



LA RECETTE DU DENTIFRICE ZÉRO DÉCHET

Ces recettes vous sont proposées par Camille, Virginie et Sébastien



Afin d'économiser le papier, vous pouvez scanner et enregistrer ce document à l'aide de votre téléphone

INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe d'**huile de noix de coco** solide
- 1 cuillère à soupe **bicarbonate de soude**
- 1/2 cuillères à soupe d'**argile blanche**
- 10 gouttes d'**huiles essentielles** de **menthe poivrée**,
- 3 gouttes de chacune des **huiles essentielles** suivantes : clou de **girofle**, **laurier noble**, **tea tree** et **pamplemousse**
- Un petit pot hermétique

Huile de coco : liant.

Bicarbonate de soude : abrasif doux et agent blanchissant

Argile blanche : abrasif doux, absorbe les bactéries.

HE de Menthe Poivrée : apporte de la fraîcheur, stimulante.

HE de Tea Tree : antiseptique.

HE de clou de girofle : bonne pour la santé des gencives.

HE de pamplemousse : conservation du produit et antibactérienne.

PRÉPARATION

Dans un bol, mettez l'huile vierge de noix de coco solide et faites fondre au bain-marie. Ajoutez le bicarbonate de soude et l'argile blanche et mélangez brièvement. Lorsque la préparation commence à refroidir, ajoutez les huiles essentielles et mélangez de nouveau. Transvasez le tout dans un pot, votre dentifrice naturel est prêt !

VARIANTES

Ces recettes vous sont proposées par Hugo et Sébastien

- 1 cuillère à soupe de blanc de Meudon (craie)
- quelques pincées de bicarbonate de soude
- de l'eau afin de former une pâte
- 3 gouttes d'HE de menthe par exemple
- 1 cuillère à soupe de blanc de Meudon (ou carbonate de calcium)
- 1 petite cuillère à café de xylitol (édulcorant naturel issu du bouleau)
- 4 à 5 gouttes d'HE de menthe poivrée.

UN MOT SUR LES HUILES ESSENTIELLES...

Les Huiles essentielles sont des actifs puissants à utiliser avec précaution !

- L'huile Essentielle de Menthe Poivrée : il faut éviter de l'utiliser quotidiennement au-delà de 10 jours consécutifs. Il est donc recommandé d'alterner avec un autre déodorant

- Certaines huiles essentielles sont photo-sensibilisantes : elles peuvent faire apparaître des tâches sur votre peau si vous vous exposez au soleil (principalement les huiles essentielles issues d'agrumes : bergamote, citron, orange, mandarine,...). Renseignez-vous auprès d'un pharmacien avant d'utiliser une autre huile essentielle que celles que nous vous recommandons pour la confection de votre produit artisanal.

- En raison des huiles essentielles qu'elle contient, l'utilisation de cette préparation est déconseillée pour les femmes enceintes, les bébés et les enfants et les personnes présentant une hypersensibilité aux huiles essentielles. Effectuez toujours un test sur une petite surface de peau avant d'utiliser une préparation à base d'huiles essentielles.



ZÉRODECHET
TOURAINÉ