

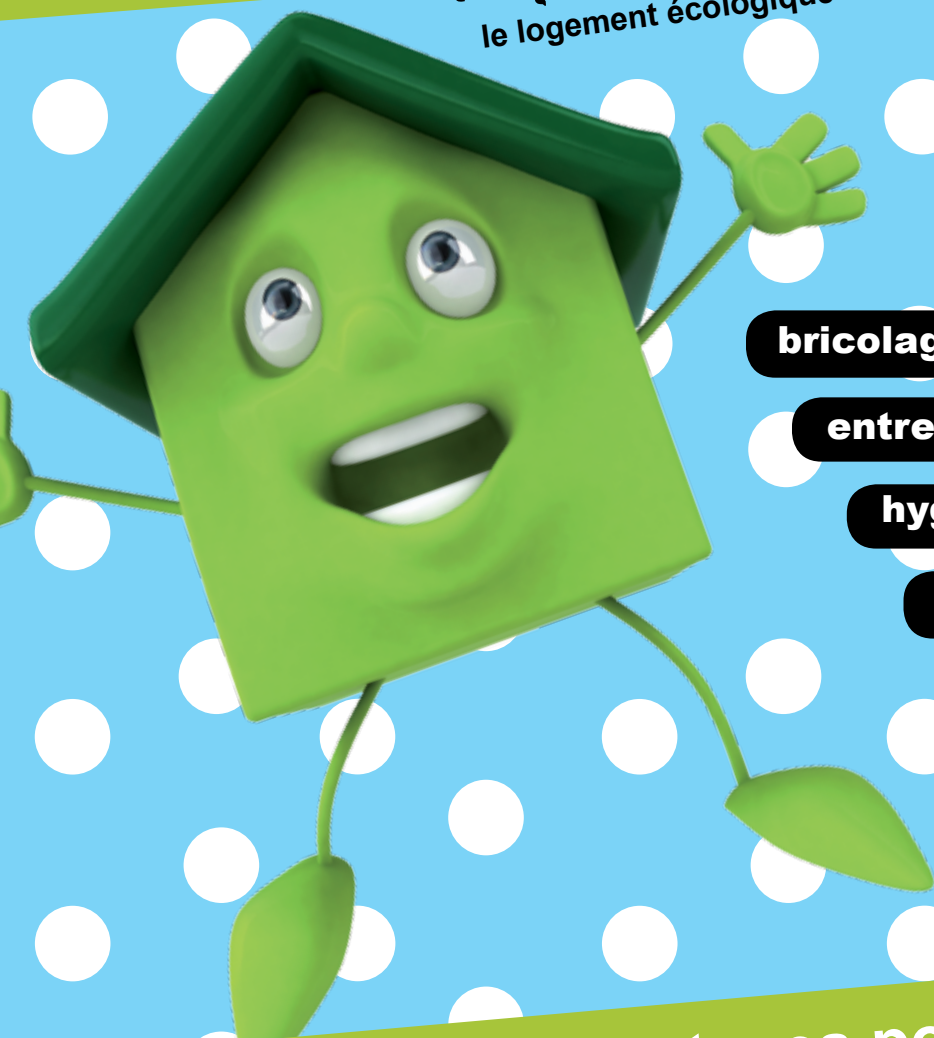
Les habitants de la Grâce de Dieu s'engagent pour la planète !

L_2

E_1 C_2 O_2

A_1 P_4 P_4 A_1 R_1 T_2

le logement écologique et économique



bricolage

entretien

hygiène

santé

Recettes, trucs et astuces pour
se mettre au vert sans se ruiner !

L'air intérieur peut être **15 à 50 fois plus pollué**
que l'air extérieur. Nous passons environ
90% de notre temps en intérieur :
logement, bureau, école ...

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé,
24% des maladies sont causées
par des expositions environnementales
qui pourraient être évitées (33% chez les enfants
de moins de 5 ans).

200 substances toxiques : c'est ce que des chercheurs
ont trouvé dans le cordon ombilical d'un nouveau-né.

La France est le premier utilisateur européen de
pesticides avec **90 000 tonnes par an**.
Ils peuvent être à l'origine de lymphomes, cancers
de la vessie, du cerveau, du sein, leucémies, troubles du
comportement, malformations génitales et stérilité.
Ils polluent les sols, les rivières, les eaux souterraines et par
conséquent toute notre alimentation.

En Europe, **100 000 décès par an** seraient attribuables à
l'exposition aux particules fines (pollution atmosphérique
extérieure et intérieure).

Chez nous,
nous avons au moins
10 poisons dangereux pour
nous et notre environnement

Muscs synthétiques**Où ?**

Parfums, parfums d'ambiance, produits cosmétiques.

Les effets avérés ou soupçonnés sur la santé

Allergies, asthme, neurotoxique, cancers.

Retardateurs de flamme bromés**Où ?**

Mélange de produits chimiques ajoutés à de nombreux équipements pour les rendre moins inflammables : plastiques, textiles, équipements électriques et électroniques.

Les effets avérés ou soupçonnés sur la santé

Perturbation du système hormonal et du développement cérébral, altérations reproductives, cancers.

Le bisphénol A**Où ?**

Revêtement des boîtes de conserve et couvercles alimentaires, bouteilles et plastiques souples plus largement, biberons en polycarbonate ...

Les effets avérés ou soupçonnés sur la santé

Perturbation du système hormonal, altérations reproductives.

Composés perfluorés (PFC)**Où ?**

Poêles anti-adhésives, traitements anti-tâches et imperméabilisants pour textiles ...

Les effets avérés ou soupçonnés sur la santé

Déficit de l'attention et hyperactivité, perturbation du système hormonal, dommages sur le foie, altérations reproductives, cancers.

Paraffines chlorées**Où ?**

Mastics d'étanchéité, plastiques...

Les effets avérés ou soupçonnés sur la santé

Irritation, perturbation de l'hormone thyroïdienne.

Phtalates**Où ?**

Plastiques souples (jouets, sols, emballages alimentaires), produits cosmétiques (vernis à ongle, parfum, shampoing, après-shampoing, laque ...), médicaments (capsules) ...

Les effets avérés ou soupçonnés sur la santé

Perturbation du système hormonal, diminution du taux de sperme, dommages aux cellules des testicules.

Phosphate, chlore ...**Où ?**

Engrais, détergents, agents nettoyants comme les liquides vaisselle, les tablettes lave-vaisselle et les lessives. En Europe, les phosphates sont interdits dans les lessives depuis 2007. Ils seront également interdits dans les produits lave-vaisselle d'ici 2015.

Les effets avérés ou soupçonnés sur la santé

Ils libèrent des gaz toxiques lors de leur utilisation, polluent les eaux et favorisent la prolifération des algues dans les rivières et les océans.

L'eau de Javel**Où ?**

Partout où vous décidez d'en mettre ! A vous seuls revient la responsabilité de l'utiliser ou non. C'est un biocide qui élimine bactéries, virus, champignons et algues.

Les effets avérés ou soupçonnés sur la santé

L'eau de Javel est un produit toxique et corrosif qui contient du chlore, dangereux pour l'environnement et la santé.

Le formaldéhyde**Où ?**

Mousses d'isolation, bois agglomérés ou reconstitués, shampooings, peintures, vernis. La colle à moquette, les vêtements nettoyés à sec et la fumée de cigarette dégagent également ce toxique.

Les effets avérés ou soupçonnés sur la santé

Irritations du nez, des yeux, de la gorge et des poumons, maux de tête, nausées, asthme, allergies, altérations reproductives. Egalement cancérigène.

Le pentachlorophénol ou PCP**Où ?**

Vernis, peintures et produits de traitement du bois.

Les effets avérés ou soupçonnés sur la santé

Il provoque des maux de tête, des irritations et, dans le cas d'intoxications aiguës, il peut être mortel.

Tous ces produits sont toxiques, soit par contact direct, soit parce qu'ils dégagent dans l'air ambiant des micro-particules : les Composés Organiques Volatils (COV). Pour limiter cette contamination, il suffit d'aérer son logement pendant 10 minutes chaque jour.



Les fiches recettes



'(E)(C₂)(O₂

(A₁)(P₂)(P₄)(A₁)(R₁)(T₂)

le logement écologique et économique

Le kit de base

Pour l'hygiène, l'entretien de toute la maison et le bricolage, seuls quelques produits et ustensiles de base suffisent.

Pour l'entretien et l'hygiène

Le vinaigre d'alcool blanc

C'est de l'acide acétique, excellent contre le calcaire et les bactéries.

Où ? Rayon épicerie des grandes surfaces.

Coût : 0,40 € le litre.

Le savon de Marseille (entretien)

Irremplaçable ! Attention à le choisir avec moins de 1% de glycérine.

Où ? Grande surface rayon lessive (pas rayon hygiène, il y a trop de glycérine).

Coût : 1,50 € le pain de savon de 300 g.

Le savon de Marseille (hygiène)

De couleur verte et estampillé 72 (72 % d'huile d'olive).

Où ? Grande surface rayon hygiène, parapharmacie, magasin bio.

Coût : 3,50 € le pain de savon de 200 g.

Les huiles essentielles

Très puissantes et issues de végétaux, elles sont utilisées pour les produits de beauté, les produits d'entretien (anti-bactérien) et pour leurs effets relaxant et stimulant.

Attention à bien respecter les

doses, les huiles essentielles peuvent être dangereuses si elles sont mal utilisées (attention aux enfants et aux femmes enceintes). **Demandez à votre pharmacien.**

Où ? Parapharmacie, magasin bio, pharmacie et maintenant même en grande surface.

Coût : entre 3,50 € et 7 € les 10 ml (selon l'huile essentielle).

Le savon noir liquide

A base d'eau, de potasse et d'huile de lin (à ne pas confondre avec le savon noir pour le corps !) Il décape (attention aux surfaces vitrifiées), dégraisse, assainit, et nourrit les surfaces. Prenez-le sans rinçage.

Où ? Grande surface ou magasin de bricolage.

Coût : 3,50 € le litre.

Le bicarbonate de soude

Fabriqué à base de craie et de sel, il adoucit l'eau, neutralise les odeurs, nettoie, désinfecte et polit en douceur.

Où ? En pharmacie ou en grande surface rayon sel/levure.

Coût : 2,50 € les 500 g.

Le chiffon en microfibre

Fort pouvoir nettoyant, absorbant et dégraissant lorsqu'on l'humidifie.

Où ? Rayon ménager des grandes surfaces.

Coût : 3 € le lot de 5.



'(E₁)(C₂)(O₂

(A₁)(P₂)(P₁)(A₁)(R₁)(T₂)

le logement écologique et économique

La poudre d'argile

Elle assainit, dégraisse et polit les surfaces sans les rayer (abrasion douce). Utilisée aussi en gommage pour la peau.

Où ? Parapharmacie, droguerie, magasin bio.

Coût : entre 2,5 € et 4 € les 500 g.

Pour le bricolage

Le Blanc de Meudon

Aussi appelé Blanc d'Espagne, c'est de la craie naturelle broyée finement. Utile pour faire soi-même ses recettes de peinture.

Où ? En magasin de bricolage ou sur internet.

Coût : 4,50 € le kilo.

Le borax ou borate de sodium

C'est un sel alcalin naturel.

Où ? Pharmacie.

Coût : 1,40 € les 30 g.

Les pigments

D'origine minérale ou organique, les pigments naturels sont utilisés depuis la nuit des temps (peintures rupestres des Grottes de Lascaux). + d'infos sur : www.lamarchandecouleurs.com

Où ? Magasin de bricolage, magasin bio.

Coût : 7,50€ les 250 ml.

Les cristaux de soude

Inoffensifs pour l'environnement mais pas très appréciés des peaux fragiles (produit **très corrosif**). Avec une bonne paire de gants et des lunettes, ce produit fera des miracles. Dissout les graisses et détartre.

Où ? Magasin de bricolage ou grande surface.

Coût : 2,50 € le kilo.

Comprendre les termes employés dans les recettes



Les abréviations :

CS : Cuillère à soupe

CC : Cuillère à café

HE : Huile essentielle

HV : Huile végétale

HA : Hydrolat, eau florale

Les équivalences :

1 CS : 8 ml

1 CC : 4 ml

Une tasse à café : 100 ml - 10 cl

Un verre (de cantine) : 150 ml - 15 cl

Un mug : 350 ml - 35 cl



Le bricolage

Bricoler écolo et «pas cher», c'est aussi possible pour les peintures, les vernis et certains produits. Toutes les recettes de peintures proposées ici sont préparées avec des ingrédients naturels et très basiques qui en étonneront plus d'un.

Ces recettes datent, pour la plupart, de l'antiquité et ont perduré jusqu'à ce que l'ère industrielle nous propose des produits tout faits souvent nocifs pour la santé. Et vu la tenue de certaines peintures et fresques de monuments, pas d'inquiétude sur leur adhérence et leur bonne tenue dans le temps !

La peinture au lait de chaux (murs et meubles)

La plus connue des peintures «à l'ancienne». Appliqué au pinceau, ce badigeon donne des effets de patine aux murs. Elle assure un intérieur sain, elle est très utilisée dans les villages traditionnels du sud de l'Europe.

1 l de lait écrémé
250 g de chaux
800 g de Blanc de Meudon
30 cl d'huile de lin
entre 40 et 60 g de pigments en poudre

Mélanger tous les ingrédients sauf les pigments à l'aide d'un batteur électrique ou au fouet mécanique.

Diluer les pigments dans 1 à 2 cuillères à soupe d'eau et ajouter au mélange.

On obtiendra 2,5 l de peinture (envrion 30 m² de surface à peindre). Il faut en général passer deux couches.

Ce mélange, appelé aussi badigeon, s'applique au pinceau large (spalter) en couches croisées pour un meilleur effet.

Cette peinture doit être rafraîchie tous les 10 ans environ.

L'astuce

Vous pouvez remplacer les pigments en poudre par des pigments liquides (parfois synthétiques) que vous diluerez dans 50 g de Blanc de Meudon afin d'obtenir une texture similaire.

La peinture au fromage blanc (bois)

Cette peinture veloutée sera idéale pour repeindre vos meubles en bois. Et elle se prépare en quelques minutes !



Pour 1 l de peinture (couvre environ 6 m²)

200 g de fromage blanc (1^{er} prix)

1 CC bombée de borax

200 g de Blanc de Meudon ou d'Espagne

150 g de pigments en poudre (ou pigments liquides +

150 g de Blanc de Meudon)

Eau

Dans une tasse, délayer le borax dans 2 cuillères à soupe d'eau. Verser ce mélange dans un bol, y ajouter le fromage blanc et **bien** mélanger.

Dans un autre bol, délayer le Blanc de Meudon dans 10 cl d'eau (une tasse à café), ajouter les pigments à doser selon la teinte recherchée. Bien mélanger. Ajouter du Blanc de Meudon si besoin afin d'obtenir une bouillie épaisse.

Laisser les deux préparations reposer environ une heure (le temps de poncer votre meuble par exemple), puis les mélanger dans un pot. Le mélange doit avoir un aspect crémeux et une couleur homogène. Si la teinte doit être rectifiée, on peut encore ajouter de la gouache ou tout apport colorant à ce moment. Mélanger soigneusement. C'est prêt !

La peinture au fromage blanc se pose en deux couches. Chaque couche sèche en 8 à 12 heures, bien qu'elle semble sèche assez vite au toucher.

La finition peut être faite avec 2 couches de cire incolore naturelle ou un vernis spécial parquet écolabelisé pour imperméabiliser et rendre le meuble lessivable.

La peinture de pommes de terre (murs)

Eh oui, ça vous étonne n'est-ce pas ? Pourtant, cette recette existe depuis le XVII^e siècle dans le nord de l'Europe. Parfaite pour peindre les murs, elle est très économique et très résistante. On lui trouvera un aspect proche des enduits à la chaux, très velouté.



300 g de pommes de terre en purée (ou 150 g de féculles de pomme de terre)
60 à 80 cl d'eau bouillante + 40 cl d'eau froide
300 g de Blanc de Meudon
50 g de pigments (ou pigments liquides + 50 g de Blanc de Meudon)

Mélanger la purée à l'eau bouillante. Utiliser un mousser ou un mélangeur pour éviter les grumeaux. On obtient la consistance d'une béchamel. Si besoin, ajouter de l'eau ou de la féculle de pomme de terre.

Dans un autre bol, mélanger le Blanc de Meudon dans 30 cl d'eau froide. Puis délayer les pigments dans les 10 cl d'eau restants.

Ajouter les pigments dilués dans le mélange Blanc de Meudon, puis ajouter la purée. Bien remuer à nouveau. On obtiendra 10 l de peinture qui conviendront environ 10 m² (2 à 3 couches)

Finition à la cire liquide pour un esprit traditionnel ou avec un vernis bio dans les pièces plus humides afin de rendre le mur lessivable.

L'astuce

Préférez les pigments en vrac, chez les spécialistes en bricolage écologique. Ils seront moins chers.



Colle à papier peint

Une colle à papier peint 100% écologique et économique qui peut aussi servir de colle pour papier maché !



250 g de farine de blé

1 l d'eau tiède

1 l d'eau froide

Mélanger la farine et l'eau tiède à l'aide d'un fouet, en incorporant l'eau petit à petit afin d'obtenir une soupe bien liquide et homogène.

Chauffer à feu doux pendant 5 à 10 minutes sans cesser de remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe franchement. Ajouter le litre d'eau restant petit à petit en laissant le mélange s'épaissir à mesure des ajouts.

La colle devra prendre la texture d'une bouillie épaisse et dense.

L'astuce

Pour les pièces humides et un effet répulsif (anti-cafards,...), ajouter un demi-verre d'essence de térébenthine. D'autres recettes sur : www.espritchabane.fr



Décapant pour meubles

Les décapants chimiques sont extrêmement toxiques. On préférera toujours un ponçage pour éviter l'utilisation de produits. Mais parfois, venir à bout de plusieurs couches de vernis ou peintures s'avère difficile. Voilà une alternative au décapant chimique.

ATTENTION !

Protégez vos mains (gants épais) et **mettez des lunettes de protection ou lunettes de soleil**. Les cristaux de soude sont naturels mais corrosifs et le contact avec les yeux et la peau **peut provoquer des brûlures**.

De même, sur du chêne, ce mélange risque de noircir le bois.



200 g de cristaux de soude

150 g de farine

Eau

Dissoudre les cristaux de soude dans un peu d'eau.

Dans un autre récipient, diluer la farine dans un peu d'eau jusqu'à l'obtention d'un gel épais. Ajouter le mélange de cristaux de soude et mélanger.

Passer ce gel au pinceau ou à l'éponge sur le meuble. Laisser agir 30 minutes puis rincer à grande eau en frottant avec une brosse dure (type brosse de chiendent).



Lasure pour bois

De la bière comme ingrédient principal, voilà le secret de cette lasure qui teintera légèrement et protégera le bois. On peut y mettre les pigments de son choix.

33 cl de bière (1 canette)

20 g de pigment (ocre ou terre de sienne)

Mélanger et appliquer au pinceau en suivant bien le sens des veines du bois.

Astuce

Si vous souhaitez accentuer la protection, ajoutez de l'huile de lin (15 cl) à votre préparation.

L_2 | E_1 | C_2 | O_2

A_1 | P_c | P_c | A_1 | R_1 | T_2

le logement écologique et économique



Le ménage

Il existe des centaines de recettes, trucs et astuces pour un ménage écologique et économique. Voici les plus basiques, mais pour aller plus loin, de nombreux livres et sites existent. Seuls quelques produits suffiront à l'entretien régulier de toute la maison.

Parmi les sites internet les plus visités sur les recettes de ménage écologique, celui de Raffa («Le grand ménage») est sans conteste le plus complet. Son guide téléchargeable gratuitement, a donné lieu à l'édition d'un livre illustré et diffusé en librairie.

+ d'infos sur : raffa.grandmenage.info

La lessive

Pour moins de 2 euros, 3 litres de lessive 100% écologique et totalement hypoallergénique.

- **3 l d'eau chaude**
- **150 g de paillettes de savon de Marseille ou de savon de Marseille que l'on râpe**
(attention : prendre au rayon produit d'entretien car il contient peu de glycérine contrairement à ceux du rayon hygiène qui moussent trop et ne sont pas adaptés pour le linge)
- **1 CS de cristaux de soude (facultatif)**
- **7 gouttes d'huile essentielle de son choix**

Faire bouillir l'eau, y mettre les paillettes et les cristaux. Remuer jusqu'à ce que les paillettes aient fondu.

Bien secouer avant chaque utilisation. Une fois refroidie, si la lessive se fige, ajouter de l'eau chaude.

Mettre environ un verre à moutarde de lessive dans votre machine à laver. Ajouter un demi verre à moutarde de vinaigre blanc dans le bac assouplissant pour assouplir le linge et éviter l'entartrage de la machine !

L'astuce

Les **balles de lavage, balles de golf ou balles de tennis...** permettent d'obtenir un lavage plus performant en brassant et battant le linge comme les lavandières d'autrefois ! Le linge sera plus propre et plus doux (adieu l'assouplissant !). Elles permettent aussi de réduire la dose de lessive utilisée. Utilisez 4 balles de lavage ou de golf, ou bien 3 balles de tennis par machine (5 kg), directement dans le tambour.



Le liquide vaisselle

Écologique, économique et très facile à faire : pourquoi s'en priver ?



Recette pour un flacon de 500 ml :

- 1 CS de bicarbonate de soude
- 5 CS de savon noir liquide
- 3 CS de vinaigre blanc

Mettre tous les ingrédients dans le flacon de 500 ml, remplir d'eau chaude et agiter doucement. En cas de vaisselle plus grasse, ajouter une cuillère à soupe de savon noir dans l'eau de vaisselle.

Le produit d'entretien des meubles en bois

Ce produit vise à nourrir le bois **qui n'est pas verni** mais seulement ciré. Et pour cause... une fois verni le bois est figé. Le vernis empêche toute absorption.

Dans un bocal :

- 5 CS de jus de citron ou de vinaigre d'alcool
- 5 CS d'huile d'olive

Passer sur la surface à traiter **avec un chiffon** doux imbibé du mélange. Frotter pour faire briller.

La pierre d'argile

On peut tout nettoyer avec la pierre d'argile. Cette recette très simple à réaliser se révélera très efficace, en plus d'être respectueuse de l'environnement !

Recette pour un pot de 200 g :

2 tasses à café d'argile blanche

1 tasse à café de bicarbonate de soude

1 tasse à café de savon noir

Mélanger l'argile et le bicarbonate. Ajouter le savon noir et un peu d'eau si nécessaire. Mettre la pâte dans un pôt à couvercle et laisser sécher environ 2 jours au soleil ou sur un radiateur. Pour l'utiliser, frotter une éponge sur la surface de « la pierre » et utiliser sur la surface à nettoyer, puis rincer.

Ce produit servira à nettoyer de nombreuses surfaces encrassées sans les attaquer.

Vous pouvez ajouter d'autres propriétés à votre pierre d'argile : fongicide et antibactérienne en ajoutant 10 gouttes d'HE de tea tree. Abrasive en ajoutant 1 tasse à café de pierre ponce. Les HE de myrthe citronnée ou d'eucalyptus apporteront une odeur de frais !

L'astuce

Pour les gens pressés, une **poudre à récurer «express»** : saupoudrez la surface à récurer de bicarbonate et frottez avec une éponge humide sur laquelle on aura versé un peu de liquide vaisselle ou de savon noir. Et n'oubliez pas le chiffon microfibre qui attrape la saleté.



Le nettoyage WC et l'entretien des canalisations

Pour éviter le calcaire et l'encrassement, un entretien régulier est indispensable et évitera le recours à la « méthode forte » des détergents chimiques.

Le nettoyant WC

Recette pour un vaporisateur de 500 ml :

- 1/3 de vinaigre d'alcool
- 2/3 d'eau
- 15 gouttes d'huile essentielle de tea tree

Vaporiser sur la cuvette et essuyer. Pour les parois, vaporiser et laisser agir 15 à 20 minutes, brosser.

L'entretien des canalisations

- 1 verre de bicarbonate
- 1 verre de sel fin
- 3 CS de vinaigre blanc

Mélanger le sel et le bicarbonate puis verser dans la tuyauterie. Puis verser 50 cl d'eau bouillante vinaigrée et laisser agir.



L'astuce

Le marc de café peut être jeté dans les canalisations afin de les « ramoner » en douceur.



Le désinfectant multi-usage

Grâce au vinaigre d'alcool (anti-bactérien) et au bicarbonate (assainissant), ce nettoyant désinfecte toutes les surfaces du sol au plafond et les appareils tels que frigo, micro-ondes ou congélateur. Idéal pour la cuisine !

Pour un vaporisateur d'un litre :

- 1 l d'eau chaude
- 2 CS de bicarbonate de soude
- 2 CS de vinaigre blanc
- 8 gouttes d'HE de tea tree (facultatif)

Mettre l'eau, puis tous les autres ingrédients dans un pulvérisateur. Bien secouer à chaque utilisation. Il s'utilise pur sur les surfaces à désinfecter (plan de travail, poubelle par exemple). Inutile de rincer. Ce mélange se conserve 4 mois.

L'astuce

Pour **désinfecter et dégraisser une poubelle**, nettoyez avec du vinaigre d'alcool pur puis rincez avec une éponge. Nettoyez ensuite avec le nettoyant multi-usage comme indiqué ci-dessus. Efficace aussi pour le frigo, le congélateur et le micro-ondes. Aucune bactérie ne résistera à ce traitement de choc !



Nettoyant pour vitres

Vitres et miroirs retrouveront leur brillance grâce au vinaigre d'alcool.

Pour un vaporisateur d'un litre :

- 50 cl d'eau chaude
- 50 cl de vinaigre d'alcool

Vaporiser, passer la raclette ou une éponge puis essuyer avec un chiffon microfibre.

L'astuce

Pour les **parois de douche** qui sont encrassées par le calcaire et par les projections de savon, frotter avec une éponge imbibée de vinaigre chaud pur, puis nettoyez avec le nettoyant pour vitres.



L'astuce

Le **papier journal** est depuis longtemps réputé pour faire les vitres. Après avoir vaporisé le nettoyant et passé la raclette, essuyez l'excédent avec du papier journal chiffonné en boule à la place du chiffon microfibre. Résultat garanti !

Nettoyant pour le sol

Pour les carrelages, linos, sols PVC et parquets vitrifiés rien de tel qu'un peu de savon noir liquide.

Pour un seau d'eau de 5 litres:

- 2 CS de savon noir liquide
- 2 CS de vinaigre d'alcool

Mélanger l'eau, le savon noir et le vinaigre. Laver avec une serpillère. Ne pas rincer.

En cas de taches persistantes : mettre sur les taches une pâte composée de 3 CS de bicarbonate et 1 CS de savon noir. Frotter. Laisser poser. Rincer.

L'astuce

Pour éviter de frotter, pensez à la serpillère microfibre.

Détartrant

Cafetière, machine à laver, lave-vaisselle, fer à repasser, robinetterie... le calcaire est partout mais les détartrants du commerce ne sont pas toujours très écologiques !

Pour un litre de détartrant :

- 2/3 d'eau chaude
- 1/3 de vinaigre d'alcool



Pour les bouilloires : remplir la bouilloire du mélange et faire bouillir.

Pour la cafetière ou le fer à repasser, suivre les instructions de détartrage de l'appareil.

Désodorisant d'intérieur

Désodoriser sans s'asphyxier c'est possible ! Si, si ...
Et en plus, rien de plus simple et de plus économique !

Dans un petit vaporisateur (du type pulvérisateur à huile) :

- 50 cl d'eau
- 10 à 15 gouttes d'huile essentielle de son choix

Pschittt ! Hummm... ça sent bon, vous voyez !



L'astuce

Les huiles essentielles de lavande officinale et d'eucalyptus radiata ou de menthe poivrée ont des vertus antibactériennes.

L₂' | E₁ | C₂ | O₂

A₁ | P₂ | P₂ | A₁ | R₁ | T₂'

le logement écologique et économique



Beauté & hygiène

Les produits d'hygiène et de beauté contiennent de **nombreux produits toxiques**. Ces derniers permettent une longue conservation, donnent des textures plus onctueuses et dégagent des parfums «agréables».

Malheureusement, leurs **effets sur la santé sont avérés** : ils sont notamment accusés de **perturber le système hormonal** et sont mis en cause dans la hausse de la stérilité.

D'autres recettes sur aroma-zone.com

Les huiles et beurres

Avant de se lancer dans des recettes compliquées qui nécessitent beaucoup de matériel, il existe des produits multifonctions et naturels : les huiles végétales et les beurres. On les trouve partout même en grande surface (pour les plus basiques comme l'huile d'amande douce) ou en magasin bio pour les plus rares comme l'huile de macadamia.

- **Démaquillant**

L'huile d'amande douce pure sur un coton ou la recette du liniment (voir plus loin).

- **Masque pour les cheveux**

Huile de bourrache (spécialiste ongles et cheveux) ou l'huile d'olive, d'argan ou d'avocat (pour sa vitamine A) qu'on laisse poser 20 minutes, idéalement sous un film plastique, avant shampoing.

- **Nourrissant pour le corps**

Huile d'amande douce, olive (pour peaux sèches), jojoba ou avocat (qui ne laisse pas de film gras sur la peau).

Beurre de karité, coco ou cacao sont très nourrissants et utilisés depuis toujours dans les îles. En plus, ils sentent très bon !

- **Nourrissant pour le visage**

Pratiquement toutes les huiles avec une mention spéciale pour l'huile de noisette qui régule l'excès de sébum donc idéale pour les peaux grasses et acnéiques.

- **Anti-vergetures pendant la grossesse**

Huile de macadamia, riche en antioxydants.

- **Massage**

L'huile d'arnica, idéale en massage et réputée pour ses vertus anti-douleur, apaisera les courbatures, les coups et les bosses même pour nos petits.



L'astuce

Choisissez un ou deux produits (une huile et un beurre par exemple) et vous pourrez les utiliser pour tous les soins de base. L'huile d'amande douce et le beurre de karité feront une «équipe multifonctions».

Les eaux florales

Connues et utilisées par nos grand-mères, les eaux florales (appelées aussi hydrolats) avaient disparu de notre salle de bain. Il est temps de les retrouver car leurs vertus sont nombreuses : elles nettoient, rafraichissent, apaisent et tonifient la peau et certaines présentent d'autres avantages. Suivez le guide !

- **Spéciale peaux sèches et irritées**

L'eau de camomille.

- **Anti-acné**

L'eau de lavande, connue pour ses vertus antiseptiques est redoutée par les points noirs et l'excès de sébum.

- **Anti-cernes**

Pour «défatiguer» le regard, des compresses d'eau de camomille ou d'eau de bleuet ou le sachet de thé utilisé et refroidi au congélateur.

- **Hygiène bébé**

L'eau de rose, un grand classique qui a fait ses preuves.

- **Anti-rougeurs**

L'eau d'hammamélis apaisera les peaux «en feu».

L'eau de fruit de citron est idéal pour éclaircir le teint. Astringent et purifiante, elle est l'alliée des peaux à problèmes.



L'astuce

Pour éviter les parfums (musc de synthèse dangereux pour la santé et autres produits toxiques), les eaux florales et leur odeur délicate conviendront très bien aux jeunes enfants et aux bébés.

Le gommage visage et corps

Rien de plus simple avec seulement 2 ou 3 produits de base.

Gommage doux pour le visage

- . 1 CC de poudre d'amande
- . 1 CS d'huile d'amande douce
- . 1 CC de miel (facultatif)

Mélanger les ingrédients dans un petit bol. Appliquer sur le visage et le cou en massant légèrement. Rincer et appliquer une huile d'amande douce ou une crème hydratante.

Gommage pour le corps

- . 3 CS de semoule de blé fine
- . 1 CC de miel
- . 1/2 yaourt nature

Mélanger les ingrédients dans un petit bol. Appliquer en massant le corps et rincer.

L'astuce

Le marc de café est lui aussi un bon exfoliant naturel. A utiliser sous la douche.

Gel douche

Si vous n'êtes pas adepte de la savonnette qui glisse entre les mains, voilà une recette de gel douche à base de savon d'alep ou de savon de Marseille qui conviendra à toute la famille.

- . 1 petit savon de Marseille ou d'Alep (80 g)
- . 1 litre d'eau
- . 10 gouttes d'huile essentielle de son choix

Faire chauffer l'eau dans une casserole à feu doux. Ajouter le savon râpé (à l'aide d'une râpe à fromage ou à légume) et le laisser fondre en remuant. Ajouter l'huile essentielle. Mettre dans un flacon après refroidissement. Se conserve plusieurs mois.

L'astuce

Cette préparation conviendra parfaitement comme mousse à raser. On y ajoutera juste 3 gouttes d'huile essentielle de tea tree pour ses propriétés antiseptiques.



Le liniment oléo-calcaire

Les bébés avec leur peau fragile sont encore plus exposés que nous aux pollutions liées à notre environnement. De nombreux produits de marques (réputées ou non) utilisés pour l'hygiène de nos petits ont été mis en cause. Les ingrédients utilisés seraient nocifs pour nos bambins avec pour principales conséquences une perturbation du système hormonal provoquant une hausse des problèmes de stérilité chez les jeunes générations. Si certains produits sont maintenant étiquetés «sans paraben», il y a encore d'autres substances qui, elles, sont bien présentes et dangereuses ! Deux options : n'acheter que du bio ou concocter nous-mêmes des produits 100% naturel.

Un nom barbare, pour un effet magique. Le liniment est le produit par excellence qui prend soin des fesses des bébés sans les « polluer » de repro-toxiques et autres dérivés pétrochimiques. C'est un produit connu et réputé dans la pharmacopée traditionnelle : il prévient l'érythème fessier de l'enfant, a des vertus anti-brûlures, s'utilise pour faire disparaître les croûtes de lait du nourrisson et peut servir également de démaquillant pour maman et de lait hydratant pour toute la famille.

- 15 cl d'huile d'olive ou autre HV
- 15 cl d'eau de chaux* (ou d'eau de rose)

Remuer au fouet ou au batteur, c'est fait ! Utiliser avec un coton pour nettoyer le siège et forcer la dose en cas de rougeurs. Inutile de mettre une crème après. A conserver dans un flacon opaque car il n'apprécie pas la lumière. Bien remuer avant chaque utilisation !

**Eau de chaux : 3,50 euros les 25 cl en pharmacie*



L'astuce

Pour les flemmardes, on trouve aussi du liniment tout prêt dans les pharmacies en marque générique (4 euros les 500 ml environ selon les prix pratiqués).

La cold cream

Conseillée par les pédiatres et réputée pour avoir des effets bénéfiques sur l'eczéma, la cold cream est une base qui sert à de nombreux cosmétiques. Mais, celle que l'on trouve en pharmacie n'est pas toujours 100% naturelle. Si on ne l'achète pas bio, on peut la fabriquer soi-même.

Pour 100 g de cold cream

- 20 g de cire d'abeille en granulé (pharmacie)
- 60 g d'huile d'amande douce (ou autre HV)
- 20 g d'eau de rose (ou autre HY)
- 20 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse (ou extrait de pépin de raisin, en pharmacie)

Faire chauffer au bain-marie, au même moment :

- L'huile d'amande douce, et la cire d'abeille dans un premier bol,
- L'eau de rose de son choix dans un second bol.

Une fois la cire fondue, sortir les bols du bain-marie et verser l'eau de rose dans le mélange huile/cire. Rapidement placer le bol dans un bain-marie d'eau froide et mélanger jusqu'à obtenir la texture d'un beurre.

Si vous utilisez un mélangeur, il vous faudra terminer par une fourchette car en refroidissant, le mélange s'épaissit.

ATTENTION !

Pour préparer ce type de cosmétique, l'hygiène doit être irréprochable : flacons et ustensiles stérilisés à l'eau bouillante ou alcool & mains propres.

L'astuce

Des ustensils malins pour ne pas se brûler en retirant les bols du bain-marie : l'emporte pièce dans le fond de la casserole d'eau chaude pour poser le bol et la pince de cuisine pour l'enlever.

Des lingettes écolos et sans danger

Rien de pire que les lingettes jetables : toxicité, odeur tenace, pollution, risques d'allergies... Voilà une astuce pour remplacer ces lingettes (coûteuses et dangereuses) quand on se déplace.

- une petite pochette plastique zippée (type trousse à maquillage de poche)
- 3 ou 4 mouchoirs en tissu (100% coton)
- de l'eau de rose

Trempez vos mouchoirs dans l'eau, essorez-les légèrement, et ajoutez quelques pschitt d'eau de rose. Pliez-les et mettez les dans la pochette plastique. Après utilisation, lavez soigneusement la pochette et les lingettes.



INFO

Parmi les produits toxiques présents dans les lingettes bébé, on compte les parabens ainsi que des substances nommées «libérateurs de formol». Ils libèrent du formaldéhyde, un cancérigène respiratoire.

Par ailleurs, l'utilisation de ces lingettes représente une augmentation considérable des dépenses et des déchets.



Enfants & loisirs

Alimentation, conseils pratiques ou encore bricolage façon récup' pour occuper les dimanches pluvieux sont des thèmes récurrents sur de nombreux sites dédiés à la famille et aux enfants. N'hésitez pas à vous en inspirer !

25 petits pots de légumes achetés (pot de 130 g) = 45 €

25 repas maison de 130g = 8 € (et en plus, c'est BIO !)

Qui a dit que manger bio coûtait cher ?

1 chou-fleur bio

1 filet de 2,5 kg de pommes de terre bio

1 kg de carottes bio

Faire une bonne purée maison (attention au sel) et congeler en petites portions (à peu près la taille d'un petit pot) soit dans des sacs congélation de petite taille, soit dans des petites boîtes de conservation. Faire une purée différente chaque semaine en variant les légumes et alterner les repas. Il est possible, bien sûr, d'ajouter de la viande ou du poisson pour des menus plus complets.

L'astuce

Faites de grosses quantités et congelez en petites portions. Ce sera aussi rapide qu'ouvrir un petit pot mais plus sain et plus goûteux !



La pâte à modeler

Faire de la pâte à modeler maison c'est facile, économique et écologique ! Et on est certain d'avoir une pâte à modeler non toxique, qui n'a rien à envier à ses rivales du supermarché !

Ingrédients :

1 verre de farine
1/2 verre de sel
2 CC de levure chimique
1 CC d'huile
1 verre d'eau chaude
des colorants alimentaires

Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients secs et ajouter l'huile, puis l'eau, progressivement, tout en remuant.

Faire chauffer à feu moyen, en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe. Dès que la pâte commence à se décoller du fond de la casserole, éteindre le feu.

Laisser tiédir et pétrir à la main. Diviser la pâte en autant de morceaux que le nombre de colorants que vous avez. Mettre chaque morceau dans un récipient différent. Ajouter les colorants dans chacun des pots et pétrir.

L'astuce

Cette pâte à modeler maison peut se conserver facilement plusieurs mois si elle est rangée en boîtes hermétiques. Et puis si elle sèche, il suffit de se mouiller les mains et de la pétrir un peu !

Colle pour papier mâché

Pour occuper les mercredis pluvieux, une recette de colle à papier maché 100 % naturelle pour réaliser des masques, des objets et des sculptures amusantes !

Ingrédients :

1 verre d'eau froide

1/2 verre de farine

5 verres d'eau bouillante

Dans un saladier, délayer la farine dans un verre d'eau froide. Faire chauffer 5 verres d'eau chaude dans une casserole. Lorsque l'eau frémit, y ajouter la farine délayée et laisser à feu doux pendant 3 minutes tout en mélangeant. Se conserve deux jours.

L'astuce

La préparation doit devenir gluante mais non solide. Si elle vous semble trop liquide ou trop épaisse ajouter de la farine ou de l'eau.



L'Eco appart' est un projet multipartenarial qui réunit institutions, associations et entreprises privées autour d'un seul objectif : sensibiliser le grand public au développement durable.

Les partenaires financiers :

- . La Ville de Caen
- . Caen Habitat
- . Le Conseil Général du Calvados
- . EDF
- . L'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie)
- . Le Conseil Régional de Basse-Normandie
- . L'Agence de l'Eau Seine-Normandie
- . L'Etat
- . Caen La Mer
- . La Fondation de France

Les partenaires techniques :

- . L'IREPS de Basse-Normandie (Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé)
- . PIMMS / Unir la Ville
- . la CAF Calvados
- . Centre socio-culturel de la Grâce de Dieu
- . Cada ADOMA
- . Mieux vivre à la Grâce de Dieu
- . Espérance et Jeunesse
- . Comité des fêtes de la Grâce de Dieu



Mise en oeuvre

- . Eco-rénovation réalisée par un chantier d'insertion : enduit et peinture à la chaux, sol en linoléum, bois...
- . Mobilier de récupération «customisé» de façon écologique (peinture à la caséine et pigments naturels)
- . Installations sanitaires et électriques économiques
- . Electroménager catégorie A+
- . Signalétique intérieure (panneaux informatifs) en tissu et encres végétales... **et une foule de petits trucs et astuces à dénicher.**

CPIE Vallée de l'Orne

Enceinte de l'Abbaye aux Hommes
14054 Caen cedex 4
Tél. 02 31 30 43 27 - www.cpievdo.fr



Contact et réservations

Pour les groupes : Pour les individuels :
Sandrine Corre Accueil du CPIE
02 31 86 59 20 02 31 30 43 27
accueil@cpievdo.fr

Plus d'infos sur : <http://www.ecoappart.canalblog.com>

