



# DÉFI FAMILLES ZÉRO DÉCHET

Paris Est Marne & Bois

## Produits cosmétiques zéro déchet

8 et 10 octobre 2019



13 communes – 510 000 habitants



## A noter dans vos agendas

- ➔ **Les alternatives au jetable : mardi 5 et jeudi 7 novembre à 19h**
- ➔ **Soirée de clôture : lundi 2 décembre à 19h à la Mairie**

# Notre salle de bain : état des lieux

- Comment ai-je pu accumuler autant de produits ?
- Dépense moyenne des ménages français par an :  
3000€
- Liste des perturbateurs endocriniens à fuir :
  - BHA, souvent utilisés dans les produits de maquillage et d'hygiène
  - Bisphénols
  - Nonyphénols, utilisés dans les nettoyants, mousses à raser, produits coiffants
  - Parabens
  - Phtalates, dans les packagings en plastique PET ou PVC
  - Silicones, dans les shampoings, crèmes, déodorants
  - Triclosan, dans les dentifrices notamment

## Qu'est ce que les perturbateurs endocriniens ?

Substances chimiques qui perturbent le système hormonal responsable de nombreux comportements biologiques essentiels :

- croissance
- puberté
- faim, satiété
- libido

Ils peuvent réduire la fertilité, provoquer l'obésité, déclencher des pubertés précoces, provoquer des troubles de l'attention

## Cosméto - Quizz

Cotons démaquillants utilisés en moyenne par une femme en France, chaque année

- 2190

Mouchoirs en papier jetés chaque année en France

- 20 milliards

Cotons tiges utilisés et jetés chaque année en France

- 1,2 million de tonnes

Serviettes hygiéniques jetées chaque année dans le monde

- 45 milliards soit 351 000 tonnes de déchets

## Plan d'action cosmétiques

Action 1 : faire du tri dans ses placards, dans ses produits

Action 2 : Remplacer ses produits industriels et non recyclables

Action 3 : Constituer sa droguerie cosmétique perso

Action 4 : Fabriquer ses propres produits cosmétiques

# Se constituer sa droguerie cosmétique perso

Le Gel d'aloë vera : hydratant, apaisant, cicatrisant, antiseptique ou régénérant

Le miel : adoucissant, hydratant et cicatrisant

Cire d'abeille : hydratante, protectrice, anti-inflammatoire, cicatrisante

Bicarbonate de soude : déodorant, hypoallergénique


Argile blanche : absorbante, cicatrisante, adoucissante, abrasive douce, nettoyant

Huiles végétales et huiles essentielles

# Les précautions DIY cosméto maison

- Veillez à vous laver les mains au savon
- Rincez et sécher délicatement.
- Désinfecter votre matériel et ses contenants en utilisant de l'alcool à 70° (en pharmacie) ou avec du savon lavant
- Rincez et séchez le tout
- Conservez dans l'idéal vos soins au frais
- Utilisez dans le mois de fabrication
- Si l'odeur , la couleur ou l'aspect change alors , jetez-les
- Testez vos produits sur la face interne du poignet (partie du corps peau fine)
- Si personne sensible ou allergique faire un test sur le pli du coude et attendre 48 heures pour voir si pas d'irritation ou de réaction.



A circular graphic overlay is positioned on the left side of the image. The background features a wooden surface with various natural cosmetic ingredients: a bottle of coconut oil, a small glass bottle, and an open jar of white cream. A green leaf is visible in the upper right corner. The text is centered within the circle.

C'est parti !

---

Fabriquez vous-même vos produits cosmétiques inoffensifs pour la santé et la planète !

## 3 ateliers :

### Atelier 2 : Maria

Utilisation des huiles  
végétales et essentielles  
Fabrication baume à lèvres

### Atelier 1 : Justine

Fabrication Dentifrice  
Poudre libre  
Shampooing sec

30 minutes par atelier  
et on tourne !

### Atelier 3 : Caroline

Fabrication Déodorant  
Gommage  
Démaquillant

# Déodorant

## Ingrédients :

- ❖ 1 càc de bicarbonate de soude : désodorisante
- ❖ 1 càc d'amidon de maïs : anti humidité
- ❖ 2 càc d'huile de coco : antibactérienne, antimicrobienne
- ❖ 2 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa : cicatrisante, antibactérienne

Vous pouvez solidifier votre déo au frigo si vous trouvez le mélange trop liquide, l'été en particulier.

Pour le solidifier aussi, vous pouvez ajouter 10g de cire d'abeille



# Huile démaquillante

**Vous pouvez utiliser toutes les huiles fines pour vous démaquiller :**

- ❖ Jojoba
- ❖ Argan
- ❖ Olive vierge
- ❖ Karité
- ❖ Coco
- ❖ Amande douce



# Gommages :

Au café

Ingrédients :

- ❖ 1 càc de marc de café
- ❖ 1 càc d'huile végétale

Au miel

Ingrédients :

- ❖ 1 càc de sucre
- ❖ 1 càc de miel liquide



# 5 règles pour utiliser une huiles ESSENTIELLES

- Conserver à l'abri de la chaleur et de la lumière
- Stocker dans un endroit sec
- Se conserve 5 ans en moyenne, (2 ans pour les agrumes)
- Choisir des HV Bio
- Reboucher bien après usage

# 7 huiles ESSENTIELLES A AVOIR CHEZ SOI

## SOINS BEAUTE :

### **HE ARBRE A THE**

Anti bactérien, Anti Inflammatoire, Anti -fongique, Anti virale

L'huile à avoir dans sa trousse

Pour traiter les peau à problème (acné) car purifiante, associer à 'HE de Lavande Vraie pour ation cicatrisante de la peau

### **HE DE CITRON**

Antiseptique et Anti bactérienne, Stimule les défenses immunitaire , assainit l'air en diffusion

Pour les peau grasse (attention photosensibilisant, pas si exposition au soleil)

Vous pouvez l'associer à l'arnica pour potentialiser les effets

En application locale

# DIY COSMETO LES Huiles essentielles NECESSAIRES

## • HE DE GERANIUM ROSAT :

- Astringent
- Régénérant cutané
- Hémostatique (si coupure)
- Pour les peaux grasses (resserrent les pores)
- Pour les peaux sèches (régénérant)
- Pour les jeunes et les peaux plus matures

Lutte contre les signes de vieillissement : rides, taches, relâchement cutané

## • HE HELICHRYSSE ITALIENNE :

- Régénérant cutané
- Anti rides
- Contre les couperose , les cernes

## HE DE NEROLI BIGARADE :

- Régénérant cutané
- Anti rides sur peau fatiguées

## HE DE ROSE DE DAMAS :

- Anti rides
- Apaise la peau irritée
- Calme les anxieux

Elle redonne de l'éclat au teint, régénère les peaux fatiguées et ridées.

## HE D'ARBE A THE:

- Antiseptique cutané



# 4 règles pour utiliser une huile végétale

- Choisir une Huile de qualité (pas celle pour cuire vos plats)
- Mettre 1 à 2 càs dans un flacon avec bouchon doseur pour éviter de trop en mettre et de le renverser par accident
- Réchauffer légèrement l'huile entre vos mains
- Avoir une main légère , pour ne pas se retrouver dans un bain d'huile.

# DIY COSMETO LES Huiles Végétales NECESSAIRES

## • **HV DE ROSE MUSQUEE :**

- Pour peau acnéique
- Peaux mature
- Peaux sèche
- Elle a une action régénératrice

Action sur les cicatrices anciennes et récentes et les vergetures

## • **HV D'AVOCAT :**

- Peaux qui manques d'élasticité
- Peaux mature
- Peaux à vergeture
- Peaux de bébé
- Régénérante et restructurant

Bonne crème autour des yeux

## **HE DE MACADAMIA :**

- Peaux Fragiles
- Peaux sèches
- Huile nourrissante , adoucissante et protectrice

Ne laisse pas de film gras

## **HE DE JOJOBA :**

- Démaquillant efficace
- Peaux sèche
- Peaux Grasse
- Limite la perte d'eau
- Anti-âge

Sébo régulatrice : cette huile reproduit le sébum sécrété naturellement par la peau

## **HE D'AMANDE DOUCE :**

- Peaux sèches
- Huile nourrissante , adoucissante
- Apaise les irritations

# DIY COSMETO LES HV PAR TYPE DE PEAU

## PEAU SECHE:

- **Amande douce**
- Argan
- **Avocat**
- Germe de blé
- **Macadamia**
- Monoï
- Noyau d'abricot
- **Jjoba**

## PEAU SENSIBLE :

- **Amande douce**
- Avoine
- Germe de blé
- **Jjoba**
- Noisette
- **Rose Musquée**

## PEAU MATURE :

- Argan
- **Avocat**
- Bourrache
- **Macadamia**
- **Jjoba**

## PEAU MIXTE :

- **Jjoba**
- Noisette
- Nigelle
- Noyaux d'abricot
- **Rose Musquée**

## PEAU GRASSE :

- Carotte
- **Jjoba**
- Neem
- Nigelle
- Noisette
- Sésame

## PEAU NORMALE :

- **Amande douce**
- Argan
- **Macadamia**

## PEAU A PROBLEMES

- Nigelle
- Neem
- Calophylle
- Pèpin de raisin
- **Jjoba**
- **Rose Musquée**

## VERGETURES :

- Argan
- **Avocat**
- **Macadamia**
- Onagre
- Camélia

## CICATRICES :

- Argan
- **Rose musquée**
- **Macadamia**
- Argousier

## BEBE :

- Argan
- **Amande douce**
- Avocat
- Noyaux d'abricot
- Sésame
- **Rose Musquée**

# DIY DANS MA SALLE DE BAIN



## Baume à lèvres :



- ½ càc de cire d'abeille
- 1càc de beurre de coco ou de karité
- 1 càc d'HV

## En +

- 2 gouttes d'HE au choix
- ½ càc de jus de betterave
- ½ càc de miel
- ½ càc de cacao
- 2 gouttes d'huile de germe de blé ou de vitamine E

## Préparation

- Stériliser à l'alcool le récipient
- Faire fondre les 3 ingrédients au bain-marie (+miel si ajoute)
- Hors du feu , ajouter les HE
- Si l'on souhaite colorer le baume, ajouter le jus de betterave et un conservateur
- Emulsionner le mélange avant qu'il se fige
- Variante chocolaté se marie bien avec le beurre de coco
- Ajouter le conservateur
- Verser vite dans le récipient car le liquide prend la consistance d'un baume solide très rapidement.
- Etaler le baume avec le doigt

# DIY DANS MA SALLE DE BAIN



## Baume à lèvres :



- 3 gouttes d'HE de géranium rosat
- 6 gouttes d'HE de mandarine
- 12 gr de beurre de karité
- 5 gr de cire d'abeille jaune bio
- 5 gr d'HV d'amande douce

## Préparation

- Verser le karité , la cire d'abeille et l'huile d'amande douce dans le bain-marie
- Mélanger avec une baguette ou une cuillère les ingrédients fondus
- Ajouter les HE
- Déposer la préparation dan un petit pot

### Astuces :

Vous pouvez fondre dans le caquelon de fondue au chocolat

### Astuces :

petit pot de pastille dans boîte en métal, pot de confiture, pot de lentille de contact, ancien tube de rouge à lèvres)

# FEMME



- Baume à l'huile d'olive :
  - 2 càs d'huile d'olive
  - 1 càs de cire d'abeille
  - 1 càc d'eau minérale
  - Fonde au Bain-marie la cire d'abeille avec l'huile d'olive
  - Retirer du feu
  - Ajouter l'eau minérale
  - Remuer et faire tiédir
  - Verser dans un petit pot
  - Appliquer une noisette de ce baume sur vos lèvres desséchées

## Astuces

Une compresse de décoction de camomille, de persil ou de jaune d'œuf battu contre les lèvres gercées

## Astuces

Masser vos lèvres avec une rondelle de concombre  
Cela calme l'irritation et les démangeaisons

# OBJECTIF ZÉRO DÉCHET DANS LA SALLE DE BAIN

## Choisir des produits rechargeables

brosse à dent ● rasoir...

**97%**  
DE DÉCHETS  
EN MOINS!\*

## Préférer des cosmétiques solides

savon ● shampoing  
● dentifrice ● déo...

## Opter pour des produits lavables et réutilisables

disques démaquillants en tissu ● cure-oreille ● coupe menstruelle ● serviettes hygiéniques lavables ● lime en verre...

## Utiliser seulement quelques basiques, à la composition simple

une huile végétale comme démaquillant et hydratant ● une eau florale comme tonique...

\* Calcul effectué par écoconso sur base de scénarios visant le zéro déchet.

PLUS D'INFO : [WWW.ECOCONSO.BE](http://WWW.ECOCONSO.BE)



Dentifrice

Homemade



SAVON SOLIDE



SHAMPOING SOLIDE





## Un dentifrice à la menthe poivrée

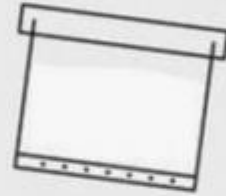
2 C. À S. D'ARGILE  
BLANCHE ULTRA-VENTILÉE



1 GOUTTE D'HE  
D'ARBRE À THÉ



3 GOUTTES D'HE  
DE MENTHE  
POIVRÉE



2 C. À S.  
D'HUILE DE COCO

FACILE

10 MN

### LA RECETTE :

Faites fondre l'huile de coco au bain-marie. Ajoutez l'argile blanche à l'aide d'une cuillère en bois ou en faïence. Mélangez et parfumez votre dentifrice à l'aide d'huiles essentielles.

## Dentifrice maison:

- 2 c. à s. argile blanche
- 2 c. à s. huile de coco
- 3 goutte de menthe poivrée
- 1 goutte d'arbre à thé





## Poudre matifiante pour le visage



DIY BEAUTÉ

# Le shampoing sec

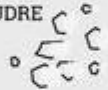
2 C. À S. DE FÉCULE  
DE MAÏS



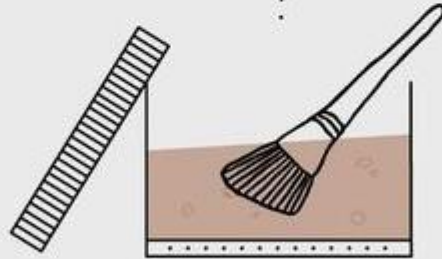
DU CACAO  
DÉGRAISSÉ



2 C. À S. D'ARGILE  
BLANCHE EN POUDRE



5 GOUTTES  
D'HE D'YLANG-YLANG



SIMPLE  
----  
5 MN

**LA RECETTE :**

Mélangez l'argile blanche en poudre et la féculé de maïs. Si vous avez les cheveux bruns, ajoutez du cacao afin que la teinte du shampoing sec corresponde à votre couleur de cheveux. Terminez avec quelques gouttes d'huile essentielle.

## Shampoing sec

