



Cosméto Zéro Déchet !

Petit guide pratique

Par  **Little Pots**



Sommaire

Pourquoi ce guide ?	5
Les règles d'or de la cosméto	6
Notre Kit Cosméto	8
Les incontournables	10
L'huile hydratante pour le corps	14
Le soin hydratant complet	16
Le Sérum hydratant visage	18
Le baume à lèvres	20
Le déodorant	22
Le dentifrice	24
Le Merci !	26



Pourquoi ce guide ?

Tu n'as pas pu passer à côté des nombreuses polémiques concernant la composition des produits cosmétiques ! Allergènes, paraben, perturbateurs endocriniens... On ne compte plus les éléments à charge ! Dans ce capharnaüm, il est parfois très difficile de choisir ses produits en conscience !

En faisant ses produits soi-même, on reprend le contrôle de sa consommation : fini les listes de compositions à rallonge qu'on ne réussit pas toujours à décrire ! Ici, on fait rimer simplicité et efficacité sainement et économiquement, *what else ?*

*Cessons le suspens...
C'est parti !*

Les règles d'or de la cosméto maison !

● Désinfecter

Pour s'assurer de l'hygiène de nos produits et de leur bonne conservation, on pense à désinfecter son plan de travail et son matériel avec de l'alcool à 90° par exemple. On fait bouillir ses contenants pendant 10 minutes pour détruire les bactéries ! On peut aussi utiliser une paire de gants durant la confection de nos produits !

● Conserver

*Faire ses cosmétiques maison, c'est dire adieux aux conservateurs chimiques. Mais pas question de négliger la conservation pour autant ! Deux produits naturels te permettent la bonne conservation de tes produits : **la vitamine E et le Cosgard** !*

*Les produits cosmétos sont particulièrement sensibles à la chaleur et à la lumière : on privilégie donc la conservation au frais et on choisit **des contenants en verre ambré** qui protègent naturellement le produit des UV.*

● Attention aux allergies

Les produits naturels peuvent eux aussi déclencher des réactions allergiques. Pour ne pas prendre de risque, on teste toujours son produit sur le pli du coude et on attend 24 heures. Si aucune réaction ne se fait sentir, on peut profiter de notre produit sereinement !

● Contre-indications

Nous le savons, la nature a une force insoupçonnable. Aussi, on fait attention à ses dosages, particulièrement en ce qui concerne les huiles essentielles qui sont des produits certes naturels, mais qui ont aussi une puissance qu'il faut respecter. Certaines huiles essentielles sont par exemple photo-sensibilisantes, cela signifie qu'il ne faut pas s'exposer au soleil après leur application. On respecte les recettes et on se renseigne avant l'utilisation d'une nouvelle huile essentielle !

Les huiles essentielles ne sont pas recommandées pour les femmes enceintes, les femmes allaitantes et les enfants de moins de 8 ans. Elles ne sont pas non plus recommandées pour nos amis les animaux. Toutes les huiles essentielles citées dans la liste de courses des recettes sont facultatives.

Astuce

On pense aux étiquettes sur chacune de nos préparations : on y note la date de création et la liste d'ingrédients pour se repérer facilement. Si on a un doute sur la bonne conservation du produit, on se fit à l'odeur, à la texture et à la couleur du produit !



Notre kit cosméto !

Notre kit cosméto a été pensé et conçu pour te donner l'envie de faire tes propres compositions de manière simple et esthétique ! Son joli coffret en bois comporte tout le matériel nécessaire pour te lancer : trois pots en verre ambré avec deux contenances différentes. Le petit est idéal pour ton baume à lèvres par exemple, tandis que les deux grands sont idéaux pour accueillir ton déodorant, ta crème de jour...

Le flacon avec dispenser quant à lui est particulièrement adapté au démaquillant ou au savon liquide.

Le kit est complété par un petit fouet en inox, pour mélanger tes préparations comme il se doit !

En bref, ici, pas de prise de tête, on se lance avec entrain et on prend plaisir à utiliser ses propres créations !

**Notre kit
« La Belle et le Beau »
est disponible sur notre site
internet littlepots.fr**

Les incontournables !

Le bicarbonate de soude alimentaire

Poudre blanche magique, le bicarbonate de soude existe en qualité industrielle ou alimentaire. Pour tout ce qui est cosméto, on utilise uniquement du bicarbonate de soude alimentaire ! Hyper économique, il a de très nombreuses vertus !

Lavant, ajouté à ton dentifrice (une fois par semaine maximum, il n'est pas recommandé d'en appliquer chaque jour car celui-ci pourrait devenir abrasif pour ton émail), il permet de rendre tes dents plus blanches et plus brillantes !

Désodorisant, il absorbe les mauvaises odeurs ! Tu peux en saupoudrer dans tes chaussures ou en déposer sous tes aisselles ! C'est d'ailleurs pour ça qu'on l'utilise dans notre recette de déodorant !



Les incontournables !

L'argile

Il existe de nombreux types d'argile : l'argile blanche donnée par la kaolinite, l'argile verte donnée par les illites, le rhassoul qui contient des agents lavants... Très utilisée en cosmétique, l'argile a de nombreuses vertus !

Lavante, l'argile blanche ou verte peut être utilisée pour se laver le corps et le visage tandis que pour les cheveux, on préférera le rhassoul !

Régulatrice, elle est très connue pour réguler le sebum de la peau lorsqu'il est en excès !

Purifiante et reminéralisante, l'argile a le pouvoir de remplacer les impuretés par des sels minéraux... Pour une belle peau !



Les incontournables !

Les huiles végétales

Les huiles végétales peuvent être faites à partir de tous les oléagineux. Chacune des huiles obtenues a des vertus propres et des caractéristiques bien spécifiques. Le choix de l'huile idéale se fait donc à partir des caractéristiques de ta peau !

Démaquillante, l'huile d'amande douce ou de jojoba entre autres, te permettent un démaquillage 100% naturel et non agressif !

Hydratante, l'huile peut remplacer ta crème de nuit par exemple, et te permet, en plus de faire du bien à ta peau, de profiter de son application pour te faire un petit massage, bon pour repousser les signes de l'âge !

Sa texture donne un aspect satiné canon !



Les incontournables !

L'huile de coco

Il n'y a pas que son odeur qui est divine... Il y a aussi ses innombrables utilisations possibles et ses nombreuses vertus ! L'huile de coco est vraiment un incontournable en cosméto !

Démaquillante, l'huile de coco est redoutablement efficace pour démaquiller et dissoudre le maquillage de votre visage, waterproof y compris !

Hydratante, l'huile de coco peut être utilisée « pure » en masque hydratant pour une chevelure de rêve !

Apaisante, l'huile de coco peut calmer les coups de soleil, les peaux atopiques...



L'huile hydratante pour le corps



La liste de courses



5 cuillères à soupe
d'huile de Jojoba



20 gouttes
d'huile
essentielle au
choix : lavande
vraie, lavandin,
petit grain
bigarade, ou
lemongrass



5 cuillères à
soupe d'huile de
macadamia, de
noisette ou de
noyau d'abricot

La recette !



*Simple comme bonjour,
il vous suffit de :*

- Dans un **flacon en verre ambré**, verser chacun des ingrédients
- **Secouer** énergétiquement le mélange
- Ça y est, **c'est déjà prêt !**

Sur une peau propre et sèche, applique le mélange sur l'ensemble du corps. Profite de ce moment pour t'octroyer un petit massage et un instant de détente !

Le soin hydratant complet



La liste de courses



1 grosse cuillère à soupe de gel d'aloé vera



1 cuillère à café rase d'huile de nigelle (si votre peau est à tendance grasse) ou d'huile de bourrache, argan ou olive en cas de peau sèche



5 gouttes d'huiles essentielles au choix : lavande vraie, le lavandin, la carotte, le romarin à verbénone, le niaouli ou le géranium

La recette !



*Simple comme bonjour,
il vous suffit de :*

- Dans un **flacon en verre ambré**, verser chacun des ingrédients
- **Secouer** énergétiquement le mélange
- Ça y est, **c'est déjà prêt !**

Exactement comme tu le ferais pour une crème de jour, applique ce mélange sur une peau propre et sèche, le matin. N'oublie pas ton cou !

Le sérum hydratant visage



La liste de courses



2 cuillères à soupe d'huile de jojoba, de noisette ou de noyaux d'abricots



1 grosse cuillère à soupe d'huile de nigelle



5 gouttes d'huiles essentielles au choix : lavande vraie, le lavandin, la carotte, le romarin à verbénone, le niaouli ou le géranium

La recette !



*Simple comme bonjour,
il vous suffit de :*

- Verser dans un de nos **jolis pots en verre ambré**, à l'aide d'un entonnoir, chacune des huiles et huiles essentielles choisies
- **Secouer** énergiquement pour mélanger
- Ça y est, **c'est déjà prêt !**

Chaque soir, sur un visage nettoyé, applique quelques gouttes de sérum avant de passer à la crème, cela décuplera ses effets pour une peau en pleine santé !

Le baume à lèvres



La liste de courses



13 gr de beurre
de karité



Miel (optionnel)



2 gr de cire
d'abeille ou de
cire végétale



5 gr d'huile
végétale
(coco, argan...)

La recette !

• Faire fondre toutes les **huiles et la cire** ensemble au bain-marie. Mélanger les ingrédients afin d'obtenir un **mélange homogène.**



- Verser la préparation dans un **petit pot en verre ambré.**
- Laisser **refroidir !**
- Ça y est, **c'est déjà prêt !**

En hiver comme en été, ce baume à lèvres te permet de garder des lèvres en pleine santé !

Le déodorant



La liste de courses



28 gr
d'huile de coco



35 gr de
bicarbonate de
soude



9 gr de cire
d'abeille



Huile
essentielle
de menthe
5 gouttes



18 gr
d'argile blanche

La recette !

- Faire fondre **l'huile de coco et la cire d'abeille** au bain-marie puis placer hors du feu.

- Ajouter le **bicarbonate** et **l'argile blanche** et mélanger jusqu'à homogénéité

- Si tu as choisi de rajouter **l'huile essentielle** de ton choix, c'est le moment :)

- Placer le mélange au congélateur durant quelques minutes, jusqu'à opacification. Ça y est, **c'est déjà prêt** ! Tu peux dès à présent transvaser ta préparation dans ton pot préféré !

Pour utiliser le déodorant, assure-toi que la peau de tes aisselles soit bien sèche puis préleve une petite quantité de produit en la réchauffant du bout de tes doigts !

Le dentifrice



La liste de courses



15 cuillères à café de Kaolin
(argile blanche)



Huile essentielle
de citron ou de
menthe



4 cuillères à café
de bicarbonate
de soude

La recette !



- *Dans un petit bol :*

- *Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un **mélange homogène***
- *Transvaser le mélange dans un **pot en verre ambré***
- *Ça y est, **c'est déjà prêt !***

*Le mélange se conserve environ 6 mois.
On humidifie la brosse à dent et on la trempe
dans le mélange pour passer au brossage !*

Merci à tous !

Toute l'équipe Little Pots espère t'avoir donné l'envie de redonner du sens à ta consommation, de prendre soin de toi et de notre chère planète !



Pour aller plus loin, retrouve
nos deux autres guides :

- Le guide ménager zéro déchet
- Le guide du zéro déchet simplifié



*Retrouvez nous sur [littlepots.fr](https://www.littlepots.fr)
pour partager l'aventure !*

 **Little Pots**

Tous droits réservés



Par  **Little Pots**