

[Défi famille zéro déchets]

Atelier fabrication de crème de jour

La meilleure façon de faire diminuer son volume de déchets, c'est encore de ne pas en produire. Et la meilleure de ne pas en produire, c'est tout simplement d'apprendre à faire soi-même et à ne plus acheter de produits déjà tout prêts avec emballage. C'est l'objectif des ateliers proposés dans le cadre du Défi Famille Zéro Déchets mis en place par Morlaix Communauté.

Au programme aujourd'hui : un atelier « soin du visage » animé par Muriel Charlier-Kerbiquet, herboriste certifiée et phytothérapeute, intervenante au sein de l'association Cap Santé, et qui se déroule au magasin bio morlaisien Le Silo. Elle va nous expliquer comment réaliser de A à Z une crème de jour.

« Le but de la crème de jour, c'est d'hydrater, de nourrir la peau, de la protéger des agressions extérieures », précise-t-elle, devant la dizaine de participantes. L'intérêt de faire soi même sa crème jour ? « Celles qu'on achète dans le commerce sont assez chères, et contiennent souvent des composants un peu douteux, comme des parabens pour la conservation, qui peuvent être d'ailleurs remplacés par d'autres composés pas forcément meilleurs. Et puis, on paie également le marketing et les brevets », détaille Muriel. Outre les fameux parabens, on peut trouver également dans les crèmes de jour classiques du commerce des ingrédients issus de la pétrochimie, de l'aluminium...bref, on ne sait pas exactement ce qu'on met sur sa peau.

La crème que nous propose de réaliser aujourd'hui Muriel est simple : elle est composée de gel d'Aloe Vera, d'une huile

végétale et d'huile essentielle. On peut également y rajouter de l'extrait de pépins de pamplemousse en guise de conservateur naturel. Tous les ingrédients sont faciles à trouver, que ce soit en magasins bio ou sur Internet.



On utilise le gel d'Aloe Vera pour ses vertus « cicatrisantes, adoucissantes et hydratantes ». Et en plus, l'Aloe Vera favorise le renouvellement cellulaire ! De quoi constituer une bonne base, à laquelle on va rajouter une huile végétale de son choix et qui correspond de préférence à sa peau : amande douce, avocat, bourrache, germe de blé ou sésame pour la peau sèche ; noisettes, jojoba, macadamia, rose musquée pour les peaux mixtes à grasses ; amande douce, calendula, germe de blé ou jojoba pour les peaux sensibles ; avocat, bourrache, jojoba, pépi

n de raisin, rose musquée pour les peaux matures.

Du côté des huiles essentielles, même principe : on choisit en fonction de son type de peau : bois de rose si on a de l'acné, palmarosa si on a des rides, camomille romaine ou ylang ylang si on a la peau sèche, ciste ladanifère si on a une peau à problème (avec de l'eczéma par exemple), lavandin pour la peau grasse...Attention cependant aux huiles essentielles d'agrumes : elles sont photosensibilisantes, et donc à ne pas utiliser

l'été ! Tout comme l'huile essentielle de carotte.

C'est parti pour la fabrication de la crème ! Chacun fabrique sa propre préparation suivant son souhait.



Voici donc la recette :

-Diluer 3 cuillère à café d'huile végétale dans 2 cuillère à soupe d'Aloe Vera.

-Ajouter 4 gouttes d'huile essentielle en fonction de l'effet souhaité et 5 gouttes d'extract de pépins de pamplemousse.

-Si la peau est très sèche ajouter une cuillère à café supplémentaire d'huile végétale. Si la peau est grasse, diminuer la quantité d'huile végétale.

On met ensuite le mélange dans un petit pot (on peut recycler ses vieux pots de crème qui trainent dans la salle de bain par exemple!)

Se conserve 1 mois à l'abri de la lumière et à température ambiante !

Focus sur : le magasin Le Silô

Le Silô est un magasin bio situé Zone de Keriven à Morlaix. Ouvert depuis un an par Malika, il propose des produits bio : épicerie, produits frais, fruits et légumes, fromages, boissons, pain, cosmétiques, produits ménagers... Ils proviennent essentiellement de fournisseurs locaux : Ferme Du Foin Dans les Sabots à Guerlesquin pour les produits laitiers, Ferme du Guillec à Plounéour-Menez pour les soupes et tartinables, viande de porc bio de Plougonven, fromages de Saint-Vougay...

Le Silô est aussi un magasin sensibilisé à la réduction des déchets : on y trouve des produits en vrac (pâtes, riz, gateaux, sel...), du shampoing solide... et on peut venir avec ses propres contenants ! En projet, une installation pour que les produits liquides puissent être achetés en vrac eux aussi. Il suffira de venir avec ses bouteilles !

Plus d'infos : <https://www.facebook.com/LeSiloMorlaix/>