

# RECETTES FACILES ET TRUCS POUR DIMINUER MES DÉCHETS

**ON PEUT Y ARRIVER !**



SAMEDI 3 MARS 2018 - BLATON

**ecolo**  
**#CRÉONSDEMAIN**



# Préambule

Dans une recette que l'on fait maison, on sait ce que l'on met dedans et il n'y a pas d'ingrédients inconnus. Souvent, au plus simple, au mieux c'est !

Les ingrédients sont pour la plupart bon marché et parfois, vous les avez déjà dans votre placard.

Vous serez fiers d'avoir fabriqué vous-mêmes vos produits.

## Pierre à récurer<sup>1</sup>

- 4 mesures de bicarbonate de soude
- 6 mesures de blanc de Meudon (ou blanc d'Espagne)
- 4 mesures de savon de Panama
- facultatif : 10 gouttes d'HE au choix : citron, pin, orange, etc.

> Mélanger l'ensemble des ingrédients. Mettre la préparation dans un récipient et faire sécher au soleil ou sur un radiateur avant de refermer.

Utilisation : nettoyage plaque de cuisson, sanitaires, WC, robinetterie, inox, salon de jardin, vitres, accessoire de sport, de camping, de piscine. Pour les surfaces très sales, laisser agir avant de frotter puis de rincer.

Infos : *Blanc de Meudon* : nettoie et fait briller. Peut parfois être remplacé par de l'argile blanche

*Savon de Panama* : obtenu grâce à la saponine naturellement présente dans le bois de Panama. Le savon noir liquide est aussi naturel.

*HE de citron* : antiseptique, antibactérienne et antivirale.

## Dentifrice - 1

- 30 g de blanc de Meudon
- 1 g de paillettes de savon réduites en poudre
- 5 gouttes d'HE (au choix : menthe poivrée, tea tree, citron, etc.)

En option : si on préfère avoir une pâte, on peut toujours utiliser l'huile de coco (à poser sur le radiateur si elle est trop solide).

L'huile de coco peut servir de bain de bouche pour renforcer les dents et les gencives (pour les dents sensibles au chaud et au froid par exemple) : une fois par

---

<sup>1</sup> Recette tirée du *Grand Ménage* de Raffa, téléchargeable sur internet.

semaine, une cuillère d'huile de coco qu'on garde un maximum de temps en bouche (l'idéal serait 20 minutes !) On peut même ensuite rincer avec une cuillerée de gros sel et de l'eau qu'on garde en bouche le temps que le sel fonde, afin de détartrer les dents en douceur.

Se méfier des recettes contenant du bicarbonate... ça reste très abrasif !

## Dentifrice - 2

- 2 c. à s. d'huile de coco non odorante (antibactérien)
- 1 c. à s. d'argile blanche (antibactérien)
- 1 c. à s. de bicarbonate de soude (neutralise les odeurs et légèrement abrasif)
- 5 gouttes d'HE de menthe (ou de citron) (odeur + propriétés)

> Mélanger les ingrédients en chauffant au préalable l'huile de coco (qui devient liquide seulement au-dessus de 25°).

> Pour le dentifrice, il faut écouter ce que dit son dentiste. Et arrêter si vous voyez un changement dans vos dents. A tester donc.

## Déo

- 4 c. à s. d'huile de coco non odorante (antibactérien)
- 2 c. à s. de bicarbonate de soude (neutralise les odeurs)
- 2 c. à s. de fécule de maïs (absorbant naturel)
- 10 gouttes d'HE de lavande vraie (pour l'odeur, l'effet calmant et c'est une HE non photosensibilisante)

> Mélanger les ingrédients en chauffant au préalable l'huile de coco (qui devient liquide seulement au-dessus de 25°).

Remarque personnelle : Avant de fabriquer mon déo moi-même, j'avais testé un déo-crème du commerce et j'avais apprécié le geste. Cela ne convient pas à tout le monde.

Alternatives possibles :

- Hydrolat de menthe ou de fleur d'oranger dans un spray
- Huile de coco
- Gel aloe vera
- Argile blanche
- Bicarbonate de soude
- Rien ;-)

## Produit à lessiver

- 2 litres d'eau chaude (voire bouillante)
- 150 g de savon de Marseille (soit acheté en paillettes soit que je râpe)
- 1 tasse de bicarbonate de soude
- (15 gouttes d'HE de lavande > attention pour femmes enceintes et enfants. C'est principalement pour l'odeur. Souvent je les remplace par du savon de Marseille odorant).

> Mixer les ingrédients. Attention de bien ajouter le bicarbonate de soude petit à petit. Sinon, cela mousse.

> Les vêtements ont peu d'odeur mais on s'y habitue assez vite.

> La lessive fonctionne mieux à partir de 40°.

## Nettoyant pour WC<sup>2</sup>

- 1/3 de vinaigre
- 2/3 d'eau
- 1 cc de savon liquide
- 2 cc d'HE de tea tree ou autre, par exemple pamplemousse 30 %, citron 20 %, lavandin 20 %, pin douglas 20 %, eucalyptus radié 10 % (désodorisant et assainissant)

Ajouter tous les ingrédients dans un vaporisateur.

Utilisation : secouer légèrement le flacon avant usage. Vaporiser sur les parois, laisser agir 15 à 20 min., brosser, rincer.

**Tawashi** (cf. internet où il existe beaucoup de tutoriels à ce sujet)

**Idées cadeau « maison » : Kit cookies / galet d'argile  
diffuseur d'HE**

---

<sup>2</sup> Recette tirée du *Grand Ménage* de Raffa, téléchargeable sur internet.

# Notes

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.

# Notes

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.