LES TUTOS DE LA MRES



Dentifrice en poudre



Voici une recette de dentifrice DIY zéro déchet simple et avec peu d'ingrédients. Dites au revoir aux dentifrices du supermarché #DoltYourself #ZéroDéchet

Etape 1 : réunir les ingrédients

En plus des ingrédients, vous aurez besoin d'une unité de mesure (qui peut être une cup, une balance), un récipient dans lequel mélanger, une cuillère en bois pour mélanger et un récipient qui ferme dans lequel sera conservé votre dentifrice (par exemple un pot en verre avec son couvercle).

Évitez les ustensiles en métal, qui peuvent réagir avec l'argile.

INGRÉDIENTS NÉCESSAIRE :

De l'argile blanche (sulfurine)
Du carbonate de calcium /
blanc de meudon
De l'huile essentielle de
menthe poivrée et de tea tree
+ De la cannelle
+ Des clous de girofle

Etape 2: Mélanger



Mélanger ensemble 3 unités de mesure d'argile blanche et une unité de mesure de carbonate de calcium (qui est aussi appelé blanc de Meudon).

L'argile blanche permet de reminéraliser l'émail des dents tout en neutralisant l'acidité des aliments responsables de sa dégradation.

Le carbonate de calcium est un abrasif doux, moins puissant que le bicarbonate de soude (qui rendrait le dentifrice trop décapant sur le long terme)

Etape 3 : rajouter des huiles essentielles

3 possibilités s'offrent à vous :

- Rajouter 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et de tea tree (**A proscrire si vous êtes enceinte**)
- Rajouter de la cannelle (une demie cuillère à café), qui permet de contrer une mauvais haleine
- Rajouter 2 clous de girofle réduits en poudre. Ils ont des propriétés germicides et antiseptiques

Vous pouvez décider de tout combiner ou non, de tester d'autres huiles essentielles comme celles au citron ou à la mandarine...





Etape 4: la conservation

Ce dentifrice se conserve de manière optimale dans un **pot fermé**, à **température ambiante**. Sa durée de conservation est d'environ **3 mois**.

Etape 5: Conseils d'utilisations



Lorsque vous souhaitez utiliser votre dentifrice maison, commencez par humidifier votre brosse à dent. Mettez-la directement dans votre pot de dentifrice en poudre puis brossezvous les dents!

Retrouvez d'autres fiches sur le site internet de la MRES

www.mres-asso.org



Maison Régionale de l'Environnement et des Solidarités Réseau associatif en Hauts de France

La MRES est un réseau de plus de 110 associations qui militent et travaillent pour la protection de l'environnement, l'éducation au développement durable, la citoyenneté et les droits de l'Homme.

Cette fiche a été réalisée par Déclics Haut-De-France



Déclics, c'est une manière gratuite et accessible à tou.tes d'agir concrètement pour le climat. Il s'agit de défis éco-citoyens qui permettent de réduire en équipe sa consommation d'énergie et d'eau ou encore sa production de déchets. Un accompagnement des participants grâce à des événements festifs, des ateliers ou encore des réunions d'équipe permet de partager trucs et astuces. Pendant plusieurs mois, les participants mesurent leurs résultats sur le site internet du défi et atteignent des objectifs tels que -8 % de consommation d'énergie ou encore -20 % de production de déchets. Déclics est un défi coordonné en France par le CLER et animé par la MRES sur différents territoires de la Région Hauts de France. Ce défi Déclics peut se décliner pour des défis de 10 à 400 foyers sur des thématiques comme l'énergie, l'eau ou encore le zéro déchet et la lutte contre le gaspillage alimentaire.

c.bollaert@mres-asso.fr al.blaise@mres-asso.fr









