

Hospi[🌿] durable

Livre de recettes 2025
"Do It Yourself"



TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction	4
2. Déterminer son type de cheveux.....	5
3. Quelle huile de soin choisir pour mes cheveux ?	6
Bain d'huile.....	8
4. Quelques produits utiles	8
5. Les recettes.....	10
Shampooing solide	10
Après shampooing à la pomme	11
Après shampooing à la banane	12
Masque pour cheveux à la mangue.....	13
Démêlant pour cheveux fragiles	14
Soin capillaire avocat et olive pour ch. sec/abimés.....	15
Soin à l'huile de rose et au miel pour renforcer les ch. ...	16
Masque pour cheveux gras.....	17
Masque pour cheveux fragiles et sec	18
Soin d'huile macérée aux plantes	19
4. Conseils et précautions d'usage.....	20

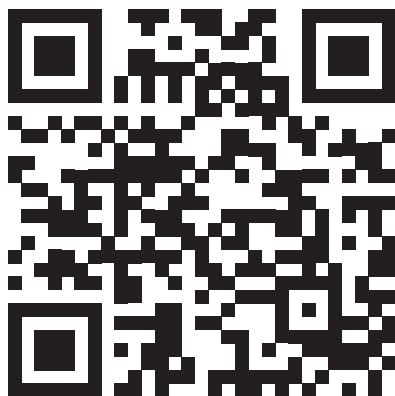


Nous espérons que ce fascicule de recettes vous sera utile dans votre quotidien et dans votre démarche en faveur d'un mode de vie durable, respectueux de votre santé et de l'environnement.

Les bons plans, ça se partage ! N'hésitez pas à diffuser ces recettes auprès de votre famille et de vos connaissances.

*Un grand merci à Véronique Eloy, autrice de ce livret de recettes
et membre du personnel de l'hôpital de la Citadelle.*

hospidurable.be



Les informations et recettes présentées dans ce livre sont fournies à titre informatif. Elles ne remplacent pas un avis médical ou professionnel. L'éditeur et les auteurs déclinent toute responsabilité en cas de réaction allergique, de mauvaise utilisation des ingrédients ou des produits. Il est recommandé de faire un test cutané avant toute application. L'utilisation de ces recettes se fait sous l'entière responsabilité du lecteur.

1. INTRODUCTION

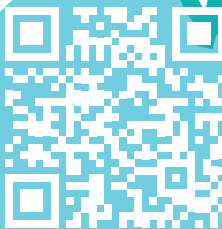
Dans le cadre de notre 4^{ème} édition du Festival Hospi'durable, l'hôpital de la Citadelle vous propose à nouveau un livret de recettes pour fabriquer vos produits vous-même. Cette année, on voulait mettre l'accent sur les soins pour cheveux. Shampoing, après-shampoing et soins, il y en aura pour tout le monde et pour tout type de cheveux.

Dans ces types de produits, on retrouve trop souvent des parabènes qui sont suspectés d'être des perturbateurs endocriniens potentiellement cancérigènes mais aussi des sulfates, des huiles minérales ou du silicone.

Durable, oui mais économique, écologique et sain également.

Psst : si vous avez loupé nos autres livrets de recette, ils restent accessibles en version pdf sur le site :

<https://hospidurable.be/boite-a-outils/>



2. DÉTERMINER SON TYPE DE CHEVEUX



Avant de choisir une recette maison, assurez-vous d'avoir identifié les besoins de vos cheveux c'est-à-dire, votre type de cuir chevelu. Ainsi vous pourrez cibler au mieux les produits qui vous correspondent.

Vous trouverez ci-dessous un petit rappel des différents types de cuir chevelu.

Cuir chevelu normal :

- Caractéristiques : Un cuir chevelu normal est sain et bien équilibré, produisant juste la quantité de sébum nécessaire pour hydrater et protéger les cheveux.
- Signes : Les cheveux sont doux, souples, brillants et faciles à coiffer.

Cuir chevelu sec

- Caractéristiques : Il produit trop peu de sébum, ce qui entraîne une déshydratation.
- Signes : Démangeaisons, irritations, squames (pellicules sèches et petites) qui tombent, sensation de tiraillement

Cuir chevelu gras

- Caractéristiques : Le cuir chevelu produit un excès de sébum.
- Signes : Les cheveux sont lourds, poisseux et agglutinés, et le cuir chevelu peut sembler brillant. Des pellicules grasses, collées aux cheveux, peuvent apparaître.



Cuir chevelu mixte

- Caractéristiques : Ce type de cuir chevelu combine les caractéristiques des deux types précédents.
- Signes : Les racines peuvent être grasses, tandis que les longueurs et les pointes sont sèches.



3. QUELLE HUILE DE SOIN CHOISIR POUR MES CHEVEUX ?

Huile de coco

Nos cheveux l'adorent et elle convient à tous les types de cheveux. Si vous doutez de l'huile à utiliser, prenez celle-là. C'est l'une des rares huiles qui pénètre et répare la fibre capillaire en profondeur grâce à ses chaînes d'acide gras courtes et droites. Elles vont se fixer à la kératine ce qui va ralentir la perte de protéines à l'origine de la casse des cheveux. Cette huile permet par exemple de réparer les dommages liés à une décoloration. Moins poreux vos cheveux vont redevenir lisses et brillants.



Le temps de pose de ce bain d'huile est assez long, il est de 8h. Mettez l'huile le soir sur toutes vos longueurs, emballez vos cheveux et dormez dessus. Un bon shampoing le lendemain matin et vos cheveux vous remercieront.

Huile d'argan

Idéale pour les cheveux ternes, elle va redonner de l'éclat mais aussi nourrir et assouplir.

Appliquez quelques gouttes le matin sur les pointes avant de commencer votre journée.

Huile de jojoba

Parfait pour les cuirs chevelus sensibles qui sont sujet aux pellicules, aux irritations ou au psoriasis. Cette huile va reformer le film hydrolipidique sur le crâne.

Mais c'est aussi parfait pour les cheveux gras qui ont également besoin de soins pour retrouver éclat, souplesse, hydratation et brillance.

Utilisez quelques gouttes d'huile avant votre shampoing et massez votre cuir chevelu avec, délicatement et avec des mouvements circulaires. Il faut laisser poser cette huile 15 à 45 minutes.

Huile de ricin

Huile fortifiante et revitalisante pour les cheveux par excellence. Toutefois ne l'employez pas seule sous risque d'avoir de la peine à rincer vos cheveux. Associez-là par exemple à une huile sèche comme le jojoba.

Vous pouvez faire un bain d'huile avec ce mélange une fois par mois.

Huile de moutarde

Cette huile redynamise la pousse des cheveux, soigne et protège durablement.

Massez votre cuir chevelu avec une petite quantité de cette huile avant votre shampoing. Le temps de pose est de 15 à 45 minutes.



Bain d'huile

Mais qu'est-ce qu'un bain d'huile me direz-vous ? Bain ne veut pas signifier de vider une bouteille d'huile complète, ici on parle de répartir sur les cheveux 1 à 2 cuillères à soupe d'huile. Il faut bien l'étaler sur toute la longueur et puis laisser poser. Le temps de pose va dépendre de l'huile choisie.

Après un bain d'huile, il est recommandé de faire 2 shampoings pour se débarrasser de tous les résidus huileux et éviter d'avoir des cheveux ternes et gras. Si votre 2ème shampoing mousse abondamment, c'est bon vos cheveux sont propres. Par contre, s'il y a peu de mousse, vous pouvez refaire un 3ème shampoing.

ont également besoin de soins pour retrouver éclat, souplesse, hydratation

4. QUELQUES PRODUITS UTILES

Nous allons parler ici de différentes poudres végétales. Les plantes que l'on utilise dans nos recettes sont séchées et broyées en fine poudre.

Et comme chaque plante possède des propriétés spécifiques, vous aurez de nombreuses poudres végétales à votre disposition pour faire des soins et masques pour vos cheveux. Elles sont très utiles et permettent de personnaliser ses soins en fonction de votre type de cheveux.

On vous a fait une petite sélection.



La poudre de henné neutre :

Idéale pour les cheveux abîmés et cassés, elle va renforcer et nourrir les cheveux tout en les rendant brillants. Elle permet aussi de réguler le sébum et donc de pouvoir espacer les shampoings.

La poudre de Kapoor Kachli :

Elle favorise la pousse des cheveux, donne de l'éclat et facilite le démêlage tout en donnant un aspect plus lisse.

La poudre de guimauve :

Pour les cheveux secs et abîmés, elle facilite également le démêlage tout en rendant vos cheveux doux et brillants. Elle permet aussi de soulager les cuirs chevelus sensibles. Petit plus, elle diminue les frisottis pour celles qui ont des boucles.



5. LES RECETTES



Shampooing solide

Ingrédients

- _ 20 gr d'huile végétale de coco
- _ 10 gr de poudre de Rhassoul
- _ 10gr de poudre de Kapoor Kachli
- _ 20 gr de henné neutre (pas rouge, le neutre ne colore pas)
- _ 15gr d'eau
- _ 30gr de SCI (tensioactif issu de la coco, moussant doux et non irritant)

Matériel

- _ Une balance
- _ Une cuillère à soupe
- _ Un bol
- _ Un moule à savon

Trucs et astuces

- _ Huile végétale : interchangeable selon vos besoins.
- _ Kapoor kachli : remplaçable par une autre poudre.

Comment procéder ?

Faites fondre l'huile de coco au bain-marie.

Mélangez l'eau et le SCI et ajoutez le mélange dans l'huile de coco fondue. Incorporez bien le SCI, cela va former une pâte. Coupez le bain-marie et ajoutez la poudre de henné. Mélangez bien pour que cela soit homogène. Faites de même et ajoutez la poudre de kapoor kachli. Si cela devient trop solide vous pouvez ajouter un peu d'eau. Enfin, ajoutez la poudre de Rhassoul. Pétrissez la pâte obtenue avec les mains jusqu'à ce que cela soit bien homogène. Remplissez le moule en tassant bien.

Laissez sécher le mélange 48h puis démouler. Laissez bien l'eau s'évaporer pendant ces 48h, sinon votre savon fondra plus rapidement lors de l'utilisation.

Manipulez les ingrédients avec précaution, en particulier le SCI qui peut irriter les voies respiratoires.

Nous vous conseillons un masque quand vous l'utilisez pour ne pas inhaler de fines particules.





Shampooing solide à la pomme

Ingrédients

- _ Epluchures de 6 à 8 pommes
- _ 1l d'eau de source ou d'eau du robinet bouillie puis refroidie (on veut éviter le chlore)
- _ 3 càs de sucre

Matériel

- _ Une balance
- _ Une cuillère à soupe
- _ Un bol
- _ Paire de ciseaux
- _ Bocal de 1l
- _ Bouteille de 1l

Trucs et astuces

- _ Sert d'après-shampooing.
- _ Agit aussi comme tonique pour la peau.
- _ Peut s'utiliser en vinaigre pour les salades (non dilué).
- _ Une recette 3-en-1 qui valorise les « déchets ».

Comment procéder ?

Avec votre paire de ciseaux, coupez les épluchures de pommes en petits bouts pour les introduire dans votre bocal. Ajoutez l'eau jusqu'à 2 cm du bord du bocal et le sucre. Mélangez le tout et fermez le bocal.

Laissez macérer 3 à 4 semaines.

Filtrez et versez 2 cm de la préparation dans une bouteille de 1l et compléter avec de l'eau. Votre après-shampooing est prêt. Conservez bien le reste de votre préparation car la durée de conservation est très longue (même à température ambiante). Vous pourrez vous servir du reste pour repreparez votre après-shampooing par la suite.

Après avoir rincé votre dernier shampooing, rincez vos cheveux avec votre préparation. Ne rincez pas vos cheveux par la suite à l'eau claire. Ne vous inquiétez pas, l'odeur part en séchant.

Après-shampooing à la banane

Ingrédients

- _ Peaux de 3 bananes
- _ 1l d'eau de source ou d'eau du robinet bouillie puis refroidie (on veut éviter le chlore)
- _ 2 càs de sucre par litre d'eau

Trucs et astuces

- _ Sert d'après-shampooing.
- _ Peut s'utiliser en vinaigre pour les salades (non dilué).

Matériel

- _ Un bol
- _ Une balance
- _ Une cuillère à soupe
- _ Paire de ciseaux
- _ Bocal de 1l
- _ Bouteille de 1 l

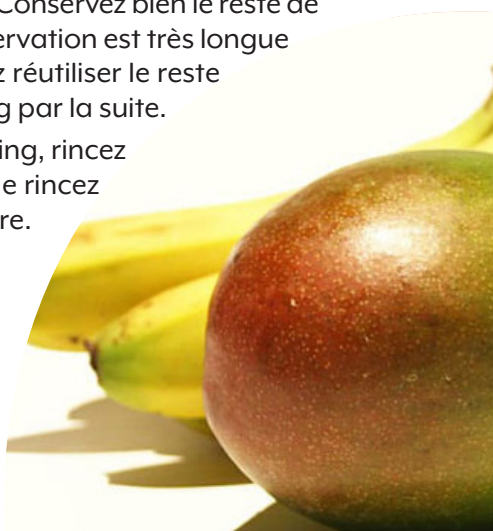
Comment procéder ?

Avec votre paire de ciseaux, coupez les épluchures de banane en petits bouts pour les introduire dans votre bocal. Cela doit le remplir au $\frac{3}{4}$. Ajoutez l'eau jusqu'à 2 cm du bord du bocal et le sucre. Gardez la proportion de 2 càs de sucre pour 1 litre et adaptez votre dosage en fonction de la quantité d'eau que vous allez utiliser pour remplir votre bocal. Mélangez le tout et fermez le bocal.

Laissez macérer 3 semaines dans un endroit chaud mais sans soleil direct.

Filtrez et diluez la préparation avec de l'eau ($\frac{1}{3}$ de votre mélange et $\frac{2}{3}$ d'eau). Votre après-shampooing est prêt. Conservez bien le reste de votre préparation car la durée de conservation est très longue à température ambiante. Vous pourrez réutiliser le reste pour re préparer votre après shampooing par la suite.

Après avoir rincé votre dernier shampooing, rincez vos cheveux avec votre préparation. Ne rincez pas vos cheveux par la suite à l'eau claire.





Masque pour cheveux à la mangue

Ingrédients

- _ Épluchure d'une mangue
- _ 2 càs de yaourt nature
- _ 1 càs de miel
- _ 1 càs d'huile de coco

Matériel

- _ Un bol
- _ Une balance
- _ Une cuillère à soupe
- _ Paire de ciseaux
- _ Mixeur
- _ Contenant

Comment procéder ?

Avec la paire de ciseaux, coupez l'épluchure de mangue en petits morceaux. Mixez-les. Ajoutez le yaourt, le miel et l'huile de coco. Continuez à mixer jusqu'à ce que votre mélange soit bien homogène.

Appliquez votre mélange sur votre cuir chevelu en le massant avec de petits mouvements circulaires. Puis appliquez-en sur toute la longueur de vos cheveux.

Laissez reposer ce masque durant 30 minutes avant de rincer abondamment vos cheveux à l'eau tiède. Puis faites votre shampoing et après-shampoing comme d'habitude.

La mangue et la coco vont nourrir et renforcer vos cheveux en profondeur. La vitamine C de la mangue va permettre la production de collagène qui renforce les cheveux et lutte contre la casse.

Ce mélange ne se conserve pas, utilisez-le donc rapidement après préparation.



Démêlant pour cheveux fragiles

Ingrédients

- _ 10 ml d'huile d'avocat
- _ 90 ml de gel d'aloé vera
- _ 5 gtttes d'huile essentielle Ylang Ylang (facultative)
- _ 10 gtttes d'huile essentielle de lavande vraie (facultative)

Matériel

- _ Bol doseur ou une balance
- _ Contenant de type flacon pompe

Comment procéder ?

Versez le gel d'aloé Vera, l'huile d'avocat puis vos huiles essentielles dans votre flacon pompe. Ensuite secouez énergiquement pour solubiliser le gel et l'huile.

Prenez très peu de produit et massez les cheveux en partant du cuir chevelu jusqu'aux pointes. Lissez bien les cheveux entre les mains, puis emballez vos cheveux dans une serviette pour les essorer. Si vous utilisez un sèche-cheveux, faites-le à froid.

Le gel d'aloé vera va gainer vos cheveux grâce à ses polysaccharides et les réhydrater. L'huile d'avocat riche en acide gras va nourrir la kératine des cheveux. C'est donc un mélange idéal pour les cheveux secs, crépus ou cassants.





Soin capillaire avocat et olive pour cheveux secs et abîmés

Ingrédients

- _ 1 avocat
- _ 2 càs d'huile d'olive
- _ Un peu de Jus de citron

Matériel

- _ Bol
- _ Cuillère à soupe
- _ Fourchette
- _ Presse agrume

Trucs et astuces

- _ Emballez vos pointes dans un film transparent ou une serviette chaude pendant la pose pour renforcer l'effet.

Comment procéder?

Coupez l'avocat en deux et retirez le noyau. Avec une cuillère récupérez la chair pour la mettre dans un bol. Utilisez une fourchette pour l'écraser et obtenir une purée. Ajoutez ensuite les 2 càs d'huile d'olive et le Jus de citron. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.

Appliquez directement le mélange sur vos cheveux en massant votre cuir chevelu et en étalant bien le mélange jusqu'aux pointes. Laissez agir le masque 15 minutes avant de rincer abondamment à l'eau tiède. Puis continuez avec votre shampoing comme d'habitude.

L'avocat va hydrater vos cheveux grâce à la biotine qu'il contient. Et l'huile d'olive va faire briller vos cheveux et agir contre les fourches. Le citron, quant à lui, va aider à nettoyer votre cuir chevelu.



Soin à l'huile de rose et au miel pour renforcer les cheveux

Ingrédients

- _ 1 càs de vinaigre
- _ 2 càs de miel
- _ 6 gttes d'huile essentielle de rose

Matériel

- _ Cuillère à soupe
- _ Un bol

Trucs et astuces

- _ Utiliser le vinaigre de pomme ou de banane

Comment procéder ?

Mélangez tous les ingrédients dans un bol jusqu'à ce que cela soit bien homogène.

Appliquez directement le mélange sur toute la longueur de vos cheveux humides. Laissez poser 30 minutes avant de rincer abondamment vos cheveux à l'eau tiède. Puis continuez avec votre shampoing comme d'habitude.

Masque pour cheveux gras

Ingrédients

- _ 3 càs de poudre d'argile verte
- _ Quelques ml d'hydrolat de cèdre ou de romarin

Matériel

- _ Cuillère à soupe
- _ Un bol

Comment procéder ?

Mélangez la poudre et l'hydrolat pour former une pâte. Appliquez ensuite cette pâte sur votre cuir chevelu en massant doucement. Appliquez le reste de la pâte sur toute la longueur des cheveux. Laissez poser 20 à 30 minutes avant de rincer abondamment à l'eau tiède. Faites ensuite votre shampoing habituel.

L'hydrolat va apporter force et brillance. Il purifie et lutte contre l'excès de sébum. Quant à l'argile elle va absorber l'excès de sébum et éliminer les impuretés de votre cuir chevelu.

Ce mélange prévient aussi les pellicules.



Masque pour cheveux fragiles et secs

Ingrédients

- _ 3 càs de poudre de guimauve
- _ Quelques ml d'hydrolat d'ylang-ylang

Matériel

- _ Cuillère à soupe
- _ Un bol

Trucs et astuces :

- _ Nourrissant intensif : 1 càs d'huile de coco à la place de l'hydrolat, avant shampoing
- _ Simple : remplacer l'hydrolat par de l'eau tiède
- _ Personnalisé : 3 poudres différentes (1 càs chacune) + eau tiède / hydrolat / huile de coco

Comment procéder ?

Mélangez la poudre et l'hydrolat pour former une pâte. Appliquez ensuite cette pâte sur votre cuir chevelu en massant doucement. Appliquez le reste de la pâte sur toute la longueur des cheveux. Laissez poser 20 à 30 minutes avant de rincer abondamment à l'eau tiède. Faites ensuite votre shampoing habituel.

L'hydrolat d'ylang ylang a une action tonifiante sur le cuir chevelu et est adapté à tous les types de cheveux.



Soin d'huile macérée aux plantes

Ingrédients

- _ 1 3 càs de poudre végétale de votre choix
- _ 100ml d'huile végétale de votre choix (jojoba, coco, ricin, sésame ou moutarde)

Matériel

- _ Cuillère à soupe
- _ Balance
- _ Poêlon
- _ Contenant de 100ml
- _ Étamine pour la filtration

Trucs et astuces :

- _ Pour aller plus vite, vous pouvez chauffer votre mélange d'huile et de poudre à 50 – 60 °C pendant 15-20 minutes. Cela s'appelle la macération à chaud et évite d'attendre 48h.
- _ Ajoutez un peu de vitamines pour une meilleure conservation (+- 3 mois).

Comment procéder ?

Faites chauffer légèrement l'huile, retirez du feu après quelques minutes et ajoutez la poudre végétale. Laissez macérer 24 à 48h, puis filtrez le mélange avec une étamine ou un tissu fin.

Cela peut s'utiliser comme bain d'huile avec une pose de 20 minutes à 1h sous une serviette chaude. Massez bien votre cuir chevelu et répartissez l'huile sur toute la longueur des cheveux. N'hésitez pas à bien masser la longueur de vos cheveux pour bien faire pénétrer et gainer vos cheveux. Ensuite continuez avec votre shampoing comme d'habitude.





Conseils et précautions d'usage

- _ Huiles essentielles : utilisez-les avec prudence, respectez les dosages, ne les improvisez pas, testez toujours avant, évitez chez les femmes enceintes et les enfants de moins de 3 ans.
- _ Étiquetage : notez toujours le nom du produit et la date de fabrication.
- _ Test cutané : appliquez sur une petite zone de peau et attendez 24h pour vérifier l'absence de réaction.
- _ Hygiène : stérilisez et désinfectez vos ustensiles et contenants pour une meilleure conservation.
- _ Précaution : lavez-vous soigneusement les mains avant de commencer vos recettes.

Et surtout prenez du plaisir et partagez cela avec des amis ou vos enfants !



Éditeur responsable :
Hôpital de la Citadelle
Bd du 12^{ème} de Ligne 1 - 4000 Liège