

# 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'amla 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 préférera 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-même des produits cosmétiques et produits d'entretien de la maison, direction le site de My Little Pineapple : [www.mylittlepineapple.com](http://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 remplie 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 trouvé 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 !**

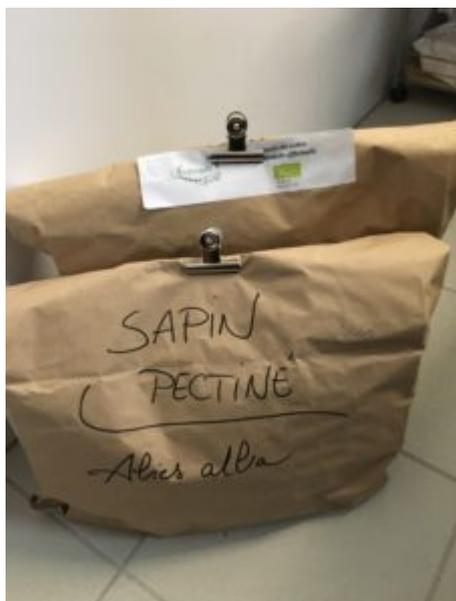
L'atelier tisane avait lieu à l'Herberaie, Route de Keruler à Plouigneau. L'Herberaie est une « ferme néo-paysanne », qui propose à la vente des produits transformés à base de plantes aromatiques et médicinales. Arlette Jacquemin cultive ainsi ses plantes sur deux parcelles, en agriculture biologique, 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
- Noisettier (*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.

---

## « Protéines animales, végétales, ou les deux ? »

*C'est une des grandes nouveautés de cette année 2019 pour les familles zéro-déchet de Morlaix : les conférences. Catherine et Gérard de Cap Santé ont animé la toute première, mardi 26 février, sur les « Protéines animales, végétales, ou les deux ? ».*

### **Une protéine, qu'est-ce que c'est exactement ?**

Les protéines sont précieuses et sont nécessaires à notre organisme. Elles participent au renouvellement cellulaires en remplaçant les cellules usées ou non-efficaces et en réparant les tissus et les cellules endommagées. Elles aident également à digérer, à respirer, protègent nos ongles, notre peau et nos cheveux et permettent la contraction des muscles.

Pour bien comprendre tout l'enjeu des bienfaits des protéines, il faut également se pencher sur leur composition. Elles sont constituées d'une ou de plusieurs chaînes d'acides aminés. Si il manque n'en serait-ce qu'un, la protéine ne peut jouer son rôle. Les acides aminés qui les composent peuvent se diviser en deux groupes : ceux que le corps sait fabriquer (12) et ceux qui sont obtenus pas le biais de l'alimentation (8).

Pour un adulte, 8 acides aminés sont essentiels : la leucine, l'isoleucine, la valine, la thréonine, la méthionine, la phénylalanine, le tryptophane et la lysine. Les œufs contiennent ces 8 acides aminés essentiels pour l'adulte, tout comme le quinoa. La volaille et la viande rouge ne contiennent pas de tryptophane, tandis que le poisson, lui, ne contient pas de phénylalanine. Le fromage ne produit pas la lysine, ni l'isoleucine. Le soja quant à lui ne contient pas de thréonine, ni de méthionine et de tryptophane. Les céréales (comme le riz, le maïs) ne contiennent pas de leucine, de valine, de thréonine, ni de phénylalanine. La leucine, la thréonine et le tryptophane ne se retrouvent pas dans les légumineuses comme les pois et les lentilles. Enfin, les fruits à coques ne contiennent « que » l'isoleucine, le phénylalanine et le tryptophane.

*« En général dans nos pays, on n'est pas en carence, on est plutôt au-dessus de nos besoins ».*

Il faut tout d'abord bien comprendre que les protéines ne se stockent pas, il faut en manger tous les jours. Cependant, si une personne ingère trop de protéines, cela peut engendrer une production d'urée et d'acide urique, qui surcharge le rein et qui est donc incapable de tout éliminer. Les déchets s'accumulent dans l'organisme, ce qui a pour effet de le fatiguer et de favoriser la prise de masse graisseuse.

Les besoins en protéines sont donc déterminés en fonction du poids : ils sont estimés à 0,8 à 0,9 g par kilo de poids idéal et par jour, avec des variations selon l'activité musculaire. Ils varient également en fonction de l'âge, du sexe, du poids, de la taille et de l'activité physique pratiquée. D'une manière générale, il est conseillé aux femmes d'en consommer environ 50 g par jour et les hommes peuvent aller jusqu'à 60 g.

## **Mais alors, vaut-il mieux privilégier les protéines animales, végétales, ou les deux ?**

Les protéines animales ont un potentiel acidifiant dangereux pour l'organisme. Pour les carnivores, leur intestin, court, permet de dégrader et d'absorber la viande rapidement et contient l'urase, un enzyme précieux. Pour l'être humain, en raison de la longueur de nos intestins, la viande séjourne trop longtemps dans notre tube digestif... ce qui est propice à la formation de putrescences toxiques. Il convient donc de réduire sa portion de protéines animales, car pour tamponner cette acidité, l'organisme va puiser dans ses réserves minérales. Les os, cheveux, ongles et dents vont alors en payer le prix.



Si vous souhaitez manger moins de viande, vous pouvez opter pour du poisson (privilégier les poissons de débuts de chaîne, comme le maquereau ou le hareng, riche en oméga 3). Les œufs sont également une bonne alternative. Bien que le jaune d'œuf à la réputation d'être riche en cholestérol (environ 186 mg), cela permet à l'organisme d'en produire moins : **« plus vous mangez de cholestérol, moins votre corps en produit lui-même »**.

En ce qui concerne les protéines végétales, il est conseillé d'associer une céréale à une légumineuse pour rétablir l'équilibre entre tous les acides aminés essentiels (et ne pas dépasser la combinaison 2/3 de féculents pour 1/3 de légumineuse).

## **Quelques exemples de protéines végétales**

Préférez les céréales complètes comme le riz, l'avoine, l'épeautre ou le blé. Le quinoa ou le sarrasin sont également conseillés. Associez-les aux lentilles, pois chiches, fèves, au soja sous toutes ses formes, aux petits-pois, aux haricots. Pensez également aux noix, aux amandes, aux graines de tournesol, de chanvre ou de sésame, ainsi qu'à l'avocat et aux oléagineux en général.

Par exemple, pour 100 g, la teneur en protéines des lentilles est de 10 g, les haricots rouges en contiennent 22,5 g et les haricots blancs 19,1 g. En ce qui concerne les proportions pour les légumineuses, on compte environ 60 à 75 g par personne pour un plat principal, et 30 g pour un accompagnement.

## **Et l'impact environnemental dans tout ça ?**

En terme d'émission de gaz à effet de serre, d'après les données reprises par la FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture), pour un kilo de bœuf produit, on peut produire 2 kg de porc, 3 kg de poulet, 4,4 kg de thon, 10 kg de riz, 12 kg de yaourt, 13 kg de haricots, 13 kg de tofu, et 30 kg de lentilles... Pour produire un kilo de viande de bœuf, il faut 250 m<sup>2</sup> de surface, 10 kg de céréales et 13 000 litres d'eau. En comparaison, pour produire 1 kilo de céréales ou de légumineuses, il ne faut que 20 m<sup>2</sup> et 1 300 litres d'eau.

Selon l'organe de surveillance des aliments (Foodwatch) dans son «Rapport sur l'effet de serre dans l'agriculture conventionnelle et biologique en Allemagne» et publié par l'Institut de recherche pour une économie écologique (IOeW) et Foodwatch Allemagne, un repas sans viande et sans produit laitier (en agriculture conventionnelle), produit un effet de serre équivalent à 629 km parcourus, tandis qu'un repas avec viande et produit laitier produit l'équivalent de 4 758 km.