



## Un dentifrice naturel

La grande majorité des dentifrices du commerce sont sources de pollutions environnementale et sont toxiques pour notre organisme.

Ils sont conditionnés avec des matériaux non-renouvelables et non-recyclables, les produits qu'ils contiennent sont pour la plupart non-biodégradables. Ils nécessitent beaucoup de transports, demandent beaucoup d'énergie pour leur fabrication et leur « recyclage »...

Pour notre organisme, les produits qui les constituent sont souvent toxiques à différents degrés (fluor de synthèse à haute dose, dérivés pétrochimiques, détergents, conservateurs...).

Faire son propre dentifrice naturel à un impact moindre sur l'environnement, un impact physiologique positif, et en plus il ne coûte que quelques centimes par mois.



### Ingrédients

- 5g de plantes sèches : romarin, thym, sauge, menthe, mélisse, mauve, camomille, ortie, achillée millefeuille, aigremoine eupatoire, millepertuis, reine des prés...
- 25g de blanc de Meudon (carbonate de calcium, blanc d'Espagne... c'est pareil)
- 1g de sel marin fin
- Facultatif :
  - des épices (curcuma, gingembre, clou de girofle, cannelle, anis...)
  - 1 pincée de savon de Marseille réduit en poudre
  - 5 gouttes d'huile essentielle pour la conservation (tea tree par exemple)

## Préparation

Réduire les plantes sèches en poudre fine, à l'aide d'un moulin à café électrique par exemple. Et passer au tamis fin.

Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.

C'est prêt !

## Utilisation

Humidifiez votre brosse à dent et trempez la dans votre poudre dentifrice.

## Astuces

On peut transformer cette poudre dentifrice en pâte dentifrice en ajoutant de l'eau mais il se conservera moins bien.

On peut aussi mettre beaucoup plus de plantes, autant que de blanc de Meudon.

## Pourquoi le blanc de Meudon ?

C'est un abrasif doux contrairement à l'argile ou au bicarbonate qui sont souvent utilisés mais qui ont tendance à abimer l'émail dentaire. L'argile ou le bicarbonate ne devrait pas être utilisés plus de 2 ou 3 fois par semaine.

## Autres utilisation du blanc de Meudon

Eloigner les fourmis, faire briller des surfaces (cuivre, étain, l'argenterie, laiton, verre, inox, faïence, plastique, plaques vitrocéramiques...), blanchir des vitrines, décorer les vitres pour Noël, fabriquer de la peinture...

---

Ce document est sous licence CC BY-NC-SA.  
Vous pouvez modifier et adapter ce document.  
Aucun usage commercial ne peut en être fait.  
Vous devez préciser l'auteur original et partager votre création sous cette même licence.



Timothée Jeannotat - [www.permabondance.ch](http://www.permabondance.ch) - [contact@permabondance.ch](mailto:contact@permabondance.ch)