

De A à Z. Faire sa poudre pour lave-vaisselle

Marre d'utiliser des produits du supermarché pour son lave-vaisselle ? Découvrez comment fabriquer simplement votre poudre pour lave-vaisselle. En bonus, les alternatives au produits de rinçage et au nettoyage du filtre ! (Merci à Chantal pour la recette!)

Pour le produit de rinçage, il vous faut :

- de l'acide citrique (2/3 de verre) = il agit comme anti-calcaire et anti-oxydant
- du percabonate (1/3 de verre) = c'est un agent blanchisseur et détachant
- des cristaux de soude (1 verre) = pour nettoyer et dégraisser

La recette :

Mélanger le tout dans un bocal

Verser une cuillerée à soupe dans le bac de lavage

Alternative au produit de rinçage : on rajoute du vinaigre blanc à chaque tournée de vaisselle

Nettoyage du filtre du lave-vaisselle : on utilise du percabonate et de l'eau chaude à 30 degrés.

Si cet article vous a plu, vous pouvez nous faire un don pour que nous puissions continuer à produire du contenu et à animer ce site ! Direction notre financement participatif sur [HelloAsso](#) !

[Défi Familles Zéro Déchet] Atelier shampoing chez les Jeannettes à Morlaix

Le 23 mai, les participants au Défi Familles Zéro Déchet avaient rendez-vous chez les Jeannettes, l'épicerie de vente en vrac de Morlaix, afin d'apprendre à réaliser un shampoing solide avec Claire, de My Little Pineapple, coach en nutrition et animatrice d'ateliers.

Au programme de l'atelier du jour : fabriquer soi-même un shampoing solide et « zéro déchet », adapté à son cuir chevelu. C'est Claire, coach en nutrition et animatrice d'ateliers, qui guide les participants réunis à l'épicerie des Jeannettes.

Avant

de passer à la préparation, il faut d'abord sélectionner les poudres, huiles végétales et huiles essentielles qu'on veut utiliser, suivant l'effet qu'on veut obtenir et les caractéristiques

des cheveux. On peut ainsi utiliser de la poudre d'ortie piquante si

on a les cheveux ternes, fatigués, dévitalisés, et gras ou mous,

la poudre d'argile verte pour les cheveux normaux à gras, ou encore

par exemple la poudre d'amlà pour tous types de cheveux, et qui

permet de stimuler la pousse.

Du

côté des huiles végétales, on peut choisir de l'huile végétale de coco qui nourrit et fait briller, de l'huile de chanvre pour les

cheveux secs et crépus, de l'huile végétale d'avocat qui nourrit

et stimule la repousse sur les cheveux secs et ternes, du beurre de

karité pour les cheveux secs et/ou abimés, ou encore de l'huile de

jojoba qui convient à tous.

En

complément, on peut ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles :

pour une action antipelliculaire, on préfère le tea tree, le palmarosa ou le génévrier, pour les démangeaisons, la lavande, pour

les cheveux gras le Petit Grain Bigarade, et pour les cheveux secs,

l'orange douce ou l'ylang-ylang.

Attention

à l'utilisation des huiles essentielles : leur usage est déconseillé pour les femmes enceintes et les enfants de moins de 6

ans.

Préparation :

La base du shampoing solide est le SCI, ce fameux tensio-actif dérivé de l'huile de coco, qui produit une mousse riche et crémeuse.

-On

va mélanger 30 grammes de SCI dans une petite quantité d'eau et le

faire chauffer au bain-marie. Ne pas hésiter à l'écraser si il ne

fond pas correctement.

-Une

fois bien ramolli, on le mélange avec 10 grammes de l'huile végétale

qu'on a choisi, et avec 10 grammes de poudre au choix.

-On

rajoute ensuite 5 gouttes d'huiles essentielles

-On

verse le tout dans un moule (on peut utiliser des moules à gateaux

individuels ou des moules à glaçons)

-On

laisse sécher quelques jours et c'est prêt !

Pour

l'utiliser, on frotte le shampoing solide directement sur les cheveux mouillés, puis on répartit en massant le cuir chevelu, avant de bien rincer.

Pour découvrir les ateliers Eco-Responsables et apprendre à fabriquer soi-mêmes des produits cosmétiques et produits d'entretien de la maison, direction le site de My Little Pineapple : www.mylittlepineapple.com

[Défi familles Zéro Déchet] Sureau, limonade et sirop

Dans les campagnes, généralement en lisière de forêt, au mois de mai, on voit certains arbustes se couvrir d'étranges ombrelles blanches. Les sureaux sont en fleur, et dans le sureau tout est bon sauf les feuilles.

Mais attention à ne pas se tromper et confondre le sureau avec ses cousins ombellifères, les faux sureaux ou sureau hieble. Les plantes dangereuses poussent sur une tige herbacée alors que le sureau qui est un arbre donne rapidement des branches boisées dont le cœur est rempli d'une moelle blanche.

De ses branches évidées de leur moelle, on peut faire des sifflets, des sarbacanes et pour les plus habiles, des flûtes. C'est d'ailleurs de là que viendrait le nom savant de la plante, Sambucus Nigra, la sambuke étant une flûte de berger.

Mais on ne fait pas que des flûtes de ce sureau puisque l'un de ses surnoms est « le pharmacien de la maison ». En effet, les feuilles séchées sont utilisées pour calmer les toux récalcitrantes et les baies noires crues ont un effet à la fois laxatif et vomitif.

Mais au mois de mai, la partie de la plante intéressante,

c'est la fleur, car avec ces ombelles, on fabrique de délicieuses boissons rafraîchissantes, bien agréables en été, de la limonade et du sirop

C'est à la fabrication de ces deux boissons que les familles du défi « zéro déchets » de Morlaix Communauté étaient conviées, le samedi 18 mai. La date était bien choisie puisque la floraison du sureau va en général du 15 mai au 15 juin.

Le lieu de l'atelier était également bien choisi : la vallée de Trobodec sur la commune de Guimaëc.

En partant du « Musée rural des vieux outils du Trégor », on descend par le chemin côtier qui, un kilomètre plus loin, amène jusqu'au rivage. Au cours de cette courte promenade, on peut entendre les grenouilles coasser au bord du ruisseau, apercevoir de loin, une paire de magnifiques vaches Highland Cattle et tomber nez à nez avec un moulin à eau parfaitement restauré. Sur le chemin, les sureaux tendent leurs branches afin que chacun puisse faire sa petite récolte de fleurs. La balade à elle seule est un plaisir.

Au bout de cette balade, il y avait l'atelier de fabrication de boissons, animé par Geraldine Gabillet, animatrice nature au CPIE du Pays de Morlaix

La limonade de sureau

Pour faire de la limonade, il faut très peu de matériel : une bouteille vide, de l'eau un peu de sucre, du citron, une larme de vinaigre de cidre et bien entendu des fleurs de sureau.

Dans une bouteille d'un litre, à goulot large de préférence, mettre 3 fleurs de sureau. Il faut faire attention à ne pas y ajouter les quelques insectes qui auraient trouver refuge dans l'ombelle. Le moyen le plus sûr est encore de détailler chaque ombelle et ne garder que la partie blanche des fleurs, les tiges vertes ayant un goût plutôt désagréable. Rajouter 120 à 150 grammes de sucre, selon que vous aimez boire plus ou moins

sucré, un citron coupé en morceau (comme on garde la peau, il vaut mieux le choisir bio) puis 80 à 85 centilitres d'eau. Et pour finir, une petite cuillerée à café de vinaigre de cidre. Si vous n'avez pas de bouteille à col large, indispensable pour faire entrer les morceaux de citron, le jus d'un citron fera aussi bien l'affaire. Et c'est tout pour le moment.

Il faut laisser macérer ce mélange dans un endroit à bonne température (20° environ) pendant 3 jours en ayant pris soin de couvrir le goulot afin d'éviter toute intrusion étrangère. N'oubliez pas de remuer votre bouteille chaque jour. Normalement des bulles devraient apparaître sur les bords au troisième jour ; les levures de la plante auront joué leur rôle.

Il ne reste plus qu'à mettre en bouteille, c'est à dire filtrer le mélange et le mettre dans une bouteille fermant hermétiquement mais capable de résister à une certaine production gazeuse. En effet, la réaction se poursuit encore pendant 1 ou 2 jours à condition de laisser la bouteille au soleil. C'est pourquoi il est conseillé d'utiliser des bouteilles à fermeture mécanique telle que les bouteilles de limonade ou certaines bouteilles de bière grand format. Afin d'éviter les mauvaises surprises, il vaut mieux ne pas remplir la bouteille complètement et laisser un petit espace d'expansion.

Voilà la limonade est prête. Elle se conserve parfaitement pendant au moins 6 mois ; A servir frais, bien entendu.

Nota : si on a une grande famille ou qu'on attend du monde cet été, il peut être utile de faire la préparation par 5 litres à la fois. Dans ce cas un grand saladier pour le mélange convient parfaitement et les proportions sont 10 ombelles pour 4,5 litres d'eau, 600 à 750 grammes de sucre, 4 citrons et une cuillerée à soupe de vinaigre. Ne pas oublier de brasser tous les jours les trois premiers jours, en utilisant une cuiller en métal stérilisée.

Le sirop de sureau

Il faut un peu plus de matériel puisque il est nécessaire de faire bouillir de l'eau puis le mélange.

Pour le reste, les ingrédients sont les mêmes, seules les proportions changent.

Pour faire 75 cl de sirop, il faut 7 ombelles de fleurs de sureau , 50 cl d'eau , 450 à 600 grammes de sucre selon que vous aimez le sirop plus ou moins sirupeux et deux citrons, bio naturellement.

Etape 1 : bien détailler les ombelles dans un récipient ouvert, en éliminant les insectes et les petites tiges vertes. Couvrir ces fleurs avec le premier citron coupé en rondelles. Verser là-dessus le demi-litre d'eau, bouillante. Laisser infuser puis macérer pendant 48 heures en prenant bien soin de couvrir le récipient d'un linge propre.

Etape 2 : filtrer cette macération et la verser dans une casserole. Rajouter le jus du second citron. Pour avoir un sirop bien lisse, il peut être utile de filtrer très fin l'ensemble afin d'éliminer toute particule solide mais ce n'est pas obligatoire. Ajouter alors le sucre et faire chauffer l'ensemble. Si nécessaire, écumer en cours de cuisson. Quand le sucre est dissout, le sirop est prêt. Le mettre en bouteille stérilisée. Bien fermer et mettre au frais.

Attention, le sirop ne dure en général que 2 à 3 mois.

Si vous attendez encore quelques temps, vos fleurs de sureau vont mûrir et de magnifiques fruits rouges sombres ou noirs vont apparaître. Ce sera le temps des confitures, mais ceci est une autre histoire.

[Défi familles Zéro Déchets] Atelier tisanes à l'Herberaie

Le jeudi 21 mars, les familles participant au « Défi Familles Zéro Déchet » étaient invitées à participer à un atelier avec Arlette Jacquemin, productrice, cueilleuse et formatrice de plantes aromatiques et médicinales à Plouigneau (29). L'occasion d'apprendre à réaliser une tisane d'équinoxe de printemps !

L'atelier tisane avait lieu à l'Herberaie, Route de Keruler à Plouigneau. L'Herberaie est une « ferme néo-paysanne », qui propose à la vente des produits transformés à base de plantes aromatiques et médicinales. Arlette Jacquemin cultive ainsi ses plantes sur deux parcelles, en agriculture biologique, et avec des techniques issues de la biodynamie et de la permaculture. Elle les sèche et les transforme ensuite sur place dans son laboratoire. Elle travaille également les plantes fraîches, afin de fournir le laboratoire Plantarée, dont l'Herberaie fait partie.



Au programme de l'atelier du jour : visite du laboratoire, et fabrication d'une tisane « d'équinoxe de printemps ». « Une tisane à la fois tonique, désinfectante, et drainante », précise Arlette, « parfaite pour la transition de saison hivernale à printanière ». Une tisane qui sera composée de :

- Romarin (*Rosmarinus Officinalis*), qui a des propriétés toniques, hépatiques et antiseptiques pulmonaire
- Noisetier (*Corylus Avelana*), qui est veinotonique, anti-oedémateux et anti-oxydant
- Sapin Blanc (*Abies Alba*), antiseptique, diurétique et mucolytique
- Calendula (*Calendula Officinalis*), un antioxydant puissant, cicatrisant et antibactérien



Chaque participant s'est muni d'un bocal, dans lequel il/elle pourra stocker sa tisane. L'idée est de confectionner la tisane tous ensemble, en mélangeant les différentes plantes séchées, et ensuite les répartir. Arlette en profite pour rappeler que l'intérêt de sécher les plantes, c'est « de pouvoir les utiliser toute l'année ». Et les utiliser suivant

une formule précise ! « L'art de formuler une tisane, c'est de trouver une réponse qui soit à la fois adaptée à une problématique éventuelle, et qui soit savoureuse ». Il faut savoir concilier plaisir gustatif et utilité pour le corps ! Généralement, trois plantes sont utilisées pour composer une tisane, mais on peut en utiliser plus ou bien moins.

On passe à la confection de la tisane. Pour la tisane « Equinoxe de Printemps », il faut compter les doses suivantes :

- 10 g de Romarin
- 5 g de noisetier
- 5g de sapin blanc
- 10g de calendula

Dans un grand saladier, il faut ensuite mettre chaque plante une à une, en les effritant légèrement (surtout les feuilles), afin d'en obtenir un mélange homogène.



Transvasez ensuite le tout dans un bocal qui ferme hermétiquement !

Pour l'utiliser : une pincée du mélange pour une tasse, et 4 à

5 pincées pour un litre (25 grammes).

On utilise cette tisane « Equinoxe du printemps » en infusion, car elle ne contient pas de parties dures (écorces, racines, graines, fruits, qu'on utiliserait alors en décoction).

Pour l'infusion : Il faut mettre les plantes dans l'eau froide, couvrir, chauffer l'eau jusqu'à frémissement, et couper alors le feu. Laisser infuser 10 à 15 minutes, et filtrer.

On peut ensuite déguster la tisane chaude ou froide, en y ajoutant pourquoi pas une cuillère de miel bio. L'infusion peut se conserver durant deux jours.

A noter : comme c'est une tisane tonique, il faut éviter de la consommer le soir !

L'atelier s'est terminé par une présentation de quelques ouvrages utiles pour un bon usage des plantes médicinales, parmi lesquels on peut citer :

- « 55 plantes médicinales dans mon jardin : les cultiver, les récolter, les conserver », de Virginie Peytavi, aux éditions Terre Vivante
 - « L'herboristerie : manuel pratique de la santé par les plantes », de Patrice De Bonneval, édition Désiris
 - « Secrets des plantes pour se soigner naturellement », de Michel Pierre et Michel Lis, Artemis éditions.
-

[Défi familles zéro déchet] Prendre soin de soi naturellement... quand on est un homme

La peau d'un homme est très différente de celle d'une femme. Pour qu'eux aussi puissent se préparer des soins bons pour la planète et bon pour leur santé et leur peau, la phytothérapeute et aromathérapeute Muriel Charlier-Kerbiguet a donné quelques petites astuces et recettes aux familles zéro-déchet.

Malgré le thème, peu d'hommes étaient présents à l'atelier. Mais ce n'est pas cela qui a endigué la bonne humeur du groupe et l'envie de préparer des crèmes et des soins. Mais pourquoi faire des soins pour hommes différents de ceux pour femmes ? Tout simplement parce que leur peau est différente à divers égards.

« Les produits maison, c'est aussi ça : prendre soin de sa peau »

La peau d'un homme est plus épaisse, sous l'influence de la testostérone, cette hormone masculine. La sécrétion de sébum est également plus importante chez l'homme, et la densité des fibres de collagènes, qui assurent la fermeté de la peau, n'est pas la même que chez la femme. Les signes de vieillissement cutané apparaissent moins vite chez les hommes.

Donc, « **qui dit peau différente, dit besoins différents** » ! Et c'est ce que propose Muriel Charlier-Kerbiguet avec ces deux recettes, car si pour les femmes les industriels font des efforts, pour les hommes, les crèmes sont encore trop souvent chargées en produits controversés.

Masque visage purifiant à base de citron et de miel

- 1 citron
- 1 cuillère à café de miel
- Sucre fin

Couper en deux le citron. Sur l'intérieur du citron, mettre une cuillerée à café de miel. Ensuite, saupoudrer le tout avec du sucre fin. Sur la zone à nettoyer, appliquez-y le masque fait maison tout en faisant un cercle pendant environ 1 minute, puis rincer abondamment à l'eau tiède et tamponner le visage pour le sécher.

Huile de barbe

Cette recette permet d'améliorer l'aspect et le toucher de celle-ci.

- 10 ml d'huile végétale d'amande douce
- 15 ml d'huile végétale de jojoba (ou sésame)
- 10 gouttes d'huile essentielle menthe verte
- 10 gouttes d'huile essentielle lavandin super

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, verser les deux huiles végétales. Ajouter les gouttes d'HE, fermer le flacon et secouer le mélange. Vaporiser en petite quantité sur la barbe après la douche et le séchage et pratiquer de légers massages en forme de petits cercles sur les joues et le menton.