



# Fabriquez vos cosmétiques

Comment facilement remplacer vos cosmétiques par des produits simples, sains, économiques et écologiques !

## Fiche pratique

proposée par le blog "Consommons Sainement"

✓ Avec des ingrédients simples et sans matériel !

511 000 flacons de gels douche sont jetés chaque jour en France.



Gel douche



Savon solide biologique

Un savon solide n'est pas nécessairement plus sain qu'un liquide. Choisissez-le donc toujours biologique.

Entre le silicone et les matières plastiques, les shampoings cachent des dangers pour vos cheveux, votre santé et l'environnement.

Shampooing classique



OU



Shampooing biologique solide ou liquide

Choisissez un shampooing solide, à masser délicatement sur votre cuir chevelu mouillé, ou un shampooing liquide certifié biologique.

La majorité des crèmes hydratantes contient des huiles minérales extraites du pétrole et néfastes pour la santé et l'environnement.

Crème hydratante



Huile végétale sèche

Appliquez sur le visage ou le corps quelques gouttes d'une huile sèche biologique et pure (sésame, noisette, jojoba, ...) et massez.

Mettre du stick ou du rouge à lèvres classique tous les jours revient à avaler 1kg de pétrole raffiné tout au long de sa vie.

Stick à lèvres



Beurre de karité

Utilisez du beurre de karité pur, biologique et équitable pour combattre la sécheresse des lèvres, mains et pieds.

La mention "sans paraben" ne garantit pas l'absence d'autres ingrédients toxiques pour la santé ou l'environnement

Masque cheveux



OU



Huile/beurre végétal(e)

Appliquez une huile végétale sèche ou du beurre de karité sur vos longueurs. Laissez poser quelques heures puis shampooinez.

Plus de 70% des cosmétiques vendus aujourd'hui contiennent au moins un ingrédient toxique pour l'environnement ou la santé.

Masque visage



+



Citron + miel

Mélangez quelques gouttes de jus de citron frais et 1/2 c. de miel. Appliquez sur la peau propre 10 minutes et rincez à l'eau.

Les anti-transpirants contiennent de l'aluminium, qui serait probablement lié au cancer du sein, chez la femme... et l'homme.

Déodorant



+



Huile de coco + bicarbonate

Mélangez 3 doses d'huile de coco et 2 de bicarbonate alimentaire. Une très petite quantité suffit. Se conserve plusieurs mois dans un pot en verre.

Faites confiance à ces labels et mentions :



Préférez toujours des cosmétiques et produits certifiés biologiques !

Le label biologique apporte certaines garanties quant aux impacts environnementaux et sanitaires des produits.