



# - Les Recettes -

## MA SALLE DE BAIN ZÉRO DÉCHET

Atelier animé par l'Association Ecole Nicolat Hulot  
Parc de Branféré



## ***Shampooing solide sans tensio-actifs*** ***pour cuir chevelu sensible*** ***et contre les pellicules !***

### ***Matériel :***

Des petits moules à gâteaux ronds ou autre, moule à glaçons

1 saladier

1 cuillère en bois ou une spatule

1 fouet

+Éventuellement de quoi faire un bain marie si vous utilisez de l'huile de coco qui a figé.

### ***Ingédients :***

- 6 cuillères à soupe ou c à s. de savon de Marseille ou d'Alep en poudre ou copeaux
- 3 c à s. d'huile végétale (germe de blé, jojoba, olive, coco,...)
- 3 c à s. de miel bio
- 6 c à s. de poudre végétale (argile ou sidr ou shikakaï, riz...)
- 100 ml d'eau
- 4 à 6 gouttes d'huile essentielle (si possible bio) de votre choix (tea-tree, orange sanguine, douce, palmarosa...)



## ***Boule de bain effervescente***

### ***Matériel :***

Des petits moules à gâteaux ronds ou autre, moule à glaçons qui n'accrochent pas ou en silicone, plus facile à démouler, des moules en inox spéciaux...

Un saladier

Une cuillère en bois ou une spatule

Un fouet si besoin de tamiser les poudres

### ***Ingédients pour 4 à 5 boules :***

- 10 cuillères à soupe (c à s.) de bicarbonate de soude
- 5 c à s. d'acide citrique
- 2,5 c à s. d'huile de coco ou amande douce ou jojoba, calendula...
- 2 c à s. de fécule de maïs
- Colorant alimentaire : quantité suivant couleur désirée en gouttes
- Fleurs séchées, herbes pour décorer si vous voulez.



## ***Gommage des îles***

### ***Matériel :***

- 1 flacon ou un pot pour conserver la préparation,
- 1 saladier
- 1 cuillère en bois ou une spatule ou un fouet

### ***Ingrédients :***

- 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée,
- 1 cuillère à soupe de lait de coco,
- 1 cuillère à soupe de sirop parfumée type grenadine, fruits rouges ou autre.