



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



Dentifrice

Homemade



SAVON SOLIDE



SHAMPOING SOLIDE



Un dentifrice à la menthe poivrée

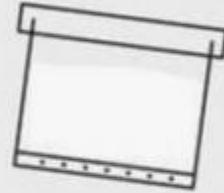
2 C. À S. D'ARGILE
BLANCHE ULTRA-VENTILÉE



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

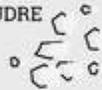
2 C. À S. DE FÉCULE
DE MAÏS



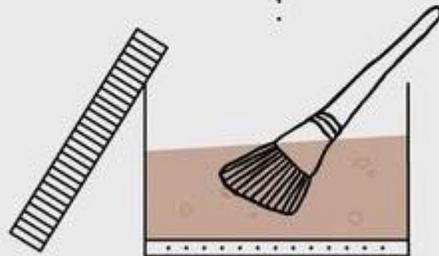
DU CACAO
DÉGRAISSÉ



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

