



Des gEsTes terRe à tERre ..

Facile !

- Le savon, un produit écologique ? Oui, parce qu'il est économe en emballage mais attention à sa composition... EDTA, paraben, parfum de synthèse. On peut les éviter en choisissant des savons « naturels » : savon à base d'huiles végétales et d'huiles essentielles, véritable savon de Marseille ou savon d'Alep.
- Réduire la fréquence des lavages, surtout pour les cheveux gras, soulage le cuir chevelu et permet de choisir un shampoing de meilleure qualité (base végétale, label bio), plus adapté et moins agressif. On évitera ainsi quantité de traitements antipelliculaires, masques réparateurs et autres soins revitalisants...
- Les magasins de produits naturels (biocoop...) proposent maintenant une large gamme avec des premiers prix abordables et pour toute la famille.
- Eau de rose, eau de fleur d'oranger, de bleuet : rafraîchissantes, astringentes, adoucissantes, démaquillantes... les eaux florales sont un plaisir 100 % naturel à redécouvrir !



xxx

- Une application d'huile d'olive ou beurre de karité de quelques minutes à quelques heures avant le shampoing, redonnera du brillant aux cheveux secs. Pour des mèches plus souples, versez une cuillère à soupe de vinaigre de cidre bio dans un demi-litre d'eau. Ce liquide de rinçage rééquilibre le pH du cuir chevelu et dissout le calcaire de l'eau.
- Un bouchon-pompe doseur sur la bouteille de shampoing ou de savon, une dose appropriée, c'est juste ce qu'il faut, et la bouteille dure plus longtemps !

Surcoût des lingettes hygiènes

554 €

- Pour le rasage : redécouvrez le blaireau avec du savon bio (plutôt que gel ou de la mousse), ça marche bien, c'est économique et ça limite les déchets.
- Pour un démaquillage tout en douceur et à moindre coût, un peu d'huile d'amande douce ou de l'eau de bleuet suffisent.
- Recette crème hydratante : 2 cuillères à café de cire d'abeille * 6 cuillères à soupe d'huile végétale * 1 cuillère à café de maïzena * 4 cuillères à soupe d'eau bouillante * Huiles essentielles

!!!!!! le principe actif

xxx * xxx

- Les emballages et bouteilles de cosmétiques (shampoing) se recyclent également. Pour limiter les emballages et faire des économies, préférons les produits de format familial et rechargeables.

Empreinte écologique : si tout le monde agit ainsi un français, ...

pour UNE xxx Il suffit d'y penser ...



- Attention aux effets marketing : un produit « Nature », « à l'Aloë Vera » ou « Artisanat et tradition » n'est pas forcément exempté de produits toxiques. Restons vigilants en apprenant à décoder les étiquettes : parfums de synthèse, paraben (conservateur), EDTA... pour s'y retrouver dans les formules chimiques, lire le « Guide Cosmétex » de Greenpeace : site terreaterre.
- Plus ça mousse... moins c'est bio. La mousse est 100% marketing et 0% effet lavant. La cosmétique bio les remplace par des ingrédients végétaux qui moussent beaucoup moins. Un produit qui « sent bon », ce n'est pas un critère de choix suffisant. Attention aux parfums de synthèse.

- Les labels pour une bio attitude ...



- Animaux domestiques: utilisé comme un shampoing naturel, le savon noir BIO nettoie en douceur, fait briller le poil, et évite toutes sortes d'allergies (eczéma, etc); c'est également un anti-parasitaire.

C'est 200 substances chimiques synthétiques qu'on peut aujourd'hui retrouver dans notre corps



Le coup de pouce

- La pierre d'alun régule la transpiration, empêche la formation des mauvaises odeurs et apaise les petits bobos. Ne pas la confondre avec l'Alun recomposé (en stick) qui contient du chlorohydrate d'aluminium et passe la barrière de la peau. Il existe par ailleurs des déodorants bio.
- Un bain de visage à la vapeur améliore la circulation et humidifie la peau de votre visage. Faites bouillir une grande casserole d'eau, couvrez-vous la tête d'une grande serviette et gardez votre visage de 25 à 30 cm au-dessus de l'eau. Laissez la vapeur d'eau agir une dizaine de minutes. Votre peau est prête à recevoir un masque.

- Seule ou mélangée à d'autres ingrédients, l'argile (verte, blanche, jaune...) purifie, nettoie, tonifie, cicatrise, n'importe quel type de peau, à moindre frais. On peut aussi essayer les masques aux fruits ou légumes frais : avocats, concombres, pommes... voir sites, livres à citer.
- Régler la douche en dessous de 38 °, c'est moins de dépenses énergétiques pour la maison et bénéfique pour votre système circulatoire.
- Manger des fruits oléagineux, des fruits et légumes frais de qualité, des huiles végétales vierges extraites à froid (et consommées crues) et autres produits naturels... fera plus de bien à votre peau et coûtera moins cher que quantité de cosmétiques.



... il faudrait 3 planètes

pour pouvoir vivre tous ensemble