



## Do it yourself, propre au naturel !



### **Pourquoi éviter les produits de toilette ou cosmétiques du commerce ?**

→ Santé : Même si les composants sont écrits sur le produit, il est parfois difficile de savoir si tel ou tel composant ne sera pas irritant, allergène, photosensibilisant ou parfois même soupçonné d'être cancérigène ou d'altérer la fertilité humaine.

→ Environnement : Les produits de toilette ou les cosmétiques « font un usage intensif de la chimie de synthèse et des dérivés de la pétrochimie. Ces ingrédients cosmétiques non biodégradables et à l'empreinte carbone lourde ne peuvent avoir qu'un impact néfaste sur l'environnement ».

**Et les produits bio ?** La différence entre produits conventionnels ou naturels c'est la qualité des ingrédients. Tout cosmétique contenant de l'eau doit contenir également un conservateur si son utilisation dépasse quelques jours (pour éviter la prolifération de bactéries présentes dans l'air et surtout sur nos doigts). Bien qu'elles soient naturelles, les huiles essentielles comme les alcools, peuvent parfois être irritantes ou allergènes. Elles peuvent également être dangereuses pour les femmes enceintes et qui allaitent. Votre choix se fera donc à la fois selon votre éthique, votre situation et selon votre propre sensibilité.

### **Pour aller plus loin :**

- [www.slow-cosmetique.org](http://www.slow-cosmetique.org)
- Kaibeck Julien, Adoptez la slow cosmétique, Leduc.s Éditions, Paris, 2012
- Hampikian Sylvie, Créez vos cosmétiques bio, Terre vivante, France, 2007

[www.amisdelaterre.be](http://www.amisdelaterre.be)



**2015**  
European Year  
for Development

Friends of the Earth Belgium gratefully acknowledges financial assistance from the European Union. The contents of this event and the event materials are the sole responsibility of Friends of the Earth Europe and cannot be regarded as reflecting the position of the European Union. The European Union cannot be held responsible for any use which may be made of the information provided at this event or in the event materials.

## EXEMPLES DE RECETTES NATURELLES

**Dentifrice** → Dans un petit contenant, mélangez :

- 1 cuillère à café d'argile blanche : élimine les impuretés et calme les irritations
- 1 pincée de sel : antiseptique et antifongique
- 1 goutte d'huile essentielle (HE) de menthe poivrée, de menthe verte ou de citron : antiseptique au goût agréable
- 1 cuillère à café rase de bicarbonate de soude : abrasif doux, blanchit les dents

Déposez la poudre obtenue sur la brosse humide et brossez-vous les dents comme d'habitude, au besoin ajoutez un peu de poudre.

*Dents fragiles, gencives sensibles : maximum 3X par semaine*

**Déodorant** → Dans un petit contenant, et avec une cuillère à dose (qu'on trouve parfois dans les paquets de café), mélangez :

- 1 dose de bicarbonate de soude : non toxique, non allergène, il neutralise les odeurs corporelles
- 1 dose de fécule de pomme de terre : absorbant naturel non allergène
- 1 dose d'eau
- 1 gouttes d'HE de Palmarosa : limite longtemps la transpiration, antibactérienne elle évite le développement des mauvaises odeurs.

C'est l'HE la plus indiquée pour un déodorant mais elle peut aussi être remplacée par l'HE de pamplemousse (antibactérien) ou d'ylang-ylang (antiseptique) par exemple.

Étalez un peu de pâte obtenue sous les aisselles.

**Gel douche** → Dans une bouteille (avec un entonnoir si besoin), versez:

- 1 cuillère à soupe d'huile fine végétale d'olive ou autre (ex : argan, macadamia, jojoba) : nourrit et adoucit les peaux normales
- 15 gouttes d'HE parfumée telle que menthe poivrée pour un effet fraîcheur ou agrumes pour un parfum d'été (max 15 gouttes pour 100ml)
- 1 tasse (80ml environ) de savon de Panama (ou savon de Marseille liquide ou base lavante neutre)
- éventuellement 6 capsules de vitamine E : anti-inflammatoire (réduit les dommages cellulaires liés à l'exposition aux UV), antioxydante (protège les cellules contre le vieillissement), améliore la micro-circulation cutanée.

Secouez à chaque utilisation pour homogénéiser. Si la consistance est trop épaisse, ajouter un peu d'eau florale de fleur d'oranger (calmante et adoucissante) ou de rose (tonifiante, hydratante et anti-rides).