De A à Z. Fabriquez votre peinture naturelle !

Voici une recette pour fabriquer soi-même sa peinture de façon naturelle, utilisable en intérieur (et en extérieur en ajoutnt du sulfate de fer). Merci à Chantal pour la recette !

Ingrédients :

- 100g de farine
- 1 litre d'eau
- 200g de pigment couleur (ou du blanc de meudon pour couleur blanche)
- 10cl d'huile de lin
- 2cl de savon noir
- 20g de sulfate de fer (si c'est pour faire de la peinture qui sera utilisée en extérieur)

Recette :

- Dans une casserole, faire chauffer 100 ml d'eau, et incorporer les 100g de farine
- Mélanger avec un fouet pour éviter les grumeaux
- Rajouter petit à petit le reste d'eau
- Au bout de 10 minutes d'ébulation, on obtient une crème onctueuse
- Mettre le feu au ralenti
- Rajouter 200g de pigment (ou blanc de meudon pour du blanc)
- Rajouter 10cl d'huile de lin (1/10ème de litre)
- Pour une peinture à usage extérieur, on rajoute 20g de sulfate de fer (qu'on peut acheter en jardinerie)
- Laisser sur le feu pendant 20 minutes
- Tout à la fin, rajouter les 2cl de savon noir.

De A à Z. Pâte à modeler naturelle

Éco-Bretons vous propose une activité 100 % naturelle et sans danger. Contrairement à certaines pâtes à modeler du commerce, cette recette n'est pas toxique et elle saura tout aussi avantageusement alimenter les imaginaires débordants !

Ingrédients

- 1 verre de farine
- 1 verre d'eau chaude
- 1/2 verre de sel fin
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café d'huile végétale
- 3 gouttes d'huile essentielle Tea Tree bio
- quelques gouttes de colorants alimentaires

Préparation

Verser et mélanger la farine, le sel et le bicarbonate dans une casserole tenue hors du feu. Verser l'eau en filet tout en battant la pâte avec énergie, puis verser l'huile. Il faut absolument éviter les grumeaux. Mettre la casserole sur le feu et mélanger jusqu'à ce que la préparation épaississe et se détache des bords comme une pâte à choux. Retirer du feu et laisser refroidir. Ajouter l'huile

essentielle et pétrir le tout. Former plusieurs boulettes et verser les colorants en fonction des couleurs souhaitées. Malaxer chaque boulette afin que la couleur soit uniforme. On peut conserver la pâte à modeler dans des boîtes en plastique hermétiques stockées à l'abri de la chaleur.

Remarque

L'huile essentielle Tea Tree, ou Arbre à Thé, est recommandée pour la bonne conservation de la pâte (antibactérienne). Cependant, ce produit est puissant et on l'évitera avec les plus jeunes (-6ans) qui vont manipuler et peut-être tenter d'ingérer la pâte à modeler !

La recette. La pierre d'argile maison

La pierre d'argile vous connaissez ? Ce produit très efficace permet de nettoyer de façon écologique et non agressive toute la maison. Elle nettoie, polit, fait biller les surfaces…Si il est désormais facile d'en trouver en magasin, on peut également en fabriquer soi-même ! Voici une recette économique, écologique et garantie sans déchets ! (Merci à Nolwenn pour la suggestion et la recette)

Ingrédients :

- 25 g de bicarbonate de soude
- 25 g de liquide vaisselle écologique (ou fait maison)

(la recette est juste à suivre!)
- 40 g d’argile
- Huile essentielle de tea tree ou de votre choix (facultatif)

Mélanger le bicarbonate avec l’argile. Ajouter ensuite le liquide vaisselle et les huiles essentielles (facultatif) . Laisser sécher 3, 4 jours et voilà!

Pour faire 60 cl de liquide vaisselle maison

– 50 cl d’eau chaude

– 10 cl de savon noir liquide ou savon de Marseille

– 10 cl de vinaigre blanc

– 1 cuillère à soupe de cristaux de soude

Mélangez le savon dans l’eau chaude en remuant. Attendre que le mélange refroidisse. Ajoutez le vinaigre blanc puis les cristaux de soude et les huiles essentielles.

Mélangez légèrement avant chaque usage.

Morlaix (29) : Retour en photos sur Faites Noël

Samedi 7 décembre après-midi, aux Chiffonniers de la Joie, s’est tenu le salon Faites Noël. L’occasion pour une quinzaine d’associations du Pays de Morlaix de partager savoir-faire et

astuces pour préparer les fêtes soi-même.

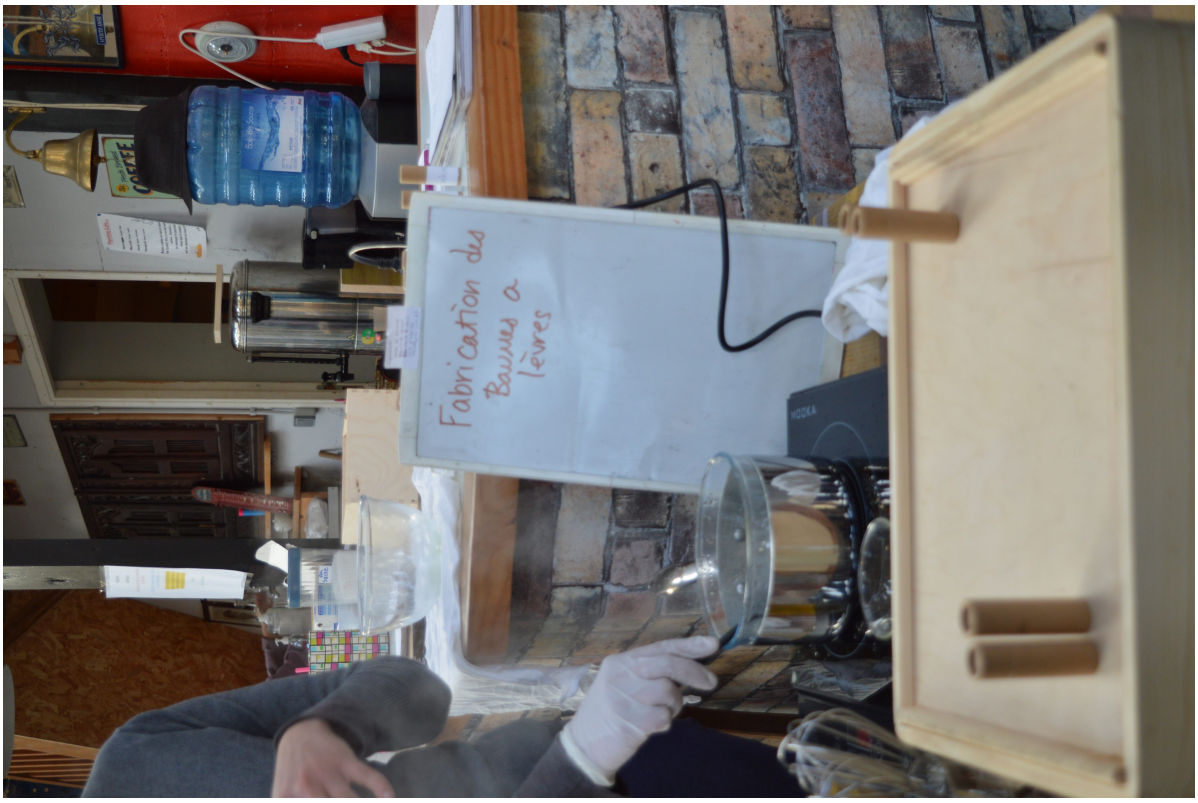
Faire le plein de recettes avec les infusions et autres boissons chaudes de Cap Santé.

Gourmandises 100% végétales avec Graines de vie.

Et pour le salé, préparation de tartares d’algues avec Toun Nature

Des recettes moins comestibles, également avec le baume pour

le corps proposé par Zéro Déchet Trégor et le baume à lèvres de BeCosmetics.

-
- 

Pour en apprendre plus sur le Noël sans déchets, Morlaix Communauté proposait un atelier pour mieux trier et Éco-Bretons un quizz et un atelier porteur de paroles avec l’ULAMIR CPIE !

-

Au rayon jouets : lance-pierres et autres jouets buissonniers du Kabaret des Simples, la pâte à modeler naturelle d’En Vrac à l’Ouest et les boules à neige et les jouets collectés de l’ULAMIR CPIE.

-
-

Côté déco entre les bougeoirs en bois de récup du Repair, les sapins en papier de l'ULAMIR CPIE (encore eux !)? l'atelier transfert de photos sur bois de Don Bosco et les cartes de voeux d'AU Fil du Queffleuth et de la Penzé, il y avait de quoi faire !

Et pour emballer tout ces cadeaux avec sobriété et originalité les furoshiki d'Au Fil du Queffleuth et de la Penzé.

Toutes nos excuses aux Temps Bouilles qui? malgré leur délicieux pain perdu n'ont pas été photographiés …

Sur ce, Éco-Bretons vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et espère vous voir aussi nombreux au prochain salon Faites Noël !

Morlaix (29). Faites Noël :le salon malin, responsable et solidaire.

Samedi 7 décembre se tiendra le salon Faites Noel aux Chiffonniers de la Joie (74 route de Callac), de 14h à 18h.

110 tonnes. C'est le nombre de déchets supplémentaires que traitent les incinérateurs de Brest et de Carhaix la semaine de Noel.

C'est en partant de ce constat que Morlaix Communauté (https://www.morlaix-communaute.bzh/) et Les Chiffonniers de

la Joie (http://chiffonniersdelajoie.e-monsite.com/) ont décidé d'organiser pour la 4ème année consécutive Faites Noel.

Ce salon qui se déroulera à la ressourcerie des Chiffonniers de la Joie, a pour vocation de sensibiliser à cette consommation excessive
d'emballages (entre autres) et d'inviter chacun à réduire ses déchets, de façon
ludique.

Le faire soi-même à l'honneur

Cette année une quinzaine d'ateliers ouverts à tous vous seront proposés. Ainsi vous pourrez apprendre à réaliser des furoshiki (papiers cadeaux en tissus) et des cartes de vœux avec l'association Au fil du Queffleuth et de la Penzé (http://aufilduqueffleuthetdelapenze.over-blog.com/), des cadres photos avec Don Bosco (https://www.donbosco.asso.fr/) ou encore des bougeoirs en bois de récup avec Le Repair (https://www.facebook.com/lerepairrecyclerie/). Morlaix Communauté proposera un jeu pour tout savoir sur le tri des déchets.

Parce que le zéro déchet c'est aussi le zéro gaspillage, vous pourrez apprendre à faire vos chocolats avec Hêtre et Lavoir (https://www.gralon.net/mairies-france/finistere/association-l_hetre-et-lavoir-plouneour-menez_W293003212.htm), des gourmandises 100% végétales avec Graines de vie et des tartares d'algues avec Tounn Nature (http://entrepreneurs.cae22.coop/-tounn-richard-.html). Cap Santé (http://www.capsante.net/wordpress/?page_id=357) vous proposera d'apprendre à reconnaitre les plantes sèches.

Et parce que l'hiver arrive, Be Cosmétics (https://www.becosmetics.fr/) vous montreront comment fabriquer vos baumes à lèvres, tandis que Zéro Déchet Trégor (https://www.zerodechet-tregor.com/) vous donneront la recette

d’un baume pour le corps !

Et si avec tous ces ateliers vous n’avez toujours pas trouvé d’idées cadeaux, l’ULAMIR CPIE (http://www.ulamir.com/) vous propose de découvrir les cadeaux dématérialisés.

Et les enfants dans tout ça ?

Pas de panique, le Kabaret des Simples (https://www.facebook.com/kabaretdessimples/) et En Vrac à l’Ouest (https://www.letelegramme.fr/finistere/garlan/l-association-en-vrac-a-l-ouest-veut-sensibiliser-au-zero-dechet-02-12-2019-12447511.php) n’ont pas oubliés les plus jeunes ! Un atelier zéro déchets est prévu spécialement pour les enfants, ainsi qu’une fabrication de jeux buissonniers (à partir de branches, de plantes, etc). Tout les autres ateliers seront également ouverts aux enfants.

Une collecte de jouets a également été organisée au préalable avec les éco-écoles du territoire pour être redistribués le jour J. Vous êtes invités à déposer les jouets dont vous ne plus samedi.

Quant à Éco-Bretons nous proposerons un quizz spécial Noël zéro déchets ainsi qu’un atelier porteur de parole… !

A demain !

[Défi Familles Zéro Déchet]

Un atelier autour des huiles essentielles et des hydrolats

Le 20 décembre, rendez-vous chez NaturalCelt, producteur d'huiles essentielles et hydrolats à Guiclan, pour les familles du « défi familles zéro déchet ». Au programme : un atelier sur les huiles essentielles et les hydrolats animé par Muriel Charlier-Kerbiguet, phytothérapeute et aromathérapeute.

L'aromathérapie est une « méthode thérapeutique consistant à se soigner par les bienfaits des huiles essentielles et des hydrolats », explique Muriel en préambule. Mais quelle est la différence entre les huiles essentielles et les hydrolats ?

Les huiles essentielles sont « des extraits naturels de plantes ou d'arbres aromatiques obtenus par distillation à la vapeur d'eau. Elles sont constituées exclusivement de molécules aromatiques volatiles. C'est pourquoi les huiles essentielles sont très parfumées et s'évaporent ! Chaque odeur correspond à un composant spécifique », précise Muriel, qui ajoute aussi que « Normalement, une huile essentielle ne s'ingère pas ! ».

Un hydrolat est quant à lui de l'eau distillée qui contient en faible proportion les composants les plus hydrosolubles de l'huile essentielle. Il peut se conserver au frigo 1 à 3 mois, alors que les huiles essentielles durent plusieurs années !

Les hydrolats sont donc plus doux et moins concentrés que les huiles essentielles, qui sont elles à manier avec précaution. Mal utilisées, elles peuvent s'avérer dangereuses.

Il ne faut pas les utiliser chez les femmes enceintes, les femmes allaitantes, les nourrissons et les personnes âgées.

Il faut également éviter de les utiliser sur les muqueuses.

Attention pour les personnes allergiques : il est conseillé de pratiquer un test sur la peau, par exemple une goutte au creux du coude. Si ça réagit, frotter avec un peu d'huile pour enlever les résidus et ne pas utiliser d'huile essentielle.

Pour les enfants, Muriel recommande 4 huiles essentielles qui peuvent être utilisées sans soucis :

- La lavande
- La camomille
- Le tea-tree
- Le bois de rose

Utilisation des huiles essentielles

On peut utiliser les huiles essentielles par voie cutanée, en diluant les gouttes dans de l'huile végétale avant application, pour traiter différentes douleurs et maux.

On peut les utiliser aussi par diffusion atmosphérique, par micro-diffusion, brumisation, ou nébulisation à froid.

Attention à ne pas faire chauffer les huiles essentielles à plus de 40 degrés, sinon elles deviennent toxiques !

Muriel conseille quelques huiles essentielles à avoir chez soi dans une « trousse de secours aromathérapie », qui règlera la plupart des soucis de santé du quotidien :

Pour la peau : Lanvandula augustifolia, Pellargonium X Asperum

Pour la digestion : Ocimum basilicum, Mentha piperita

Anti-Viral : Ravinsara, Tea Tree

Anti infectieux : Thymus vulgaris (pour les adultes),

Eucalyptus Radiata (pour les enfants)

Calmant : Essence citrus aurantium zestes/feuilles, Lavandula Augustifolia

Attention, si on a des animaux, ne pas utiliser d'huiles essentielles sur eux sans avis vétérinaire.

La recette de l'huile de massage « atchoum »

- 5 gouttes d'HE (huile essentielle) de thym thymol
- 10 gouttes d'HE de Lavandin Super
- 10 gouttes d'HE de Bois de Rose
- 20 gouttes d'HE d'Eucalyptus radié

A ajouter à 30 ml d'huile végétale : olive ou amande douce

Secouer la préparation et laisser reposer 78h pour bénéficier au mieux de la synergie.

Masser le dos, le thorax, et les voutes plantaires à l'aide du mélange, 3 fois par jour en cas de rhume ou 1 fois par jour en prévention.

La recette du spray « atmosphère »

- 3 gouttes d'HE de Laurier Noble
- 5 gouttes d'HE de citron
- 2 gouttes d'HE de menthe des champs/menthe poivrée

A ajouter à 10 ml d'hydrolat de rose

Secouer le mélange. Vaporiser pour assainir l'atmosphère des pièces confinées, les intérieurs des voitures, les lainages…

Focus sur…NaturaCelt

NaturaCelt est une entreprise de production d'huiles essentielles, hydrolats et eaux florales, basée à Guiclan, non loin de Morlaix. Ici, on travaille à partir de plantes locales : pas de tea tree par exemple, mais du laurier noble, qui a des propriétés semblables. « Nous cultivons certaines plantes, nous faisons aussi de la cueillette, et allons également en chercher chez les particuliers », explique Jean-Patrick Didier, le fondateur de NaturaCelt. La distillation se fait à la vapeur douce. Les huiles essentielles et hydrolats sont ensuite conditionnés en flacon anti-uv pour une meilleure conservation. Huiles essentielles d'aneth, origan, laurier noble, menthe poivrée, carotte sauvage des talus, romarin, camomille, cryptoméria du Japon…mais aussi hydrolats de tilleul, eau florale de lavandin, de sauge sclarée…sont disponibles à la vente sur place, par internet, et pour les morlaisiens, chez l'herboristerie Airmeth.

Plus d'infos

http://www.naturacelt.com/home