3 MARS 2019

Quelles plantes utiliser pour le soin des cheveux et fabriquer son shampoing solide ?

Dans FABRIQUER SES REMÈDES NATURELS (HTTPS://MELLEAPOTHICAIRE.FR/CATEGORY/REMEDES-NATURELS-MAISON/)

Envie de te soigner au naturel de manière plus autonome ?

Inscris-toi et reçois :

Tes fiches à télécharger pour apprendre à utiliser les huiles essentielles et les plantes médicinales en toute confiance

La pause tisane du dimanche : tous mes conseils santé et remèdes maison 2 fois par mois directement dans ta boîte *(avec des anecdotes, de l'humour et de la bonne humeur !)*

En soumettant ce formulaire, j'accepte de recevoir des informations et offres commerciales personnalisées. Tu pourras te désinscrire grâce au lien se trouvant en bas de chacun de mes emails. Pour en savoir +, tu peux consulter mes mentions légales. (https://melleapothicaire.fr/mentions-legales/)

Email

Je reprends ma santé en main !

Sais-tu que chaque année, plus de 552 millions de bouteilles de shampooing sont jetées dans le monde dont 174 millions en France ?

Pourtant, il existe une alternative très simple afin de réduire un part importante de ces déchets plastiques, dont une proportion non négligeable finit en décharge : le shampooing solide. Très facile à fabriquer à la maison, il est tout aussi écologique qu'économique et nécessite peu d'ingrédients, tous d'origine naturelle et végétale.

Utilisées depuis des millénaires par nos ancêtres (et ce, bien avant l'avènement du shampooing industriel), les plantes ont toujours su prendre soin de la beauté de nos tignasses grâce à leurs propriétés médicinales.

Je te présente ici ma sélection (non exhaustive) de plantes capillaires présentées sous forme de poudre, d'infusion, d'huile ou de beurre parmi lesquelles tu pourras aisément piocher pour te concocter un shampooing zéro déchet 100 % adapté à ta chevelure.

Plantes moussantes et tensioactives

Les plantes moussantes servent à laver les cheveux et augmentent le confort d'utilisation du shampooing. Elles peuvent être utilisées seules ou en mélange avec un autre tensio actif naturel de type SCI (dérivé de l'huile de coco) ou savon de Marseille, tous deux biodégradables.

Lierre grimpant (France)

Tout comme la saponaire, le lierre grimpant est riche en saponine et présente un fort lavant et moussant.

Préparé sous forme de décoction, il peut facilement être utilisé comme **shampooing liquide maison.**

Pour cela il faut :

- Cueillir plusieurs feuilles de lierre grimpant bien vert ;
- Faire bouillir 50 g de Lierre 10 à 20 minutes dans 1L d'eau , puis laisser reposer ;
- Laisser tremper une nuit ;
- Filtrer, puis rajouter 1 L d'eau bouillante ;
- Laisser refroidir.

Saponaire (France)

Très riche en saponine, la racine de saponaire exerce un pouvoir lavant et moussant pouvant être employé aussi bien en lessive qu'en shampooing. Elle est particulièrement recommandée pour les cheveux à pellicules et les cuirs chevelus sujets à démangeaison. Elle peut être utilisée comme base de shampooing liquide sous forme de décoction (cf. décoction de Lierre) ou en poudre, associée à d'autres poudre lavantes.

Sidr (Inde, Ayurvéda)

La poudre de Sidr (ou Jujubier) est riche en saponine et en mucilage. Associée à d'autres poudres de plantes ou d'argile, elle permet de laver et d'embellir les cheveux tout en leur apportant du volume. Cette plante s'avère également efficace contre les pellicules et soulage également les démangeaisons du cuir chevelu.

Reetha (Inde, Ayurvéda)

La poudre de Reetha est très riche en saponines végétales qui lui confèrent son pouvoir moussant. Elle nettoie les cheveux tout en douceur. Purifiante, elle assainit le cuir chevelu, lutte contre les pellicules et embellit les cheveux en les rendant brillants et doux.

Shikakai (Inde, Ayurvéda)

Riche en saponines végétales, la poudre de Shikakai lave les cheveux et le cuir chevelu en douceur, renforce, démêle les cheveux et lutte contre les pellicules. Elle favorise également la pousse des cheveux et laisse un toucher doux et soyeux à la chevelure après usage.

Bois de Panama (Amazonie)

Riche en saponosides, l'écorce de Panama possède des propriétés nettoyantes qui dissolvent les graisses et enlève la saleté. Purifiante du cuir chevelu, elle stimule la croissance du cheveu et apporte des reflets aux cheveux châtains et bruns.

S'utilise en décoction comme shampoing liquide (cf. décoction de Lierre).

Plantes spécifiques pour le soin des cheveux

D' autres plantes peuvent être utilisées dans les shampoings sous forme **de poudre, d'infusion ou d'hydrolat** pour agir sur les cheveux. Les propriétés de chaque plante pourront ainsi agir sur la couleur ou la nature de la chevelure (grasse, sèche, mixte, bouclée, raide, fine, volumineuse, blonde, rousse, brune...).

Plante	Forme galénique	Propriétés capillaires
Camomille matricaire	Poudre, infusion, hydrolat (Fleurs)	Apporte des reflets dorés aux cheveux
Ortie dioïque	Poudre, infusion, hydrolat (Feuilles)	Combat la chute des cheveux et les pellicules, donne du volume, tonifie le cuir chevelu, renforce les cheveux cassants favorise la repousse, absorbe l'excès de sébum des cheveux gras
Capucine	Infusion (Feuilles et fleurs)	Assainit et tonifie le cuir chevelu, freine la chute des cheveux

Thym vulgaire	Poudre, infusion, hydrolat (Feuilles et sommités fleuries)	Purifie le cuir chevelu, redonne consistance et brillance aux cheveux gras
Romarin officinal	Poudre, infusion, hydrolat (feuilles et sommités fleuries)	Régulateur des glandes sébacées (de la production de sébum), favorise la croissance des cheveux et tonifie le cuir chevelu
Guimauve	Poudre (Racine)	Gaine, démêle, hydrate, nourrit, adoucit et embellit les cheveux secs et bouclés. . Recommandée aux cheveux secs et bouclés**.** Apaisante et adoucissante**,** elle calme les irritations de la peau et du cuir chevelu.
Bardane	Poudre (Racine)	Lutte contre la chute de cheveux, régule les cuirs chevelus gras, équilibre la production de sébum, adoucit les cuirs chevelus irrités.
Henné	Poudre (Feuille)	Colore les cheveux, apporte force, brillance et volume, assainit les cuirs chevelus gras et à pellicules en limitant la sécrétion de sébum, rend les cheveux souples et brillants
Prêle	Poudre (Partie aérienne)	Riche en silice, fortifie les racines, tonifie et stimule la pousse, donne du volume et de la brillance, et épaissit les cheveux.
Iris	Poudre (Racine)	Absorbe l'excès de sébum et nettoie le cuir chevelu, parfume délicatement le shampoing
Avoine	Poudre	Démêle les cheveux, apporte douceur et volume
Bambou	Poudre (Sève)	Revitalise les cheveux ternes, fragiles, fins et abîmés. Favorise la pousse.
Sauge officinale	Poudre, infusion, hydrolat (Feuilles)	Tonifie le cuir chevelu, aide à la repousse et apporte brillance.
Réglisse	Poudre (Racine)	Hydrate, démêle et rend les cheveux très doux, adaptée

		aux cheveux secs.
Lin	Poudre	Renforce la fibre capillaire tout en apportant protection, hydratation, brillance et douceur aux cheveux
Moutarde	Poudre, huile	Excellent activateur de pousse, freine la chute des cheveux tout en les fortifiant, lutte contre leur chute, gaine et fortifie les longueurs.
Gingembre	Poudre (Racine)	Ravive, renforce et entretien les cheveux blonds, active fortement la pousse des cheveux et en réduit la chute.
Hibiscus	Poudre, infusions	Fortifie le cheveu et apporte de la brillance, accentue les reflets acajou de la chevelure, stimule la pousse des cheveux et lutte contre la chute, prévient l'apparition des pellicules et des pointes fourchues

Huiles et beurres végétaux

Les huiles végétales et les beurres sont des matières grasses complémentaires au soin des cheveux. Leurs propriétés lipidiques nourrissent, protègent et réparent les cheveux et le cuir chevelu, indispensable dans tout shampoing maison.

Plante	Forme galénique	Propriétés capillaires
Argan	Huile	Redonne vitalité aux cheveux secs et cassants
Amande	Huile	Prévient la déshydratation de la fibre capillaire, fortifie, assouplie, revitalise et redonne éclat aux cheveux, élimine les pellicules.
Avocat	Huile, beurre	Nourrit, gaine et protège les cheveux, apporte brillance et vigueur
Karité	Beurre	Nourrit profondément la fibre capillaire, redonne brillance et beauté aux cheveux, protège les colorations
Mangue	Beurre	Renforce la cuticule du cheveu, apporte éclat et brillance. Nourrit,répare et assouplit la fibre capillaire, prévient la formation des fourches.
Coco	Huile	Nourrit les bulbes capillaires des cheveux secs et crépus
Ricin	Huile	Gaine la fibre capillaire, soigne les cheveux secs, dévitalisés, fourchus, cassants ou crépus, favorise la pousse
Brocoli	Huile	Facilite le démêlage, apporte douceur et brillance aux cheveux, maintient l'hydratation et nourrit en profondeur les cheveux abimés, secs, ternes. Répare les pointes cassantes et fourchues, démêle les cheveux fins, à frisottis, les cheveux bouclés, ondulés et indisciplinés
Fenugrec	Huile	Lutte contre la chute des cheveux, stimule la pousse, gaine, adoucit et nourrit la fibre capillaire, fortifie, revitalise et fait briller le cheveu, nourrit et apaise les cuirs chevelus irrités et les cheveux secs et fragiles.
Chanvre	Huile	Nourrit la fibre capillaire, améliore l'élasticité et le volume du cheveu. Lisse et facilite le brossage, apporte la brillance

Jojoba	Huile	Rééquilibre les cheveux gras, équilibre la production de sébum, nourrit et redonne vitalité aux cheveux secs et cassants, redonne brillance et souplesse. Lutte contre la chute des cheveux.
Olive	Huile	Protège les couleurs capillaires, redonne brillance et nourrit les cheveux, apaise le cuir chevelu.
Germe de blé	Huile	Nourrit les cheveux très secs et abîmés, réparent les pointes fourchues

Autres actifs non végétaux

D' autres actifs naturels, tels que les argiles, peuvent également apporter leurs bienfaits aux cheveux dans les préparations de shampoing maison.

L'Argile verte montmorillonite

L'argile verte (comme toutes les argiles) nettoie les cheveux en absorbant les impuretés et l'excès de sébum. Elle est conseillée en cas de cheveux gras, mixtes ou dévitalisés.

Le Rhassoul

Véritable « Terre qui lave » par aspiration physique des impuretés, le Rhassoul absorbe l'excès de sébum, nettoie et dégraisse en douceur le cuir chevelu et apporte du volume et du gonflant à la chevelure.

Recette de base de shampooing solide maison aux plantes

Tu veux apprendre à fabriquer toi –même ton shampooing solide maison ? Rien de plus simple ! Voici une recette de base que tu pourras adapter en utilisant les ingrédients adaptés à ton type de cheveux.

Les ustensiles

- Plusieurs jolis moules en silicones
- 1 bol en inox
- 1 mini-fouet en Inox
- 1 balance de précision
- 1 pilon
- 1 spatule

Les ingrédients (pour un pain de 100 g de shampoing solide)

- 50 g de tensioactif SCI ou de savon de Marseille en paillette (oui, le même que pour ton liquide vaisselle (https://melleapothicaire.fr/jai-tente-le-liquide-vaisselle-maison-mon-bilan/), ta lessive et ton dentifrice maison (https://melleapothicaire.fr/mon-dentifrice-maison-aux-plantes/) !)
- 10 g d'argile ou de plante en poudre de ton choix (selon ta nature de cheveux)
- 20 g d'huile végétale ou de beurre de ton choix
- 15 g de solution aqueuse (eau minérale, infusion de plante ou hydrolat) de ton choix
- 20 gouttes de fragrance naturelle (facultatif)

Comment préparer ton shampooing solide ?

- Dans un bol en inox, mélange le tensio actif, les poudres d'argile ou de plante, les huiles et beurres et la phase aqueuse
- Place le bol au bain marie et fais fondre le tout en touillant bien jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène
- Retire le mélange du bain marie, puis rajoute les fragrances en mélangeant bien
- Etale ta pâte dans chacun de tes moules en tassant bien, puis lisse la surface avec la spatule
- Place tes shampooings au frigo pendant 30 minutes, puis démoule
- Laisse sécher quelques jours avant de pouvoir les utiliser

Comment utiliser ton shampooing solide ?

- Sous la douche, frotte ton pain de shampooing sur tes cheveux mouillés en faisant des mouvements circulaires
- Masse bien le cuir chevelu et étale le produits sur toute la surface, jusqu'aux pointes avant de rincer abondamment.

Et toi, quelles plantes utilises-tu pour tes cheveux ? Partage tes astuces en commentaire !

par melleapothicaire

(https://melleapothicaire.fr/shampooing-solide-maison/#comments)

4 COMMENTAIRES (HTTPS://MELLEAPOTHICAIRE.FR/SHAMPOOING-SOLIDE-MAISON/#COMMENTS)

PRÉCÉDENT
(https://melleapothicaire.fr/comment-cuisiner-les-glands-de-chene/)

SUIVANT
(https://melleapothicaire.fr/impact-ecologique-huiles-essentielles/)

RÉPONDRE

LUCETTE
20 JUIN 2019 AT 22 H 32 MIN (HTTPS://MELLEAPOTHICAIRE.FR/SHAMPOOING-SOLIDE-MAISON/#COMMENT-1001)

Bonsoir,
Ravie que vous proposiez l utilisation de savon de marseille pour changer des twnsioactifs sci et scs, qui eux ne sont pas biodegradables…
Cependant, ayant tenter l experience hiet, en voulant réaliser une savon solide shikakai et rethaa avec pour base le savon de Marseille fondu, je me retrouve avec une préparation encore piteuse qui ne s est pas regidifiee au bout de 48h…
Que faire?
Auriez vous une idée?

RÉPONDRE

MELLEAPOTHICAIRE (HTTPS://MELLEAPOTHICAIRE.FR/)
27 JUIN 2019 AT 1 H 15 MIN (HTTPS://MELLEAPOTHICAIRE.FR/SHAMPOOING-SOLIDE-MAISON/#COMMENT-1008)

Bonjour Lucette,
Quand vous dites preparation piteuse, c’est qu’elle est encore trop molle ?
Peut être avez vous mis trop d’eau pour faire fondre le savon de marseille.
Laissez sécher quelques jours a quelques semaines pour que l’eau s’évapore et que cela se

solidifie.
Sinon la prochaine fois, essayez de faire fondre le savon dans l'huile végétale directement au bain marie, et a feu doux. Personnellement j'utilise de l'huile de coco.

RÉPONDRE

GABRIELLA
15 JUILLET 2019 AT 17 H 37 MIN (HTTPS://MELLEAPOTHICAIRE.FR/SHAMPOOING-SOLIDE-MAISON/#COMMENT-1029)

Bonjour

vous parlez de silice dans la prêle en poudre, peut on cueillir de la prêle pour notre préparation, si oui comment l'utiliser.

merci

RÉPONDRE

MELLEAPOTHICAIRE (HTTPS://MELLEAPOTHICAIRE.FR/)
20 JUILLET 2019 AT 16 H 03 MIN (HTTPS://MELLEAPOTHICAIRE.FR/SHAMPOOING-SOLIDE-MAISON/#COMMENT-1042)

Bonjour, effectivement il est possible de ramasser de la prêle dans la nature. Par contre il ne s'agit pas de n'importe quelle prêle, mais de Equisetum arvense, qui est une prêle à tige ronde.
Il vous suffira ensuite de la faire sécher puis de la réduire en poudre grâce à un simple mortier ou robot de cuisine.

Laisser un commentaire

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Nom*

Email*

Site web

POST COMMENT

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées (https://akismet.com/privacy/).

Que cherches-tu ?

RECHERCHER

BIENVENUE !

Bienvenue dans mon atelier fait de plantes séchées, d'odeurs aromatiques et de mixtures en tous genres !

Je suis Manon, coureuse des bois, herboriste et tambouilleuse maison invétérée.

Pas à pas, je t'aide à reprendre ta santé en main de façon naturelle et autonome grâce au pouvoir subtil des plantes médicinales, des huiles essentielles et de la nature (et ce, sans t'arracher les cheveux !)

Envie d'en savoir plus ?

-> C'est par ici ! (https://melleapothicaire.fr/a-propos/)

ON SE SUIT ?

(https://www.facebook.com/melleapothicaire/) (https://www.instagram.com/melleapothicaire/) (https://fr.pinterest.com/melleapothicaire/)

CATÉGORIES

CUEILLIR & CUISINER LES PLANTES SAUVAGES (HTTPS://MELLEAPOTHICAIRE.FR/CATEGORY/PLANTES-SAUVAGES/) (1)

FABRIQUER SES REMÈDES NATURELS (HTTPS://MELLEAPOTHICAIRE.FR/CATEGORY/REMEDES-NATURELS-MAISON/) (5)

UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES (HTTPS://MELLEAPOTHICAIRE.FR/CATEGORY/HUILES-ESSENTIELLES/) (5)

UTILISER LES PLANTES MÉDICINALES (HTTPS://MELLEAPOTHICAIRE.FR/CATEGORY/PLANTES-MEDICINALES/) (7)

VIE SLOW & ÉCOLO (HTTPS://MELLEAPOTHICAIRE.FR/CATEGORY/VIE-AU-NATUREL/) (2)

Le contenu de ce blog est soumis au droit d'auteur. Sauf indication contraire, merci de ne pas utiliser les textes et images sans mon autorisation. Par contre, un lien depuis ton site est toujours le bienvenu 😉

© 2019 – Melle Apothicaire – Me contacter (https://melleapothicaire.fr/contacte-moi/) – Mentions légales (https://melleapothicaire.fr/mentions-legales/) – Politique de confidentialité (https://melleapothicaire.fr/politique-de-confidentialite/)

(https://www.facebook.com/melleapothicaire/) (https://www.instagram.com/melleapothicaire/) (https://fr.pinterest.com/melleapothicaire/)

Follow us on Instagram

Thême réalisé par Antonette - Premium WordPress Theme (http://creanncy.com/)