

# Shampoing sec




Alice (Lilou) M-D



[https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Shampoing\\_sec/fr](https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Shampoing_sec/fr)

Dernière modification le 20/06/2024

 Difficulté Très facile

 Durée 1 minute(s)

 Coût 0 EUR (€)

## Description

Voici plusieurs recettes de shampoing sec avec des ingrédients 100% naturels que vous avez toujours à portée de main dans votre cuisine ou votre salle de bain. Très économique et très efficace, ces recettes sont adaptées à tous types de cheveux, ne provoquent pas d'allergies et ont même des avantages beauté (volume, couverture des racines foncées...)

# Sommaire

## Sommaire

---

Description

Sommaire

Introduction

Étape 1 - Fabrication

Étape 2 - Conservation

Étape 3 - Utilisation

Notes et références

Commentaires

# Introduction

Le shampoing sec était quelque chose de relativement inconnu avant que de grandes marques cosmétiques comme Garnier et d'autres décident d'en faire un atout de taille dans leurs ventes cosmétiques. C'est d'ailleurs comme ça que j'en ai découvert l'existence! **La promesse de pouvoir à tout moment rapidement et discrètement nettoyer ses cheveux sans eau, en quelques minutes paraît incroyable mais vrai, et peut se faire sans déboursier un centime de plus qu'en courses de cuisine! En moyenne une bouteille de shampoing sec industriel coûte autour de 5€, en regardant les ingrédients on se rend vite compte que l'on achète du gaz, un peu de parfum et de l'amidon. De l'amidon!!** Reprenons donc à nos placards de cuisine : on retrouve de l'amidon dans les farines (n'importe quelle farine) mais aussi la maïzena (farine de maïs) ou féculé de pomme de terre (très riche en amidon, farine de pomme de terre). Si on repense à nos recettes et astuces de nettoyages de tâches grasses, on élargit la gamme de poudre utilisable en shampoing sec : argiles, terre de diatomée, craie, talc, blanc de Meudon... Vous pouvez même utiliser du bicarbonate alimentaire/cosmétique (mais PAS ménager) en poudre très fine, mais cela peut un peu plus irriter le cuir chevelu. Et toutes ces poudres sont 100% naturelles, normalement ne créent pas d'allergies et 100% biodégradables. **Pour adapter la poudre de base à votre couleur de cheveux**, plusieurs options sont possibles, le plus simple étant de mélanger avec des épices colorées (apporte couleur et un délicat parfum!).



## Matériaux

Suivant ce qui se trouve dans vos placard, vous pouvez utiliser :

- farines, maïzena, féculé de pomme de terre
- argiles (évitez la verte pour ne pas ressembler à un alien)
- Talc
- Terre de Diatomée, blanc de Meudon, craie
- **Bicarbonate alimentaire ou cosmétique TRES FIN (pas ménager)**

Vous pouvez utiliser ces produits seuls (ex : uniquement farine de blé) ou bien les combiner.

Pour ajuster à la couleur de vos cheveux

- Blond : rien, le blanc suffit et couvre même les racines foncées
- Bruns/châtains : cacao, cannelle
- Roux : mélange de cannelle, paprika doux et curcuma (attention le curcuma peut tacher définitivement les tissus!)
- Noir : charbon en poudre
- Autres colorations : rose poudre de betterave, bleu spiruline, violet mélange des deux... Amusez vous à trouver des combinaisons.

## Outils

- Bol + cuillère pour mélanger (si argile ne pas utiliser de cuillère en métal)
- Pot simple OU avec versoir type salière/épices
- Pour appliquer : pincette avec les doigts OU pinceau blush OU saupoudrer avec la "salière"



# Étape 1 - Fabrication

- Déposez dans votre petit contenant une ou un mélange des poudres de base présentées ci-dessus
- Si besoin d'adapter la couleur, mélangez avec une/plusieurs épices afin d'obtenir la couleur souhaitée
- Mettre dans le contenant final

**i** Optionnel : certaines personnes ajoutent des huiles essentielles. Ce n'est pas nécessaire ni pour la conservation ni pour un soin des cheveux. Les shampoings secs peuvent être utilisés pour dépanner ou remplacer quelques shampoings (espacer les lavages) mais ne constituent pas un soin en soit. L'odeur n'est pas essentielle non plus (surtout si vous adaptez la couleur).

Si vous souhaitez malgré tout utiliser des huiles essentielles, pensez au fait que ce ne sont pas des parfums, mais des concentrés médicinaux de plantes puissants (vérifiez les recommandations d'usages et testez votre réaction cutanée avant utilisation dans un produit) qui demandent une quantité importante de ressources végétales et d'énergie. Si possible, privilégiez des huiles essentielles locales.

# Étape 2 - Conservation

Il est recommandé de conserver la poudre dans un pot hermétique mais ce n'est pas obligatoire. Il suffit de bien secouer si jamais des grumeaux s'étaient formés avec l'humidité. Si vous avez des mites alimentaires dans votre logement, utilisez plutôt un pot hermétique et/ou des poudres non issues de farines.

# Étape 3 - Utilisation

Mode d'emploi :

1. Saupoudrez le shampoing sec par petites doses au niveau des racines, en décalant les mèches zones par zones si vous souhaitez laver toute la tête.
2. Masser le cuir chevelu pour homogénéiser et bien faire entrer en contact la poudre avec le sébum
3. Patienter entre 3 min (effet express) et toute une nuit (effet profond)
4. Secouer, frottez, brossez les cheveux pour éliminer le surplus de poudre et limiter l'effet terne/mat
5. Vivez votre vie, cheveux au vent!

**Bonus :** utiliser un shampoing sec permet de gagner du volume et de donner de la texture à vos cheveux + couvre les racines pour atténuer le démarquage si cheveux colorés + odeur neutre ou parfumée suivant les poudres utilisées

**Quelle efficacité?** : Les poudres vont absorber le surplus de sébum des cheveux et l'éliminer lorsque vous brossez/frottez les cheveux. Pour l'effet, tout dépend de la nature de vos cheveux. S'ils sont gras ou très épais, quelques heures. Dans le cas contraire, l'effet peut être visible jusqu'à 48 heures.



# Notes et références

Pour les curieux.ses et les aventuriers.ères vous pouvez tenter le no-poo, le fait d'espacer voire de totalement supprimer les shampoings. Cela ne veut pas forcément dire ne plus se laver du tout (certains.e.s utilisent un lavage à l'eau, à l'argile comme le Rhassoul, de l'eau bicarbonatée ou vinaigrée ou justement, uniquement des shampoings secs). Un des secrets pour espacer ses shampoings peut être une "cure de sébum" c'est à dire laisser ses cheveux gras pendant environ un mois afin que le corps régule lui-même la production. En effet, plus vous lavez vos cheveux, plus ils auront tendance à se protéger à produire beaucoup de sébum et donc à regraisser vite, cercle vicieux. Cela demande un peu de courage, mais avec un confinement/télétravail ou la créativité de bonnets/turbans/foulards, on peut y arriver sans passer pour un.e pestiféré.e.

Plusieurs personnes (y compris des femmes aux cheveux longs) ont tenté et réussi, mais le résultat varie fortement suivant la nature de vos cheveux et votre activité physique. Pour certains une cure permet d'espacer les shampoings de 2 semaines, moi pas du tout!

Un article pour comprendre et s'inspirer.