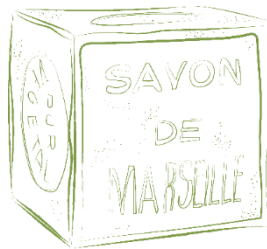


Le carnet de recettes naturelles pour prendre soin de mon hygiène corporelle en toute simplicité



L'e.book qui m'accompagne au quotidien
pour aller droit à l'essentiel.

Une prise de conscience des consommateurs.trices

Nous avons de plus en plus conscience de la lente imprégnation de notre organisme aux centaines de substances chimiques intégrées dans tous nos produits du quotidien, y compris d'hygiène et cosmétiques.

Aujourd'hui, la plupart d'entre nous souhaite se tourner vers une routine d'hygiène simple, non toxique, générant un minimum d'emballage et d'impact environnemental.

C'est tout l'objectif de ce **mini-guide pratique**, qui contient **des recettes et des astuces** faciles, efficaces, avec des ingrédients locaux et économiques.

Belle découverte !



Sommaire



Apprendre à déchiffrer une étiquette

4

Les soins du corps

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. Bon à savoir | 5-6 |
| 2. Choisir son savon | 7 |
| 3. Hydrater sa peau | 8 |
| 4. Le déodorant | 9 |

Les soins du visage et des dents

- | | |
|--|-------|
| 1. Bon à savoir | 10 |
| 2. Nettoyer son visage, se démaquiller les yeux et le visage | 11 |
| 3. Hydrater sa peau | 12-13 |
| 4. Se laver les dents | 14-15 |

Les soins des cheveux

- | | |
|-------------------------|-------|
| 1. Bon à savoir | 16 |
| 2. Se laver les cheveux | 17 |
| 3. Hydrater ses cheveux | 18 |
| 4. Coiffer ses cheveux | 19-20 |

Sources et mentions légales

21-22

Apprendre à décrypter une étiquette



La liste INCI

Ce terme INCI - International nomenclature for cosmetics ingredients – désigne l'obligation, pour les fabricants de cosmétiques, d'indiquer sur l'emballage ou le flacon la liste des ingrédients par ordre décroissant.

D'une manière générale, les 4 ou 5 premiers ingrédients de la liste forment environ 70% du produit total.

Un ingrédient dosé à moins de 1% sera placé en fin de liste, dans l'ordre...décidé par le fabricant. Cela signifie qu'un extrait de plante dosé à 0.005 % sera placé avant un conservateur problématique dosé, lui, à 0.9%



Les applications dédiées, de précieuses alliées

Pour s'y retrouver, les applications suivantes nous aident à faire des choix éclairés :

<https://incibeauty.com/>

<https://www.frc.ch/apps-mobile/>

<https://www.quechoisir.org/application-mobile-quelcosmetic-n52804/>

<https://yuka.io/>

Les soins du corps – Bon à savoir



Notre peau, d'une surface de près de 2 m²

- possède un film hydrolipidique, essentiel dans la prévention de la déshydratation
- régule notre température interne
- barre le passage aux microbes qui voudraient pénétrer dans notre corps
- est capable de se régénérer
- synthétise la vitamine D

C'est dire si elle mérite tous nos petits soins.



L'eau, ça lave

- L'emploi quotidien de savon ou de gel douche finit par détruire son film hydrolipidique et l'assèche.
- Aussi, en dehors d'activités très salissantes et de certaines parties du corps, on peut tout à fait se laver très souvent à l'eau, la sueur étant soluble dans l'eau.
- Mais comme on ne peut quand même pas se passer totalement de savon, alors autant bien le choisir.



Et pour cela, rien de mieux que de savoir ce qu'est un savon exactement.

Les soins du corps – Bon à savoir



La fabrication d'un savon

Un savon est composé de soude et de corps gras :

- huile d'olive (sodium olivate) ou de palme (sodium palmate) ou de coco (sodium cocoate)
- de suif, une matière grasse provenant du mouton (lanoline) ou du bœuf (sodium tallowate)



Lors du processus de saponification (mélange des corps gras et de la soude), une substance se forme naturellement : la glycérine, aux propriétés émollientes et hydratantes.



Mais...la plupart des industriels l'extraient pour la revendre à l'industrie des cosmétiques et ajoutent, à la place, des tensioactifs d'origine synthétique irritants pour notre peau et peu biodégradables.



En plus de nous priver de cette précieuse substance, le mélange corps gras-soude est chauffé pour accélérer la saponification, ce qui dénature la qualité des ingrédients d'origine végétale.

Les soins du corps – Choisir son savon

👉 Un savon qui respecte notre peau sera bio, de préférence artisanal, saponifié à froid, surgras, contenant tout ou partie de ces ingrédients :

- ✅ la fameuse glycérine
- ✅ des huiles nobles telles qu'olive, jojoba, argan, amande douce
- ✅ des beurres végétaux tels que le karité ou le coco
- ✅ des huiles essentielles de qualité (facultatif)



Les soins du corps – Hydrater sa peau



En dehors de la période estivale, la peau de notre corps est rarement exposée aux éléments extérieurs.



A moins de la sentir devenir sèche, il n'est donc pas nécessaire de s'enduire de crème ou de lait, même bio, chaque jour.



Ainsi, on préserve son film hydrolipidique.



Une peau s'hydrate aussi de l'intérieur, en buvant suffisamment et en mangeant quotidiennement des fruits et légumes.



Une excellente alternative aux soins bio consiste à utiliser une huile végétale bio, telle qu'olive, abricot, amande douce. Une petite quantité suffit et ne laisse pas de film gras, car elle est rapidement absorbée par la peau.

Les soins du corps – Le déodorant



Un déodorant ou un antitranspirant conventionnels renferment de nombreuses substances indésirables. Parmi celles-ci, les sels d'aluminium synthétiques, soupçonnés de favoriser diverses maladies.



Pour jouer la carte du naturel, les industriels incorporent de la pierre d'alun (potassium alun), un sel d'aluminium naturel.



Or, la pierre d'alun présente le même potentiel de toxicité que le sel d'aluminium synthétique.



On se tournera donc vers des marques bio, en vérifiant quand même la composition au moyen d'une application dédiée, car certains déo renferment des substances allergisantes comme le limonene, le citronellol et le linalool.



Toutefois, il existe **deux excellentes alternatives naturelles** et très bon marché, à utiliser sur des aisselles sèches et sans lésion :



une petite pincée de bicarbonate de soude sous chaque aisselle



une goutte d'huile essentielle de palmarosa sous chaque aisselle (ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes)

Les soins du visage – Bon à savoir



La peau du visage est quotidiennement exposée aux éléments extérieurs : soleil, froid, vent, pollution, poussière, mais aussi au temps qui passe 😊



A la longue, elle finit par devenir plus sensible, plus sèche et vieillir plus vite que le reste du corps, à plus forte raison si on a une hygiène de vie bousculée (tabac, alcool, mauvaise alimentation, manque de sommeil, stress répété).



Les soins anti-âge et anti-rides conventionnels renferment certaines substances synthétiques comme des matières plastiques, qui viennent combler ridules et rides, mais asphyxient la peau.



Si la peau est sèche, on l'hydratera avec une crème bio spécifique, qui forme une film protecteur empêchant l'eau de s'évaporer trop vite.



Appliquer une crème de nuit chaque soir n'est pas nécessaire, sauf si la peau est particulièrement sèche : c'est en effet pendant le sommeil que la peau du visage et du corps se régénère. Autant la laisser tranquille faire son job 😊

Les soins du visage

Nettoyer son visage, se démaquiller les yeux et le visage



La façon la plus simple consiste à utiliser une huile végétale vierge et bio.



Peau sèche ou mature : olive, amande douce, noyaux d'abricot



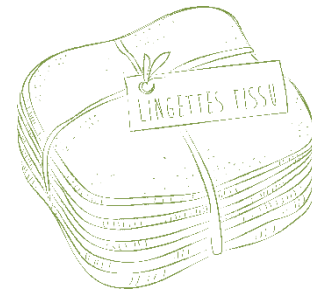
Peau grasse : noisette, noyaux d'abricot



Peau sensible : noyaux d'abricot



Il suffit de mettre une petite quantité d'huile sur une lingette légèrement humidifiée, puis de la passer sur le visage ou les yeux et enfin, de rincer à l'eau claire avec l'autre côté de la lingette.



Les soins du visage – Hydrater sa peau



Avant de l'hydrater, pensons à la stimuler !

Pour chouchouter notre peau, rien ne vaut un bon massage stimulant, qui permet au derme de produire le collagène, une substance permettant à la peau d'être ferme et pleine d'éclat, qui tend à se raréfier avec les années.



C'est très simple : avec le pouce et l'index, il suffit de se pincer délicatement le front, les tempes, les joues et le menton, quelques minutes chaque jour. Production de collagène garantie !



2 manières d'hydrater notre peau



On peut à nouveau employer une huile végétale en fonction de son type de peau ou fabriquer sa propre crème simplissime (recette page suivante )

Crème hydratante visage et corps



Les ingrédients

1. 6 g. ou 2.5 cc de cire d'olive bio ou d'abeille en pépites
2. 60 ml d'huile de caméline bio
3. 50 ml d'eau tiède

Comment procéder ?

1. Faire fondre la cire au bain-marie
2. Ajouter l'huile de caméline et l'eau tiède
3. Bien émulsionner afin d'obtenir une crème lisse et homogène
4. Transvaser dans un pot très propre et bien refermer

La conservation

1. Mettre le pot au frigo, ce qui donne une agréable sensation de fraîcheur quand on applique la crème et lui évite surtout de fondre.
2. La préparation se conserve environ 1 mois.

Se laver les dents



Les dentifrices conventionnels contiennent de nombreuses substances indésirables, pas seulement pour nous mais aussi pour l'environnement.



Parmi ces substances, on trouve :

- le triclosan, un antibactérien soupçonné d'être un perturbateur endocrinien (dérègle notre système hormonal)
- le sodium lauryl sulfate (SLS), un tensioactif (permet de produire de la mousse) irritant pour la muqueuse buccale
- le dioxyde de titane, agent blanchissant de la pâte dentifrice, soupçonné, même s'il n'est pas sous la forme de nano-particules, de franchir la barrière physiologique et de se promener dans notre organisme



Opter pour un dentifrice bio est une excellente alternative, à passer quand même au scan d'une application dédiée, car le SLS est autorisé en bio.



Mais le mieux, c'est encore de le faire soi-même

Et pour cela, rien de plus facile avec cette recette ultra-rapide *, page suivante



*ne convient pas aux femmes enceintes ni aux enfants en raison de la présence d'huiles essentielles

Fabriquer son dentifrice en 10 secondes et demie

Les ingrédients

1. 3 c. à s. de carbonate de calcium (utilisé dans les dentifrices bio, se trouve très facilement en magasin bio ou dans une pharmacie/droguerie)
2. 2 c. à s. d'eau
3. 1 goutte d'HE de tea tree
4. 3 gouttes d'HE de menthe ou de citron

Comment procéder ?

1. dans un bol, mélanger l'eau et le carbonate de calcium
2. ajouter les HE
3. bien mélanger
4. mettre dans un petit pot en verre hermétique préalablement passé à l'eau bouillante



L'utilisation

Pour éviter la transmission de bactéries, prélever un peu de la pâte onctueuse avec une petite cuillère.

Le goût du tee tree n'est pas au...goût de tout le monde ! Il a pourtant toute son importance dans cette recette, car c'est un excellent antibactérien.

Les soins des cheveux – Bon à savoir



Stopper la spirale

Les shampoings, après-shampoings, gelée coiffante et masques conventionnels nous entraînent dans un cercle infernal : après quelques heures de lune de miel, on a les cheveux qui deviennent plus secs, ou plus gras ou plus lourds et hop, on les relave et ainsi de suite.



En cause ? Les silicones, parabènes, conservateurs, parfums, ammonium quaternaire, qui étouffent la fibre capillaire.



Pour stopper cette spirale, pas de miracle, on va dire bye bye à ces produits agressifs pour notre cuir chevelu et nuisibles à l'environnement.



Foncer dans nos placards de cuisine

Et pour ne pas les couper en 4 ni les laisser tomber dans la soupe, il existe des **moyens naturels** pour les rendre légers comme la soie.



Pour ça, on fonce dans nos placards de cuisine, il y a tout ce qu'il faut pour fabriquer 3 recettes **zéro déchet, simplissimes et économiques.**



Shampoing à la farine de pois chiche bio

(cheveux normaux ou secs)

Les ingrédients et le procédé

Verser dans un bol

👉 2 à 3 c. à soupe de farine de pois chiche bio

👉 Ajouter de l'eau à température ambiante jusqu'à obtenir une pâte onctueuse

L'utilisation

1. Appliquer sur cheveux mouillés comme un masque
2. Masser/frotter délicatement le cuir chevelu pour bien répartir la préparation
3. Laisser agir de 10 à 15 minutes
4. Bien rincer

👉 Les pois chiche contiennent des saponines végétales, dotées de propriétés tensioactives, c'est-à-dire agissant comme nettoyant.

👉 Ce shampoing peut se faire de temps en temps, mais pas de manière régulière sous peine d'assécher les cheveux.



Masque hydratant à la fécula de maïs bio

Les ingrédients

1. 1 c. à s. de fécula de maïs bio (quantité pour des cheveux mi-longs)
2. 1 verre d'eau

Comment procéder ?

1. Faire chauffer le mélange durant 2 minutes environ, jusqu'à obtention d'une texture crémeuse, ni trop liquide, ni trop épaisse
2. Laisser refroidir

L'utilisation

1. Appliquer la préparation sur cheveux lavés et essorés en veillant à la répartir partout, surtout sur les pointes
2. Laisser poser de 30 à 45 minutes sous une charlotte en plastique recouverte d'une serviette (la chaleur augmente les bienfaits du masque)
3. Rincer les cheveux SANS refaire de shampoing

En cas de cheveux très secs, on peut faire ce masque en cure, 1 fois par semaine pendant 4 semaines.
Ensuite, 1 fois toutes les 2 ou 3 semaines est suffisant.



Gelée coiffante et hydratante aux graines de lin bio

Les ingrédients

Dans une casserole, mettre

1. 1/2 verre de graines de lin bio (brunes ou blondes)
2. 2 verres d'eau

Comment procéder ?

1. Dès l'ébullition, faire "cuire" durant environ 3 minutes, sans cesser de remuer. Des grosses bulles vont se former.
2. Dès que la texture s'épaissit, bien la surveiller : un gel trop épais sera infiltrable. La texture idéale : un gel qui tombe de la cuillère en un petit filet.
3. Retirer la casserole du feu.
4. Verser la préparation dans une passoire au-dessus d'un bol et remuer avec une cuillère en bois pour faire tomber le gel dans le bol (étape un peu fastidieuse).
5. Transvaser dans un pot en verre ébouillanté au préalable.

Suite...



Gelée coiffante et hydratante aux graines de lin bio

L'utilisation

Ce gel sert :

👉 à bien dessiner les boucles des cheveux déjà bouclés

👉 à discipliner et à hydrater tous les types de cheveux

Comme pour n'importe quelle gelée coiffante, si on en met trop, effet carton assuré !

La conservation

Le gel se conserve environ 1 semaine au frigo.

Si la quantité fabriquée est trop importante, on congèle le gel dans un bac à glaçons.

👉 Ne surtout pas jeter les graines de lin après filtrage. Elles vont servir encore 2 fois. On les met au congélateur pour refaire du gel de lin, en suivant à nouveau la recette.

👉 Le gel de lin hydrate également très bien la peau, mais son effet tenseur n'est pas apprécié de toutes et tous.



Sources



60 Millions de consommateurs - Hors-série n° 189 – Cosmétiques non toxiques
<https://www.60millions-mag.com/kiosque/cosmetiques-non-toxiques>



Anaé – Mes recettes essentielles d'hygiène et de beauté au naturel
<https://www.anae.info/carnet-de-recettes-anae/>

Le mot de la (presque) fin !

J'espère que ces recettes et astuces naturelles  vous seront utiles dans votre quotidien et dans votre démarche en faveur d'un mode de vie simplifié, respectueux de votre santé et de l'environnement.

Le guide pratique, sous forme numérique ou **papier** ©, a été créé et mis en œuvre par Nathalie Guiffault www.homoecologicus.ch.

Les bons plans, ça se partage. Aussi, n'hésitez pas à diffuser l'intégralité de ce guide pratique auprès de votre famille, de vos amis-es et de vos connaissances.

Portez-vous bien !



Mentions légales

Toutes les illustrations © du guide pratique (sauf mention faite) ont été créées et mises en œuvre par Camille Hacard. Elles sont exclusives et protégées par l'article L111-1 du Code français de la propriété intellectuelle.

Toute représentation totale ou partielle est interdite conformément aux articles L 335-2 et suivants du Code français de la propriété intellectuelle, en France comme à l'étranger.

Merci d'avance de jouer le jeu !

