

SOINS DU CORPS

Nous fabriquons dentifrice, déodorant, savonnettes à froid, crème pour le visage, eau de toilette. Mais ces préparations demandent un peu plus d'ingrédients et de technique, plus compliquées à décrire dans cette fiche.

Parmi nos guides de référence, l'ouvrage édité par les «éditions TERRE VIVANTE» : «**LA BEAUTÉ AU NATUREL**» décrit avec précision toutes les préparations qu'il est possible de réaliser à la maison et fournit des descriptifs précis des propriétés des produits.

Pour exemple, nous présentons le liniment oleo-calcaire très facile à fabriquer.

LINIMENT OLEO-CALCAIRE

- 125 gr d'huile d'olive
- 125 gr d'eau de chaux
- 7 gouttes de vitamine E (pour la conservation)

Faire une émulsion (comme une mayonnaise) en versant doucement l'eau dans l'huile et en fouettant constamment avec un petit fouet. Ajouter la vitamine E.

C'est un nettoyant doux qui s'utilise avec une lingette. Ne se rince pas. Pour les fesses fragiles du nourrisson et du bébé.



AVEC LES PLANTES DU JARDIN

Les plantes du jardin, parfois considérées comme mauvaises herbes, peuvent être facilement utilisées pour traiter les petits maux courants.



Vous apaiserez un coup, une contusion, en massant l'endroit atteint avec du **jus de paquerette**. Cueillir trois ou quatre paquerettes que vous écrasez entre vos doigts, et masser l'écchymose jusqu'à sentir un mieux-être. Si on a la chance de pouvoir appliquer ce jus immédiatement, c'est étonnamment efficace. On peut dire que la paquerette de nos prairies est notre arnica.



Le **plantain** utilisé aussi en jus frais, en écrasant les feuilles sur la peau, soulage les piqures d'orties ou d'insectes.

Ces deux exemples très simples d'utilisation domestiques des plantes peuvent vous inciter à en savoir plus! L'excellent ouvrage de **Claudine LUU «250 remèdes naturels à faire soi-même»**, aux éditions Terre Vivante vous permettra d'explorer ces trésors qui sont à portée de nos mains.



LES ATELIERS CITOYENS

..... Pour apprendre de l'expérience des autres

12 novembre 2017

vers le zero déchet

FICHE PRATIQUE

PRODUITS FAITS MAISON

La suppression des déchets ménagers consiste pour beaucoup à éviter d'acheter des produits avec des emballages. Cet objectif se réalise aisément avec des produits « faits à la maison », conditionnés dans des contenants de récupération. Et avec cette méthode il est possible de contrôler ce que nous consommons et ce que nous rejetons dans l'eau et dans l'air : moins de pollution !

Cette façon de faire commence avec la fabrication des confitures ou des gâteaux maison, ou tout simplement par le fait de cuisiner plutôt que de se nourrir de produits de l'industrie agro-alimentaire. La démarche se poursuit avec la fabrication des produits de soin et d'entretien.

Eloïse et Nadia vous proposent dans cette fiche quelques unes des recettes qu'elles ont testées depuis plusieurs années et qui leur apportent satisfaction.

PRODUITS MÉNAGERS

L'utilisation du **vinaigre blanc** et du **bicarbonate de soude** répond à la plupart des besoins d'entretien. Toutefois il est possible d'améliorer l'effet de ces produits avec des préparations qui combinent dégraissage, lutte contre le calcaire et contre les bactéries.

NETTOYANT TOUTES SURFACES

Pour l'évier, les sanitaires, la cuisinière, et même l'intérieur de la voiture si on a envie !!

- 120 ml de vinaigre blanc
- 240 ml d'eau minérale gazeuse (j'ai pris de la Badoit)
- 120 ml de liquide vaisselle
- 60 ml de jus de citron

Mélanger tous les ingrédients et conditionner dans un vaporisateur.

LAVE VITRES

Il y a les adeptes du papier journal humidifié. Si on a la technique, cela ne laisse aucune trace. C'est magique !

Nous avons testé une solution qui marche aussi très bien, si les carreaux sont un peu encrassés ou marqués avec des traces d'eau.

- 50 ml de vinaigre blanc
- 50 ml d'alcool à brûler
- 400 ml d'eau
- 1 cuiller à soupe de maïzena
- + 30 gouttes d'huile essentielle de votre choix

Mélanger tous les ingrédients et conditionner dans un vaporisateur. Secouer avant usage.

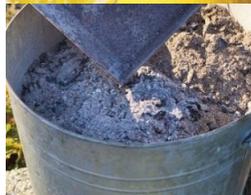
NETTOYER LA VITRE DE L'INSERT OU DU POËLE A BOIS

Les produits du commerce sont extrêmement corrosifs et polluants, alors qu'il existe une méthode très simple et très écologique :

- **Journal + eau + cendre de bois.**

Vous froissez une feuille de papier journal que vous humidifiez et que vous tamponnez dans la cendre. Vous frottez la vitre toute noircie avec ce tampon. Si c'est très sale vous laissez un peu agir et vous renouvelez éventuellement votre tampon journal+cendre. C'est étonnant ! La suie noire est dissoute et avec un peu d'huile de coude on retrouve une vitre parfaitement transparente, sans aucune odeur toxique. On finit avec un journal propre humidifié.

Cette méthode marche aussi très bien pour nettoyer le four.



LES PRODUITS DE BASE

que nous achetons se trouvent dans les épiceries, les rayons droguerie du super-marché, les magasins bio ou les magasins de bricolage :

- **vinaigre blanc**
- **bicarbonate de soude**
- **liquide vaisselle**
- **alcool à brûler**
- **quelques huiles essentielles.**

Et quelques ingrédients qui sont dans les provisions de la cuisine.

POUR ALLER PLUS LOIN

Certains produits ne se trouvent pas couramment. Les magasins bio proposent la majorité d'entre eux. Par internet, on peut se fournir chez Aroma-zone :

<https://www.aroma-zone.com/>

Il s'agit par exemple de :

- **acide citrique**
- **agar-agar ou xanthane**
- **eau de chaux**
- **vitamine E**

POUR LES TOILETTES

Nous avons testé deux produits :

- des petites pastilles « fizzies » pour le fond de la cuvette
- un gel qui nettoie toutes les parois.

Ils peuvent être complémentaires si on a le temps de fabriquer les deux.

TOILET FIZZIES

- 280 gr de bicarbonate de soude
- 95 gr d'acide citrique
- 90 gouttes d'huile essentielle en mélange (par ex : 30 gt HE lavandin ; 30 gt HE menthe poivrée ; 30 gt HE lemon grass)
- 1 cuiller à soupe d'eau plate.

Mélanger l'acide citrique et le bicarbonate.

Mélanger séparément l'eau plate et les huiles essentielles.

Ajouter très progressivement l'eau à la poudre pour éviter que ça mousse. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte. Placer le mélange dans un bac à glaçons en silicone, en tassant bien ; ou former des petites boules avec une cuiller parisienne que vous déposerez sur une feuille de papier sulfurisé. Laisser reposer au moins six heures et ranger dans un bocal hermétique.

Mettre un cachet dans les toilettes (c'est effervescent), dès que nécessaire.

GEL WC

- Un litre de vinaigre blanc
- 5 cuillers à café de gélifiant (agar agar ou xanthane)
- 1 à 3 cuillers à soupe de marc de café
- 5 cuillers à soupe de liquide vaisselle
- 30 gouttes d'HE de lavande.

Mélanger les ingrédients dans l'ordre de la liste. Bien mélanger le gélifiant pour éviter les grumeaux. Conditionner dans une bouteille à bec verseur. Appliquer sur les parois de la cuvette et laisser agir avant de frotter et de rincer.