



Gommage pour le corps



Préparation
5 min



Conservation
2 mois
à température ambiante
et à l'abri de la lumière

Ustensiles :

1 pot en verre de 100 ml avec couvercle,
1 spatule, 1 balance.

Ingrédients (pour 100 ml) :

15 g d'huile végétale d'amande douce,
10 g d'huile végétale de jojoba,
15 g de poudre de noyau d'abricot,
60 g de sucre fin,
20 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang,
8 gouttes de vitamine E.

Dans un bol, **verser** les 2 huiles végétales.

Ajouter la poudre de noyau d'abricot, le sucre fin,
les gouttes d'huile essentielles de bois de cèdre
et la vitamine E.

Mélanger.

Pour terminer, **verser** la préparation dans un pot
en verre et étiqueter la préparation.

Utilisation :

1 fois par semaine, appliquer une noisette de gommage sur
la zone choisie. Masser en réalisant de petits mouvements
circulaires. Rincer.



Baume hydratant pour le corps



Préparation
20 min



Conservation
1 mois
au réfrigérateur

Ustensiles :

1 pot en verre de 100 g avec couvercle,
1 spatule, 1 balance.

Ingrédients (pour 100 g) :

23 g d'huile végétale d'amande douce,
10 g de beurre de Karité,
10 g de cire d'abeille blanche,
50 g d'eau florale de camomille romaine,
3 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang,
2 gouttes de vitamine E.

Dans un bol, **verser** l'huile d'amande douce, le beurre
de karité et la cire d'abeille. Dans un autre bol, **mettre** l'eau
florale de camomille romaine.

Faire chauffer les deux préparations au bain-marie dans une
même casserole afin qu'elles soient à la même température.

Sortir les bols du bain-marie dès que la cire a fondu et que
l'eau florale commence à frémir.

Verser l'eau florale dans la 1^{re} préparation en remuant
continuellement pendant 3 min jusqu'à obtenir un mélange
homogène. **Ajouter** l'huile essentielle, la vitamine E et
mélanger à nouveau.

Transvaser la préparation dans un pot en verre et laisser
refroidir.

Utilisation :

1 fois par semaine, appliquer une noisette de crème sur
la zone choisie. Masser doucement en réalisant de petits
mouvements circulaires jusqu'à pénétration.



**ENGAGÉS
ENSEMBLE
POUR UNE BEAUTÉ
RESPONSABLE**

**ADOPTONS LA
COSM'ÉTHIQUE
BIO!**

**DÉCOUVREZ
NOS RECETTES
DU MOIS !**

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Plus de 640 magasins
partout en France,
liste complète sur
www.biocoop.fr

Vous avez des questions sur
Biocoop, sur un produit ?
Contactez le service clients au :
0 800 807 102 Service & appel
gratuits



Tous les papiers
se trient et
se recyclent

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE



POUR UNE BEAUTÉ SANS ARTIFICES !



Le bio, allié de toutes les peaux... et de tous les cheveux !

Les produits d'hygiène et cosmétiques conventionnels sont fabriqués à partir d'ingrédients de synthèse, issus de la pétrochimie. En bio, ils contiennent un maximum d'ingrédients d'origine végétale, les principes actifs représentent la majorité du produit et de nombreuses substances jugées indésirables sont interdites. **Biocoop va encore plus loin** en interdisant certains sulfates (ammonium lauryl sulfate et sodium lauryl sulfate), le dioxyde de silicium, le dioxyde de titane et l'oxyde de zinc*.

Le DIY**, si simple et ludique !

Le Do It Yourself** consiste, entre autres, à réaliser soi-même ses cosmétiques et produits d'hygiène. Savon, shampoing, crème hydratante, gommage... tous peuvent être confectionnés à la maison. Choisir de fabriquer ses

cosmétiques bio est **écologique**, par le choix des produits et la limitation du gaspillage, **ludique** et **économique**, quelques ingrédients et ustensiles suffisent. Le DIY** permet de confectionner des **produits sains et adaptés aux besoins spécifiques de chaque peau et cuir chevelu**.

Du zéro jusque dans la salle de bain !

Longtemps envahie par le plastique et le tout jetable, la salle de bain fait sa révolution et passe au zéro déchet. Place aux produits réutilisables, aux produits d'hygiène solides et aux cosmétiques fait maison. Pour toute la famille, optez pour des lingettes démaquillantes en coton bio, des brosses à dents à têtes interchangeables... Pour vous mesdames, pourquoi ne pas essayer la cup ou les protections hygiéniques lavables ? Et vous messieurs pourquoi ne pas revenir au pain de rasage (fait-maison !) et au blaieau plutôt que votre mousse à raser conventionnelle ?

* pour tous les nouveaux produits référencés
** DIY / Do It Yourself : à faire soi-même

QUEL SUPER « ZÉRO » ÊTES-VOUS ? DANS LA SALLE DE BAIN

Débutant.e :

- Utiliser des cotons lavables et réutilisables
- Acheter des produits d'hygiène solides
- Se lancer dans le Do It Yourself **
- Utiliser une brosse à dents en bois ou à tête interchangeable

Confirmé.e :

- Faire tous ses cosmétiques et produits d'hygiène maison
- Passer aux protections hygiéniques lavables ou aux culottes menstruelles
- Utiliser un rasoir de sûreté (on ne change que les lames)

Expert.e :

- Passer à la cup
- Adopter l'oriculi pour se nettoyer les oreilles
- Revenir au blaieau et au pain de rasage

Super « zéro » ultime :

- Récupérer l'eau froide quand l'eau de la douche chauffe !
Pour arroser les plantes par exemple...

Une, deux, cinq cases cochées ?
Chaque geste compte pour un futur zéro déchet !



Barre de massage



Préparation
15 min
(repos : 7 h)



Conservation
3 mois
dans un endroit sec
et à l'abri de la chaleur

Ustensiles :

1 moule individuel en silicone, 1 balance, 1 spatule.

Ingrédients (pour 1 barre de 100 g) :

25 g de cire d'abeille blanche,
50 g de beurre de karité,
20 g d'huile végétale d'amande douce,
5 gouttes de vitamine E,
20 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang.

Au bain-marie, **faire chauffer** la cire d'abeille, le beurre de karité et l'huile végétale d'amande douce jusqu'à ce que le mélange soit homogène et liquide.

Hors du feu, **ajouter** la vitamine E et l'huile essentielle d'ylang-ylang.

Verser le mélange obtenu dans un moule en silicone. Attention le mélange durcit très rapidement au contact d'une surface froide.

Laisser refroidir et durcir au réfrigérateur pendant une nuit. Démouler.

Utilisation :

Chauffer la barre entre vos mains avant le massage. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire. Laver vos mains après utilisation.

Masque pour cheveux



Préparation
15 min



Conservation
2 mois
à température
ambiante

Ustensiles :

1 flacon en verre de 100 ml, 1 petit fouet.

Ingrédients (pour 100 ml) :

9 g d'huile végétale de ricin,
18 g d'huile végétale de jojoba,
54 g d'huile de coco,
45 g de beurre de karité (3 cs),
15 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang,
6 gouttes de vitamine E.

Au bain-marie, **faire fondre** le beurre de karité et l'huile de coco jusqu'à obtenir une texture homogène et liquide.

Hors du feu, **ajouter** les huiles végétales, l'huile essentielle, la vitamine E et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

Transférer la préparation dans un flacon en verre.

Utilisation :

Agiter avant application. Appliquer sur cheveux mouillés ou secs, laisser poser 30 min ou toute une nuit pour cheveux secs et abîmés. Rincer avec votre shampoing habituel.

RÈGLES DE BASE POUR LE DIY**

Stériliser tout ce qui est en contact avec les produits (bol, cuillère, fouet...) : faire bouillir 10 min ou utiliser un cuit vapeur. Désinfecter le plan de travail (au vinaigre blanc par ex.).

Les ingrédients ne doivent pas être inhalés, le port d'un masque est fortement recommandé lors de la préparation des recettes.

Employer les huiles essentielles avec modération et précaution, demander conseil à un médecin.

Usage déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 3 ans.

Étiqueter les produits réalisés (nom et date de fabrication).