

## DES ALTERNATIVES SANS CRUAUTE ENVERS LES ANIMAUX, NATURELLES ET NON POLLUANTES

### FABRIQUEZ VOUS-MEME VOS PRODUITS COSMETIQUES ET D'ENTRETIEN !

#### DEMAQUILLANTS

L'huile végétale constitue un excellent démaquillant ; elle dissout parfaitement le maquillage waterproof. On peut utiliser de l'huile d'amandes douces ou de l'huile d'olive biologique.

L'argile verte - mélangée à de l'eau pure ou florale ou encore à une infusion de plantes- forme une pâte démaquillante. Peaux sèches : ajouter 1 c. à café d'huile.

Lait d'avoine : dissoudre 1 c. à soupe de flocons d'avoine dans 50 ml d'eau de source, laisser reposer, filtrer et presser. Ajouter éventuellement une c. à soupe d'une huile (amandes douces, germe de blé...). C'est un lait apaisant, adoucissant et nettoyant qui se conserve 5 jours au frigo.

#### SAVONS

Le véritable savon de Marseille 100% végétal à l'huile d'olive est antiseptique mais agressif au quotidien pour la peau du visage : à utiliser pour le corps, les mains, les cheveux/poils (des animaux) et le lavage du linge.

L'argile verte et l'argile blanche (moins puissante) sont purifiantes et tonifiantes et remplacent avantageusement le savon : 2 c. à soupe d'argile pour 1 c. à soupe d'eau ou de jus de citron (pour ses vertus astringentes sur les peaux grasses). Bien mélanger afin d'obtenir une pâte lisse. Eviter le contact avec le métal/plastique. A appliquer sur le visage ou le corps ; laisser agir 20-30 minutes puis rincer à l'eau chaude en finissant avec de l'eau froide.

La terre de Rhassoul est une terre savonneuse très douce s'utilisant en masque sur la peau et les cheveux et que l'on trouve dans les magasins d'Afrique du Nord comme pour le souak.

MASQUES VISAGE Employez une argile (désincrustante) - de la farine d'avoine (nettoyante et adoucissante) – de la levure de bière (nutritive et assainissante) - du gel d'aloé vera hydratant et rafraîchissant (mettre au frigo) ou une huile (peaux sèches).

GOMMAGE VISAGE du sucré blanc fin mélangé à quelques gouttes d'une huile végétale ou du son que l'on humecte avec un peu d'eau.

#### LOTIONS VISAGE

Eaux florales (rose, lavande, hamamélis, oranger, romarin, camomille, tilleul, prêle, etc.) et infusions de plantes (thym, lavande, sauge, persil, pensée, souci, etc.)

Eau argileuse 1 c. à soupe d'argile dans 200 ml d'eau de source.

Eau vinaigrée 1 c. à café de vinaigre de cidre bio dans 200 ml d'eau.

Eau citronnée 1 c. à café de jus de citron dans 200 ml d'eau.

Eau de son (calmante) : faire bouillir 50 g de son dans 200 ml d'eau, filtrer. Se conserve quelques jours au frigo.

LOTION/SOINS POUR LES YEUX eau de bleuet, de plantain, de mélilot et eau argileuse.

#### CREMES POUR LE VISAGE

Les huiles végétales (bourrache, pâquerette, noisette, lys, onagre, abricot, carotte, avocat, rose etc.) sont des huiles de soin nourrissantes pour le visage et le corps auxquelles on peut ajouter quelques gouttes d'une huile essentielle : lavande, oranger, niaouli, tea-tree (arbre à thé), etc.

Le beurre de karité (hydratant et réparateur) et le gel d'Aloe Vera (hydratant vitaminé non gras et apaisant) peuvent aussi remplacer les habituelles crèmes pour le visage, le contour de l'œil, le corps et les cheveux. Ce sont de bons supports pour huiles essentielles.

Crème nutritive mettre 20 g de beurre de cacao, 18 g d'huile de sésame, 18 g d'huile d'olive, 18 g d'huile d'avocat dans un récipient en pyrex et faire chauffer au bain-marie. Lorsque le beurre de cacao est presque fondu, retirer du feu et bien mélanger. Ajouter ensuite 2 gouttes d'huile essentielle de bois de rose, 1 de géranium, 1 d'oranger et 2 de lavande et bien mélanger à nouveau. Conserver dans un pot hermétique au frais.

Recette crème visage/corps : mélanger à parts égales dans un vaporisateur eau de rose et huile de jojoba (la moins grasse des huiles), agiter avant de vaporiser sur la peau.

POUDRE LIBRE VISAGE / TALC CORPS utiliser de l'argile blanche surfine en poudre.

BRILLANT / SOIN DES LEVRES utiliser du beurre de karité ou de cacao.

## **DENTIFRICES**

*L'argile verte ou rouge surfine* est un bon dentifrice de remplacement. Faire une pâte assez épaisse avec de l'eau additionnée éventuellement d'une goutte d'huile essentielle de citron. On peut aussi tremper sa brosse dans de l'argile en poudre additionnée de sauge ou de menthe séchées et réduites en poudre.

*Le bicarbonate de soude* nettoie et blanchit les dents comme *le jus de citron* qui renforce les gencives.

*Le charbon végétal* : comme pour l'argile, l'utiliser en poudre sur une brosse sèche.

*Le souak* : c'est un bâton d'écorce de chêne du Maghreb pour nettoyer et blanchir les dents.

## **SHAMPOINGS**

*Le savon de Marseille* s'utilisait autrefois comme shampoing. Rincer ensuite à l'eau vinaigrée ou citronnée pour neutraliser les effets du savon et du calcaire qui rendent le cheveu terne (voir la recette du shampoing douche plus bas).

*A l'argile verte* (cheveux gras) *ou blanche* (cheveux normaux /secs). Faire une pâte avec de l'eau et 1 c. à soupe d'huile si besoin, ajouter 1 goutte d'huile essentielle de lavande et 1 de romarin pour assainir et fortifier le cuir chevelu. Laisser agir 20 mn et rincer à l'eau chaude.

*Shampoing sec à la farine (convient aux animaux)* : saupoudrer les cheveux de farine blanche. Laisser reposer 15 minutes. Frotter puis brosser. Ce shampoing convient aussi pour les chiens et les chats aux poils clairs qui n'aiment pas l'eau ! *L'argile blanche surfine* convient aussi très bien et n'est pas toxique pour l'animal qui se lèche ainsi que *le son de blé*.

*Lotion au vinaigre de cidre* elle aide à faire disparaître les pellicules et donne de la brillance aux cheveux. Mélangez à parts égales de l'eau et du vinaigre puis masser le cuir chevelu avec cette lotion plusieurs fois par semaine. Ne pas rincer, l'odeur disparaît vite ou ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de Ylang-Ylang pour parfumer.

## **PRODUITS COIFFANTS/SOINS**

*La bière* est un produit fixant et nourrissant bien plus efficace que la plupart des laques vendues dans le commerce. Remplir un vaporisateur mécanique de bière et utiliser comme une bombe de laque. L'odeur disparaît vite. La bière nourrit et fait briller les cheveux lorsqu'elle est employée comme dernier rinçage.

*Le gel d'Aloe Vera* est aussi un bon produit coiffant aidant à lutter contre le cheveu sec.

*L'huile d'olive* pour démêler (avant le shampoing) et nourrir le cheveu sec/cassant.

**SELS DE BAIN** Mettre du gros sel marin non raffiné dans un bocal en verre, y ajouter plusieurs gouttes d'huile essentielle de votre choix ainsi des algues sèches (fucus). Laisser reposer un mois avant d'utiliser en agitant la préparation tous les jours.

**SHAMPOING-DOUCHE** savon Marseille liquide (1 part) + eau de source ou florale (3-4 parts) + 3-4 c. à soupe d'une huile (amande, calendula, avocat). Agiter avant l'emploi.

**BAIN DE VELOURS A L'AVOINE** faire bouillir une grosse poignée de flocons d'avoine dans une casserole d'eau pendant 5 minutes, infuser, filtrer et verser dans l'eau du bain.

**VINAIGRE DE LAVANDE** 1 verre dans le bain adoucit l'eau. En friction aussi sur le corps et /ou le cuir chevelu (en prévention/ lutte contre les poux). Idéal en cas de démangeaisons ou de piqûres d'insectes. On le fabrique en faisant macérer pendant 8 jours une bonne poignée de fleurs de lavande dans 1 litre de vinaigre.

**EXFOLIANT CORPS** Faire une pâte avec du sel fin et de l'huile d'olive. Utiliser un gant de crin synthétique.

**EPILATION** il existe des disques épilatoires utilisables n fois (par ex à La blanche Porte). Voir la recette au sucre sur le site de Newlimits.org.

## **DEODORANTS**

*Infusion de sauge ou de romarin* (anti-transpiration) dans un brumisateur et quelques gouttes d'une huile essentielle. Agiter avant d'utiliser et conserver au frigo quelques jours.

*Argile blanche* talquer les aisselles et les pieds avec une argile en poudre.

**SOINS APRES-SOLAIRES** Beurre de karité, gel d'aloé vera et huile de Millepertuis (« Herbe aux mille trous ») en cas de coup de soleil /brûlure superficielle.

## **PRODUITS POUR LE RASAGE**

Le savon de Marseille à appliquer avec un blaireau synthétique.

Huile après rasage : 1 goutte d'huile essentielle de marjolaine, 2 de tea tree (arbre à thé purifiant et cicatrisant) et 2 de lavande à diluer dans 50 ml d'huile de jojoba (excellent hydratant – pénètre vite comme celle de noisette). S'utilise aussi comme huile de rasage (raser avec un rasoir non électrique).

## **L'APRES RASAGE**

Mettre 30 ml de vinaigre de cidre bio dans un flacon, ajouter 8 gouttes d'huile essentielle de votre choix ; agiter puis rajouter 70 ml d'eau distillée ou de rose/romarin.

Gel d'aloé vera : apaisant et non gras, il s'utilise aussi pour le feu du rasoir. Possible d'ajouter quelques gouttes d'huile essentielle selon les effets ou le parfum recherchés.

Gel au tea-tree prêt à l'emploi chez Pur et Simple.

**PRODUITS BEBE / ENFANT** huile/pommade au calendula (apaisante et cicatrisante) - huile d'amandes douces (nourrissante : vitamine A + E) – beurre de karité – aloé vera- eau de rose, de camomille, de bleuet, de lavande – eau de son (pour laver les fesses irritées) - lait d'avoine - argile blanche ultra- ventilée (en talc si érythème fessier).

**Attention les huiles essentielles ne s'utilisent pas chez le bébé, le jeune enfant et la femme enceinte/allaitante.**

## **ENTRETIEN/MAISON**

*Le sel, le vinaigre, le bicarbonate de soude sont des nettoyeurs efficaces et sans danger.*

**LIQUIDE VAISSELLE** faire dissoudre dans de l'eau chaude du savon de Marseille (en paillettes ou râpé) ; ajouter 15 gouttes d'huile essentielle (menthe, girofle, pamplemousse), du vinaigre (dégraissant). Agiter avant d'utiliser.

**NETTOYANT/DESINFECTANT (TOUTE SURFACE)** utiliser 1 litre de vinaigre blanc (pur ou dilué) auquel on ajoute 25 - 30 gouttes d'huile essentielle de tea tree, de citron, de menthe et/ou de clou de girofle (aux propriétés antiseptiques et désinfectantes).

**POUDRE A RECURER** sel fin ou bicarbonate de soude avec un peu d'eau ou de vinaigre et frotter avec un tampon vert/ brosse.

**ANTI-CALCAIRE** vinaigre blanc chaud (pour les machines à laver, cafetières, etc.)

**NETTOYANT SOLS** savon noir / vinaigre (2 verres dans un seau).

**DESODORISANT MAISON/ REPULSIF INSECTES/PARASITES** mettre plusieurs gouttes, d'huile essentielle de menthe, lavande, eucalyptus géranium et/ou de romarin dans un vaporisateur rempli d'eau. Toujours agiter avant l'emploi pour disperser les huiles essentielles. Action antiseptique et antiparasitaire. C'est encore un répulsif pour les insectes (moustiques, mouches, etc.) qui est non toxique pour votre animal, vos enfants et vous-même.

**POUR DEBOUCHER UN LAVABO** pensez à la ventouse et à l'eau bouillante salée.

## **LESSIVES**

Encore le savon de Marseille liquide ou en paillettes (utilisables en machine) et éventuellement pour parfumer : huile essentielle de lavande ou d'orange. Economique et hypo-allergénique (parfait pour le linge du bébé/de l'enfant).

L'argile verte : lancez votre machine sans produit puis arrêtez là une fois qu'elle est en eau. Versez 1 tasse à café d'argile concassée, laissez tremper quelques heures puis remettez-la en route. En plus de nettoyer votre linge, cela le désodorisera.

**ADOUCISSANT** le vinaigre au rinçage ravive aussi les couleurs et désinfecte le linge. Le bicarbonate adoucit aussi l'eau et désodorise.

**PRODUIT VITRES** vinaigre blanc pur ou nettoyer avec du papier journal humidifié.

**ENGRAIS PLANTE VERTE** eau argileuse - marc de café - thé usagé (faire tremper des sachets de thé usagés dans une bouteille d'eau durant 24 H). La bière sert aussi à nettoyer les feuilles des plantes vertes et à les faire briller.

**COLLE DE FARINE** délayer de la farine blanche dans un peu d'eau pour en faire une pâte ni trop épaisse ni trop liquide et coller !

## OU TROUVER LES PRODUITS

Attention : la plupart des produits vendus par les marques qui ne se trouvent pas sur la liste que nous diffusons sont testés sur des animaux ! **Les marques citées sont garanties « non testées sur l'animal ».**

### 1) EN VPC (catalogue papier sur demande) :

- **Pur et simple**, Redon, 47 290 Beaugas : [puretsimple@aol.com](mailto:puretsimple@aol.com)  
Karité traditionnel, gel aloe véra, pommade au calendula, huiles essentielles, argiles, 17 eaux et 16 huiles florales ainsi que des plantes sèches et des produits de soins bio.
- **Laboratoires Gravier**, RN 100, 30390 DOMAZAN. [www.labogravier.com](http://www.labogravier.com) ; [Labo.Gravier@wanadoo.fr](mailto:Labo.Gravier@wanadoo.fr)  
Huiles végétales, karité, savon Marseille en barre (Cosmo Naturel) et liquide (Lerutan), huiles essentielles ainsi que des produits de soins et des bases neutres pour huiles essentielles.
- **Body Nature**, Route de St Clémentin, 79 250 Nueil-Les- Aubiers. [www.bodynature.fr](http://www.bodynature.fr)  
2 huiles corporelles, des eaux florales et des huiles essentielles.
- **Centifolia**, ZA du Chenot, 56 200 Les Fougerets. [www.centifolia.fr](http://www.centifolia.fr)  
Karité, argiles, rhassoul, henné.
- **Argiletz** 14 route d'Echampeu, 77440 Lizy sur Ourcq ou [www.argiletz.com](http://www.argiletz.com)  
Argiles vertes, blanches, roses (surfines, concassées, prêtes à l'emploi).

- 2) **EN MAGASIN BIO** : argiles ARGILETZ - huiles végétales, aloé véra et karité MELVITACOSM - eaux florales et huiles essentielles FLORAME et SANOFLORE - huile « Dermophytum » HOLISTICA
- 3) **EN PARAPHARMACIE / PHARMACIE** : huile à la rose et au calendula WELEDA – argiles et beurre de karité CATTIER DISLAB – SANOFLORE (huiles végétales et huiles essentielles)- FLORAME - ARGILETZ.
- 4) **EN GRANDE SURFACE** : savons de Marseille. SENTEURS PROVENCALES/LA PHOCEENNE DE COSMETIQUE - huiles végétales, argile, savon d'Alep, savons de Marseille et karité LEA NATURE.

### POUR DU MAQUILLAGE SANS CRUAUTE :

**Couleur caramel** : en VPC ou dans les instituts de beauté. [www.couleur-caramel.com](http://www.couleur-caramel.com) Mail : [naturecos@wanadoo.fr](mailto:naturecos@wanadoo.fr)

**Urban Decay** : dans les parfumeries Sephora : [www.urbandecay.com](http://www.urbandecay.com)

**Logona** : en VPC [www.logona.com](http://www.logona.com) Mail [info@bleu-vert.fr](mailto:info@bleu-vert.fr)

**Sante naturkosmetik (filiale de Logona)** [www.sante.de](http://www.sante.de) Mail [info@bleu-vert.fr](mailto:info@bleu-vert.fr)

**Lavera** : en VPC [www.majesticprovence.com](http://www.majesticprovence.com)

**Nuxe** : en pharmacie, parapharmacie, parfumerie, grands magasins, VPC [www.nuxe.com](http://www.nuxe.com)

**Lakshmi/Herbes et Traditions** (en VPC) : BP 301, 27933 Gragny cedex. Mail : [herbesettraditions@dinexis.com](mailto:herbesettraditions@dinexis.com)

**Neways** : en VPC uniquement. [www.dynavit.free.fr](http://www.dynavit.free.fr) - Mail : [dynavit@online.fr](mailto:dynavit@online.fr)

**BWC (Beauty Without Cruelty)** : chez Animal Aid (GB) - [www.animalaid.org.uk](http://www.animalaid.org.uk)

### Quelques sites conseillés pour l'achat de ces produits :

<http://www.avanature.com/>

<http://www.sens-nature.com>

<http://www.formazur.fr>

<http://www.mondebio.com>

<http://www.onaturel.fr>

### D'autres solutions/ idées alternatives sont disponibles sur ces sites :

[www.coactions.net](http://www.coactions.net)

(des astuces au bicarbonate pour l'entretien)

[www.newlimits.org](http://www.newlimits.org)

(voir à « Prendre soin de soi et des autres »- recettes corps/visage)

[www.onpeutlefaire.com](http://www.onpeutlefaire.com)

(engrais verts, entretien, etc.)

[www.veganimal.info](http://www.veganimal.info)

(voir la rubrique « conso citoyenne » à « aromathérapie : recettes et soins »).

[www.stopvivisection.info](http://www.stopvivisection.info)

[www.makeyourcosmetics.com](http://www.makeyourcosmetics.com)

(un site en anglais avec un tas de recettes – certaines ne sont pas V).

Auteur : [RosaCanina59@aol.com](mailto:RosaCanina59@aol.com) pour International Campaigns ([www.international-campaigns.org](http://www.international-campaigns.org))