



## LES REFLEXES ZERO DECHET

- On opte pour le **minimalisme**. On choisit quelques basiques, bien adaptés à sa peau et on évite d'accumuler un tas de flacons inutiles dans ses armoires.
- On **refuse les échantillons inutiles** !
- On remplace les produits jetables par des **réutilisables ou rechargeables**, comme les carrés de cotons lavables.
- On peut **fabriquer ses cosmétiques** avec des ingrédients simples et écologiques. Mais attention à ne pas jouer au petit chimiste : on consulte un bon ouvrage de référence !
- Pas envie de se lancer dans les préparations maison ? On opte pour des cosmétiques **sous forme solide** (savon, déo, shampoing, dentifrice...).
- Adeptes du gel douche ou du shampoing liquide ? On choisit alors des **grands conditionnements**. Mieux : on cherche un magasin de vrac qui permet de recharger les flacons...



### IDÉE RÉCUP

Fabriquer un gommage avec du marc de café.



# LES RECETTES

## **Gommage au marc de café**

*Pour une dose de gommage pour le corps*

### **Ingrédients**

- 2 cuillère à soupe de marc de café
- 1 à 2 cuillère à soupe d'huile végétale (olive, amande douce,...)

### **Préparation**

- Ajouter l'huile dans le marc de café jusqu'à obtenir une pâte facile à manier.

### **Utilisation**

- Réaliser le gommage sous la douche, sur peau humide.
- Prendre une petite noisette et frotter avec des gestes circulaires votre peau.
- Astuce : Pour le gommage du visage, utiliser une poudre moins grossière comme la poudre d'amande, la farine de pois chiche.

## **Dentifrice « maison »**

### **Ingrédients**

- 3 cuillères à soupe d'argile blanche
- 1 petite cuillère à soupe de bicarbonate
- Facultatif : huile essentielle de menthe poivrée et tea tree

### **Préparation**

- Mélanger les deux poudres dans un bocal en verre (attention, prendre et remuer le mélange avec une cuillère en bois pour ne pas dénaturer l'argile blanche).
- Facultatif : Ajouter 3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée, et 3 gouttes d'huile essentielle de tea tree.
- Bien remuer, conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité.

### **Utilisation**

- Humidifiez votre brosse à dent et trempez la dans la poudre.

## **Déodorant**

### **Ingrédients**

- 40 g d'huile de coco
- 10 g de cire d'abeille
- 30 g de bicarbonate de soude alimentaire
- 20 g d'arrow-root (ou féculé de maïs)
- Facultatif : 1 à 6 huiles essentielles au choix (15 gouttes au total) : palmarosa, lavande fine, sauge sclérée, tea tree ou menthe poivrée.

### **Préparation**

- Faire fondre l'huile de coco et la cire d'abeille au bain-marie.
- Mélanger et verser dans un pot hermétique, propre et désinfecté.
- Ajouter petit à petit le bicarbonate de soude et l'arrow-root en mélangeant vigoureusement.
- Ajouter les huiles essentielles et mélanger de nouveau.
- Refermer le pot et placer 10 min au réfrigérateur pour solidifier le mélange.

### **Utilisation**

- Prélever une petite quantité et l'appliquer sur les aisselles.
- Ce déodorant se conserve facilement plusieurs mois.



## **Huile démaquillante**

### **Ingrédient**

- Huile essentielle fine : jojoba, argan, avocat, germe de blé, karité, ricin,...

### **Utilisation**

- A utiliser directement sur des lingettes démaquillantes (lavables!).
- L'huile végétale hydrate et préserve votre peau.

