

Recettes zéro déchets pour faire  
ses propres produits ménagers et  
cosmétiques

### SOL

2 cuillère à soupe de savon noir ou de Marseille  
5 gouttes d'huile essentielle (lavande, citron, thym, pin, cèdre etc.)  
Un grand seau d'eau chaude

Si le sol est sale :

2 cuillère de bicarbonate de soude ou de vinaigre blanc

Si très sale :

1 cuillère de Cristaux de soude

→ Pourquoi le savon noir, on peut ne pas le rincer (le savon de Marseille peut laisser des dépôts)

### NETTOYANT MULTI SURFACE

efficace contre le calcaire  
2/3 d'eau  
1/3 de vinaigre blanc

Si très sale :

bicarbonate de soude

### CREME A RECURER

4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude  
2 cuillères à soupe d'argile (verte ou blanche)  
4 cuillères à soupe de savon noir  
4 cuillères à soupe d'eau  
huiles essentielles en option

si très sale

1/2 cuillère à soupe de cristaux de soude

Cette crème nettoie, dégraisse sans rayer

### LESSIVE

1 litre d'eau du robinet  
20 à 50g de savon de Marseille/Alep râpé (à ajuster si besoin)  
1 cuill. à soupe de bicarbonate de soude  
10 gouttes d'huile essentielle facultatives (lavande, citron, eucalyptus...)

- Pour assouplir : un pot de yaourt de vinaigre blanc + 2 gouttes d'huile essentielle de votre choix (lavande ou orange douce)
- Pour les taches tenaces : frotter avant avec du savon ou vinaigre blanc ou laissez tremper dans de l'eau chaude, de bicarbonate de soude, et de savon de Marseille
- Pour détartrer : faites tourner à vide avec une cuillère de cristaux de soude
- Pour le linge délicat ou les couche lavables, oubliez le bicarbonate de soude
- 1 cuillère de percarbonate de sodium pour blanchir.

## LA VAISSELLE



Utiliser du **savon de Marseille** comme liquide vaisselle

### **Eponge tawashi :**

fait de matières naturelles comme la laine ou le coton, sa durée de vie est quasi infinie puisqu'il lui suffit d'un passage en machine pour qu'il soit comme neuf !

### **pour un grattoir :**

vous pouvez concasser des coquilles d'oeufs et les placer dans votre tawashi, ainsi vous pouvez récurer les saletés de manière efficace et sans abîmer vos matériaux puisque la coquille d'oeuf ne raye pas !

### **Les brosses à vaisselle ou Tawashi en fibres dures**

→ Pour le rinçage, faire tremper la vaisselle dans un peu de vinaigre dilué avec de l'eau afin de leur apporter une touche de brillance.

## LE LAVE VAISSELLE

2 cuillères de bicarbonate de soude ou cristaux de soude

2 cuillères de vinaigre blanc

1 cuillère de gros sel

1 cuillère d'acide citrique

→ L'acide citrique risque de réagir avec les cristaux de soude, Il est donc recommandé de conserver ces produits à part  
→ à la place du liquide de rinçage mettez du vinaigre blanc (ça évite le calcaire).

# Cosmétique

## SHAMPOING

→ En mettant moins de produits agressifs sur le cuir chevelu, la production de sébum va se réguler : les cheveux vont graisser de moins en moins.

(La mousse ne lave pas : c'est le résultat d'exfoliants chimiques)

1 cuillère à soupe de savon de Marseille

1 cuillère à soupe d'huile de coco (cheveux sec)

2 cuillères à soupe d'argile ou de fécule (cheveux gras)

1 cuillère à soupe de bicarbonate

→ Rincez après 1 à 3 minutes

En option

5 à 10 gouttes de l'huile essentielle de votre choix

**Cheveux secs** : Huile d'argan, miel, huile essentielle de ylang ylang ou lavande, Le bois de rose, lemongrass

**Cheveux gras /pellicules** : huile de Jojoba, huile essentielle de Sauge sclarée, Salvia sclarea, citron, arbre à thé, géranium, Palmarosa, Cèdre de l'Atlas, Lavande, cyprès

**Cheveux normaux** : huile essentielle de rose, romarin, lavande, arbre à thé, pamplemousse, gingembre et de Bayde St Thomas, menthe poivrée

**Cheveux bouclés** : Huile de Brocoli

→ Pour le rinçage, vous pouvez mélanger 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre avec 1 verre d'eau pour des cheveux doux et brillants

→ Si vous en avez de votre jardin, vous pouvez utiliser comme base l'Aloes vera ou la saponaire

### DENTIFRICE

2 cuillères à soupe de Blanc de Meudon ou argile (plus abrasif, reminéralise l'émail des dents)

2 cuillères à soupe d'huile coco (antibactérienne) ou d'eau

facultatif :

2 gouttes d'huile essentielle : menthe poivrée, tea tree, clous de girofle, citron, sauge sclarée, d'eucalyptus, cannelle écorce (apporte un léger goût sucré).

1 cuillère de bicarbonate de soude (blanchit les dents, mais abrasif : il ne faut pas en abuser)

### DEODORANT

La pierre d'Alun naturelle : aspect translucide avec des nervures à l'intérieur. ( l'aluminium ne se fixe pas sur la peau et ne présente pas de risque pour la santé)

La pierre d'Alun synthétique « ammonium alum » : dangereuse pour la santé ! On soupçonne notamment les sels d'aluminium de favoriser le développement de certaines maladies comme le cancer du sein ou Alzheimer.

100 g. [ 1/2 cup ] d'huile de noix de coco liquide

60 g. [ 1/4 cup ] de bicarbonate de soude

40 g. de fécule [ 1/4 cup ]

10 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale

10 gouttes d'huile essentielle de palmarosa

(opt.) 10 g de cire végétale

Je préfère maintenant mouler mon déodorant dans des moules en silicone et l'utiliser à l'état solide comme un stick :

vous pouvez faire de même en le conservant au réfrigérateur,

ou bien ajouter à la préparation 10 g de cire végétale qui va solidifier la préparation

pour réguler la transpiration : sauge sclarée, géranium, ciste ladanifère.

Antibactérienne : palmarosa, tea tree, cyprès ; menthe poivrée et celle de lavande

Parfume : menthe verte ou poivrée, palmarosa, géranium, citron, pamplemousse, lavande