



# LA RECETTE DU DENTIFRICE ZÉRO DÉCHET

Cette recette vous est proposée par Camille



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 !

## VARIANTE

Cette recette vous est proposée par Hugo

- 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

## 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.



# ENGAGEZ-VOUS POUR LE DÉVELOPPEMENT D'UNE SOCIÉTÉ ZÉRO DÉCHET, ZÉRO GASPILLAGE

## NOS MISSIONS

L'association Zéro Déchet Touraine est née en Janvier 2017 de la volonté d'un groupe de personnes souhaitant échanger leurs bonnes pratiques du Zéro Déchet, zéro gaspillage, et partager ces dernières avec le plus grand nombre. Cette association est née du collectif de citoyens zéro déchet 37, qui agit depuis 2015 pour réduire les déchets à la source en Touraine (Tours, Chinon, Amboise, Loches, Sainte-Maure-de-Touraine, Château-Renault...)



### SENSIBILISER ET INFORMER

Animer conférences et ateliers pour réduire nos déchets



### ACCOMPAGNER

Aider les organisateurs d'événements à mieux gérer leurs déchets



### SOUTENIR

Soutenir les acteurs socio-économiques locaux pour la prévention des déchets

- Défendre les intérêts des citoyens, des consommateurs, des usagers et des contribuables dans le domaine de la gestion des déchets et de la préservation de l'environnement.
- Organiser des ateliers et des temps d'échange (compostage, fabrication de produits maison, informations sur les déchets)
- Mener des actions de sensibilisation
- Accompagner les organisateurs d'événements éco-responsables.
- Apporter son soutien aux acteurs socio-économiques engagés localement pour la prévention des déchets et fera connaître leurs initiatives, notamment par le biais de son site internet

## POUR ALLER PLUS LOIN

Pour connaître les missions de l'association Zéro Déchet Touraine et s'informer sur la thématique des déchets, rendez-vous sur :

[www.zerodechettouraine.org](http://www.zerodechettouraine.org)

