

# **[Défi familles zéro déchet] Faire son déodorant maison avec des ingrédients naturels, efficaces et peu coûteux**

Vendredi 2 novembre, les familles du défi zéro déchet ont bénéficié d'un atelier concernant la fabrication de son propre déodorant. Une bonne occasion d'éviter les marques vendues dans les grandes surfaces, souvent critiquées et jetables.

Souvent décriés, les déodorants industriels sont soupçonnés d'être des perturbateurs endocriniens, d'être allergisants, et même cancérigènes. Bien que les marques essaient de supprimer les nombreux composants polémiques (comme les sels d'aluminiums et les parabens), rien de mieux que de faire son déodorant soi-même, avec peu d'ingrédients.

C'est ce que Muriel Charlier-Kerbiguet, phytothérapeute-aromathérapeute, a démontré vendredi 2 novembre, à la Biocoop de Saint-Martin-des-Champs. Les familles du défi zéro déchet ont pu constater qu'il était simple de faire son propre déodorant naturel, efficace et peu coûteux.

## **Recette du déodorant gel (pour 25 ml environ)**

- Bicarbonate de soude, pour son action antibactérienne
- Gel d'Aloé Vera, pour son effet adoucissant
- Huile essentielle de sauge sclarée (anti-transpirant) ou de palmarosa (antibactérien et anti-transpirant)
- Huile végétale d'amande douce (facultatif)



Diluer 3 ml (soit une demi-cuillère à café) de bicarbonate de soude dans 20 ml (soit quatre cuillères à café) d'aloé vera. Ajouter 5 gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée ou de palmarosa pour réguler la transpiration. Mélanger jusqu'à dissolution complète du bicarbonate. Cette dernière étape est très importante puisque la peau risque de s'irriter s'il reste des grains de bicarbonate.

On peut aussi ajouter 1,5 ml (soit un quart d'une cuillère à café) d'huile végétale d'amande douce si la peau est irritée, après un rasage ou une épilation, par exemple.

Ensuite, il suffit de mettre le mélange dans un ancien roll-on (ils se démontent entièrement), ou de le laisser dans un petit pot et de l'appliquer sous les aisselles à l'aide des doigts. Le mélange se conserve au frais environ un mois.

## **Recette du déodorant en spray (pour 100 ml environ)**

Dans un flacon en verre ou en plastique de 100 ml à embout spray, verser successivement à l'aide d'un entonnoir :

- 6 cuillères à soupe d'hydrolat d'hamamelis ou de sauge sclarée ou de géranium rosat... Ou tout simplement d'eau minérale
- 2 cuillères à soupe de vodka
- 1 cuillère à soupe de glycérine végétale
- 15 gouttes d'HE de sauge sclarée ou de citron ou de géranium rosat (vous pouvez répartir les 15 gouttes

entre plusieurs HE)

Refermer le flacon et bien agiter la préparation. Utiliser comme déodorant spray en secouant bien avant chaque vaporisation. Le mélange se conserve environ 1 mois.

## **Recette de la poudre parfumée déodorante (pour 50 g de poudre)**



Dans un bol en céramique, en plastique ou en verre, mélanger avec une fourchette en plastique ou en bois :

- 3 cuillères à soupe d'argile blanche ultraventilée (donc très fine)
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire
- 10 gouttes d'HE de pamplemousse
- 10 gouttes d'HE de lemongrass (citronnelles)

Mélanger jusqu'à dispersion totale des HE dans la poudre avec un petit fouet de cuisine. Une fois le mélange homogène et bien sec, sans grumeaux, on peut le verser dans une grande salière de table à l'aide d'un entonnoir.

À utiliser comme un talc, en appliquant du bout des doigts ou à la houppette, sur les aisselles propres et sèches. On peut aussi l'utiliser sur les pieds qui transpirent ou dans les chaussures. La poudre se conserve plusieurs mois à température ambiante et à l'abri de l'humidité.

Variante : on peut utiliser d'autres HE comme le lavandin super, le laurier noble, le géranium, la sauge sclarée, le

citron, l'orange ou la mandarine.

**Et encore plus simple, juste un ingrédient pour un effet déodorant :**



**L'argile blanche** : appliquer un peu d'argile blanche avec la paume de la main, comme un talc, sur les aisselles propres et sèches.

**La pierre d'alun naturelle** : à utiliser sur les aisselles humides. Il faut bien s'assurer que c'est une pierre d'alun potassium (ou sulfate double d'aluminium et de potassium), c'est-à-dire un sel minéral naturel aux propriétés astringentes et anti-transpirantes. Mais c'est un remède très critiqué : ses détracteurs disent qu'il est potentiellement aussi dangereux que les déodorants à base de sels d'aluminium... D'autres disent qu'il est sans danger, car les molécules déposées à l'application manuelles sont trop grosses pour pouvoir réellement pénétrer la peau.

**L'hydrolat d'hamamélis** : elle est très astringente et resserre efficacement les pores de la peau. Elle peut faire office de déodorant pour les personnes qui transpirent peu.