

# Fiche astuce



## Zéro déchet

C'est pas si compliqué !

Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

### HYGIENE ET BEAUTE AU NATUREL

La salle de bain est souvent le refuge de toutes sortes de pots et flacons en plastique.

Pour l'hygiène et la beauté, de nombreuses alternatives existent pour de meilleurs effets pour la santé et l'environnement.

#### Modifier ses achats d'hygiène et beauté

**Préparez votre liste d'achat :** trie et rangez les produits de la salle de bain, vous n'achèterez que ce qui est nécessaire et évitez de jeter des produits périmés.

#### Bannissez les Jetables :

Remplacez essuie-tout et lingettes par leurs équivalents lavables en tissu : torchon, serviette,...

Recyclez vos vieilles serviettes éponge en les coupant en petits carrés qui serviront pour le démaquillage et pour éponger.

Remplacez les cotons-tiges jetables par un cure-oreille (également appelé oriculi)

Remplacez les couches jetables par des couches lavables

En voyage, préférez aux mini-flacons à usage unique des petits pots de récupération dans lesquels vous glisserez quelques doses de vos produits de beauté préférés.



#### Choisissez des produits d'hygiène ou cosmétique sous leur forme solide :

Savon, dentifrice, shampoing, déodorant, mousse à raser, ces produits existent sous leur forme solide dans les boutiques spécialisées en éco-produits.

Ils nécessitent moins d'emballage car ils contiennent moins d'eau.

Un simple emballage carton est généralement suffisant.

Équipez-vous de porte-savon ou de boîtes hermétiques afin de ne pas exposer les produits à l'eau (il existe de nombreux modèles dans les recycleries, vous pouvez également détourner une soucoupe).

#### Achetez des produits d'entretien éco-labellisés (réalisés à partir de composants naturels)

Choisissez des produits portant le label Cosmos organic

Sélectionnez des produits rechargeables (vous conserverez le contenant et achèterez des recharges)

Privilégiez les grands formats pour les produits fréquemment utilisés



#### Testez les éco-produits pour l'Hygiène féminine

Vous trouvez désormais des Serviettes hygiéniques lavables 100% écologiques ou des coupes menstruelles (appelées éco-cups) éco-cups, remplaçant les tampons ou serviettes jetables pour les flux menstruels.

# Fiche astuce



# Zéro déchet

C'est pas si compliqué !

Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

## Fabriquez vos produits cosmétiques

Vous trouverez de nombreuses recettes faciles et peu onéreuses pour réaliser vous-même vos cosmétiques (crème visage, déodorant, dentifrice, gommage, shampoing,...). Sur internet ou à la médiathèque au rayon santé. Veillez à préparer de petites quantités en raison des faibles durées de conservation des produits.

### Quelques précautions lorsque vous faites vos propres produits

Portez des gants, certains produits sont irritants et assèchent les mains

Si vous souhaitez parfumer vos produits à l'aide d'huiles essentielles, consultez préalablement les notices d'utilisation

Désinfectez tout le matériel avant utilisation

Étiquetez correctement les produits réalisés, notez également la date de fabrication

Vérifiez les risques d'allergie et faites un test préalable avant usage.

## Recyclez les restes de savon

Mettez vos vieux morceaux de savon dans un peu d'eau pour les dissoudre. Ajoutez un peu d'eau et portez à ébullition dans une casserole. Versez dans un moule en plastique dur. Démoulez pour obtenir un pain de savon utilisable à la cuisine.



## Utilisez les fonds de pots ou les crèmes oubliées

Plutôt que les jeter, nourissez le cuir de vos chaussures ou le canapé en cuir !

## Testez quelques recettes

<b>Gommage au marc de café</b>  Mélangez un verre de marc de café avec un peu de savon.  Lavez votre visage et votre corps.  Rincez.	<b>Shampoing au lierre</b>  Trempez une poignée de lierre grim pant bien vert dans 1l d'eau. Laissez bouillir 10 min Filtrez Ajoutez un litre d'eau bouillante  Attendez que la préparation tiédisse et procédez au shampoing.	<b>Beurre corporel</b>  Faites fondre dans un bain marie 10 g de cire d'abeille et 40 g d'huile d'olive.  Parfumez si vous le souhaitez avec quelques gouttes d'huile essentielle (vérifiez au préalable auprès d'un naturopathe ou pharmacien que cette huile vous convient et que vous n'y êtes pas allergique).  Versez le liquide dans un pot ou une vieille boîte de bonbons en métal. Laissez refroidir.
--	---	---

Illustrations : Apis Mellifera, Pixabay (licence libre pour usage commercial)