

# Produits de soin corporel à faire soi-même

Recettes simples,  
zéro déchet,  
efficaces et  
agréables !

**ZERO WASTE**  
SWITZERLAND

# En préam - bulles!

Pour te nettoyer et prendre soin de toi, tu n'as pas besoin d'utiliser plein de produits différents. Avec quelques ingrédients de base et des recettes simples à réaliser, non seulement l'objectif d'être propre et de se sentir bien est atteint, mais en plus tu prends soin de ta santé.

En simplifiant le contenu de ta salle de bain, tu fais l'impasse sur les substances issues de la pétrochimie et de nombreux produits toxiques et autres perturbateurs endocriniens. L'utilisation raisonnable d'huiles essentielles permet de profiter de leurs propriétés spécifiques et ajoute une touche de parfum naturel agréable.

Les ingrédients servant à fabriquer les produits Zéro Déchet se trouvent dans ta cuisine, en droguerie, en pharmacie, tout comme dans les épiceries en vrac (que tu peux facilement trouver dans ta région grâce à la Carte des bonnes adresses mise à disposition sur le site de ZeroWaste Switzerland : [zerowasteswitzerland.ch/carte-zws](http://zerowasteswitzerland.ch/carte-zws)). Le plus souvent, il est possible de te réapprovisionner avec tes propres contenants ou de faire remplir un contenant vide. Voilà de belles économies en vue !

Si tu ne souhaites pas « mettre la main à la pâte », des alternatives naturelles et rechargeables toutes prêtes sont disponibles dans les épiceries et magasins en vrac.



## Impressum

Auteure: Valérie Borioli Sandoz, pour ZeroWaste Switzerland. Janvier 2018.

La reproduction et la diffusion de ce document sous forme électronique - à préférer à une impression sur papier - sont autorisées et largement conseillées!

Merci aux ambassadrices et ambassadeurs ZeroWaste Switzerland qui ont contribué au contenu de ce document grâce à leurs expériences pratiques et à leurs conseils d'expert-e-s.

Lorsque la recette n'est pas une création originale de l'auteure de ce document (v. son blog: [www.valesavabien.blogspot.com](http://www.valesavabien.blogspot.com)), la source est indiquée.

# HYGIENE

## Savons de refonte (au thé de Noël)

### Temps de préparation :

45 minutes

### Infusion :

10 minutes et durcissement: 24 h

### Instructions

#### 1:

Dans une casserole, place un bol à bain-marie dans lequel tu auras versé le thé et les copeaux de savon. Fais fondre doucement, cela prend du temps (environ 30-40 minutes). Remue régulièrement à la fourchette. Il restera toujours des grumeaux, c'est normal. Après 30-40 minutes, mixe au mixer plongeant.

#### 2:

Dans un second bain-marie, fais fondre l'huile de coco, la cire et le miel.

#### 3:

Verse le contenu du deuxième bain-marie dans le premier bol et mixe bien le tout jusqu'à ce que la masse soit lisse. Si une « peau » se forme en surface, c'est bon signe!

#### 4: (Facultatif)

Ajoute une dizaine de gouttes d'huiles essentielles au choix, si le thé de Noël n'est pas assez parfumé.

#### 5:

Verse le liquide dans les moules, à la cuillère, en maintenant le bol dans son bain-marie bien chaud. Laisse refroidir et durcir (au moins 24 heures).

#### 6:

Pour démouler proprement, place tes moules pour 1-2 heures au congélateur. Laisse bien sécher les savons avant de les utiliser.

**Attention :** L'usage d'huiles essentielles durant la grossesse est déconseillé de manière générale. Prendre en tous les cas l'avis d'un-e professionnel-le de la santé.

### Remarque

Faire ses propres savons n'est pas compliqué mais demande des connaissances préalables et beaucoup d'attention. Le processus de saponification à froid (SAF) exige de manier de la soude caustique (hydroxyde de sodium NaOH) ou de la potasse (hydroxyde de potassium KOH), des substances dangereuses à utiliser car très corrosives. C'est pourquoi ce guide ne contient aucune recette de SAF.

Les savons de refonte par contre sont faciles à faire et ce n'est pas dangereux, car on utilise du savon déjà fait. C'est une façon de recycler les petits bouts de savon qui restent...!

**Pour faire ses savons** sans les inconvénients de la saponification à froid (voir la remarque en bas de page). Permet d'utiliser des restes de savon (artisanaux).

### Ingrédients

2 casseroles et 2 bols pour bain-marie

1 mixer plongeant

Des moules en silicone pour couler les savons

170 g de savon artisanal râpé fin ou de copeaux de savon de Marseille

125 g de thé de Noël aux épices (à préparer suffisamment fort) ou autre thé très parfumé

2 cc d'huile de coco (émollient, soignant)

10 g de cire d'abeille (durcissant)

### Facultatif

1 cc de miel de sapin (adouçissant)

Quelques gouttes d'huiles essentielles supplémentaires (orange, cannelle, girofle, muscade...).



# HYGIENE

## Déodorant en crème

### Temps de préparation :

15 minutes

**Une alternative** aux déodorants classiques du commerce. N'empêche pas la transpiration, mais combat efficacement les odeurs de transpiration

### Instructions

#### 1:

Dans un bol, écrase à la fourchette l'huile de coco bio. Il existe une version désodorisée si l'odeur de coco te dérange, toujours en qualité bio (dans les magasins spécialisés).

#### 2:

Ajoute le bicarbonate de soude, de qualité extra-fine (ce sera plus agréable à l'application). Mélange bien à la fourchette.

#### 3:

Ajoute 1 cs de fécule (même volume que le bicarbonate) et écrase à la fourchette. La fécule sert à éviter un toucher gras et empêche la peau de briller.

#### 4: (Facultatif)

Ajoute 3 à 5 gouttes d'huile essentielle, au choix, seules ou combinées:

- Palmarosa (Cymbopogon Martinii var. Motia): antibactérienne, antifongique, astringente et cicatrisante. Odeur citronnée fraîche et douce.
- Lavande (lavendula angustifolia): antiseptique, régénératrice cutanée et cicatrisante. Odeur herbacée, florale, fraîche.
- Romarin à cinéole (Rosmarinus officinalis CT cinéole): bactéricide, fongicide, revitalisante cutanée. Odeur fraîche, aromatique, puissante, aux notes camphrées.

#### 5:

Remplis à la cuillère un pot en verre bien propre.

### Remarques

Simple est ultra efficace, même en conditions extrêmes (sport, travaux physiques, chaleur d'été).

**Attention :** l'huile ou graisse de coco fond à 25 degrés. En été, conserve le pot au réfrigérateur et prélève une petite quantité avec une cuillère.

L'usage d'huiles essentielles durant la grossesse est déconseillé de manière générale. Prendre en tous les cas l'avis d'un-e professionnel-le de la santé.

### Ustensiles

1 pot en verre récupéré + nettoyé

### Ingrédients

2 cs d'huile de coco bio (év. désodorisée)

1 cc de bicarbonate de soude (qualité extra-fine)

1 cc de fécule (maïs, arrow-root)

### Facultatif

quelques gouttes d'huile essentielle



# HYGIENE

## Dentifrice poudre / pâte

### Temps de préparation :

10 minutes

**Pour nettoyer et détartrer** les dents, soigner les gencives et assainir l'haleine.

### Instructions

#### 1:

Dans un bol nettoyé et désinfecté, mélange les ingrédients en poudre.

#### 2:

Ajoute les huiles essentielles choisies.

#### 3:

Ajoute l'huile de coco, éventuellement les autres autres ajouts facultatifs, et écrase bien le tout à la fourchette.

#### 4:

Transfère le mélange à la cuillère dans un pot.

### Remarques

Nettoyer les dents deux à trois fois par jour est essentiel pour conserver une bonne hygiène buccale. L'effet désincrustant est apporté par les poudres: carbonate de calcium, argile et bicarbonate de soude, lequel a en plus un effet anti-tartre. Le sucre Xylitol, tiré de la sève de bouleau, a une action anti-caries démontrée. Il permet d'adoucir le goût du dentifrice. La poudre de lithothamne apporte des minéraux. L'huile de coco est antibactérienne, le gel d'aloë vera hydrate et soigne les gencives, comme l'argile.

Si on est adepte d'un dentifrice qui mousse, il faut ajouter un tensioactif: soit le SCI, issu de la noix de coco et très bien toléré par la peau, soit du savon de Marseille véritable râpé. L'ajout d'huiles essentielles permet d'avoir un effet frais et aussi assainissant.

Le fluorure d'ammine ou fluor est absent de cette préparation. Il reminéralise l'émail décalcifié et le durcit. Pour ceux et celles qui craignent d'en manquer, le sel de table vendu en Suisse en est enrichi. Les apports sont donc normalement suffisants.

Toutefois, selon les besoins individuels (et exception de ce guide!), on pourra se brosser les dents une fois par semaine le soir avec un produit du commerce qui baigne les dents dans du fluor (ex: elmex gelée)!

### Ustensiles

1 pot en verre de 50 ml récupéré + nettoyé

### Ingrédients

1 cs de carbonate de calcium (ou blanc de Meudon)

1 cc d'argile blanche

1/2 à 1 cc de bicarbonate de soude fin alimentaire (selon la tolérance personnelle)

1 cc de sucre « Xylitol »

1/2 cc de SCI (sodium cocoyl isethionate)

1 pincée de sel

1 à 2 cs d'huile de coco fondue

### Ajouts facultatifs

1 pointe de couteau de poudre de lithothamne (algue rouge de Bretagne riche en calcium et magnésium): reminéralisant

1 cc de glycérine végétale

1 cc de gel d'aloë vera pur

### Parfums à choix

1 cc de poudre de sauge séchée (soigne les gencives)

1 cc de girofle en poudre ou 2-3 gouttes d'huile essentielle de girofle (assainit)

8-10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée ou « Arvensis » (pour une haleine fraîche)

### Alternatives

A la place du SCI (tensioactif doux), on peut utiliser du véritable savon de Marseille pur râpé.

Sans l'huile de coco, la glycérine et l'aloë vera, ce dentifrice peut être préparé en poudre. C'est très pratique quand on voyage!

# HYGIENE

## Poudre/pâte nettoyante aux amandes

**Temps de préparation :**  
15 minutes

**Pour nettoyer** le visage en douceur, avec un léger effet exfoliant.

### Instructions

**1:**

A l'aide d'un moulin à café, mouds l'avoine, l'amande et l'argile ensemble par impulsions. Filtre avec une passoire à thé pour ne garder que qu'une poudre fine.

**2:**

Ajoute l'hydrolat, la glycérine et l'extrait de pépins de pamplemousse. Tu dois obtenir une pâte épaisse.

**3:**

Ajoute les huiles essentielles, mélange bien à la fourchette.

**4:**

Transfère le mélange à la cuillère dans le pot.

Pour l'utiliser, mouille ton visage et tes mains à l'eau chaude, prends l'équivalent d'une noix de ta poudre ou pâte nettoyante et malaxe-la dans tes paumes avec quelques gouttes d'eau. Applique sur le visage en évitant les yeux et frotte doucement. Rince à l'eau claire.

### Alternative

Pour une version ultrasimple, tu peux t'arrêter après la première étape et utiliser uniquement la poudre, que tu mouilles à l'eau dans tes mains.

### Remarques

On utilise les amandes pour se nettoyer depuis le Moyen-Âge. Cette pâte nettoie avec beaucoup de douceur grâce à l'amande et à l'argile. L'avoine, en contact avec l'eau, adoucit la peau!

Les huiles essentielles de lavande et de camomille apaisent, le benjoin apporte une note vanillée sucrée délicieuse et renforce l'odeur des autres huiles essentielles.

**Attention :** L'usage d'huiles essentielles durant la grossesse est déconseillé de manière générale. Prendre en tous les cas l'avis d'un-e professionnel-le de la santé.

### Ustensiles

1 pot en verre de 40 ml récupéré + nettoyé

### Ingrédients

2 cs d'amandes (blanches si possible)

3 cs de flocons d'avoine

2 cs d'argile blanche

6 cc d'hydrolat à choix (rose, lavande, fleur d'oranger...)

2 cc de glycérine végétale

15 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse (conservateur naturel)

10 gouttes d'huiles essentielles:

- 5 gouttes de lavande fine (*lavendula angustifolia*)
- 3 gouttes de camomille bleue ou allemande (*matricaria recutita*)
- 2 gouttes de benjoin (*styrax tonkinensis*).



# HYGIENE

## Démaquillant biphasé pour les yeux

### Temps de préparation :

5 minutes

### Pour démaquiller les yeux en douceur

### Instructions

Verse les ingrédients dans un flacon, secoue.

**Utilisation :** à utiliser sur un pad (serviette en forme de disque) en tissu lavable humidifié.

### Astuce

Une astuce pour nettoyer les pads souillés: les savonner immédiatement au savon de Marseille avant de les mettre sécher, en attendant le prochain lavage en machine à 60 degrés.

Plus simple, il n'y a pas!

### Remarques

Pour bien enlever le maquillage, l'huile est toute indiquée. L'hydrolat de bleuet apaise les yeux et nettoie.

### Alternative : Liniment oléo-calcaire

Le liniment est une très ancienne recette du sud de la France. Il s'utilise pour nettoyer les fesses des bébés lors du change. La recette est très simple: moitié eau de chaux et moitié huile d'olive, mélangées. Certains ajoutent un peu de cire d'abeille fondue, en chauffant le mélange au bain-marie pour l'incorporer: cela rend l'émulsion plus stable.

En émulsion, l'eau de chaux est neutralisée par l'huile. Elle est donc sans aucun risque, ni pour la peau fragile des bébés, ni celle des yeux. Au moment de l'utilisation, penser à bien secouer la bouteille.

### Ustensiles

Un flacon de 100 ml récupéré nettoyé

### Ingrédients

20 ml d'huile d'abricot

1 cs de gel d'aloë vera pur

Env. 70 ml d'hydrolat de bleuet (Centaurea cyanus)

2 gouttes d'huile essentielle de lavande



# HYGIENE

## Shampoing solide aux poudres

### Temps de préparation :

20 minutes

**Pour laver** le cuir chevelu en douceur (et les cheveux avec)

**Séchage** : quelques jours

### Instructions

#### 1:

Place tous les ingrédients choisis dans un bol, y compris le miel (si tu le souhaites), sauf les huiles essentielles. Chauffe ce bol dans un bain-marie et remue bien tous les ingrédients avec une spatule souple. La texture va devenir lisse, mais jamais complètement homogène. Cela prend bien une quinzaine de minutes.

#### 2:

Ajoute les huiles essentielles et mélange bien.

#### 3:

Tasse la pâte obtenue dans les moules en silicone en pressant bien. Laisse refroidir et durcir, démoule et laisse sécher quelques jours avant d'utiliser.

**Utilisation** : faire mousser dans les mains et appliquer la mousse sur le cuir chevelu et les cheveux mouillés. Entrepose ton shampoing solide au sec / à l'abri de l'humidité pour bien le laisser sécher entre deux utilisations.

### Remarques

Le shampoing solide soigne les cheveux, dure longtemps et est très économique. Une mise en garde: si tu as toujours lavé tes cheveux avec des shampoings classiques (non bio) du commerce, tes cheveux vont devoir avoir le temps de s'adapter. Cela prend 3-4 semaines jusqu'à ce qu'ils se soient « purgés » des silicones et autres ingrédients issus de la pétrochimie, néfastes à leur bonne santé.

Cette recette est inspirée de celle de la Famille (presque) Zéro Déchet et du blog Cheveux d'O. Elle est personnalisable à l'envie. Le plus dur est de choisir les ingrédients...! Elle contient une bonne proportion de poudre, que tu choisiras en fonction de tes besoins ou de tes envies.

Les deux tensioactifs sont nécessaires pour obtenir de la mousse. Ils sont issus de la noix de coco. Le SCI donne une mousse plus crémeuse que le SCS, qui lui permet d'intégrer un corps gras sans risquer d'alourdir les cheveux. On trouve ces poudres en épicerie vrac assez facilement.

**ATTENTION** : L'usage d'huiles essentielles durant la grossesse est déconseillé de manière générale. Prendre en tous les cas l'avis d'un-e professionnel-le de la santé.

### Ustensiles

Deux moules en silicone

Un bol

Une spatule souple

### Ingrédients

50 g de Sodium coco sulfate SCS

30 g de Sodium coco isethionate SCI

60 g de poudres à choix (henné neutre, argiles, farines de pois chiche ou de seigle, maïzena, poudres de plantes comme ortie, agrumes, shikakai, jujubier, Kapoor Kachli, poudre de reetha...)

20 à 40 g d'eau

40 g d'huile végétale (huile d'olive, huile de coco...)

### Facultatif

10 à 20 g de miel (acacia)

20 à 30 gouttes d'huile essentielle (romarin à cinéole, cèdre de l'Atlas, ylang-ylang ou géranium)



Crédit photo: [www.myslowlife.fr](http://www.myslowlife.fr)

# SOINS

## Crème-gel pour le visage

### Temps de préparation :

20 minutes

**Pour hydrater et assouplir** la peau après le nettoyage

### Instructions

#### 1:

Mesure le gel d'aloë vera et verse-le dans un bol désinfecté à l'alcool. Mesure l'eau de citron et l'eau de concombre, ajoute et mélange.

#### 2:

Ajoute l'huile végétale choisie et fouette bien.

- 2-3 ml pour peau normale à grasse
- 5-6 ml pour peau normale à sèche

Le gel s'opacifie et se transforme en crème-gel.

#### 3:

Ajoute les huiles essentielles choisies, en respectant un faible dosage. Mélange bien.

#### 4:

Transfère le mélange à l'aide de la grosse seringue dans le flacon pompe.

### Remarques

Contrairement aux idées reçues (et largement propagées par la publicité), une huile végétale n'hydrate pas la peau. Elle la protège de la déshydratation en formant un film à sa surface. Elle va rendre la peau plus souple grâce à son effet émoullissant.

Pour apporter de l'hydratation à la peau, rien ne remplace le fait de boire beaucoup d'eau (2 l. par jour)! Ensuite, si la peau est inconfortable après le nettoyage, c'est qu'elle a perdu trop de son film hydrolipidique. La crème-gel lui apporte cette hydratation grâce au gel d'aloë vera et de la protection grâce à l'huile végétale choisie selon son type de peau.

Les huiles essentielles soignent la peau et parfument agréablement. Une faible dose (2-3% du volume total) ne présente aucun danger à long terme car elle est insuffisante du point de vue thérapeutique. Mais il ne faut bien évidemment pas appliquer de produit près des muqueuses et des yeux. Pour plus de sûreté, il est indiqué de confectionner la crème-gel sans huiles essentielles une fois sur deux, afin de permettre au corps de ne pas être en contact permanent avec ces substances. Les huiles essentielles sont naturelles, mais elles n'en demeurent pas moins des produits à la composition chimique complexe dont les effets ont été démontrés !

**ATTENTION :** L'usage d'huiles essentielles durant la grossesse est déconseillé de manière générale. Prendre en tous les cas l'avis d'un-e professionnel-le de la santé.

### Ustensiles

Un flacon pompe de 50 ml récupéré et nettoyé

Un mini fouet

1 grosse seringue (sans aiguille)

### Ingrédients

30 ml de gel d'aloë vera le plus pur possible (>98%)

5 ml d'eau de citron (ou du jus de citron dilué dans 3 x son volume d'eau filtrée)

5 ml d'eau de concombre (du concombre frais mixé et filtré)

De l'huile végétale adaptée à son type de peau (v. remarques) :

- Peau normale : huile de jojoba
- Peau grasse : huile de noisette, jojoba
- Peau sèche : huile d'argan, amande douce
- Peau mature : huile de rose musquée

2-3 gouttes d'huile essentielle bonne pour la peau (rose, géranium, lavande...)



# SOINS

## Gommage corporel à la coco, au sel et au sucre

### Temps de préparation :

10 minutes

**Pour** gommer les callosités de la peau, affiner le grain de peau, assouplir la peau .

### Ustensiles

Un pot à couvercle

1 fourchette

### Ingrédients

70 g de noix de coco séchée râpée

50 g de sucre

85 g de sel

100 ml d'huile d'olive

75-100 g d'huile de coco

2-3 gouttes d'huile essentielle bonne pour la peau (rose, géranium, lavande...)

### Facultatif

3 cc de SLSA

### Instructions

**1:**

Fais fondre l'huile de coco au bain-marie.

**2:**

Mélange la noix de coco, le sucre et le sel dans un bol séparé.

**3:**

Ajoute l'huile d'olive et l'huile de coco fondue, amalgame bien l'ensemble.

**4:**

Ajoute les huiles essentielles choisies, en respectant un faible dosage. Mélange bien.

**5:**

Transfère le mélange dans un pot.

**Utilisation :** sous la douche, sur une peau propre. Bien rincer après à l'eau tiède.

### Alternative

Le SLSA (ou sodium lauryl sulfoacétate) est un tensio-actif issu de la noix de coco. Il est très bien toléré par la peau et est biodégradable. Sa présence permet une meilleure rinçabilité du gommage. Tu peux aussi faire ce produit sans SLSA: dans ce cas, le gommage laissera un film gras sur la peau, appréciable en cas de peau sèche.

### Remarques

Les produits de gommage traditionnels contiennent souvent des billes de plastique, qui polluent très gravement les écosystèmes parce que trop fines pour être retenues par les stations d'épuration.

Cette version mise sur l'effet mécanique de différents ingrédients: la noix de coco, le sucre et le sel. Le sucre et le sel vont fondre au contact de la chaleur de la peau, le sucre, en plus, adoucit.

**ATTENTION :** L'usage d'huiles essentielles durant la grossesse est déconseillé de manière générale. Prendre en tous les cas l'avis d'un-e professionnel-le de la santé.



Crédit photo: shutterstock

# SOINS

## Chantilly de karité pour le corps

### Temps de préparation :

15 minutes

**Pour** nourrir et assouplir la peau sèche.

### Instructions

**1:**

Place le beurre de karité dans le bol du mixeur-batteur.

**2:**

Mixe à vitesse moyenne jusqu'à ramolissement complet.

**3:**

Ajoute l'huile, puis le gel d'aloé vera. Mixe à grande vitesse.

**4:**

Ajoute la vitamine E (retarde le rancissement des huiles) et éventuellement les huiles essentielles.

**5:**

Transfère la chantilly dans un pot.

### Remarques

Le beurre de karité a cette faculté de pouvoir être battu en crème chantilly. En y ajoutant de l'huile de jojoba et du gel d'aloé vera, on obtient une crème corporelle bien aérée, de type eau dans huile.

Le gel d'aloé vera permet de préparer des émulsions facilement.

Cette crème étant portée sur la peau, tu éviteras les huiles essentielles d'agrumes, photo sensibilisantes au soleil.

Cette recette est un grand classique de la cosmétique fait maison. Cette version est tirée du site [www.cosmaking.ch](http://www.cosmaking.ch), qui a publié un tutoriel en vidéo.

**ATTENTION :** L'usage d'huiles essentielles durant la grossesse est déconseillé de manière générale. Prendre en tous les cas l'avis d'un-e professionnel-le de la santé.

### Ustensiles

Un pot à couvercle

1 mixer batteur

### Ingrédients

85 g de beurre de karité

30 ml d'huile de jojoba ou de macérat de vanille (huile de tournesol avec 1 gousse de vanille macérée durant 1 mois)

15 g de gel aloé vera

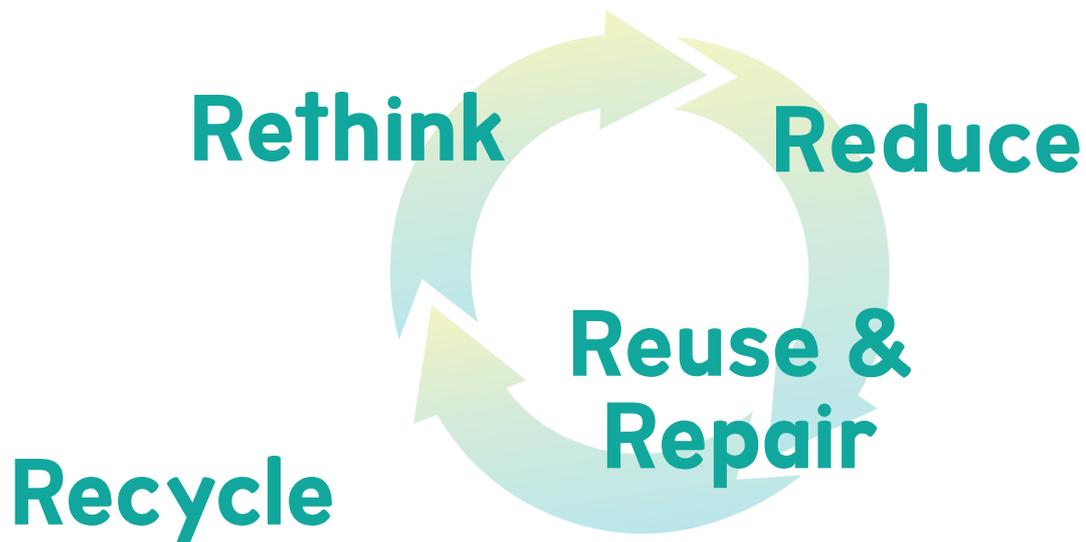
5 gouttes de vitamine E

### Facultatif

30 gouttes d'huile essentielle à choix (lavande, géranium...)



Crédit photo: [www.cosmaking.ch](http://www.cosmaking.ch)



Les fondements de l'association

**ZERO WASTE**  
SWITZERLAND

**Réfléchir**... à notre façon de consommer, à nos achats automatiques

**Réduire**... le superflu et l'inutile

**Réutiliser et réparer**... ce dont nous nous servons ou ce que nous utilisons

**Recycler**... afin d'éviter de remplir nos poubelles

[www.ZeroWasteSwitzerland.ch](http://www.ZeroWasteSwitzerland.ch)