

[Défi famille zéro déchets] Atelier fabrication de crème de jour

La meilleure façon de faire diminuer son volume de déchets, c'est encore de ne pas en produire. Et la meilleure de ne pas en produire, c'est tout simplement d'apprendre à faire soi-même et à ne plus acheter de produits déjà tout prêts avec emballage. C'est l'objectif des ateliers proposés dans le cadre du Défi Famille Zéro Déchets mis en place par Morlaix Communauté.

Au programme aujourd'hui : un atelier « soin du visage » animé par Muriel Charlier-Kerbiguet, herboriste certifiée et phytothérapeute, intervenante au sein de l'association Cap Santé, et qui se déroule au magasin bio morlaisien Le Silo. Elle va nous expliquer comment réaliser de A à Z une crème de jour.

« Le but de la crème de jour, c'est d'hydrater, de nourrir la peau, de la protéger des agressions extérieures », précise-t-elle, devant la dizaine de participantes. L'intérêt de faire soi-même sa crème jour ? « Celles qu'on achète dans le commerce sont assez chères, et contiennent souvent des composants un peu douteux, comme des parabens pour la conservation, qui peuvent être d'ailleurs remplacés par d'autres composés pas forcément meilleurs. Et puis, on paie également le marketing et les brevets », détaille Muriel. Outre les fameux parabens, on peut trouver également dans les crèmes de jour classiques du commerce des ingrédients issus de la pétrochimie, de l'aluminium...bref, on ne sait pas exactement ce qu'on met sur sa peau.

La crème que nous propose de réaliser aujourd'hui Muriel est simple : elle est composée de gel d'Aloe Vera, d'une huile

végétale et d'huile essentielle. On peut également y rajouter de l'extrait de pépins de pamplemousse en guise de conservateur naturel. Tous les ingrédients sont faciles à trouver, que ce soit en magasins bio ou sur Internet.



On utilise le gel d'Aloe Vera pour ses vertus « cicatrisantes, adoucissantes et hydratantes ». Et en plus, l'Aloe Vera favorise le renouvellement cellulaire ! De quoi constituer une bonne base, à laquelle on va rajouter une huile végétale de son choix et qui correspond de préférence à sa peau : amande douce, avocat, bourrache, germe de blé ou sésame pour la peau sèche ; noisettes, jojoba, macadamia, rose musquée pour les peaux mixtes à grasses ; amande douce, calendula, germe de blé ou jojoba pour les peaux sensibles ; avocat, bourrache, jojoba, pépi

n de raisin, rose musquée pour les peaux matures.

Du côté des huiles essentielles, même principe : on choisit en fonction de son type de peau : bois de rose si on a de l'acné, palmarosa si on a des rides, camomille romaine ou ylang ylang si on a la peau sèche, ciste ladanifère si on a une peau à problème (avec de l'eczéma par exemple), lavandin pour la peau grasse...Attention cependant aux huiles essentielles d'agrumes : elles sont photosensibilisantes, et donc à ne pas utiliser

l'été ! Tout comme l'huile essentielle de carotte.

C'est parti pour la fabrication de la crème ! Chacun fabrique sa propre préparation suivant son souhait.



Voici donc la recette :

-Diluer 3 cuillère à café d'huile végétale dans 2 cuillère à soupe d'Aloe Vera.

-Ajouter 4 gouttes d'huile essentielle en fonction de l'effet souhaité et 5 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse.

-Si la peau est très sèche ajouter une cuillère à café supplémentaire d'huile végétale. Si la peau est grasse, diminuer la quantité d'huile végétale.

On met ensuite le mélange dans un petit pot (on peut recycler ses vieux pots de crème qui traînent dans la salle de bain par exemple!)

Se conserve 1 mois à l'abri de la lumière et à température ambiante !

Focus sur : le magasin Le Silô

Le Silô est un magasin bio situé Zone de Keriven à Morlaix. Ouvert depuis un an par Malika, il propose des produits bio : épicerie, produits frais, fruits et légumes, fromages, boissons, pain, cosmétiques, produits ménagers... Ils proviennent essentiellement de fournisseurs locaux : Ferme Du Foin Dans les Sabots à Guerlesquin pour les produits laitiers, Ferme du Guillec à Plounéour-Menez pour les soupes et tartinables, viande de porc bio de Plougonven, fromages de Saint-Vougay...

Le Silô est aussi un magasin sensibilisé à la réduction des déchets : on y trouve des produits en vrac (pâtes, riz, gateaux, sel...), du shampoing solide... et on peut venir avec ses propres contenants ! En projet, une installation pour que les produits liquides puissent être achetés en vrac eux aussi. Il suffira de venir avec ses bouteilles !

Plus d'infos : <https://www.facebook.com/LeSiloMorlaix/>

Courants alternatifs, une association à contre-courant

L'association Courants alternatifs a été créée à Acigné en 2007. Depuis, les membres de l'association mettent en place de nombreuses actions autour de l'écologie et de l'environnement.

Créée en 2007, l'association Courants alternatifs est installée sur la commune d'Acigné (35). Elle a pour objectifs d'« agir, échanger, informer, localement, à propos de solidarité, d'écologie et d'environnement ».

L'association a mis en place de nombreuses actions autour de l'agriculture urbaine, de la transition énergétique, de la préservation de la nature... « L'association constitue un pôle d'information, d'échange d'idées, d'initiatives et de réalisations citoyennes pour une autre organisation politique, pleinement solidaire et écologique, en vue de l'intégration des dimensions sociales, environnementales et économiques, particulièrement au niveau local », explique le site de Courants alternatifs.

Fédérer les habitants

Le fonctionnement de l'association se veut horizontal. Ici, pas de « chef » ou même de président : « Nous nous efforçons d'avoir un fonctionnement sans hiérarchisation des responsabilités, ni des personnes ». Pour des raisons légales, un bureau est tout même élu chaque année.

Conférences, discussions, ateliers, inventaires de plantes cosmétiques, échanges de graines et de plantes, participation à un projet éolien citoyen, ramassage de déchets... Les activités de l'association sont riches et variées !

Elle permettent de « développer l'information des citoyens sur des initiatives alternatives », « constituer une force de proposition et de dialogue avec les pouvoirs publics locaux » et de « fédérer les habitants autour de projets dont ils seront les auteurs et les acteurs », comme l'indiquent les objectifs de l'association.

Pour aller plus loin

[Le site de Courants alternatifs](#)

[Le blog de l'association](#)

[La page facebook de l'association](#)

De A à Z. Fabriquer son allume-feu

Aujourd'hui, on vous propose une petite recette facile à base de récup' pour fabriquer facilement votre allume-feu. Merci à Chantal pour la recette !

Si vous voulez nous faire partager une recette ou un tuto, n'hésitez pas à nous écrire à info@eco-bretons.info

Ingrédients

- Reste de bougies
- Paille à hamster (fond de cage)
- Boîtes à œufs cartonnées

Recette

- Faire fondre les bougies dans une casserole
- Remplir chaque alvéole de boîte d'œufs (6 ou 12) avec de la paille
- Remplir les alvéoles de bougie fondue
- Laisser refroidir au moins 4 heures
- Découper chaque alvéole (si boîte de 6 alvéoles, vous avez 6 allumes-feux)

Astuce : en découpant, faire attention de bien garder la totalité du carton de la boîte à œuf. Le côté un peu plus haut sert à allumer l'allume-feu.

L'ALtelier, un lieu collaboratif pour bricoler

Réparer sa voiture, vidanger son tracteur, fabriquer une éolienne... Voilà quelques exemples de ce que vous pourrez faire à l'ALtelier ! Ce projet collectif de garage et atelier associatifs doit ouvrir ses portes à la fin de l'année à Larré, près de Questembert.

À Larré (56), dans le pays de Questembert, un collectif est en train de mettre sur pied l'ALtelier. Plus qu'un garage associatif ou un atelier collectif, il s'agit d'un « laboratoire d'expérimentations techniques et un espace de ré-appropriation des savoirs-faire techniques ».

Un hangar de 350 m² est prêt à accueillir l'ALtelier. Il ne reste qu'à l'aménager. Pour cela, [une campagne de financement participatif](#) est lancée jusqu'au 1er juillet. Avec l'argent récolté, le collectif espère pouvoir financer une dalle béton, une fosse mécanique et, si la campagne est une réussite, l'électricité du hangar, du mobilier et des outils.

Une ouverture fin 2017

À l'ALtelier, il sera possible de réparer sa voiture, mais aussi de faire l'entretien de son matériel agricole ou de fabriquer un outil spécifique, une éolienne... Le lieu se veut aussi comme un « espace à la fois réel et virtuel d'échange, d'enrichissement mutuel sur des sujets techniques liés à la paysannerie, à l'autonomie

énergétique, à la protection de l'environnement, à la création artistique... », comme l'explique le site de l'ALtelier.

Ce laboratoire d'expérimentation sera installé sur le lieu collectif de la r.0.n.c.e. – pour résister/organiser/nourrir/créer/exister – qui rassemble une activité de maraîchage, des expérimentations en permaculture et une cuisine itinérante. Le collectif espère pouvoir ouvrir l'ALtelier à la fin de l'année.

Pour aller plus loin

[La page du financement participatif](#)

[Une vidéo expliquant le projet](#)

[La page facebook de l'ALtelier](#)

Ter'n'Co, une association étudiante au service du développement durable

Ter'n'Co est une association étudiante, installée dans l'école supérieure de commerce de Rennes. Les étudiants y promeuvent le développement durable et l'éco-responsabilité.



Créée par les étudiants de l'[école supérieur de commerce de Rennes](#) au cours des années 2000, l'[association Terre'n'Co](#) vise à « promouvoir le développement durable et l'éco-responsabilité à la fois auprès du corps professoral et des étudiants, puis les sensibiliser à ces enjeux ».

Ce travail de promotion prend plusieurs formes. « Nous menons des actions de sensibilisation aux gestes éco-responsables », explique, par exemple, Martin Huillier, le président de l'association, avant d'ajouter : « Le développement durable commence par de petits gestes plutôt que par des actions de grande envergure ».

Les étudiants de Ter'n'Co organisent également, en partenariat avec [Génération cobayes](#), des ateliers de cosmétiques Do it yourself. En février dernier, les étudiants ont ainsi pu apprendre à faire eux-même leurs déodorants et dentifrices. « Ce genre d'action permet de promouvoir les alternatives aux modes de consommation traditionnels », précise Martin Huillier.

Un salon du développement durable

En mars, l'association a invité des entreprises du commerce équitable à un printemps des équitables.

L'événement a eu lieu au sein de l'école de commerce. « On montre ainsi que l'aspect social est aussi important que l'environnement ou l'économie », soutient le président de l'association.

À l'automne, Ter'n'Co organisera un salon du développement durable afin de donner la « possibilité aux étudiants de découvrir les entreprises qui promeuvent le développement durable ».

Tout au long de l'année, les étudiants de Ter'n'Co mettent en place de nombreuses autres actions : utilisation de gobelets réutilisables lors des soirées étudiantes, paniers bio de producteurs locaux... Une convention a également été signée par les différents campus de Rennes. Elle permettra la mise en place d'actions inter-campus en faveur du développement durable. « En tant qu'étudiants en école de commerce, il faut être conscient qu'il y a de plus en plus d'opportunités dans le développement durable. De nombreuses entreprises vont vers le développement durable », conclue Martin Huillier.

Pour aller plus loin

www.ter-n-co.fr

[La page facebook de l'association](#)

De A à Z. Tawashi

Éco-Bretons rêvait d'un tuto « tawashi », Kaizen l'a fait!

Éponge zéro déchet d'origine japonaise, le tawashi est un accessoire indispensable dans la cuisine, la salle de bains... Facile et rapide à réaliser, il suffit de tisser quelques vêtements partant en « pillou » et le tour est joué!

Fabrication

Première étape, réunir des chaussettes orphelines et des tee-shirts usés en coton.

Puis visionner la vidéo <http://www.kaizen-magazine.com/do-it-yourself-realiser-un-tawashi/>

« Avec un métier à tisser réalisé à partir de trois fois rien et la technique décrite dans cette [vidéo](#) », réalisée par le [magazine Kaizen](#), « vous pourrez confectionner en quelques minutes une éponge gratuite, lavable et écologique ».

* *pillou ou pillou (breton) = chiffon*