

# Recettes pour soins capillaires



Fondation  
David  
Suzuki

LES SOLUTIONS SONT DANS NOTRE NATURE

Prenez soin de vos cheveux avec ces recettes simples faites à base d'ingrédients alimentaires. Faites-vous plaisir, faites plaisir à votre famille et même à votre chien! Toutes les recettes sont sans parabène et sans parfum synthétique.

## Revitalisant à l'avocat

Un traitement par mois riche en vitamines A et B. Durée de conservation : jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

- 1 avocat (le plus mûr possible)
- ½ tasse de mayonnaise ou de lait de coco

Écraser l'avocat avec la mayonnaise ou le lait de coco pour en faire une pâte.

Brosser la pâte sur vos cheveux et les couvrir avec une serviette. Laisser reposer pendant 20 minutes. Rincer, laver et rincer de nouveau.

## Pâte capillaire à l'avocat

Le guacamole est excellente pour vos cheveux! Utilisez une fois par mois. Durée de conservation : jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

- 1 avocat (brun préférablement)
- 1 c. à thé de jus de citron (de vrais citrons)
- 1 c. à thé de sel de mer
- 1 c. à thé de jus d'aloès pur ou de gel

Écraser l'avocat. Incorporer les autres ingrédients à la pâte.

Brosser vos cheveux avec la pâte et couvrir d'une serviette. Laisser reposer pendant 20-30 minutes. Rincer, laver, et rincer de nouveau.



CRÉDIT : LINDA MACKIE

## Shampooing au thé

Pour un usage hebdomadaire sur la plupart des types de cheveux. Pour de meilleurs résultats, utiliser avec le « rince scintillant » au vinaigre de cidre de pomme. Durée de conservation : 1 mois.

Faire bouillir l'eau et utiliser ce mélange d'herbes pour faire le thé.

- ¾ the tasse d'eau distillée
- 1 c. à s. de menthe poivrée
- 1 c. à s. de lavande
- 1 c. à s. d'ortie
- 1 c. à s. de romarin

Une fois le thé infusé et refroidi, ajoutez les ingrédients suivants:

- ¼ de tasse de savon de castille ou de glycérine végétale
- ½ c. à thé de sel
- 1 à s. d'hamamélis (sans alcool, nature ou parfumé) ou du gel d'aloès

### OPTIONNEL :

- 5-10 gouttes d'huile essentielle comme du romarin, de la lavande ou de l'ylang-ylang

Mélanger et conserver dans une bouteille. Le shampooing se conservera quelques semaines sous la douche ou plus longtemps au réfrigérateur.

### LE SAVIEZ-VOUS?

Ces tisanes, ajoutées à la recette de shampooing, peuvent raviver votre couleur de cheveux.

- Pour les blondes : la camomille ou le calendula
- Pour les brunes : le chai, la menthe verte ou poivrée

## Shampooing au bicarbonate de soude

Cela peut sembler bizarre, mais ça fonctionne! Pour un usage quotidien. Durée de conservation : indéfinie!

Mettre 2 c. à soupe de bicarbonate de soude dans un petit bol et apporter sous la douche. Ajouter quelques gouttes d'eau et mélanger la pâte dans vos cheveux. Rincer et revitaliser comme à l'habitude.

## Huile capillaire à la lavande et au romarin

Pour de meilleurs résultats, laisser reposer toute une nuit. Conservation : 2 semaines.

2-5 gouttes d'huile essentielle à la lavande  
2-5 gouttes d'huile essentielle au romarin  
1 c. à table d'huile d'amande douce ou d'huile d'olive

Mélanger les ingrédients et laisser reposer quelques heures.

### OPTIONS D'APPLICATION :

- 1) Appliquer quelques gouttes du mélange dans la paume de votre main et y tremper votre brosse. Brossez vos cheveux. Entreposer le mélange dans un endroit sombre.
- 2) Chauffer au micro-onde 10 secondes, mélanger et masser votre cuir chevelu. Couvrir vos cheveux d'une serviette chaude et attendre 45 minutes. Laver le tout et rincer à l'eau froide. Garder éloigné des yeux.

**AVERTISSEMENT :** ne pas utiliser le romarin ou la lavande lorsque vous êtes enceinte.

### LE SAVIEZ-VOUS?

Le gel à l'aloès n'est pas seulement un bon hydratant, il accélère également la croissance des cellules de la peau.

## Vaporisateur à cheveux

Un renfort simple, collant et stylé. Conservation : 1 mois.

1 citron (pour cheveux fins) ou une orange (pour cheveux secs)  
2 tasses d'eau distillée

Hacher le fruit avec la pelure et ajouter l'eau. Verser dans un chaudron et porter à ébullition jusqu'à ce que la préparation réduise de moitié. Verser dans une passoire. Verser dans un contenant vaporisateur. Pour prolonger la durée de vie, ajouter une once d'alcool à friction.

## Rince scintillant

Enlève les résidus. Utiliser sur la plupart des types de cheveux. Durée de conservation : 6 mois.

¼ de tasse de vinaigre de cidre aux pommes  
16 tasses d'eau

Mélanger les ingrédients.

Utiliser chaque semaine ou aux deux semaines. Laver les cheveux, ajouter le « Rince scintillant » et laisser reposer pour ensuite rincer vos cheveux dans l'eau fraîche.



CRÉDIT : GINNERBOT VIA FLICKR

## Shampooing pour chien

Un véritable traitement thérapeutique pour votre chien. Conservation : 1 mois.

¾ de tasse d'eau distillée  
¼ de tasse de savon de castille liquide parfumée ou non (ou de la glycérine végétale)  
1 c. à table de gel d'aloès

### OPTIONNEL :

5-10 gouttes d'huile essentielle anti-puce : romarin, lavande, menthe poivrée, eucalyptus, menthe verte ou citronnelle. Mettre une goutte de chaque huile ou vous procurer un mélange antipuce d'huiles essentielles d'un herboriste local ou d'un magasin d'aliment naturel.

Mettre les ingrédients dans un vieux flacon gicleur (ex : bouteille de ketchup). Secouez avant chaque usage. Rincer à fond et éviter la zone des yeux.

### LE SAVIEZ-VOUS?

Terminer le bain de votre chien avec un rince au vinaigre de cidre de pomme. Ajouter une portion de vinaigre pour 5 portions d'eau. Préparez-vous à être complimenté au parc à chien!

Pour plus d'information, rendez vous à : [queenofgreen.ca](http://queenofgreen.ca) (en anglais)