

[Défi Familles Zéro Déchet] Atelier shampoing chez les Jeannettes à Morlaix

Le 23 mai, les participants au Défi Familles Zéro Déchet avaient rendez-vous chez les Jeannettes, l'épicerie de vente en vrac de Morlaix, afin d'apprendre à réaliser un shampoing solide avec Claire, de My Little Pineapple, coach en nutrition et animatrice d'ateliers.

Au programme de l'atelier du jour : fabriquer soi-même un shampoing solide et « zéro déchet », adapté à son cuir chevelu. C'est Claire, coach en nutrition et animatrice d'ateliers, qui guide les participants réunis à l'épicerie des Jeannettes.

Avant

de passer à la préparation, il faut d'abord sélectionner les poudres, huiles végétales et huiles essentielles qu'on veut utiliser, suivant l'effet qu'on veut obtenir et les caractéristiques des cheveux. On peut ainsi utiliser de la poudre d'ortie piquante si on a les cheveux ternes, fatigués, dévitalisés, et gras ou mous, la poudre d'argile verte pour les cheveux normaux à gras, ou encore par exemple la poudre d'amlà pour tous types de cheveux, et qui permet de stimuler la pousse.

Du

côté des huiles végétales, on peut choisir de l'huile végétale de coco qui nourrit et fait briller, de l'huile de chanvre pour les

cheveux secs et crépus, de l'huile végétale d'avocat qui nourrit et stimule la repousse sur les cheveux secs et ternes, du beurre de karité pour les cheveux secs et/ou abimés, ou encore de l'huile de jojoba qui convient à tous.

En complément, on peut ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles : pour une action antipelliculaire, on préfère le tea tree, le palmarosa ou le gévrier, pour les démangeaisons, la lavande, pour les cheveux gras le Petit Grain Bigarade, et pour les cheveux secs, l'orange douce ou l'ylang-ylang.

Attention à l'utilisation des huiles essentielles : leur usage est déconseillé pour les femmes enceintes et les enfants de moins de 6 ans.

Préparation :

La base du shampoing solide est le SCI, ce fameux tensio-actif dérivé de l'huile de coco, qui produit une mousse riche et crémeuse.

-On va mélanger 30 grammes de SCI dans une petite quantité d'eau et le faire chauffer au bain-marie. Ne pas hésiter à l'écraser si il ne fond pas correctement.

-Une fois bien ramolli, on le mélange avec 10 grammes de l'huile

végétale

qu'on a choisi, et avec 10 grammes de poudre au choix.

-On

rajoute ensuite 5 gouttes d'huiles essentielles

-On

verse le tout dans un moule (on peut utiliser des moules à gateaux

individuels ou des moules à glaçons)

-On

laisse sécher quelques jours et c'est prêt !

Pour

l'utiliser, on frotte le shampoing solide directement sur les cheveux mouillés, puis on répartit en massant le cuir chevelu, avant de bien rincer.

Pour découvrir les ateliers Eco-Responsables et apprendre à fabriquer soi-mêmes des produits cosmétiques et produits d'entretien de la maison, direction le site de My Little Pineapple : www.mylittlepineapple.com