

# Recettes du jour

## QUELQUES ASTUCES

**Le contenant** : il suffit de récupérer la bouteille de shampoing vide et de la recharger !

Pour les produits ménagers, vous pouvez également réutiliser votre ancien contenant en le remplissant mais, si vous n'en avez pas, pas besoin d'en acheter un. Une bouteille d'eau en plastique ou même en verre fait l'affaire !

**Recettes et astuces zéro déchets !!!**

**Pour les shampoings et gels douches** : si vous utilisez des huiles essentielles, évitez celles issues d'agrumes car elles contiennent des furocoumarines qui provoquent des taches lorsque la peau est exposée au soleil. Si vous en mettez dans votre liquide vaisselle, veillez à utiliser des gants.

## Gel douche

Source : créez vos cosmétiques bio : sylvie Hampikian.

Gel douche nourrissant parfumé

- ✓ 1 tasse de savon de Marseille liquide (ou base lavante neutre) – 125 ml
- ✓ 1 c.s d'huile fine au choix (végétale)
- ✓ 6 gouttes de vitamine E (facultatif)
- ✓ 20 gouttes d'huile essentielle parfumée

Dans un bol, mélanger l'huile végétale, les capsules de vitamines E et les huiles essentielles.

Ajoutez ce mélange au savon liquide dans une bouteille d'au moins ½ litre. Secouer de manière à mélanger les ingrédients.

Transvaser le mélange dans un flacon souple ou muni d'une pompe.

Astuce : si la consistance de votre gel douche est trop épaisse, ajouter un peu d'eau ou d'eau florale pour obtenir la texture désirée.

## Shampoing (pour une bouteille de 200 ml)

- ✓ Base lavante neutre : 150 mL
- ✓ Huile végétale : 0,5 mL à 15 mL (coco, pépin de raisin, olive, jojoba, chanvre, etc au choix ou plusieurs ensemble) (1 cuillère à café = 5,56 ml)
- ✓ Un anti oxydant : vitamine E et un conservateur : extrait de pépin de pamplemousse : 30 gouttes de chaque.

**Si vous voulez améliorer la recette :**

- ✓ 30 gouttes d'huiles essentielles (ex : lavande, bois de rose, ylang-ylang, pamplemousse, romarin, thym etc)
- ✓ Un hydratant ou un nourrissant : 4 g de silicone végétal, 1 cuill à café de phytokératine (par exemple)
- ✓ Un conditionneur (pour démêler les cheveux (site aromazone)
- ✓ Fragrance : cacao, mangue etc au choix

Les shampoings non moussants s'utilisent tous de la même manière. On répartit la préparation sur les cheveux mouillés, on malaxe la chevelure et on masse le cuir chevelu, avant de laisser poser 2 à 5 minutes puis de rincer soigneusement.

## D'autres recettes

**Recette de shampoing pour cheveux gras à l'argile :** <http://www.marieclaire.fr/3-recettes-de-shampoings-a-faire-soi-meme,736669.asp>

Régule la production de sébum et empêche donc vos cheveux de regraisser trop vite. Pour réaliser ce shampoing miracle, mélangez 2 cuillères à soupe d'argile verte à 10 gouttes d'huile essentielle de bois de rose. Une fois le mélange appliqué sur vos cheveux, massez délicatement votre cuir chevelu, puis rincez abondamment à l'eau tiède.

En guise d'après-shampoing, le blog de [clementinelamendarine](http://www.clementinelamendarine.com) conseille d'appliquer sur vos cheveux un soin composé de 800 ml de vinaigre blanc et de 200 ml d'eau, à raison d'une fois par semaine. Pour une odeur parfumée, vous pouvez y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de lavande, de rose, ou celle qui vous plaira.

**Soin lavant à l'œuf pour tous cheveux** (<http://www.grands-meres.net/comment-fabriquer-son-shampoing-aux-oeufs/>)

Battez un ou deux œufs en omelette, selon la longueur des cheveux, puis ajoutez **au choix** :

- ✓ **Tous cheveux** : 1 cuiller à café de miel
- ✓ **Cheveux normaux à gras** : 1 à 2 cuillers à soupe de rhum
- ✓ **Cheveux normaux à gras** : 1 cuiller à café de miel et le jus d'un citron
- ✓ **Cheveux secs** : 1 cuiller à café d'huile végétale au choix

### Recette de marie Annick

- ✓ 1 jaune d'œuf
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 c.s jus de citron

A appliquer 15 min à 1h avant de se laver les cheveux.

## RECETTE DE SORCIERE : LE SHAMPOING AU SAVON NOIR ET AUX PLANTES *pour un flacon de 500 mL*

### - Ingrédients

500 mL d'hydrolats (à acheter) ou d'une décoction de plantes  
50 g de savon noir cosmétique

### - *Facultatif, selon le shampoing voulu*

2,5 mL d'huile végétale (1/2 cuillère à café)  
7,5 mL (ou 1,5 cuillères à café) de beurre végétal ou de miel  
20 à 30 gouttes d'huiles essentielles au choix  
10 mL de mousse de Babassu (2 cuillères à café) : pour que votre shampoing mousse ! (sinon il ne moussera pas)  
0,25 g d'agar agar pour solidifier le mélange s'il est trop liquide  
Autres idées : argile, vinaigre, citron, flocons d'avoine, germe de blé...

➔ *On peut également faire la décoction ou l'infusion dans de l'eau de riz : rincer le riz dans de l'eau et conserver l'eau légèrement blanchie. Vos cheveux seront brillants et fortifiés !*

Type de cheveux	Huile végétale	Huile essentielle
Gras	Macadamia, Jojoba, Noix du Brésil	Lavande, citron, thym, romarin, menthe, lierre, laurier, cèdre atlas, sauge sclarée
Secs	Baobab, Carthame, Fruits de la passion, Germe de blé, Oléines de karité	Lavande, sauge, camomille, santal, arnica, romarin, ylang-Ylang, géranium Bourbon
Pellicules, irritations	Amande douce, Nigelle, Olive, Sapote	Tea tree, Menthe, hibiscus, thym, ortie, persil, sauge, arnica, Bay st Thomas, Cade, Cèdre atlas, lavande vraie, Romarin cineole, sauge sclarée
Cheveux bouclés/frisés	Abyssinie, Coco, Yangu, Kukui, Sapote, Brocoli, Oléine de karité, Monoi	Ylang-Ylang, Géranium Bourbon, Tilleul
Cheveux colorés	Argan, Buriti, macadamia, Oléine de karité, olive yangu, Sésame	<u>Blonds</u> : camomille, racine de rhubarbe, citron sec, calendula. <u>Roux</u> : hibiscus, gingembre. <u>Foncés</u> : sauge, thé noir, romarin, thym.
Cheveux abimés	Amande douce, Baobab, Babassu, Brocoli, Camelia, Germe de blé, Noix du brésil, Monoi	Ylang-ylang, Bois de rose
Pour démêler	Brocoli, Chanvre, Kukui	Thym, réglisse, géranium, mélisse, capucine
Pour du volume	Camelia, Chanvre	Lemongrass
Chutes de cheveux / favorise la pousse		pamplemousse, sauge, romarin, hibiscus, thym, ortie, persil, basilic, gingembre

## Bibliographie

Pour un shampoing en fonction de vos cheveux :

<http://lescarnetsdetinuiel.blogspot.fr/2011/10/fabriquer-son-shampoing-sur-mesure-mode.html>

<https://amelioretasante.com/comment-preparer-un-shampooing-naturel/>

<http://madeinsonia.com/2014/03/16/shampoing-maison-huiles-essentielles-base-neutre-aroma-zone/>

