

# Après shampoing aux flocons d'avoine

Bonjour à toutes et tous,

Depuis que je tente de faire passer la maisonnée en mode « zéro déchet du mieux qu'on peut », je vois d'un mauvais œil les flacons de plastique. En particulier dans la salle de bain. Il est assez aisé de passer pour des produits solides (savons, shampoings, dentifrice..) ou des conteneurs en verre (crèmes,..) pour ces éléments. Le seul produit que je n'ai pas encore déniché est l'après shampoing. Sans être systématique, il marche bien pour retaper les cheveux abîmés avec la météo.

En fouillant sur le net, je suis tombée sur un tutoriel de « bioté naturelle » pour faire un après shampoing maison avec juste de l'eau et des [flocons d'avoine](#). J'ai tenté puis ai été assez satisfaite du résultat. Adjugé adopté. By les flacons.

Je vouais relayer le tutoriel ici au cas où vous chercheriez ce genre de chose. N'hésitez pas à essayer !



- Après-shampoing maison  
aux flocons d'avoine -

# Tutoriel : Après shampoing aux flocons d'avoine

Saison : Toute l'année

## Matériel

- 2 cuillerées à soupe de flocons d'avoine
- 200 ml d'eau (1 tasse)

## Réalisation

- Placez les flocons d'avoine et l'eau dans une casserole puis portez à ébullition
- Laissez "cuire" à couvert pendant 10 minutes.
- Filtrez le mélange puis selon vos préférences en termes de texture (gel/liquide) :
  - si vous préférez gel : vous remettez sur le feu 5 minutes puis disposez dans un pot.
  - si vous préférez liquide : placez direct dans un pot.
- Laissez reposer jusqu'à refroidissement puis conservez au frais ou utilisez dans la foulée

**Utilisation** : Comme l'après shampoing classique : appliquez après le shampoing, laissez poser quelques minutes puis rincez.

**Conservation** : Conservation maximum 1 semaine au frais

**Astuces** : Ajustez les quantités selon vos besoins à raison d'une cuillerée à soupe de flocons pour 100ml d'eau. Comme je l'utilise de temps en temps, je n'en prépare la quantité juste nécessaire pour l'occasion et vous propose ce dosage, mais vous pouvez aussi en préparer plus.

---