



NOTRE Credo : SENSIBILISER AUX ALTERNATIVES
AU TOUT JETABLE ET AU TOUT TOXIQUE

MOINS DE
POLLUANTS
QUI ENTRENT



C'EST MOINS DE
DÉCHETS
NOCIFS
QUI SORTENT

DEFI DES FAMILLES ZERO DECHET

Ateliers pratiques

L'AGENDA

8 dates 8 ateliers

DEROULE DES ATELIERS PENDANT LE DEFI ZD

21

octobre

GENERALITES ZERO DECHET

Pourquoi s'engager dans la démarche

18

novembre

LES COURSES

Comment organiser ses achats pour limiter ses déchets !

16

décembre

LES PRODUITS D'ENTRETIEN

Presque tout nettoyer en créant soi-même ses produits.

13

janvier

HYGIÈNE ET BEAUTÉ

réduire son impact écologique dans la salle de bain.

DEROULE DES ATELIERS PENDANT LE DEFI ZD

03

février

LA CUISINE ZERO DECHET

S'organiser en cuisine pour réduire ses déchets

17

mars

FETES ET LOISIRS

S'amuser en limitant ses impacts

28

avril

CHAMBRE, PENDERIE & BUREAU

Se désencombrer et pensez économie circulaire.

26

mai

COUCHES LAVABLES

Passer bébé au zéro déchet .

HYGIÈNE ET BEAUTÉ



réduire son impact écologique
dans la salle de bain





LA PEAU

LES POILS

LA BOUCHE

LE VISAGE

LE CORPS

LES CHEVEUX



LES ONGLES



HYGIENE INTIME

HYGIENE, SOIN &
COSMETIQUE

LES YEUX

On se lave et
on sent bon !

POUR LE CORPS

PRIVILÉGIER LES SAVONS SOLIDES



72% huile végétale
(olive, coprah, palme)
+ soude



Huile d'olive et
de laurier

Pour le savon liquide - en vrac, maison, en recharge ou gros contenant si vraiment vous avez besoin d'un gel douche

POUR LES OREILLES

COMPOSTABLE OU DURABLE



POUR L'HYGIENE BUCCALE

BROSSE A DENT & DENTIFRICE



RECETTE DENTIFRICE

1 cs d'argile blanche (surfine),
1 pincée de sel,
1 cs de bicarbonate de soude,
Parfum : 1 cuil. à café de fenouil / menthe
ou gingembre en poudre (selon vos
goûts).

CONTRE LES ODEURS

RECHARCHABLE, SOLIDE, EN POUDRE



RECETTE (pour 200ml)
60 g - bicarbonate de soude
100 g - huile de coco liquide
40 g - féculé ou arrow root
10 g - cire d'abeille (optionnel)
20 Gtes - Huiles essentielles (optionnel)



Poo ou no
poo ?

POUR LES CHEVEUX SEC, SOLIDE ou LIQUIDE ?



A bas les poils !

CONTRE LES POILS À L'ANCIENNE POUR LES MESSIEURS ?



RECETTE 1

30g - beurre de karité

30 g - huile de coco liquide

25 g - huile d'amande ou jojoba

RECETTE 2

60 g de savon de Marseille

2 CS d'huile d'olive

1 CS eau minérale

30 gouttes d'HE de Lavande



CONTRE LES POILS ÉLECTRIQUE OU ORIENTALE POUR LES DAMES ?



RECETTE

3 tasses- sucre en poudre

1 tasse - eau

le jus d'un demi-citron

[Vidéo](#)

Une peau de
rêves !

SOIN DU VISAGE, DE LA PEAU ET DES CHEVEUX



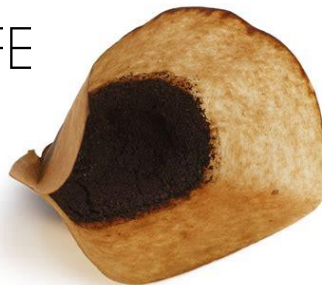
RECETTE CHANTILLY KARITE

50g - beurre de karité
25 g - huile de coco
25 g - huile d'amande



RECETTE GOMMAGE CAFE

½ marc de café
½ - huile végétale



Maquillage naturel !

MAQUILLAGE POUR LES YEUX

Amandes



Huile de ricin



Miel

RECETTE 1 - KHOL

1 noix de muscade

3 clous de girofle

3 noyaux d'olive préalablement nettoyés

Huile de ricin

RECETTE 2 - KHOL / MASCARA

Amandes carbonisées (1cc)

Qq gouttes d'huile de ricin

Qq gouttes de miel liquide

MAQUILLAGE POUR LA BOUCHE



Colorant
naturel



miel



cire d'abeille

RECETTE 1 - ROUGE A LEVRE

1 cc miel
2 cc cire d'abeille
2 cs d'huile végétale
colorant

RECETTE 2 - BAUME A LEVRE

1 cs d'huile de germes de blé*
2 cs d'huile de noix de coco,
1 cs de cire d'abeille en pépites

MAQUILLAGE POUR LE TEINT



Fécule



Cacao poudre



Cannelle



Argile verte

SOINS POUR LES ONGLES



NETTOYER



NOURRIR



GOMMER



LUSTRER



POLIR

DEMAQUILLAGE



Ricin, amande douce,
jojoba, argan, noyaux
d'abricot, olive

QUELQUES APPLICATIONS / SITES

Laveritesurlescosmetiques.com - Base
de données INCI

Nomenclature internationales des ingrédients cosmétiques

Bien comprendre les symboles

<http://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/dechets/bien-jeter/comprendre-symboles>

Allez plus loin en santé environnementale
avec les mini guides WECF

<http://www.projetnesting.fr/-Publications-WECF-.html>



Merci pour
votre attention !

Contact
Stéphanie Bordas
tél. 06 63 69 13 44
contact@lesalternativesdelilly.org