De A à Z. Préparer un baume Après-soleil

C'est l'été, et même si le soleil n'a pas encore vraiment pointé le bout de son nez, il peut encore taper fort en août! Veillez à ne pas vous exposer aux heures chaudes, et si malgré les précautions vous attrapez un vilain coup de soleil, Eco-Bretons vous propose de réaliser rapidement votre baume après-soleil.

Composition

- 45 g de beurre de karité (100 % et bio)
- 30 g d'huile de carotte (bio)
- 10 g d'huile de noix de coco (100 % et bio)

Préparation

Mettre les trois composants au bain-marie. Puis verser dans un pot en verre, laisser refroidir et conserver au frais et à l'abri de la lumière. Privilégier un application nocturne, le mélange peut laisser des traces sur les vêtements.

Pour lutter contre la chaleur, repeignons nos toits en blanc !

Par cet été caniculaire qui n'en finit pas, il peut être très compliqué de refroidir les logements, cabanons de jardins ou mobil-home…Alors pourquoi ne pas tester la technique du « Cool

Roofing » ? Fréquemment utilisée dans les pays chauds, elle consiste à peindre les toits généralement de couleur sombre en blanc. Une entreprise basée dans le Finistère, et baptisée « Cool Roof France » en a fait sa spécialité. En plus des diverses solutions qu'elle propose, elle diffuse gratuitement sur la toile une formule « DIY », à base de bicarbonate de soude et de caséine.

Depuis 2015, Cool Roof France, entreprise basée au Faou dans le Finistère, propose des solutions pour rafraichir les batiments, notamment via le toit, grâce à la technique du « cool roofing ». Il s'agit de peindre ou de créer des toitures blanches, plutôt que noires ou foncées. « Le cool roofing est un concept utilisé depuis des siècles, notamment dans les pays du pourtour méditerranéen et d'Amérique du Sud, habitués aux fortes chaleurs. », peut-on lire sur le site internet de l'entreprise. On estime ainsi qu'un toit blanc emmagasine 10 fois moins de chaleur que si il était de couleur sombre. L'absorption du rayonnement solaire est limité, et la chaleur accumulée dans les bâtiments est donc moindre.

Afin de permettre à un maximum de citoyens et citoyennes de refroidir leurs habitations en ces temps de canicule continue , notamment tous ceux et celles qui sont en situation de précarité énergétique et vivent dans des logements mal isolés, l'entreprise a décidé de créer la communauté des « Cool Makers », et de diffuser gratuitement une recette de « Cool Roof DIY ». Une formule que l'entreprise décrit comme « Low Tech », et qui nécessite des ingrédients facilement disponibles dans le commerce : du bicarbonate de soude, de la caséine, de la poudre de marbre, un fouet, un saladier, une balance, un seau, et de l'eau. « Applicable aussi simplement qu'une peinture classique, la solution CoolRoof DIY est économique : environ 3€TTC/m2, pour un grammage appliqué de 900g/m2. De plus, la formule ne contient pas de polluant : aucun des ingrédients ne présente de risque pour la santé des individus ou l'environnement », explique Cool Roof France sur

son site internet, qui invite à utiliser le Cool Roof DIY sur des toits plats. L'effet est éphémère : on peut nettoyer son toit après l'été, avec une brosse et de l'eau ou un nettoyeur à haute pression (ou tout simplement attendre le retour de la pluie!).

Pour télécharger gratuitement un kit comprenant la recette, des conseils d'application et un tableau de calcul des dosages selon la superficie du toit, direction la page https://www.coolroof-france.com/fr/nos-actions-solidaires/coolroof-diy/#formulaire

Pour rejoindre le groupe des « Cool Makers » sur Facebook : https://www.facebook.com/groups/coolmakers

Pour découvrir la recette en vidéo : https://youtu.be/gyegc4KxOdQ

Eco-Bretons vous propose une information gratuite. Pour pouvoir continuer à le faire, nous avons besoin de vos contributions ! Chaque don, même tout petit, compte. Et en plus, c'est déductible de vos impôts, Eco-Bretons étant une association reconnue d'intérêt général !

Propulsé par HelloAsso

DIY : Une table basse sans prétention

Bricoleuses et bricoleurs, munissez-vous d'un peu de vis, d'une palette, d'un serre-joint, d'une scie à bois et à métaux. C'est tout ce qu'il vous faudra pour fabriquer facilement votre table basse.

Durée : 1h30 à 2h00

Difficulté : Débutant

Matériel :

- Une palette (ici 120×80)
- 16 vis à bois :
  - Longueur : 2 fois l'épaisseur des planches
  - Diamètre : 2,5mm (Ni trop petit pour la solidité de l'ensemble et pas trop gros pour ne pas fendre le bois)

Outils :

- Une scie à métaux
- Une scie à bois (une scie sauteuse pour une coupe plus propre)
- Une perçeuse
- Un serre-joint
- Un foret de diamètre inférieur au diamètre de vos vis
- Un foret de diamètre légèrement supérieur a celui de vos vis

C'est parti !

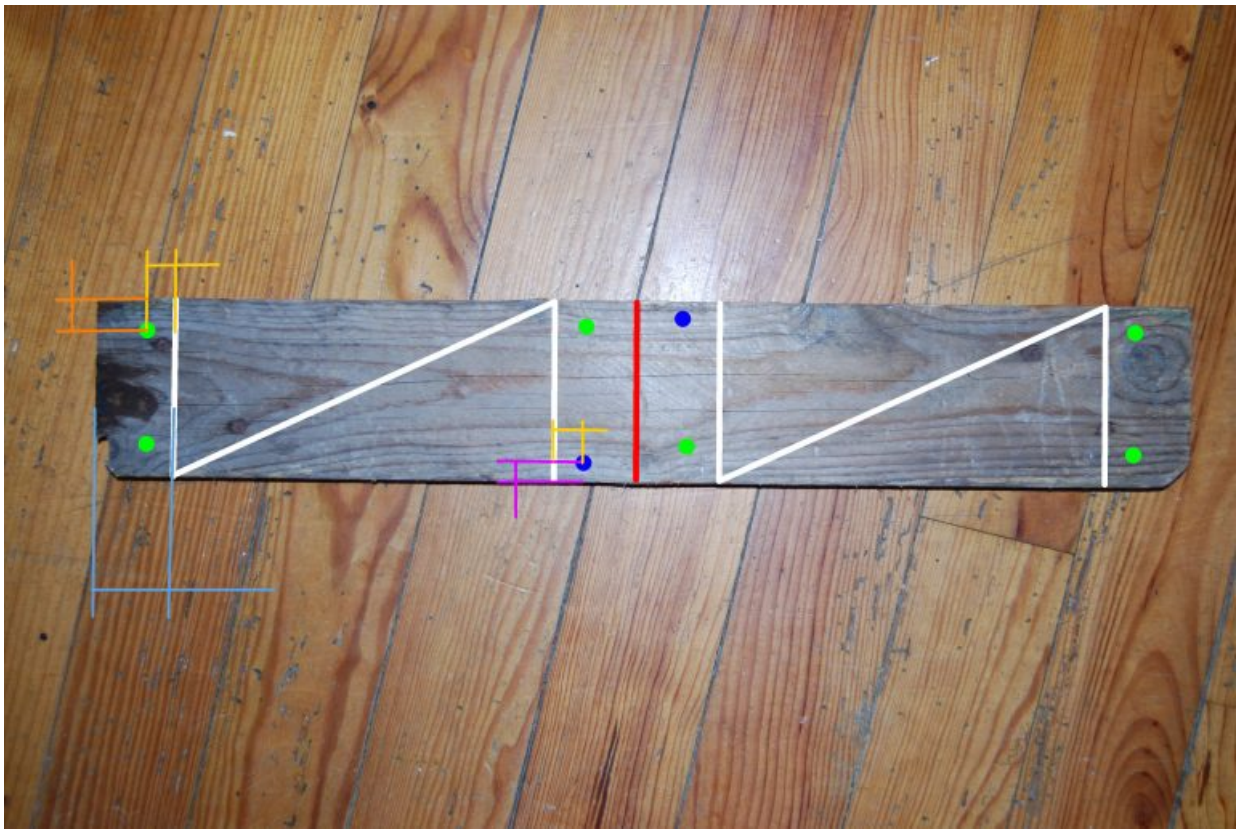
- Commencez par retirer les 3 planches inférieures de la palette et mettez-les de cotés. Utilisez une scie à métaux pour scier les clous qui font la jonction.
  Contrairement à l'utilisation du pied de biche cette méthode permet de ne pas endommager la palette.

- Réalisez la même opération pour retirer les 6 cubes en bois.
  A mettre de côté également !

- Si nécessaire, coupez l’excédent de planche à chaque coin afin d’obtenir une surface lisse et sans rebord.

- Mesurez l’épaisseur du plateau de votre futur table basse.

- Pour réaliser les pieds de la table basse, reprenez les 3 planches que vous avez mises de côté et tracez vos découpes sur deux d’entre elles.



- Épaisseur de la palette mesurée précédemment
- Milieu de la planche
- Contour des pieds de la table basse
- Cotation 1 = « Épaisseur de la planche »/ 2
- Cotation 2 = « Largeur planche » / 4
- Cotation 3 = « Épaisseur planche » /2
- Perçages aux cotations 1 et 2
- Perçages aux cotations 1 et 3

- Procéder à la découpe en s’assurant d’avoir bien fixé votre planche à l’aide d’un serre-joint.
- Réalisez le perçage à l’aide du foret légèrement supérieur au diamètre de vos vis.

- Nous obtenons donc 8 planches découpées, positionnez-les sur chaque coin afin de reporter vos perçages sur le champ du plateau.

- Répétez l’opération aux quatre coins, vissez vos pieds et c’est terminé ! vous pouvez apprécier votre nouvelle

table basse ou desserte, c’est vous qui voyez !

Les
Marionnet'Ic
2e MAI
5 JUIN

Des prés à nos palais, elle est la reine !

Dans son « Livre des bonnes herbes » (Actes Sud – 1996), l'ethnobotaniste Pierre Lieutaghi nous la présente ainsi : « Au bord des ruisseaux, des rivières, dans les lieux marécageux où la fauvette des joncs tourne dès l'aube sa crécelle, les reines des prés balancent leurs bouquets candides et parfumés en l'honneur du dieu des Eaux. Ce sont de grandes plantes à tiges dressées, atteignant 1,50m, portant des feuilles découpées dont les folioles, très inégales, espacées, sont disposées sur deux rangs, la terminale étant nettement plus grande ; ces feuilles sont souvent soyeuses-argentées en dessous. Les très nombreuses petites fleurs blanc crème, à 5 pétales séparés, sont groupées en panicules dressées. Les petits fruits secs sont contournés en spirale les uns autour des autres. Elle fleurit de juin à septembre.

Comme beaucoup de ses consœurs, la reine des prés (Filipendula ulmaria) est généreuse avec nous. Côté médicinal, nous lui connaissons des propriétés anti-rhumatismales, souvent associée au cassis ou au curcuma. Grâce à l'acide salicylique qu'elle contient – auquel on doit l'aspirine – elle est aussi anti-inflammatoire. On l'utilise principalement contre les douleurs urinaires, les spasmes, la goutte.

Côté douceurs gustatives, son nom allemand « Mädessüss » qui signifie prairie sucrée, nous met sur une piste prometteuse. Elle était jadis utilisée pour sucrer la bière et le vin. Aujourd'hui encore, elle régale subtilement nos palais, pour peu que nous l'associions aux ingrédients de nos petits sablés, madeleines, crèmes, gelées, sirops et vins. Démonstration en 3 recettes : biscuit, gelée, thé.

Biscuit à la Reine des prés

Mélanger 2 jaunes d'oeufs et 100 gr de sucre roux ou du miel en fouettant. Ajouter en saupoudrant au fur et à mesure 100g de poudre d'amande et 100gr de farine de votre choix (blé ou un mélange riz/châtaigne pour les sans gluten), avec du lait de soja ou de riz à la vanille pour obtenir une pâte homogène. Ajouter 1 pincée de sel et 25 gr de fleurs de reine des prés, fraîches de préférence. Monter les blancs en neige et les incorporer à la pâte ensuite versée dans un moule avec du papier sulfurisé. Enfourner. Temps de cuisson : environ 30 minutes.

Gelée à la Reine des prés

Ingrédients : Eau, reine des prés, sucre, jus de citron, agar-agar.

Faire chauffer de l'eau dans une casserole, y faire infuser une grosse poignée de fleurs de reine des prés. Filtrer et peser le liquide pour ensuite ajouter le sucre, environ à 2/3 du poids du liquide. Faire chauffer tout doucement pour arriver à ébullition pendant 20 minutes et ajouter 2 minutes avant la fin de la cuisson le jus de citron et de l'agar-agar (quantité à ajuster à celle de l'eau : 2 gr pour ½ litre). Mettre la gelée dans des pots propres et fermer bien. Sur des tartines, en fond de tartes, dans des tisanes : un vrai délice !

Thé de la Reine

Ingrédients : 50 g de fleurs de reine des prés, 25 g de feuilles de frêne, 50 g de feuilles de cassis, citron.

Faire sécher les fleurs et feuilles dans un endroit aéré, à l'ombre, 5 à 6 jours. Quand elles sont sèches, détacher les fleurs de reine des prés, frotter les feuilles de frêne et de cassis pour les briser grossièrement. Mélanger les fleurs et feuilles séchées. Le Thé de la Reine se conservera plus

longtemps dans un sachet de papier. Faire infuser 1 cuillerée à café de Thé de la Reine dans un demi-litre d'eau bouillante pendant 5 minutes. A servir chaud, avec une rondelle de citron et du sucre.

Cette dernière recette est extraite du livre « La cuisine de la reine des prés » de Lionel Hignard et Alain Niels Pontoppidan (éd Actes Sud Junior – 2004). Comme son titre pourrait le laisser supposer, la reine des prés ne renvoie pas à la fleur-même mais à la jeune personne lectrice, invitée à découvrir et cuisiner les plantes sauvages communes.

De A à Z. Lingettes désinfectantes lavables

Double objectif : santé et zéro déchet!

Éco-Bretons vous propose de réaliser des lingettes lavables pour nettoyer la maison en se ménageant!

Un petit geste pour éviter de nourrir nos poubelles et arrêter d'appliquer des produits peu recommandables.

En effet, les lingettes jetables se sont introduites dans nos vies et se sont imposées, tant en dépannage pour les sorties, que pour la toilette des bébés, le débarbouillage express ou le ménage… Comment s'en passer? Il existe une multitude de solutions. N'hésitez pas à nous envoyer d'autres recettes et astuces à partager !

Ingrédients

- 1 verre d’eau filtrée
- 1 verre de vinaigre blanc
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 10 gouttes HE Arbre à thé bio (tea tree)
- 5 gouttes HE Lavande fine/ vraie ou Lavandin super bio
- 5 gouttes HE Eucalyptus globulus bio
- Des chutes de tissu en coton

Préparation

Prendre un grand bocal en verre fermant hermétiquement, verser l’eau, le vinaigre et les huiles essentielles. Ajouter tout doucement le bicarbonate et mélanger.

Découper des lingettes en coton (env. 15X25cm) dans de vieux draps, des serviettes de bains ou des tee-shirts usés… Idéalement, faire un petit point zig-zag avec une machine à coudre.

Glisser les lingettes pliées dans le récipient. Fermer et agiter afin que le liquide imprègne uniformément le tissu.

Remarques

Conserver le bocal dans un endroit frais et sombre non accessible aux enfants.

Éviter les boîtes en plastique, préférer le verre pour la conservation car la préparation est à base d’huiles essentielles.

Avant usage, veiller à avoir les mains parfaitement nettoyées, puis rincer les lingettes prélevées au-dessus du bocal.

Laver les lingettes usagées dans la machine, le linge sera agréablement parfumé grâce aux huiles essentielles. Il faudra ensuite les laisser sécher avant de les réintroduire dans le bocal.

Si toutes les lingettes sont sales, on en découpe rapidement de nouvelles ou on sacrifie un vieux gant de toilette…

Étape suivante : la confection de lingettes de toilette doublées !

Le macérat huileux, vous connaissez ?

Peu
connu du grand public, pourtant peu coûteux et simple à réaliser,
le macérat huileux est un remède indispensable à avoir dans sa trousse beauté. Quel est donc le secret de ce remède connu des temps immémoriaux ? On vous explique tout !

Les macérats huileux également appelées huiles infusées s'obtiennent en laissant infuser des plantes médicinales entières ou des parties de végétaux (feuilles, fleurs, graines, fruit ou morceaux de racines) dans une huile végétale pendant un temps déterminé pour en extraite les principes actifs. Une fois infusées, ces huiles possèdent des propriétés adaptées à chaque type de peau en offrant des soins

hydratants, nourrissants, apaisants ou anti-inflammatoires.

Le choix de l'huile végétale est déterminante dans la stabilité et la conservation du macérat. Pour une meilleure qualité, une huile biologique de première pression à froid est à privilégier de même que l'huile d'olive qui reste stable à température ambiante et s'oxyde très peu dans le temps sans perdre ses propriétés. L'huile d'olive possède des vertus nourrissante, hydratante, émolliente et cicatrisante. Elle peut s'utiliser dans les cas d'irritations, de gerçures ou de mains sèches. Quant aux plantes, il est possible de les utiliser fraîches ou bien séchées, toujours de préférence issus de l'agriculture biologique. Pour un procédé à froid, nous utiliserons ici des herbes et plantes séchées.

La réalisation d'un macérat huileux est très simple et ne nécessite que peu de matériel. Il suffit de mettre les plantes ou parties de plantes dans un bocal en verre en évitant de les tasser puis de remplir jusqu'à hauteur de plante d'huile. Il faut ensuite laisser le tout entre 20 et 30 jours macéré et infusé, de préférence dans un lieu sombre puis, de filtrer. Rien de plus facile ! L'huile sera alors prête à être appliqué sur les zones à problèmes. Ces huiles infusées, pourront servir de produit de base dans la préparation de toute sorte de crèmes ou de lotions.

Voici

les propriétés de quelques huiles infusées :un macérât huileux de feuilles d’ortie soulagera l’acné modéré, l’eczéma, les vergetures, fera disparaître les pellicules et apaisera les articulations. Un macérât huileux de fleurs de millepertuis sera un puissant anti-inflammatoire, analgésique et cicatrisant. Il permettra de soigner les plaies, les brûlures légères ainsi que les douleurs sur les trajets nerveux comme les douleurs au dos et les névralgies.