



Parce que nous voulons partager nos expériences zéro déchet, bénévoles adhérents de l'association **Zero Waste du Pays de Rennes** sortons notre plus belle plume et écrivons sur un thème éco-responsable en intégrant conseils, astuces et témoignages.

Shampooing solide maison

As-tu déjà essayé de fabriquer toi-même ton shampooing solide ? Sais-tu qu'avec seulement 5 ingrédients, d'origine naturelle et une recette simple, tu peux obtenir un shampooing sur mesure, adapté à tes cheveux ? Plus qu'à se lancer !

Les ingrédients

| Ingrédients | Grammages* (fourchettes) |
|-----------------------------------|--------------------------|
| Tensioactif SCI (40 - 60%) | 20 - 30g |
| Eau (15%) | 7g |
| Huile végétale (10 - 20%) | 5 - 10g |
| Poudre végétale (8 - 25%) | 4 - 12g |
| Huile essentielle | 15 gouttes |

*Nous sommes plusieurs bénévoles de l'association à fabriquer nos shampooings et donc à utiliser des recettes tirées de nos connaissances ou suite à notre participation à des ateliers cosmétiques DIY (ateliers auxquels nous avons participé: Aurélie au naturel à Nantes ou les ateliers éco à Rennes). Nous avons échangé sur le sujet et décidé de partager ce tableau. Il s'agit d'une synthèse de nos connaissances, avec ça tu peux créer ta propre recette.

Plus loin dans cet article nous avons répertorié les différentes huiles végétales, poudres et huiles essentielles à utiliser en fonction de ton type de cheveux. Exemple d'un cocktail pour tous cheveux : poudre d'Amla, huile de jojoba et huile essentielle d'Ylang ylang.

Le **tensioactif Sodium Cocoyl Isethionate (SCI)** est l'agent moussant de la recette, il en existe plusieurs, celui-ci est le plus doux. Il s'agit d'un dérivé de l'huile de coco, donc d'origine naturelle. Il est irritant pur mais aucun problème s'il est bien dosé. Le SCI va également permettre de donner la texture au shampoing et pouvoir obtenir un pain solide. Il est la base de ce shampoing solide, ensuite tu peux choisir la poudre végétale, l'huile végétale et l'huile essentielle en fonction de tes cheveux.

La **poudre végétale** va permettre de nettoyer les cheveux, fortifier ou encore purifier en fonction de celle que l'on choisit.

L'**huile végétale** va hydrater les cheveux et là encore chaque huile aura une action différente.

L'**huile essentielle** va donner une odeur au shampoing et chacune possède des principes actifs qui agiront différemment sur les cheveux. Toutefois, attention aux huiles essentielles, il s'agit de produits purs qu'il ne faut pas utiliser à la légère. Beaucoup d'entre elles sont non recommandées pour les femmes enceintes ou allaitantes, voir les recommandations pour chaque HE.

Il est d'ailleurs important de tester l'huile avant d'utiliser un produit en contenant. Le réflexe à avoir est de faire un petit test cutané, à chaque fois que vous achetez une nouvelle huile essentielle. Pour cela appliquer 1 goutte de l'HE et 2 gouttes d'huile de cuisine sur un endroit discret du corps et voyez si votre peau réagit. Plus d'informations sur le blog :

<https://blog.passion-huiles-essentielles.fr/comment-tester-une-huile-essentielle/>

La recette

Le matériel nécessaire :

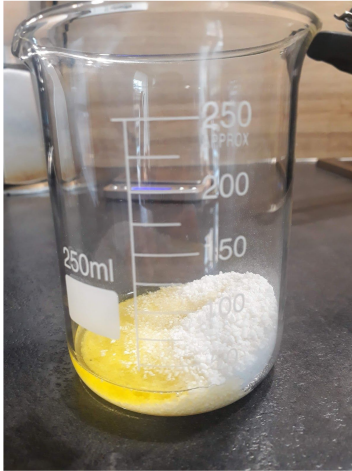
- ❖ Une balance
- ❖ Un bécher (ou autre récipient)
- ❖ Les équipements pour une chauffe au bain marie
- ❖ Un petit moule
- ❖ Préparation à faire sous une hotte en marche.

1- Faire chauffer au bain marie le **SCI**, l'**huile végétale** et l'**eau**, tout en mélangeant. Le but est d'obtenir une pâte homogène.

2- En dehors du bain marie ajouter la **poudre**, toujours en mélangeant.

3- Attendre un peu que ça refroidisse puis ajouter l'**huile essentielle**.

4- Mettre en moule puis mettre au frais pendant 1 heure et pour une utilisation optimale le laisser sécher à l'air libre 3 ou 4 jours avant utilisation.



Etape 1, les ingrédients à mettre à chauffer



Après chauffage



Etape 2, ajout de la poudre hors du bain marie



Etape 4, moulage

Le résultat

Nous obtenons un shampoing solide bien compact, qui ne s'effrite pas. Il suffit de le frotter doucement sur les cheveux humides et ça mousse ! Inutile de frotter jusqu'aux pointes, elles seront nettoyées au rinçage. Il peut être conservé à l'air libre sur un porte savon, pour qu'il sèche entre chaque utilisation.



Il est **écologique**, les ingrédients sont d'origine naturelle et sont biodégradables. Pas de flacon en plastique et le besoin en eau pour la fabrication est très faible. Les ingrédients s'achètent en assez grande contenance, ce qui permet de fabriquer beaucoup de shampoings avec. Possible aussi d'acheter en moins grande contenance pour tester les ingrédients avant d'en être convaincu, et ne pas se retrouver avec 1 kg d'une poudre qui ne nous convient finalement pas. Mais c'est encore difficile de trouver les ingrédients en vrac. Pour un premier test, tu peux aussi te renseigner dans ton entourage et faire des échanges d'ingrédients avant d'acheter.

Il est **économique**, un pain de 50g coûte entre 1.5 et 3€ maximum, selon les ingrédients utilisés et là où nous les achetons. Il durera environ 2 mois. Avec un shampoing liquide nous avons toujours tendance à en utiliser trop, c'est qui n'est pas le cas ici. Un pain de shampoing solide à l'achat chez un artisan ou en grande surface coûtera entre 8 et 10€.

Il est **pratique**, il est léger et ne prend pas de place dans un bagage, fini les perpétuelles questions des liquides à l'aéroport ! Et il faut seulement 10 min pour le fabriquer. Ce shampoing est écologique, économique et sur mesure pour tes cheveux.

Et surtout, rien de plus agréable que de fabriquer son shampoing soi-même !

Trucs et astuces

Voici les produits adaptés à chaque type de cheveux:

| | Normaux | A tendance grasse | Secs | Fins et plats | Bouclés | Crépus ou frisés | Chute | Pellicules et cuir chevelu sensible |
|--------------------------|--------------|-------------------|----------------|---------------------|----------|------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Huile végétale | Jjoba | Jjoba | Avocat | Pépin de raisin | Brocolis | Sapote | Ricin | Sapote |
| | | Olive | Bourrache | Fruit de la passion | Piqui | Coco | Nigelle | Chaulmoogra |
| | | | Coco | Camélia | | Kukui | Avocat | |
| | | | | | | Piqui | Calophylle Inophyle | |
| Poudre | D'Amla | Rhassoul | Shikakai | Shikakai | | | Ortie piquante | Poudre de Tulsi |
| | | Argile verte | Argile blanche | | | | Poudre de Brahmi | Poudre de Neem |
| | | | | | | | Poudre de Kapoor Kachli | |
| | | | | | | | | |
| Huile essentielle | Ylang-Ylang | Tea Tree | Ylang-Ylang | Citron | | Bois de rose | Cèdre de l'atlas | Palmarosa |
| | Romarin | Citron | Romarin | Romarin | | | Romarin | Cade |
| | Pamplemousse | Thym | Lavande | | | | Pamplemousse | Géranium |
| | Menthe | Bergamote | Ricin | | | | Bay Saint Thomas | Laurier |
| | | Sauge sclarée | Bois de rose | | | | Ylang-Ylang | Sauge Scarlée |
| | | Cèdre de l'atlas | Bois de santal | | | | | Tea Tree |
| | | Patchouli | Sauge sclarée | | | | | Patchouli |
| | | Basilic | Camomille | | | | | Eucalyptus |
| | | Citronnelle | | | | | | |

Afin d'optimiser l'impact sur les cheveux, tu peux changer régulièrement de shampoing, en alternant avec 2 recettes par exemple, pour que le cheveu ne s'habitue pas trop à l'effet.

Synthèse des poudres végétales :

| Poudres | Effet |
|---------------------------|--|
| Poudre de sidr | Lavante, ne fait pas dégorger les cheveux colorés par de l'indigo et du katam, embellit les cheveux, soulage les démangeaisons, lutte contre les pellicules, participe à la guérison des maladies du cuir chevelu. |
| Poudre de shikakai | Lavante et fortifiante, redonne brillance et force, rend les cheveux doux, démêle les cheveux, favorise la pousse, limite les pellicules. |
| Poudre d'amla | Polyvalente pour tout type de cheveux, favorise la pousse des cheveux, ralentit la chute, lutte contre les cheveux blancs précoces, facilite la coloration des cheveux ayant une teinte foncée. |
| Poudre d'orange | Astringente, favorise la pousse des cheveux grâce à son action stimulante, renforce les cheveux, apporte souplesse, brillance et douceur, permet de démêler et coiffer plus facilement, parfume les cheveux, idéal pour cheveux épais et rêches. |
| Argile Blanche | Redonne de la vigueur aux cheveux ternes et dévitalisés. |
| Argile verte | Purifiante, elle absorbe l'excès de sébum et lutte contre les pellicules. |
| Ortie piquante | Pour la pousse des cheveux. |
| Rahssoul | Pour cheveux à tendance grasse. |
| Poudre de Neem | Lutte contre les pellicules, soulage les démangeaisons du cuir chevelu, combat les poux, détoxifiante. |
| Poudre de Bhringaraj | Lutte contre la chute des cheveux, lutte contre les cheveux blancs, contribue à une chevelure dense. |
| Poudre de Brahmi | Favorise la pousse des cheveux, apaise le cuir chevelu, lutte contre les pellicules, épaissit les cheveux, apporte brillance, idéal pour cheveux fins en manque de volume. |
| Poudre de Tulsi | Nettoie les cheveux en profondeur, apaise le cuir chevelu, combat les pellicules. |
| Poudre de Kapoor Kachli | Favorise la pousse des cheveux, lutte contre la chute, renforce l'éclat des cheveux, apporte brillance et épaisseur, facilite le démêlage, lisse les cheveux, combat les poux, parfume la chevelure. |
| Poudre de Rose de damas | Parfume agréablement la chevelure. |
| Poudre de Kachur Sugandhi | Stimule la pousse, apporte force et brillance, parfume les cheveux, épaissit la chevelure. |

- Où trouver ces ingrédients ?

En biocoop, dans les épiceries en vrac, ou sur Aroma zone/Greenweez.

L'avis des bénévoles

”
ORNELLA

Après avoir testé ce shampoing une fois avec de l'huile essentielle d'Ylang Ylang puis de sauge sclarée j'ai bien vu la différence d'impact sur mes cheveux! Ils étaient plus soyeux avec Ylang Ylang mais l'effet gras était présent rapidement.
Avec le second (HE de sauge sclarée), l'effet gras arrivait plus tard, on voit bien l'action "régulateur de sébum" de la sauge sclarée.

”

”

C'est très satisfaisant de fabriquer son shampoing soi-même et avec des produits d'origine naturelle, c'est rapide à préparer et pratique à transporter !

GAËLLE

”

”

MARIE

Depuis que je me suis mise au shampoing solide, mes cheveux sont beaucoup mieux : ils sont moins lourds, moins gras et surtout ils sont traités avec des produits naturels.
Je recommande tant du point de vue santé que du point de vue économique et pratique.

”

Bon shampoing !