[Défi familles zéro déchet] Un atelier cosmétique pour prendre soin de soi au naturel

Le 27 novembre à l'auberge de jeunesse de Morlaix, Murielle Charlier-Kerbiguet, phytothérapeute, a animé l'atelier cosmétique au naturel pour les familles du défi zéro déchet.

Ce que veut prouver Murielle, qui anime l'atelier cosmétique au naturel, c'est que l'on peut prendre soin de soi sans acheter des produits très chers ou remplis de substances controversées. Selon la phytothérapeute, à la sortie de la salle de bain, entre le gel douche, le shampoing, le mascara (etc.), une femme sera contaminée par environ 3 000 perturbateurs endocriniens.

> *« Quand on fait sa toilette, on se pollue ».*

Pour trouver des alternatives et « **faire rimer beauté, nature, écologie et économies** », Murielle présente différentes recettes faites maison, certaines venant de Julien Kaibek, fondateur de la slow-cosmétique. Après tout, les produits de beauté qui se trouvent dans nos placards sont facilement remplaçables : le gommage, par exemple, contient le plus souvent des micro-billes plastiques et on peut facilement trouver un équivalent plus naturel, comme le marc de café.

Les produits qu'utilise Murielle sont souvent les mêmes : gel d'aloe vera, huile végétale (faites attention, certaines rancissent plus vite que d'autres) ou huiles essentielles (facultative et à utiliser avec précaution). Elle utilise également des produits de la vie de tous les jours, présents dans nos cuisines, comme du lait, de la crème fraîche, du citron ou du miel.

Après avoir donné quelques conseils pratiques concernant l'hydratation ou l'utilisation de yaourt pour nettoyer sa peau, la phytothérapeute passe aux recettes !

Lait démaquillant « fraîcheur » (de Julien Kaibek) – Tous types de peaux, pour 250 ml environ

Dans une petite bouteille d'eau minérale, vide et propre de 33 cl, verser successivement :

- 12 cuillères à soupe de gel d'aloe vera bio
- 10 cuillères à soupe de lait entier (pour les ferments lactiques)
- 3 gouttes d'huile essentielle de lavandin ou de niaouli (facultatif)

Refermer la bouteille et agiter pour obtenir un lait crémeux. Agiter le flacon avant chaque utilisation et imbiber un coton, puis le passer sur le visage. Compléter le démaquillage par un coton imbibé d'hydrolat. Si le maquillage des yeux est waterproof, utiliser de l'huile végétale (de ricin, par exemple, pour la pousse des cils).

Sérum pour renforcer les ongles

- 3 cuillères à soupe d’huile d’olive
- 1 jus de citron
- 1 goutte d’huile essentielle de citron (facultatif)

Mélanger les ingrédients dans un bol et y faire tremper ses ongles pendant 5 à 10 min chaque jour pendant une semaine.