



30 recettes faciles de cosmétiques et produits ménagers



.....
Économiques et écologiques



proposées par le blog
Consommons Sainement



Blog Consommons Sainement

... ou comment réduire l'impact de notre mode de vie sur l'environnement et notre santé





Pourquoi faire ses propres cosmétiques et produits ménagers ?

Fabriquer ses produits pour le corps et la maison permet d'abord d'éviter les ingrédients cancérigènes, mutagènes, perturbateurs endocriniens (qui dérèglent les hormones) ou polluants, souvent présents dans les recettes industrielles.

Cela permet aussi de diminuer sa production de déchets liés aux emballages des produits (tubes, bouteilles, sticks, spays).

Enfin, en fabriquant vos produits du quotidien, vous serez surpris(e) des considérables économies d'argent que vous ferez !

Comment les fabriquer ?

Le secret pour réussir à faire tous ses produits soi-même est d'aller toujours au plus simple : des recettes faciles et rapides, des ingrédients basiques et bon marché et du matériel de base (pas de thermomètre ou de doseur, par exemple).

Fabriquer ses

COSMÉTIQUES

16 recettes simples de
déodorant, dentifrice, masque,
exfoliant, gel douche, maquillage,
shampooing, baume, ...



1**Déodorant en pâte**

Dans un petit pot en verre, mélangez 60% d'huile de coco biologique et 40% de bicarbonate de soude alimentaire.

Ce déodorant s'applique sous les aisselles avec le doigt et se montre particulièrement efficace.

Il se conserve 3 mois.

2**Déodorant en spray**

Remplissez les 3/4 d'un spray, de préférence en verre, d'eau florale. Ajoutez un peu moins d'1/4 de bicarbonate de soude alimentaire. Secouez. Utilisez une fois que la totalité du bicarbonate est dissout.

Ce déodorant se conserve 1 mois.



Pour un déodorant encore moins cher, remplacez l'eau florale par de l'eau et (facultatif) de l'huile essentielle de tea tree.

3**Dentifrice à la menthe**

Frottez le lame d'un couteau à la surface d'un savon de Marseille vert afin d'en faire de petites paillettes. Ajoutez-les dans un petit pot en verre ainsi que quelques gouttes d'eau bouillante et 4 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Mélangez et attendez une heure, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

Vous devez obtenir une pâte blanche.

Trempez légèrement votre brosse à dents dans le pot.



N'utilisez qu'une très petite quantité de dentifrice à la fois, car ce dentifrice mousse beaucoup. Ainsi, la mousse est légère et le goût de savon absent !

4**Exfoliant visage et corps**

Savonnez la partie de votre corps à exfolier, avec du savon de Marseille vert.

Avant de rincer, ajoutez dans votre main quelques grains (très fins seulement) de sucre ou de marc de café. Faites un mouvement doux en petits cercles sur la peau. Rincez et séchez.

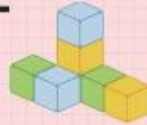
Hydratez avec de l'huile de coco biologique.

5**Gel douche à la lavande**

Remplissez un flacon à pompe de savon de Marseille biologique. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande, puis secouez.



Le savon de Marseille hydrate et respecte la peau !

6**Les utilisations du savon de Marseille**

Vous pouvez utiliser votre pain de savon de Marseille comme : savon pour le corps, le visage, les mains, pour le rasage des jambes, mousse à raser, shampoing (de temps en temps), ...



95% des savons de Marseille vendus sont des imitations contenant des ingrédients toxiques

Pour trouver un savon de Marseille authentique et naturel, achetez-le de couleur verte, sans "palmate" (huile de palme) et avec une liste de seulement six ingrédients. Seules quatre savonneries en France produisent le vrai savon de Marseille : La Savonnerie du Midi, Le Sérail, Le Fer à Cheval et Marius Fabre.

7**Shampoing sec pour brunes et blondes**

Prenez dans vos mains une très petite quantité de féculé de maïs (Maïzena) et appliquez-la sur les parties du crâne les plus grasses (tempes, haut du crâne, ...). Massez doucement. La féculé va absorber l'excès de sébum.

Après quelques minutes, brossez-vous les cheveux.



Pour les brunes, ajoutez à la féculé un peu de cacao en poudre !

8**Masque capillaire hydratant**

Appliquez sur des cheveux secs de l'huile de coco biologique. Insistez sur les pointes (la partie la plus abîmée de la chevelure). Pour les cuirs chevelus gras, évitez d'y appliquer l'huile (seulement sur les longueurs et les pointes).

Laissez reposer 1h, voire une nuit.

Lavez vos cheveux au shampoing.

9**Masque détoxifiant pour le visage**

Mélangez dans une coupelle 1/2 cuillerée de miel biologique local et quelques gouttes de jus de citron. Appliquez au doigt ou au pinceau sur la peau propre et sèche du visage.

Laissez reposer 10 minutes. Rincez à l'eau tiède avec du savon de Marseille.



N'achetez jamais votre miel en supermarché : les miels n'y sont pas locaux et sont souvent trafiqués et de mauvaise qualité !

10**Baume à lèvres hydratant et réparateur**

Appliquez comme un baume à lèvres de l'huile de coco biologique ou du beurre de karité biologique

11**Crème solaire**

Mélangez de l'huile de coco (ou d'olive, ou de la crème hydratante) biologique et de l'oxyde de zinc.



Achetez votre oxyde de zinc en pharmacie. Attention, veillez à ce qu'il ne soit pas sous forme de nano-particules !

Pour un indice de protection de 30, la proportion d'oxyde de zinc dans le mélange est de 30%.

Cette crème laisse de légères traces blanches sur la peau à l'application. Les crèmes industrielles n'ont pas cet inconvénient car elles utilisent des nano-particules. Celles-ci sont extrêmement fines et donc ne laissent aucune trace. Mais elles sont également très dangereuses pour la santé !

12**Soin cicatrisant**

Pour aider une coupure à cicatriser, appliquez-y du miel biologique pur.

13**Démaquillant**

Mélangez de l'huile d'amande douce avec la même quantité d'eau florale. Secouez avant chaque utilisation.

Autre recette : appliquez sur votre coton démaquillant de l'huile de coco biologique pure.

14**Mascara et eye-liner**

Mélangez à proportions égales du charbon noir alimentaire, du gel d'aloë vera biologique et de l'huile de ricin (ou de coco).

Pour un eye-liner, conservez votre préparation dans un petit pot et appliquez-la sur les paupières avec un pinceau fin à maquillage.

Pour un mascara, lavez un ancien tube et brosse à mascara et ajoutez-y la préparation.

Merci au blog "I am a drop" pour cette recette !

15**Blush et rouge à lèvres**

Pour un blush rosé, appliquez une très fine couche de jus de betterave biologique au doigt sur vos joues.

Pour un rouge à lèvres, appliquez-y le jus de la même façon. Pour un rouge plus intense, une fois la première couche sèche, répétez l'opération une à deux fois.

16**Blush auto-bronzant**

Appliquez sur des joues crémées de la poudre de cacao biologique avec un gros pinceau à blush.



Pour les peaux plus foncées, il s'agit d'un fond de teint !

Fabriquer ses

PRODUITS MÉNAGERS

14 recettes simples de lessive,
produit vaisselle, détachant,
nettoyant multi-usage, anti-
odeurs, ...



17

Lessive



Coupez en petits morceaux 100g de savon de Marseille. Ajoutez-les dans une casserole avec un litre d'eau. Faites bouillir puis éteignez le feu. Ajoutez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude. Une heure après, ajoutez un litre d'eau. Mettez la préparation dans un grand bidon. Secouez énergiquement avant chaque utilisation. Utilisez environ 2 bouchons à chaque machine.



Regardez à la page 5 comment choisir un savon de Marseille non toxique !

18

Adoucissant



Ajoutez dans le bac à adoucissant de votre machine à laver 1/2 verre de vinaigre blanc. Celui-ci est anti-calcaire et agira comme un adoucissant classique.

19

Détachant textile



Pour les taches de graisse et d'aliments : appliquez sur la tache un mélange de 5 cuillères de bicarbonate de soude et 1/2 verre d'eau tiède. Laissez reposer 15 minutes. Rincez et répétez l'opération si nécessaire.

Pour les taches de thé, café et encre, faites la même chose avec un mélange de 3 cuillères de jus de citron, 3 cuillères de sel et 6 cuillères d'eau tiède.

Pour les taches plus générales, faites la même chose avec un mélange de vinaigre blanc et autant d'eau tiède.

20

Nettoyant multi-usage



Remplissez à raz-bord un bocal de peaux d'agrumes (citron, orange, ...). Remplissez le reste de vinaigre blanc. Fermez et laissez macérer deux semaines. Filtrez et mélangez dans une bouteille spray la même quantité de vinaigre aux agrumes que d'eau.



Ce produit sert à nettoyer et désinfecter la cuisine, la salle de bain, l'électroménager, le mobilier de jardin, ...

21

Nettoyant taches tenaces



Posez sur votre éponge ou chiffon mouillé(e) une cuillère de bicarbonate de soude. Frottez en petits cercles.



Idéal pour enlever la couche grasse laissée par les savons sur les parois des baignoires et lavabos !

22**Nettoyant pour sols**

Dans un seau rempli d'eau chaude, ajoutez un petit verre de vinaigre blanc et quelques gouttes d'huile essentielle de citron.



Regardez à la page 5 comment choisir un savon de Marseille non toxique !

23**Produit à vitres**

Dans un bol d'eau chaude, ajoutez un verre de vinaigre blanc. Plongez un chiffon microfibrés dans le bol et lavez les vitres.

25**Liquide de rinçage pour lave-vaisselle**

Versez directement dans le bac à liquide de rinçage de votre lave-vaisselle du vinaigre blanc.



Le vinaigre blanc est un excellent anti-calcaire !



Pour éviter les traces sur les vitres, séchez-les en passant en petits cercles rapprochés un chiffon microfibrés sec.

26**Débouche-tuyaux**

Faite tomber dans le tuyau bouché 5 cuillerées de bicarbonate de soude. Ajoutez un grand verre de vinaigre. Laissez agir une heure, puis versez de l'eau bouillante. Répétez l'opération si nécessaire

24**Produit vaisselle**

Frottez votre éponge mouillée directement sur un bloc de savon de Marseille. Ajoutez de temps en temps du vinaigre blanc sur l'éponge et la vaisselle.



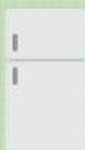
La réaction chimique entre le bicarbonate et le vinaigre crée soudainement une mousse. C'est cette action qui débouche mécaniquement le tuyau.

27 Anti-moisissures de joints



Mélangez du bicarbonate de soude avec un peu d'eau afin de former une pâte blanche. Appliquez cette pâte sur les joints moisis. Laissez agir une heure, puis frottez avec une vieille brosse à dents.

28 anti-odeur pour réfrigérateur



Laissez en permanence dans votre réfrigérateur une coupelle de bicarbonate de soude. Changez-le tous les 3 mois.



Le bicarbonate est un excellent produit absorbant les odeurs. Servez-vous en dans les pièces, les meubles ou les chaussures ayant une forte odeur !

29 Parfum d'ambiance



Déposez régulièrement quelques gouttes d'huile essentielle sur un morceau de bois ou un galet posé dans la pièce à parfumer.

30 Nettoyant pour four encrassé et gras



Remplissez un plat à four avec 6 cuillerées de bicarbonate de soude, 1 verre de vinaigre blanc et 3 verres d'eau. Mélangez et appliquez avec une éponge une partie du mélange sur les traces de nourriture brûlée ou de graisse. Placez le reste du mélange, toujours dans le plat à four, dans le four. Allumez ce dernier à 100°C pendant 45 minutes. Éteignez-le. Nettoyez l'intérieur du four à l'aide d'une éponge mouillée. Les traces et restes alimentaires se détacheront sans problème !



Cette astuce fonctionne également très bien pour les fours à micro-ondes : allumez le four pendant 5 minutes.

Retrouvez toutes les recettes en détails sur consommonssainement.com !







Consommons Sainement est un blog créé en 2015 proposant des recettes et astuces pour diminuer ses déchets, l'utilisation de produits toxiques et les dépenses d'argent du quotidien. Un nouvel article est publié chaque samedi.



www.consommonssainement.com



Consommons Sainement



@ConsomSainement



consommons.sainement

*Ce livret est proposé gratuitement par le blog Consommons Sainement.
Diffusez-le et partagez-le autant que vous voulez !*