



Fluide hydratant

*Recette inspirée de Slow cosmétique- Le guide visuel
de Julien Kaibeck*

45 ml de
gel d'aloé
vera

4 ml d'huile
végétale
(choisir selon
type de peau)

1 goutte de
vitamine E

Facultatif :
15 gouttes
d'huile
essentielle

1. Dans un flacon en verre, mélanger le gel et l'huile de noisette jusqu'à obtenir une crème homogène et onctueuse.
2. Facultatif : ajouter les huiles essentielles* (5 gouttes bois de rose, 5 gouttes héliochryse ou immortelle, 5 gouttes ylang ylang).
3. Ajouter une goutte de vitamine E et bien mélanger.

**Garder dans un endroit sec et à l'abri de la lumière durant 1 mois
MAXIMUM !**

* Autres huiles essentielles : ciste ladanifère, géranium rosat, petit grain bigarade,

Pour un effet matifiant : ajouter une pincée de fécule de maïs

ATTENTION : toute préparation avec des HE est à utiliser avec précaution. Toujours faire un test dans le pli du coude et attendre 24h pour tester toute réaction cutanée. Demander conseil à un naturopathe ou un pharmacien.

UNIVALOM décline toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Baume à lèvres

20 g
d'huile*

4 g de cire
d'abeille

2 g de
miel

1. Fondre l'huile* et la cire au bain-marie jusqu'à dissolution complète de la cire. Bien mélanger la préparation.
2. Ajouter le miel et remuer jusqu'à complet refroidissement.

Garder à l'abri de la lumière et de l'humidité dans un pot hermétique 3 mois.

*huile : olive, amande douce, argan

UNIVALOM décline toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Déodorant

Recette inspirée de <https://leblogbio.fr/recette-de-deodorant-stick-naturel-a-base-de-coco/>

20 g
d'huile de
coco

15 g de
fécule
(pomme de
terre, maïs...)

15 g de
bicarbonate

Facultatif : 10
gouttes d'huile
essentielle de
palmarosa

1. Faire fondre l'huile de coco au bain-marie.
2. Dès qu'elle est fondue, ajouter la fécule de pomme de terre et le bicarbonate. Bien mélanger jusqu'à leur dissolution.
3. Facultatif : Terminer en ajoutant 10 gouttes d'huile essentielle de palmarosa.
4. Verser dans un flacon en verre bien hermétique. Agiter régulièrement le flacon jusqu'à ce que le mélange soit bien froid

Garder à l'abri de la lumière et de l'humidité un mois. Pour le rendre solide en été (huile de coco fond à 24°C) faire fondre 4 gr de cire d'abeille avec l'huile de coco et poursuivre la recette comme indiquée dans la fiche.

ATTENTION : toute préparation avec des HE est à utiliser avec précaution. Toujours faire un test dans le pli du coude pour tester toute réaction cutanée. Demander conseil à un naturopathe ou un pharmacien.

UNIVALOM décline toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Macérât huileux

100
grammes de
fleurs
séchées

100 ml
d'huile
végétale

1 petite branche
de romarin pour
la conservation

1. Faire sécher quelques jours à l'air libre vos fleurs avant la préparation.
2. Placer dans un bocal 100 g de fleurs séchées et le romarin.
3. Ajouter 100 ml d'huile végétale.
4. Bien refermer le récipient puis secouer délicatement.
5. Laisser reposer 21 jours, si possible au soleil, en agitant de temps en temps.
6. Filtrer soigneusement.
7. Conserver le macérât dans un flacon hermétique à l'abri de la chaleur.

Quelles fleurs choisir ?

- La lavande – Pour ses propriétés apaisantes pour la peau
- Les pâquerettes – Pour ses propriétés raffermissantes pour le buste
- L'hélicryse - Pour ses propriétés régénératrices et anti-hématomes

Source de la recette adaptée : « Créer vos cosmétiques bio » - Sylvie Hampikian

UNIVALOM décline toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Gel d'aloé vera

Ingrédients :

- 1 feuille d'aloé vera

Ustensiles :

- 1 couteau
- 1 blender



Préparation : 10 minutes

1. Faire tremper la feuille d'aloé 24h dans l'eau pour retirer toutes traces de latex (suc jaune orangé).
2. Eplucher la feuille.
3. Passer le gel dans le blender.

C'est prêt !!!

- Se conserve dans un bocal quelques jours au frigo ou 8 mois au congélateur

UNIVALOM décline toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Hydrolat

Ingrédients :

- 2 grosses poignées de plantes fraîches (fleurs, mélisse, thym, menthe...)
- 500 ml d'eau

Ustensiles :

- Faitout et son panier cuisson
- 2 bols résistants à la chaleur
- 1 couvercle à poignée ronde
- Un pack de glacière ou glaçons
- 1 bocal stérile et sec



Préparation :

1. Dans le faitout, déposer un bol à l'envers et le panier vapeur dessus. Dans le panier vapeur, mettre un bol à l'endroit bien au centre.
2. Déposer vos plantes autour du bol 2 (dans le panier vapeur), l'eau autour du bol 1.
3. Mettre le couvercle à l'envers, de sorte à ce que la poignée soit vers l'intérieur. Déposer les packs de glace dessus et faire chauffer 30 min.
4. Récupérer l'hydrolat dans le bol 2.

UNIVALOM décline toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Recettes express

Déodorant express ou pour l'été

1 cuillère à café d'argile blanche + 1 cuillère à café de bicarbonate de soude. Appliquer une goutte d'huile amande douce sous chaque aisselle puis cette poudre déodorante (vous pouvez rajouter une goutte d'huile essentielle de Palmarosa dans le mélange poudreux).

Conservation : 1 mois dans un endroit sec.

ou 1 cuillère à soupe de gel aloe vera + 1 grosse pincée de bicarbonate

Gommage visage

1 cuillère café bicarbonate + 1 cuillère à café d'huile végétale (noisette pour peau grasse, amande douce pour toutes peaux, avocat pour peau sèche). Bien mélanger pour obtenir une pâte. La passer sur le visage avec des légers mouvements circulaires durant une petite minute. Elle agit comme un « peeling ». Bien rincer à l'eau froide.

Lait nettoyant corps et visage

Mettre un peu d'eau dans la main et 1 petite cuillère à café d'argile pour le visage (1 cuillère à soupe pour le corps). Appliquer sur peau humide et masser en petits mouvements circulaires. Bien rincer à l'eau.

UNIVALOM décline toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Recettes express

Masque visage

1 cuillère à soupe d'argile blanche + 1 filet d'eau (ou d'infusion de camomille* ou infusion fleur de mauve**) + 1/2 cuillère à café de miel. Mélanger et étaler sur le visage en couche épaisse. Laisser 5 minutes SANS JAMAIS LAISSER SECHER. Emulsionner avec les doigts en rinçant à l'eau froide.

** Anti-inflammatoire et apaisante pour peaux irritées (4 fleurs pour 250ml d'eau chaude – laisser infuser 10 minutes et filtrer; utiliser l'infusion refroidie)*

*** Apaise les peaux sensibles ou irritées (4 fleurs dans 250 ml d'eau chaude – laisser infuser 10 minutes et filtrer, utiliser l'infusion refroidie).*

Gommage mains ou crème pour mains sèches et abîmées

1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce (ou olive ou argan) + 1 cuillère à soupe d'argile blanche. Bien mélanger et passer une petite noisette de cette crème sur les mains jusqu'à entière pénétration.

ATTENTION cela laisse une petite pellicule grasse. A FAIRE dans un moment de calme !

UNIVALOM décline toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Zéro
déchet
C'est pas si **compliqué** !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Atelier – Ma peau au naturel



Crème pour les mains et pieds secs

Ingrédients :

- Huile d'olive
- Argile blanche



Préparation : 2 minutes

1. Verser dans un bocal 1CS d'argile blanche
2. Ajouter 1CS d'huile d'olive
3. Mélanger jusqu'à obtention d'une crème lisse

C'est prêt !!!

Appliquer sur les mains jusqu'à complète pénétration

UNIVALOM décline toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Chantilly de karité

Ingrédients :

- 60g de beurre de karité
- 40g d'huile de coco
- 20g de macérat huileux
ou huile végétale



Préparation : 5 minutes

1. Verser tous les ingrédients dans un bocal
2. Battre jusqu'à l'obtention d'une chantilly environ 5 minutes
3. Fermer votre bocal

C'est prêt !!!

- Appliquer sur le corps et cheveux
- Se conserve 12 mois

UNIVALOM décline toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Zéro
déchet
C'est pas si **compliqué** !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Atelier – Mes cheveux au naturel



Shampooing sec

Ingrédients :

- 2 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 1 pointe de chocolat en poudre amer non sucré (pour les bruns)



Préparation : 2 minutes

1. Déposer tous les ingrédients dans un flacon à épices
2. Secouer

C'est prêt !!!

- Appliquer sur les cheveux
- Malaxer
- Laisser agir 5 minutes
- Brossez vos cheveux

UNIVALOM décline toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Spray démêlant

Ingrédients :

- 200ml d'eau
- 2 cuillères à soupe de gel d'aloé vera
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco liquide

Préparation : 5 minutes

1. Remplir un pulvérisateur avec l'eau
2. Ajouter 2 cuillères à soupe de gel d'aloé vera.
Mélanger
3. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile de coco liquide.
Mélanger

C'est prêt !!!

- Secouer vigoureusement avant chaque utilisation
- Pulvériser sur cheveux secs ou humides
- Ne pas rincer
- Démêler vos cheveux

UNIVALOM décline toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Après-shampoing

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 litre d'eau

Préparation : 2 minutes

1. Remplir une bouteille avec 1 litre d'eau
2. Verser 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
3. Secouer

C'est prêt !!!

- Appliquer après le shampoing sur cheveux humide
- Ne pas rincer
- Démêler vos cheveux

UNIVALOM décline toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.



Les incontournables de la beauté au naturel

Aloé vera

Grâce à ses propriétés bactéricide, cicatrisante et anti-inflammatoire, l'aloé vera facilite la **régénération cellulaire** et permet une bonne **hydratation** de la peau.

Huiles végétales

Elles sont **nourissantes** grâce à leur acides gras qui pénètrent la peau et réparent l'épiderme et les cheveux. Utilisez une huile issue d'une première pression à froid.

Hydrolat ou eaux florales

Les hydrolats ou eaux florales, issus de la fabrication des huiles essentielles, sont plus faiblement chargés en principes actifs et donc plus doux.

Bicarbonate de soude

Il est utilisé en cosmétique pour ses **propriétés déodorante**, hypoallergénique, **exfoliante** et régulatrice de Ph.

Argile

L'**argile blanche** est purifiante, matifiante, adoucissante, réparatrice et cicatrisante. Elle absorbe les impuretés. L'**argile verte** est absorbante, détoxifiante, purifiante, réparatrice et reminéralisante

Ma trousse nomade

- ✓ Un petit pot de bicarbonate (déodorant / dentifrice)
- ✓ Un petit pot d'huile de coco (dentifrice / huile végétale hydratante)
- ✓ Un petit pot d'argile blanche (déodorant / petits bobos /shampooing sec)
 - ✓ Un petit pot d'aloé vera (piqures et coups de soleil)
 - ✓ Un cube de savon de Marseille
- ✓ Un baume à lèvres (nourrit et donne un effet gloss)





Les incontournables de la beauté au naturel

Huiles végétales

Se trouvent dans les magasins bio, les magasins de vrac et directement auprès de certains producteurs



Hydrolats

Se trouvent dans les magasins bio, les magasins de vrac et directement auprès de certains producteurs



Cire d'abeille biologique

Se trouvent dans les magasins bios et directement auprès de certains apiculteurs.



Argile

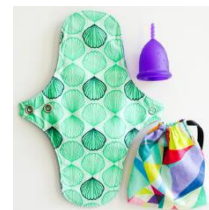
Se trouvent dans les magasins bios, les pharmacies.



Accessoires durables

(Cotons démaquillants/serviettes hygiéniques en tissu/Cup)

Se trouvent dans les magasins bios, les magasins de vrac, et en fabrication locale pour les accessoires en tissu.



Oriculi

Se trouvent dans les magasins bios, les magasins de vrac et certaines pharmacies.



* Les prix des accessoires varient en fonction de la qualité, de la marque...

** La liste des magasins n'est pas exhaustive et leur offre peut varier



Routine – Beauté au naturel

Soins du visage

Démaquillage :

- Eau + lingette démaquillante ou lingette démaquillante + huile

Nettoyage :

- Éponge konjac + eau ou lingette démaquillante + eau florale.
- Appliquer une eau florale comme tonique.

Rasage :

- Rasoir avec tête amovible ou en métal avec lame amovible.
- Savon de Marseille ou huile de rasage ou savon à barbe
- Après-rasage avec gel aloé vera ou crème après-rasage maison (voir fiche recette crème visage) ou avec emballage consigné



Soins du corps

Cheveux :

- Shampoing solide (ou en vrac ou en grand contenant) ou rassoul
- Rinçage au vinaigre de cidre

Corps :

- Savon solide surgras ou savon de Marseille ou gel douche en grands contenants
- Hydrater le corps avec une huile végétale ou crème maison (voir fiche recette crème visage) ou achetée dans un emballage consigné
- Déodorant solide ou fait maison (voir fiche recette)

Soins du visage

Hydratation :

- Appliquer une crème visage faite maison (voir fiche recette) ou d'une marque avec emballage consigné ou huile végétale ou huile végétale en émulsion

Dents :

- Brosse à dents bois/bambou ou tête amovible
- Dentifrice solide ou dentifrice maison (voir fiche recette)

Oreilles :

- Oriculi ou cure-oreille



Routine beauté – Soins spécifiques

Gommage visage

- **Une fois par semaine** (ou toutes les 2 semaines pour les peaux les plus sensibles), élimination des cellules mortes et des impuretés avec un gommage maison (voir fiche recette)
- **Deux fois par semaine** nettoyer le visage avec un lait nettoyant maison (voir fiche recette)

Gommage corps

- **Une fois par semaine** (ou toutes les 2 semaines pour les peaux les plus sensibles), élimination des cellules mortes et des impuretés avec un gommage maison au marc de café ou éponge en fibre naturelle (lin, sisal)



Masque visage

- **Une fois par semaine** faire un masque (voir fiche recette) pour réhydrater et repulper la peau.

Maquillage

- **Poudre libre** à base d'argile et féculé de maïs
- **Poudre matifiante** avec féculé de maïs
- **Fard à joue** à base d'argile ou cacao ou paprika
- **Baume à lèvres / gloss** (voir fiche recette)

Hygiène intime

- Serviettes hygiéniques lavables
- Coupe menstruelle (cup)
- Culotte menstruelle