

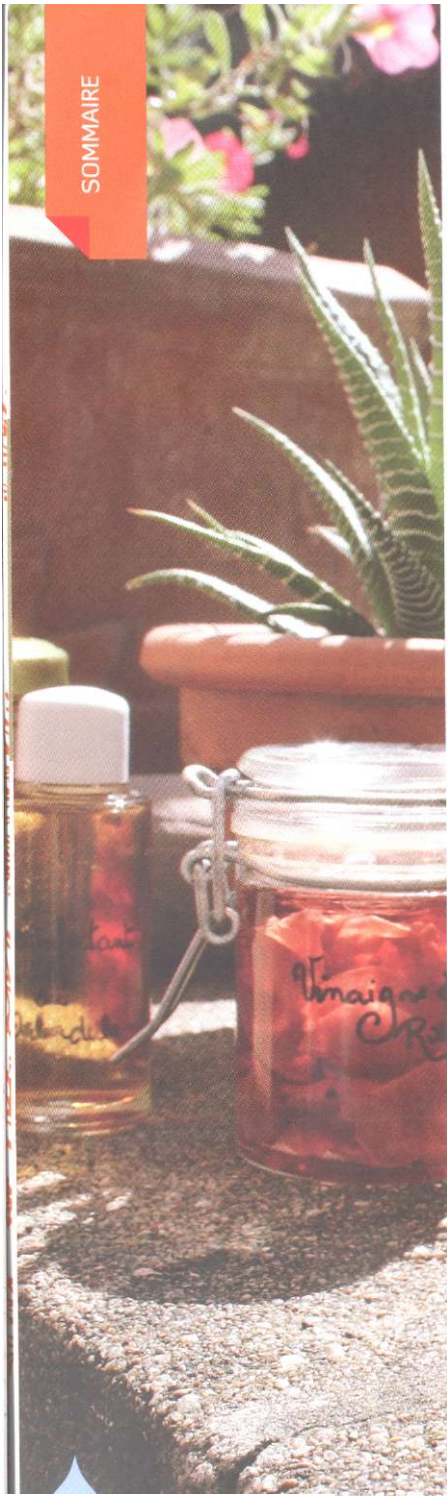


Laëtitia Royant

Facile
&
bio

Je fabrique
**mes produits
ménagers** Et mon shampooing,
mon savon...


terre vivante



AUTO PORTRAIT
AVANT-PROPOS
MODE D'EMPLOI DE CET OUVRAGE ET RÉTROSPECTIVE

& LES PRODUITS DE BASE	
Produit nettoyant pour surfaces et sols.....	17
Produit nettoyant au savon noir • Produit nettoyant aux cristaux de soude • Produit nettoyant au savon de Marseille	
Produit désinfectant.....	21
Désinfectant universel	
Produit à vitres.....	25
Journal à vitres • Produit à vitres au vinaigre • Produit à vitres au liquide vaisselle	
Dépoussiérant.....	27
Chamoisine maison	
Encaustique.....	29
Encaustique à la cire d'abeille	
Désodorisants et parfums d'ambiance.....	31
Parfum d'ambiance • Fumigation désodorisante et antibactérienne	
À LA CUISINE	
Produit vaisselle.....	35
Barre de savon vaisselle • Produit vaisselle express • Eau savonneuse d'autrefois	
L'éponge.....	39
Éponge récup' * Éponge du jardin (luffa)	
À LA SALLE DE BAINS	
Savon.....	43
Savon de Marseille à l'ancienne • Barre de savon de recyclage • Savon rigolo pour les enfants	
Shampoings.....	47
Shampooing en barre • Shampooing aux œufs frais • Soin lavant à la camomille	

Dentifrices.....51
Dentifrice minimaliste • Dentifrice en poudre (à l'argile blanche) •
Dentifrice en pâte (à l'argile verte)
Déodorant.....55
Déo... odorant • Érnulsion odorante
Autres cosmétiques.....59
Démaquillant au calendula • Crème protectrice •
Lotion vivifiante à l'eau de rose • Masque facial à l'argile
Pour les tout-petits.....63
Soin de change universel : le liniment oléocalcaire •
Eau solaire de lavande

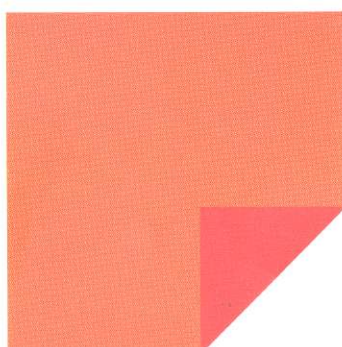
% **AUX TOILETTES**
Produits W.-C.....69
Produit nettoyant pour W.-C. • Produit désinfectant pour W.-C. •
Désodorisant pour W.-C.

À LA BUANDERIE
Produits pour la lessive.....75
Lessive au savon de Marseille • Lessive à la cendre de bois •
Lessive du soir • Détachant universel • Adoucissant maison •
Eau de linge

EN GUISE DE CONCLUSION
ANNEXES



AUTO-POURTRAIT



JE TROUVE LES PRODUITS LOCAUX



«Aux "petites gens", à ma
petite mamie (tendre comme
un biscuit), qui a vécu sans
automobile ni machine à laver
jusqu'à la fin de sa vie...

Et à Ondine, Océane, Heidi,
Pierre, Eriéo, Joakim, Lily, Ayla,
Yaelle, Clara, Simon, Fleur,

James, Brice, Marie, Svetlana,
Soienrt, Marilou, Salomé
Léandre : tous ces enfants qui
seront les adultes (informés)
de demain.»

Laetitia Royarit



Auto portrait



e m'appelle Laetitia, j'ai 37 ans. j'ai eu la chance de grandir à la campagne, dans un beau coin du Poitou. À 18 ans, j'ai été projetée dans la ville de Bordeaux, où j'ai rejoint la fac... et un (grand) amour, avec qui je partage ma vie depuis 20 ans. Je n'ai pas d'enfants ; j'ai participé à la vie de ceux de mon mari.

j'ai exercé plusieurs métiers, travaillé auprès d'enfants, dans une radio locale, pour une association d'éducation populaire. Depuis quelques années, je suis auxiliaire de vie auprès de personnes fragilisées (perte d'autonomie) ou en fin de vie. je ne suis spécialiste de rien, mais curieuse de tout. Il y a une dizaine d'années, j'ai décidé d'ajuster mon quotidien à mes valeurs : je vais de changement en changement, au fil de mes prises de conscience. Certains disent de moi que je suis écolo. C'est vrai : j'ai un souci d'écologie. Pour tester une autre qualité de vie, en cohérence avec mes convictions, j'ai décidé de quitter certaines habitudes : utilisation de coton, d'essuie-tout et de mouchoirs jetables; excès de produits cosmétiques dans la salle de bains, de détergents dans la cuisine, mais aussi d'objets dans la maison ; trop grand réfrigérateur pour deux; excès de consultations d'Internet, etc.

Pour faire des économies et moins polluer, je réalise aujourd'hui la plupart de mes produits d'entretien, d'hygiène, de beauté, à partir de vieilles recettes redécouvertes.

Néanmoins, je suis comme tout le monde, avec mes ambivalences et mes compromis : je n'achète pas tout bio, j'ai un téléphone portable, ma voiture fait beaucoup de kilomètres pour le travail et je ne crois pas que l'écologie résoudra tout. Mais la sagesse, oui...

Avant propos

Cet ouvrage est un recueil de débrouillardise. Il est conçu comme un outil pour la vie quotidienne. Il recense, pièce par pièce, produit par produit, les recettes les plus élémentaires qui peuvent se substituer à l'arsenal chimique qui s'est imposé dans nos maisons. Un petit retour sur l'historique, des définitions, des mises en cause et des relevés de prix concernant nos produits d'usage courant (entretien et hygiène) permettront de s'interroger sur nos pratiques de tous les jours. L'idée proposée est de se recentrer sur le plaisir de faire soi-même, de sortir de la connaissance pour retrouver des savoir-faire, en évitant les préparations savantes aux formules inaccessibles. Vers un «écologisme» qui conjuguerait écologie et économies, dans un esprit récréatif!

Ce n'était, à la base, qu'une série de petites notes amoncelées au fil du temps, de lectures, de rencontres... Une ribambelle de trucs et astuces que j'essayais avec scepticisme, curiosité ou étonnement. Quand j'ai commencé à «jouer», à remettre en cause mes pratiques personnelles et essayer autre chose, c'était au départ par souci d'écologie. Une préoccupation vite rattrapée par un souci... d'économies!

J'ai investi un peu de temps pour déchiffrer cette nouvelle langue qu'est la terminologie des étiquettes, ces hiéroglyphes inscrits au dos de nos produits d'usage courant. Je me suis aperçue que jusque-là, je n'avais pas vraiment accordé d'importance à la manière dont un produit était réalisé, au type d'ingrédients qu'il contenait, à l'origine de ceux-ci, à leur raison d'être ou à ses «auteurs». Que le seul critère que je savais identifier était

le prix. De ce jour, j'ai eu envie d'aller voir un peu derrière les apparences, les slogans prometteurs, et d'apprendre à restituer les choses dans un contexte historique ou culturel, pour mieux questionner mes habitudes. S'est ensuivie une longue série de questionnements, d'expérimentations et d'amusement!

Bien que les recettes proposées soient des plus rudimentaires et puissent paraître décalées de notre époque, c'est délibérément que je les ai choisies. Elles représentent pour moi ce qu'il y a de plus simple, de plus accessible à tous. Leurs matières premières sont la plupart du temps d'origine locale (France), se trouvent facilement, pour un prix souvent dérisoire, et leur faible impact écologique est intéressant.

Ces recettes fantaisistes, économiques et écologiques n'ont la prétention de concurrencer les produits actuels que par leur (indéniable) efficacité. Mais la plupart pourront rebuter. On est loin ici du plaisir (tenace) de la mousse, de la facilité, du confort d'un produit tout prêt... Il s'agit là d'autres explorations ! Il existe tout un tas de recettes bien plus élaborées, dans lesquelles les matières premières sont combinées ou qui associent de multiples ingrédients d'ici et d'ailleurs. Mais ce n'est pas l'objet de ce recueil.

Les annexes répondront à la plupart de vos interrogations mais en laisseront quelques-unes en suspens, histoire de nourrir votre curiosité...

Ce livret n'est pas un catalogue exhaustif des possibilités existantes, mais plutôt une invitation à la réflexion et au jeu, à une époque où « crise » et « pénurie » pourraient rimer avec « inventivité ».

j'adresse ce recueil de recettes minimalistes :

- > à tous ceux qui souhaitent faire avec les moyens du bord, avec peu, avec moins ;
- > aux solitaires qui s'amuse dans leur cuisine à redécouvrir de vieilles formules ;
- > à tous les audacieux qui les utilisent déjà au quotidien ;
- > aux curieux qui voudront expérimenter (pendant les vacances au camping) la simplicité volontaire ;
- > à tous ceux qui étaient jusqu'ici considérés comme des rêveurs, des « écolos » ou des doux dingues et dont la perspicacité porte ses fruits aujourd'hui.

C'est un éloge de la simplicité, une petite contribution à notre nouvelle société : celle qui reste à inventer. Une société de la tempérance.

Mode d'emploi de cet ouvrage

- **laque rubrique "produit" comporte :**

Une présentation du produit.

Les questionnements actuels à propos de son impact écologique et sur la santé.

Des propositions d'attitudes alternatives à adopter.

Des idées de recettes maison pour remplacer les produits classiques.

Une estimation du coût de réalisation des recettes. Les estimations ne prennent pas en compte le prix de l'eau ou de l'énergie (gaz, etc.) utilisées pour les préparations.

- **outils de mesure (repères quantitatifs) :**

1 cuillerée à café = environ 5 ml

1 cuillerée à soupe = 10 à 15 ml

1 verre ordinaire = environ 20 cl

1 bol = environ 35 cl

1 g de liquide aqueux = 20 gouttes

1 g de liquide alcoolique = 55 gouttes

1 g de liquide huileux = 50 gouttes

- **Ma check-list du matériel nécessaire**

Un tablier

Une râpe ou un économe

Une balance (de précision si possible)

Des cuillères en bois

Des couverts

O Des récipients (en verre, en terre cuite, etc., mais pas en aluminium, ni en téflon)
O Des torchons
O Des maniques
O Des gants ménagers
O Des casseroles (sauf en aluminium)
O Un entonnoir
O Un fouet (ou un double-fouet)
O Une passoire
O Divers flacons en plastique (de shampoing, de produits de beauté, de liquide vaisselle, de spray à vitres...)
O Des pots et bocaux en verre (de confiture ou autres)

• **Conseils techniques :**

O Il est recommandé de se laver les mains avant toute réalisation et de travailler sur un plan de travail propre.

O Une fois la préparation transvasée dans son récipient définitif, noter son nom, les ingrédients utilisés et sa date de confection.

O Les récipients de récupération de type pot de confiture en verre avec couvercle en métal ne doivent pas être utilisés pour les préparations à base de vinaigre car celui-ci, à la longue, oxyderait le couvercle (préférer des récipients de récupération en plastique).

Les récipients en verre doivent être stérilisés : les faire bouillir 10 minutes puis mettre à sécher au soleil ou au four (doux).

Les récipients en verre opaque sont à privilégier d'une façon générale, mais si vous n'en avez pas, rangez autant que possible les préparations à l'abri de la lumière.

Les récipients contenant des préparations à base de cristaux de soude peuvent, avec le temps, présenter un petit dépôt de poudre blanche : ce n'est pas gênant.

Les recettes proposées sont minimalistes, afin de faire redécouvrir les propriétés des substances les plus simples. Pour autant, elles peuvent par la suite être étoffées, personnalisées.

Pour les premiers essais, il est conseillé de confectionner les recettes en petites quantités, afin de les tester et de voir si elles conviennent avant d'en réaliser une grande quantité (diminuer de moitié les doses indiquées, par exemple).

Toutes les préparations et matières premières doivent être tenues hors de portée des enfants, comme les produits d'entretien classiques et ceux de la pharmacie.

- Mon parti-pris

Aujourd'hui, ma démarche est de réaliser les préparations à mesure de mes besoins.

Les additifs servant de conservateurs maison (tels que, par exemple, la teinture de benjoin ou l'extrait de pépin de pamplemousse) ne sont, dans ce cas, pas nécessaires.

Le geste est ainsi fait plus souvent, ce qui permet de développer le savoir-faire.

Le renouvellement régulier des préparations donne envie d'explorer, de personnaliser les recettes, laissant cours à la créativité.

- **Changer d'attitude...**

Adopter de nouvelles habitudes, en tous lieux et toutes circonstances, me semble être un bon point de départ... Quelques conseils généraux :

0 Diminuer les quantités de produits utilisées.

0 Utiliser des produits respectueux de l'environnement et de la santé.

0 Fabriquer ses produits « maison », évidemment !

0 Aérer les lieux de vie régulièrement, et notamment pendant l'utilisation des produits ménagers, qu'ils soient du commerce ou faits maison.

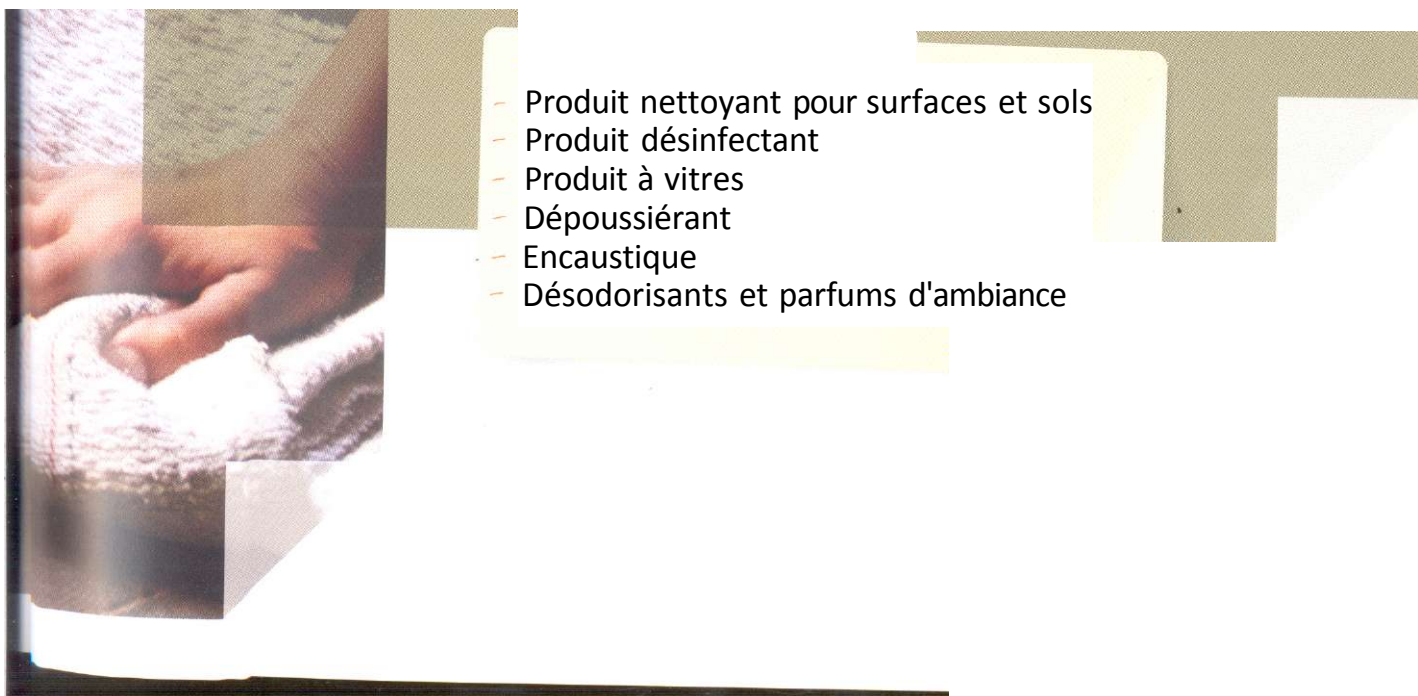
Rétrospective



Nous avons l'impression
que nous ne pourrions
pas nous en passer...
Voici les dates de leur
« invention » :

- > 1791 : l'eau de javel
- > 1857 : le papier hygiénique
- > 1880 : le shampoing
- > 1896 : le dentifrice en tube (souple)
- > 1912 : le savon pour bébé
- > 1921 : la serviette hygiénique lavable
(en tissu)
- > 1924 : le mouchoir jetable
- > 1929 : le savon au lait
- > 1930 : le détergent de synthèse
- > 1932 : l'éponge en viscose
- > 1936 : l'ambre solaire
- > 1937 : le tampon hygiénique
- > 1938 : la brosse à dents en Nylon
- > 1948 : le liquide vaisselle
- > 1952 : la lessive de synthèse, sans savon
- > 1958 : le dentifrice industriel
- > 1960 : la serviette hygiénique jetable,
l'essuie-tout

Les produits de base



- Produit nettoyant pour surfaces et sols
- Produit désinfectant
- Produit à vitres
- Dépoussiérant
- Encaustique
- Désodorisants et parfums d'ambiance

Produit nettoyant au savon noir

Du savon noir,



... de l'eau,



C'est prêt !

Le produit nettoyant a pour fonction de laver les surfaces et sols afin de limiter la prolifération bactérienne. Même s'ils ont, pour la plupart, le même ingrédient principal, appelé «excipient» (base dans laquelle sont dilués les produits actifs, les conservateurs, etc.), il existe toute une gamme de produits nettoyants, avec des adjectifs laissant rêveur («super», «professionnel», «superpuissant») et des spécialisations (un pour la cuisine, un pour les toilettes, etc.). Actuellement, en matière d'hygiène, il est préconisé de nettoyer les surfaces dans un premier temps, de les rincer puis de les désinfecter.

Tester les serpillères ou chiffons en microfibre.
Aérer souvent, pour éviter la condensation, source d'humidité permanente.

* Produit nettoyant au savon noir

Dans un grand récipient en verre (ou en terre cuite), je mélange 7 cuillerées à soupe de savon noir et 1 l d'eau. Je transvase ensuite dans un autre flacon et j'utilise à raison de 1 volume de produit pour 10 volumes d'eau.

COMBIEN ÇA COÛTE?	
PRODUIT NETTOYANT	PRIX AU LITRE, en € ;
Aux cristaux de soude	0,006
À la St Marc	0,02
Au savon noir	0.10
Au savon de Marseille	0,96



Les produits nettoyants sont souvent utilisés en quantités excessives, et les surfaces rarement rincées après avoir été lavées.

Les produits conventionnels sont pointés du doigt pour leur impact sur la faune et la flore aquatiques en particulier : de nos jours, les industriels ajoutent de nombreux additifs ce qui diminue la biodégradabilité des produits originels

Mais ils contribuent aussi à la pollution de l'air intérieur des maisons, notamment à cause des parfums synthétiques et des ingrédients volatils qu'ils contiennent

L'apparition récente des lingettes imprégnées risque fort d'augmenter les doses de produits actifs au sein des maisons ainsi que les quantités de déchets, déjà considérables (excès d'emballages)

* Produit nettoyant aux cristaux de soude

Dans un récipient en verre (de type grand pot de confiture), je dépose 10 g de cristaux de soude puis 1 l d'eau. J'agite le mélange. J'utilise à raison de 1 volume de produit pour 10 volumes d'eau. La même recette peut être réalisée avec 10 g de lessive St Marc et 1 l d'eau.

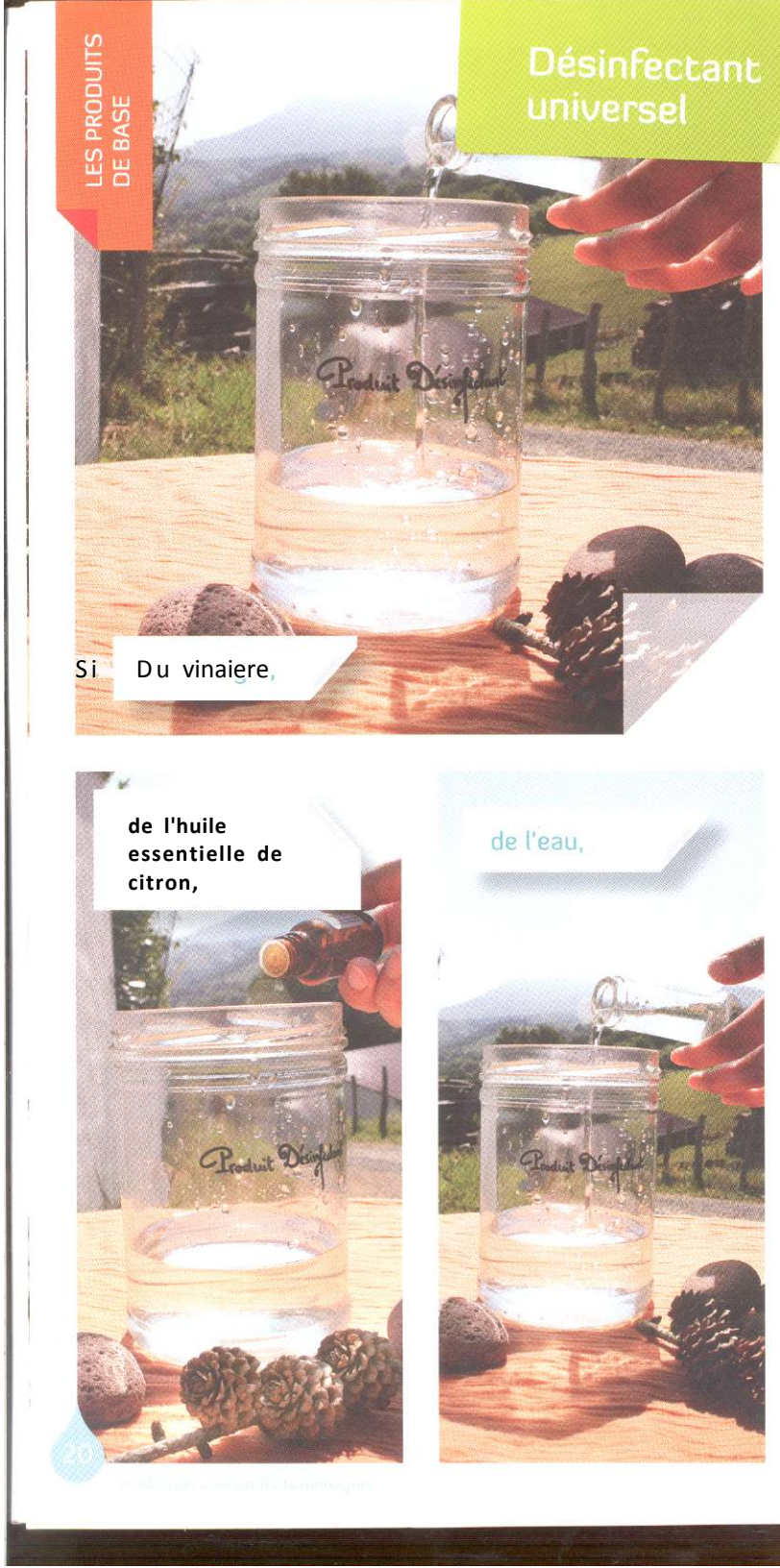
Variante : il est possible d'ajouter 15 gouttes d'huile essentielle de citron à la préparation.

* Produit nettoyant au savon de Marseille

Dans un récipient en verre (ou en terre cuite), je mélange 30 g de savon de Marseille «vrai» râpé, 15 gouttes d'huile essentielle de citron (facultatif) et 1 l d'eau bouillante. J'agite. Je laisse reposer 1 nuit : la préparation va figer. J'utilise à raison de 1 volume de produit pour 10 volumes d'eau.

Variante : on peut diluer le produit si l'on veut qu'il soit plus liquide; ajouter lentement de l'eau bouillante, en remuant, et laisser figer de nouveau





C'est prêt!

ijj!pr.

Le produit désinfectant tue ou inactive les micro-organismes (bactéries...). Il est utilisé pour assainir les zones sensibles de la maison (de type éviers, W.-C., lavabos, litière des animaux domestiques, etc.).

0 Tester d'autres méthodes, par exemple le nettoyeur vapeur.

COMBIEN ÇA COÛTE?	
PRODUIT DÉSINFECTANT	PRIX AU LITRE, en €
Au vinaigre blanc	0.27
À l'alcool pour fruits	4,77
À l'alcool à 90°	6,35

- Désinfectant universel

J'utilise cette recette de base très simple au quotidien, sur un milieu peu sale en général. Dans un vaporisateur, je verse Vt. l de vinaigre blanc, 10 gouttes d'huile essentielle de citron et V2 l d'eau. J'agite avant d'utiliser sur une surface nettoyée au préalable.

Variantes : cette recette se décline avec v₂1 d'alcool (à 90° ou à 70°, alcool pour fruits, vodka...) ajouté à H l d'eau.

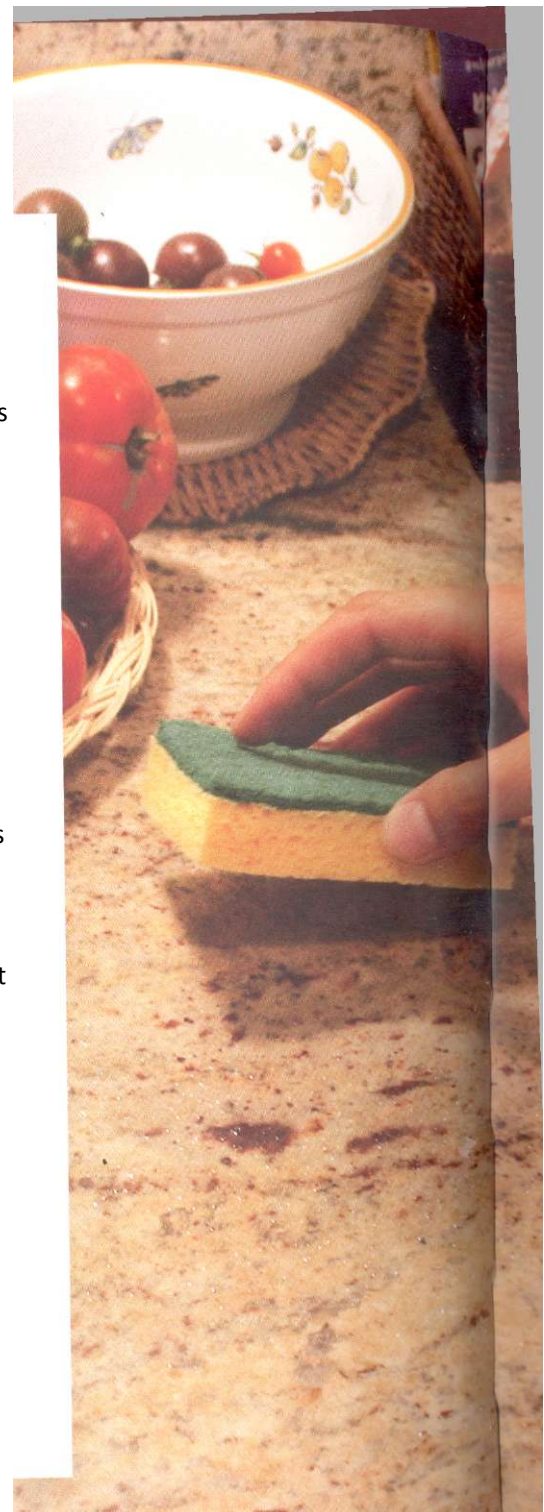
ATTENTION!
Ce désinfectant est à utiliser comme tout autre produit : en aérant la maison lors du ménage. Alcool ou vinaigre peuvent sembler désagréables, éventuellement irriter certains s'ils sont inhalés dans un pe local Fermé (les W.-C. par exemple).

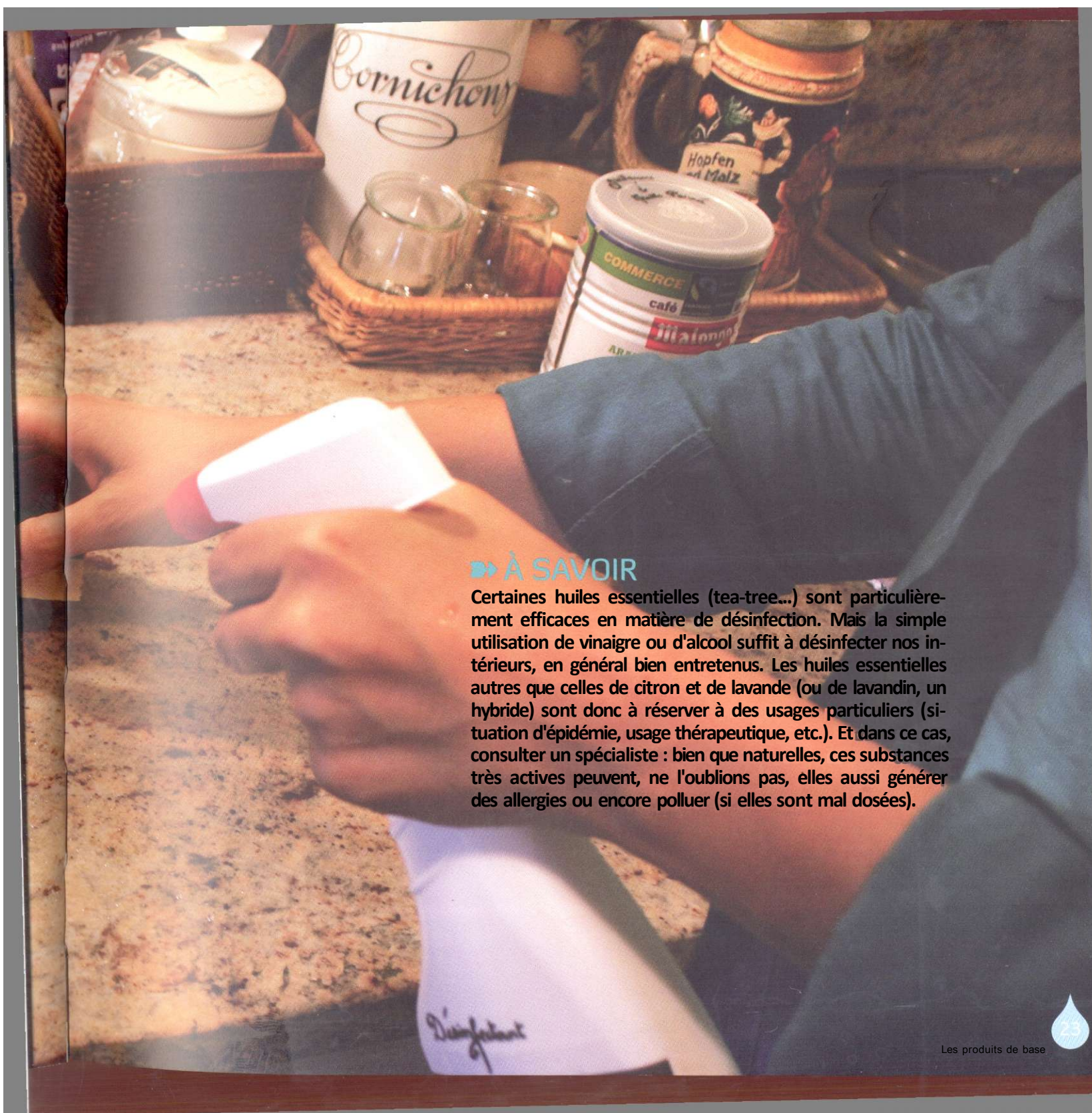


Le plus connu des désinfectants est l'eau de Javel, qui est efficace à 99,9 %. Utilisée depuis longtemps et trop souvent dans des proportions déraisonnables, elle a généré des résistances (des bactéries) et, on le sait maintenant, des éléments traces qui perturbent l'écosystème (Faune et Flore aquatiques).

La chasse aux microbes est devenue une véritable obsession dans nos pays «développés». Pourtant, si nos connaissances théoriques sont importantes, nos comportements ne sont pas toujours en adéquation avec celles-ci. Certains principes élémentaires d'hygiène ne sont pas systématiquement appliqués, par exemple le lavage des mains avant les repas et après le passage aux toilettes, le lavage et la désinfection des poignées de portes (surtout des W.-C.), la séparation du linge (souillé/courant), etc.

De plus, l'excès d'hygiène n'est pas à recommander en dehors de situations particulières telles qu'une maladie, une convalescence ou une épidémie. On note par exemple que l'apparition d'allergies peut être favorisée chez les enfants ayant grandi dans un environnement trop aseptisé ; leurs défenses immunitaires n'ayant pas été suffisamment sollicitées, elles ne se développent pas.





► À SAVOIR

Certaines huiles essentielles (tea-tree...) sont particulièrement efficaces en matière de désinfection. Mais la simple utilisation de vinaigre ou d'alcool suffit à désinfecter nos intérieurs, en général bien entretenus. Les huiles essentielles autres que celles de citron et de lavande (ou de lavandin, un hybride) sont donc à réserver à des usages particuliers (situation d'épidémie, usage thérapeutique, etc.). Et dans ce cas, consulter un spécialiste : bien que naturelles, ces substances très actives peuvent, ne l'oublions pas, elles aussi générer des allergies ou encore polluer (si elles sont mal dosées).

Le journal à vitres

—
QU'EST-CE
QUI
CLOCHE ?
—

Un certain nombre de substances utilisées comme ingrédients des produits à vitres conventionnels ont un impact négatif sur l'environnement, tandis que d'autres sont pointées du doigt pour leur effet néfaste sur la santé : phosphate, ammoniac, composés organiques volatils (COV) dont les éthers de glycol. Ceux-ci pénètrent dans l'organisme par voie pulmonaire ou cutanée et seraient responsables de maux divers, allant de simples irritations à l'altération des fonctions reproductrices.

Comme son nom l'indique, le produit à vitres sert à nettoyer les surfaces vitrées : fenêtres, miroirs, mobilier...

0 Tester le chiffon en microfibre (avec de l'eau chaude).
0 Aérer les lieux de vie régulièrement, et pendant l'utilisation du produit.

- **journal à vitres**

C'est un «vieux» truc : je froisse du papier journal humide, je frotte la vitre avec puis je passe un petit chiffon doux et sec.

- **Produit à vitres au vinaigre**

Je remplis un vaporisateur de % d'eau et $\frac{1}{3}$ de vinaigre blanc. Je vaporise sur la vitre puis je passe un chiffon sec.

- **Produit à vitres au liquide vaisselle**

Je lave la vitre avec du liquide vaisselle sur une éponge, je rince, puis je passe un chiffon sec.



Le produit dépoussiérant aide à enlever **la** poussière tout en empêchant celle-ci **de** voler.

<> Tester le chiffon en microfibre
(sans produit, à sec).



* Chamoisine maison

Je récupère un vieux bas, que je froisse. Je le frotte contre moi pour le charger d'électricité statique puis je l'applique sur les surfaces à épousseter : une fois aimanté, il attire à lui et retient la poussière.

Variante : on peut utiliser un morceau de vieux pull en laine.



C'est en particulier la toxicité des solvants utilisés dans les produits dépoussiérants (COV) qui pose question, ainsi que l'impact néfaste de leurs ingrédients «classiques» sur la faune aquatique.

L'encaustique est un produit qui sert à faire briller le bois (meubles et parquets, nettoyés au préalable).



Depuis toujours, l'encaustique est un produit simple, élaboré à partir de matières premières naturelles, mais les dernières générations de produits (sous forme d'aérosols notamment) ont été enrichies de substances parfois douteuses : parfums, conservateurs... Leur impact négatif sur la faune aquatique serait avéré.

• Encaustique à la cire d'abeille

Dans un récipient en verre, je dépose 5 g de cire d'abeille et 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Je fais chauffer le tout dans une casserole avec un fond d'eau au bain-marie, sur feu doux.

Une fois que l'ensemble a bien fondu, j'éteins le feu. Je pose la casserole sur ma table de cuisine (sur un dessous-de-plat). Je prépare, en portant des gants et après avoir ouvert les fenêtres, 1 cuillerée à soupe d'essence de térébenthine que j'ajoute au mélange, avec 5 gouttes d'huile essentielle de citron (facultatif). Je remue, avec une baguette chinoise par exemple. Je laisse la préparation refroidir : elle va figer lentement.

Variante : pour une encaustique liquide express, on peut mélanger 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive et 2 gouttes d'huile essentielle de citron.

COMBIEN ÇA COÛTE?

PRODUIT ENCAUSTIQUE	PRIX POUR 300 ML, en g
Encaustique liquide express	1,24
Encaustique à la cire d'abeille	3,39

La plupart du temps uniquement composés d'ingrédients de synthèse, ils émettent des substances polluantes et toxiques. Ils sont particulièrement pointés du doigt lorsqu'ils contiennent des Formaldéhydes (éthers de glycol, benzène, toluène...). Ceux-ci seraient responsables de maux de tête, d'asthme, d'allergies et de troubles plus sévères.

À noter : certaines substances «naturelles» sont elles aussi potentiellement irritantes. C'est le cas par exemple des huiles essentielles, souvent utilisées dans des proportions exagérées. Certaines ne doivent d'ailleurs pas être inhalées (voir page 86).

Il est préférable d'utiliser un diffuseur d'huile essentielle (ou brumisateuse) plutôt qu'un brûle-parfum (ou photophore) : les huiles essentielles muteraient sous l'action de la chaleur directe.

Le papier d'Arménie, utilisé de longue date, serait lui aussi suspect.

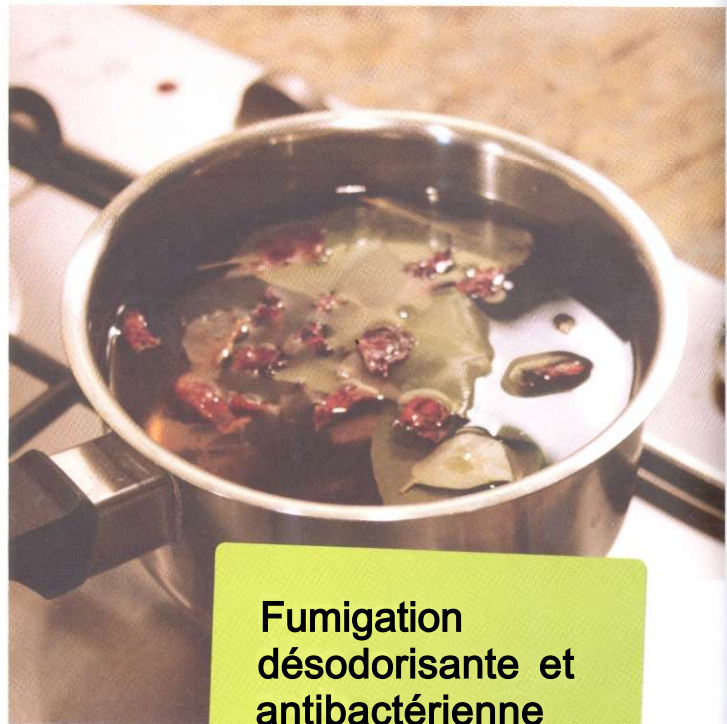
—
QU'EST-CE
QUI
CLOCHE ?
—



Parfum d'ambiance



Fumigation désodorisante et antibactérienne



Ce sont des produits qui permettent d'enlever ou de masquer de mauvaises odeurs. Ils prennent des formes multiples : stick, spray, encens, bougie, photophore...

0 Diminuer les quantités utilisées (surtout dans les W.-C., petite pièce mal aérée la plupart du temps).

COMBIEN ÇA COÛTE?		1
PRODUIT DÉSODORISANT	COÛT	
Parfum d'ambiance	5 gouttes d'huile essentielle/mois, soit environ 0,10 €/mois	

* Parfum d'ambiance

Je verse 1 goutte d'huile essentielle de lavande ou de citron sur un galet que je place dans la pièce de mon choix (ou encore dans les armoires, la voiture). Je renouvelle l'opération tous les 6 jours environ.

Variante : on peut laisser sécher des peaux d'agrumes (orange, citron, clémentine) sur un radiateur; elles parfument la pièce.

• Fumigation désodorisante et antibactérienne

À l'approche de l'hiver, je fais une fumigation dans la maison pour la parfumer et tuer les éventuels microbes en balade.

Je dépose 1 poignée de feuilles d'eucalyptus (ou d'autres plantes aromatiques telles que le romarin, le thym, la menthe poivrée...) dans une casserole d'eau que je porte à ébullition. Je laisse bouillir ~~V~~a d'heure : la vapeur va se propager dans la maison (non aérée).

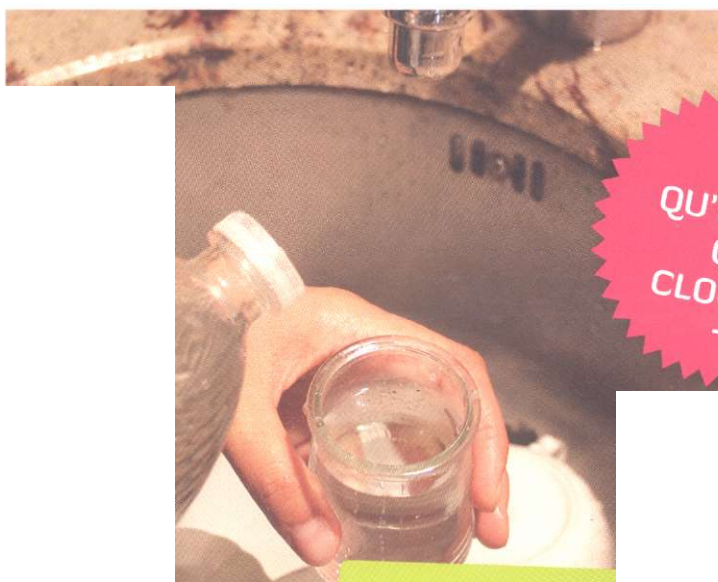
•> IDEES DESODORISANTS DE CUISINE

^B f o u r t e réfrigérateur : je dépose 1 cuillerée à soupe d'argile en poudre dans une coupelle, avec une étiquette pour indiquer que ce n'est pas un aliment! Des variantes sont possibles avec 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude ou de charbon noir en poudre.

H o u r la poubelle : je verse 1 goutte d'huile essentielle de lavande ou de citron sur un galet que je pose au Fond de ma poubelle.

À la cuisine

- Produit vaisselle
- L'éponge



—
QU'EST-CE
QUI
CLOCHE ?
—

D'une façon générale, le produit vaisselle est utilisé dans des proportions démesurées. Nos pratiques excessives sont liées à l'*a priori* selon lequel « beaucoup de mousse » est synonyme de « plus de propreté ».

La sacro-sainte hygiène est une notion récente (à l'échelle de l'humanité) et subjective. Elle nous pousse parfois à ajouter un filet de javet dans l'eau de lavage de notre vaisselle, alors que par ailleurs, nous utilisons la même éponge pour laver la vaisselle et nettoyer les surfaces sales, ou bien encore le même torchon pour les mains et la vaisselle...

En plus de leur impact sur la faune et la flore aquatiques, on peut se questionner sur la qualité des ingrédients du produit vaisselle (avec lequel la peau est régulièrement en contact), notamment les tensioactifs chimiques ou encore les conservateurs de type parabènes. L'opacité des étiquettes ne nous permet pas, pour l'instant, de connaître le contenu exact de la plupart des produits vaisselle.

Le produit vaisselle sert à laver les saletés et dissoudre les graisses. Il est composé principalement de tensioactifs et d'agents divers (moussants, de surface, etc.), ainsi que de nombreux additifs : colorants, parfums, conservateurs...

- I

0 Écodoser le liquide vaisselle : diluer son produit habituel avec y_3 d'eau. Pour les plus audacieux, diluer davantage (jusqu'à la moitié).

0 L'organisation est un élément clé des économies d'eau. Préparer au préalable les deux bacs (lavage/rinçage) permet de réduire les quantités d'eau utilisées. Pour les vaisselles différées, le prétrempage facilite le travail.

0 Laver à l'eau seule et froide suffit dans certains cas.

0 Pour ceux qui ne résistent pas à l'angoisse du microbe, ajouter un filet de vinaigre à l'eau de rinçage plutôt que de la Javel.

0 Essuyer la vaisselle dans la foulée (avec un torchon propre réservé à la vaisselle!) permet d'enlever les résidus de produit vaisselle, qui seraient à l'origine de certaines «gastro».

0 Porter des gants pour protéger ses mains de la sécheresse et des allergies à certains produits vaisselle.

< Réserver une éponge à l'usage exclusif de la vaisselle.

Installer un «pousse-mousse» pour limiter le débit du liquide vaisselle.

* Barre de savon vaisselle

Un simple savon biologique en barre fait l'affaire. Je mouille l'éponge et la frotte contre le savon : ça mousse... Je lave, je rince bien et j'essuie dans la foulée.

* Produit vaisselle express

Je remplis d'eau chaude mon bac de lavage et j'y ajoute 1 verre de vinaigre blanc. Je lave, puis je rince bien et j'essuie comme une vaisselle habituelle.

Variantes : la même recette peut être réalisée avec le jus de 1 citron ou 10 g (3 cuillerées à soupe) de cristaux de soude.

> ET QUAND ON N'A PLUS RIEN SOUS LA MAIN?

Les scouts le savent de longue date : on peut faire sa vaisselle dans la rivière! La Frotter avec du sable de petits cailloux, de la cendre ou bien les restes de marc du café du matin...

* Eau savonneuse d'autrefois sans mousse

Dans un récipient en verre, je mélange 30 g de savon de Marseille «vrai» râpé, 10 gouttes d'huile essentielle de citron et un 1 l d'eau bouillante. J'agite. Et j'oublie la préparation 1 nuit au placard ! Le lendemain, elle sera figée. Je l'utilise telle quelle, ou diluée de nouveau (avec de l'eau bouillante) pour obtenir la consistance de mon choix.

Si vous préparez une quantité trop importante de produit, conservez l'excès de préférence dans un récipient en verre étiqueté (il ne doit pas être confondu avec un aliment), au réfrigérateur. L'huile essentielle a, entre autres, une action de conservateur.

Variante : on peut réaliser la même recette avec du savon d'Alep.

••SOS EVIER BOUCHE!

Plutôt que d'attendre le dernier moment, le jour où tout est bouché, pour sortir le grand arsenal chimique (javel et soude, en général !), quelques gestes de prévention pour entretenir les canalisations :

Je ne jette plus le marc de café n'importe où mais dans l'évier, sous un jet d'eau chaude continu. Il dégraisse ainsi les canalisations et évite que le siphon ne se bouche.

I je dévisse et nettoie régulièrement le siphon.

III'utilise des grilles.

IIpour déboucher un évier, je commence par nettoyer le siphon et «pomper» avec une ventouse. Le recours aux produits vient après...

COMBIEN ÇA COÛTE?	
PRODUIT VAISSELLE	COÛT
Eau savonneuse d'autrefois	0,76 €/l, soit environ 0,006 €/vaisselle
Cristaux de soude	0,66 €/kg, soit environ 0,007 €/vaisselle
Barre de savon vaisselle	0,70 €/100 g, soit environ 0,012 €/vaisselle
Vinaigre blanc	0,35 €/l, soit environ 0,050€/vaisselle
Citron	0,15 €/pièce. soit environ 0,15 €/vaisselle

Nous consommons une somme considérable d'éponges synthétiques — 74 millions par an rien qu'en France - et leur impact sur l'environnement n'est pas brillant.

* Aujourd'hui, on trouve principalement des éponges synthétiques industrielles dans le commerce à grande échelle. Elles sont fabriquées à partir de pétrole ; en mousse de résine, jaunes, elles sont souvent traitées avec des produits chimiques qui leur donnent couleur et résistance. Elles ne sont pas biodégradables et, si elles sont dotées d'une face abrasive, elles comportent une colle capable de résister à l'eau qui alourdit leur impact écologique.

- Les éponges synthétiques végétales sont, elles, fabriquées à partir de viscose issue de cellulose (pulpe de bois) et de coton ; on y ajoute des particules de sel qui forment des trous caractéristiques. Elles sont parfois traitées contre les bactéries. Elles sont biodégradables, voire compostables, si elles n'ont été traitées avec aucun additif suspect et si vous ne les utilisez pas avec des produits potentiellement toxiques ou non dégradables.

—
QU'EST-CE
QUI
CLOCHE ?
—



L'éponge naturelle, réservée à la toilette des peaux sensibles plutôt qu'à l'usage domestique, est d'origine animale. Il s'agit du squelette des démosponges, spongiaires vivant dans les mers chaudes tempérées, dont la Méditerranée. Elle est récoltée depuis l'Antiquité, sans que l'espèce ne semble pour autant menacée à ce jour. Les éponges synthétiques en viscose ont quant à elles été inventées en 1932. À partir des années soixante, elles ont été modernisées, avec une face pour gratter et l'autre pour essuyer.

% Bonus !

Acheter séparément l'éponge et l'abrasif pour augmenter leurs durées de vie respectives. Tester des éponges végétales écologiques, fabriquées à partir de cellulose provenant de forêts gérées durablement (sigle FSC).

A SAVOIR
Des études ont montré que les éponges « combinées » (avec abrasif intégré) ont une durée de réduction de moitié par rapport à celle des éponges simples.

* Éponge récup'

Je confectionne des éponges douces avec des morceaux de polaire.

• Éponge du jardin (luffa)

Le luffa ou loofa fait partie de la famille des courges. On utilise la fibre de son fruit en forme de concombre pour créer une éponge exfoliante. Celle-ci sert comme gant de crin, pour faire la vaisselle, comme éponge abrasive douce pour laver le sol ou les outils. On en trouve dans le commerce, mais la perspective de pouvoir faire pousser ses éponges est séduisante ! J'achète mes semences auprès de producteurs biologiques tels que La Ferme de Sainte-Marthe, Le Biau Germe, Germinance ou Kokopelli. Je fais mes plantations en pleine terre au mois de mai (3 graines par poquet), dans un sol riche. Une fois mûr, je fais sécher le fruit puis je le mets à tremper plusieurs jours. Je le nettoie ensuite de sa pulpe et de ses graines (que je conserve pour les replanter l'année suivante), puis je le blanchis et le refais sécher : il reste finalement un « pain » fibreux et rêche, dont je me sers comme éponge. Après chaque usage, je le rince soigneusement et je le fais sécher.

À la salle de bain

- Savon
- Shampoings
- Dentifrices
- Déodorant
- Autres cosmétiques
- Pour les tout-petits

Le savon est un produit nettoyant que l'on trouve sous forme solide ou liquide. Il est réalisé à partir de matières grasses et de soude ou de potasse, ainsi que d'additifs qui peuvent être d'origine très variable. C'est un tensioactif qui dissout les graisses. Il trouverait ses origines en Syrie, il y a déjà 3 000 ans.

- 0 Écodoser le savon liquide : le diluer avec $\frac{1}{3}$ d'eau.
- 0 Préférer le savon en barre.
- 0 Éviter l'usage quotidien du savon, surtout pour les bébés entre 0 et 2 ans (essayer les eaux florales ou l'eau pure).
- 0 Éviter de se laver le visage avec du savon.
- 0 Ne pas se laver à l'excès...
- 0 Après le lavage au savon, bien rincer la peau et l'hydrater (avec une eau florale, une crème hydratante, etc.).



La peau étant semi-perméable, des échanges constants s'y opèrent entre l'intérieur et l'extérieur du corps : d'où l'importance du choix des substances que l'on y applique au quotidien. Depuis les années 1970, le savon en barre a été détrôné par les savons liquides, qui contiennent pour la plupart des substances récemment mises en cause pour leur nuisance potentielle sur la santé et l'environnement (voir glossaire).

* Savon de Marseille liquide à l'ancienne

Je mélange 30 g de savon de Marseille «vrai» râpé, 5 gouttes d'huile essentielle de lavandin et 1 l d'eau bouillante. J'agite puis je laisse 1 nuit au placard. J'utilise ensuite dans un «pousse-mousse». Si besoin, je peux rediluer la préparation en y ajoutant progressivement de l'eau bouillante. Je remue et je laisse refroidir.

Variantes : il est possible de suivre la même recette avec du savon d'Alep ou des restes de savon doux. On peut aussi réduire en copeaux son savon habituel et verser dessus 1l d'eau bouillante. Au bout de 24 heures environ, il sera de consistance liquide (Faux gel douche).

* Barre de savon de recyclage

Je mélange 30 g de savon râpé (restes de savon doux ou d'Alep par exemple), 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 2 cuillerées à soupe de lait en poudre (facultatif) et 5 gouttes d'huile essentielle de lavandin, puis j'ajoute 30 ml d'eau bouillante. Je remue environ 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit homogène, puis je verse dans un moule (par exemple un pot de yaourt en plastique de récupération). Le lendemain, je démoule puis je laisse sécher le savon pendant 2 mois minimum.

Variantes : on peut ajouter au gré des Fantaisies de la noix de coco râpée, une eau florale, du miel, de l'avoine, des épices, etc.

• Savon rigolo pour les enfants

Je récupère un pied de collant (lavé), dans lequel je cache mes restes de savon. Je noue le collant et obtiens ainsi une «chaussette lavante», que je peux agrémenter en ajoutant de la cannelle en poudre, de la poudre de fenouil, etc.

COMBIEN ÇA COÛTE?		1
SAVON	PRIX POUR 100 G, en g	
Savon de Marseille liquide à l'ancienne	0,05	
Savon recyclé	Gratuit avec des restes de savon récupérés, ou 0,42 € s'il est « fabriqué »	

EXPERIENCES LUDIQUES

> REDÉCOUVRIR LA SAPONAIRE

La saponaire contient de la saponine, une substance qui peut faire mousser l'eau et qui réagit comme un tensioactif

> SAVON SAUVAGE

Si, en excursion en pleine nature, vous vous retrouvez au bord d'une rivière et qu'il y a de la saponaire, c'est très pratique ! Il suffit d'humidifier vos mains et de les frotter contre les Reurs de saponaire pour les laver : il se forme une petite mousse.

> EAU DE VAISSELLE AUX FLEURS

Je fais une décoction en mettant à bouillir 20 g de saponaire (Feuilles et tiges fleuries) dans v_4 de litre d'eau, pendant 10 minutes. Je filtre la préparation et la verse dans un flacon de liquide vaisselle, je l'utilise en substitut du produit vaisselle, sous 48 heures de préférence.

> LESSIVE A L'ANCIENNE

Je fais bouillir 100 g de racines de saponaire (cées en petits dés) dans 1 l d'eau non calcaire, pendant 5 minutes. Je filtre. Je mets ce jus en bouillotte cela donne une lessive pour laine et tissus de fragiles (attention avec les tissus blancs, elle gèrément jaunissante). Se conserve 3 jours.

Le shampoing est un détergent utilisé pour débarrasser les cheveux et le cuir chevelu du sébum, de la saleté et des traces de pollution ou de produit de coiffage. C'est le cosmétique le plus vendu. Il contient jusqu'à 70 % d'eau, ainsi que des agents tensioactifs (environ 15 %), des épaississants, d'autres auxiliaires (agents lavants, coiffants, moussants...) et de multiples additifs. Seule la quantité d'agents tensioactifs permet de différencier un shampoing pour cheveux gras d'un shampoing pour cheveux normaux. À savoir : gel douche et shampoing ont presque les mêmes constituants.

- **Bonus !**

OÉcodoser le shampoing : le diluer avec V_3 d'eau ou plus.

O Réduire sa fréquence de lavage des cheveux (1 à 2 fois par semaine) et bien les rincer.

O Si les cheveux ne sont pas secs, essayer le lavage... au savon !

O Éviter le séchage systématique au sèche-cheveux.



L'utilisation intensive de shampoing peut générer l'inverse de l'effet escompté : cheveux cassants, secs, Fatigués ou bien gras.

Côté santé, on retrouve dans nos shampoings des substances décrites : SLS (sodium lauryl sulfate) et ALS (ammonium lauryl sulfate) qui, bien qu'issus de produits naturels (coprah), sont des agents tensioactifs durs (irritants) produits à petit prix, ou bien les quats et silicones, des produits de coiffage irritants et non biodégradables. Bien que certaines substances aient été retirées du marché (par exemple les goudrons de houille des produits antipelliculaires), le doute persiste pour d'autres ingrédients.

Depuis peu, les produits conventionnels jouent avec les appellations («doux», «naturel»), mais la déception est grande en découvrant le pourcentage de l'ingrédient naturel mis en avant (moins de 0,1 % en général). Notons toutefois qu'un certain nombre de fabricants de cosmétiques «naturels» utilisent également des substances classiques critiquables (conservateurs de synthèse, émulsifiants de type PEG, etc.), faute d'une réglementation suffisamment stricte.

& Shampoing en barre
(cheveux normaux à gras)

Bien que cela semble surprenant il est possible de se laver les cheveux au savon ! Choisir un savon doux, naturel ou d'Alep par exemple.

* Shampoing aux œufs frais
(tous cheveux)

Je mélange 1 ou 2 jaunes d'oeufs frais (suivant la longueur des cheveux), 2 cuillerées à café d'alcool pur (du rhum par exemple) et 2 cuillerées à café de vinaigre (blanc ou de cidre). Je bats le tout en omelette. J'applique sur les cheveux et je masse. Si j'ai le temps, je laisse en place 5 minutes. Puis je rince.

Variantes : Même recette avec un œuf entier, mais je rince alors à l'eau tiède ou froide; l'eau chaude ferait coaguler le blanc d'œuf

COMBIEN ÇA COÛTE?	
SHAMPOING	PRIX PAR APPLICATION, en €
Shampoing en barre	0,05
Soin lavant à la camomille allemande	0,07
Shampoing aux œufs frais	

* Soin lavant à la camomille
allemande (cheveux clairs,
normaux à gras)

Pour plusieurs lavages : je fais une infusion de camomille avec 1 poignée de fleurs déposées dans un bocal en verre, sur lesquelles je verse 1/2 litre d'eau bouillante. Je laisse infuser 10 minutes puis je filtre la préparation. J'y ajoute le jus de 1/3 de citron puis 20 g de savon naturel doux (d'Alep ou autres) râpé. Je place le tout sur feu doux pour quelques minutes, en mélangeant bien pour homogénéiser.

•> LOTIONS DE RINÇAGE
AUTREFOIS

Après le shampoing, on peut appliquer une eau florale (de romarin par exemple) ou des lotions de rinçage Faciles à préparer :

je dilue 2 cuillerées à café de vinaigre (de cidre si possible) dans 1/2 litre d'eau. À savoir f l'odeur du vinaigre part au séchage.

lotion parfumée : je fais infuser pendant 10 jours 30 g de fleurs (de lavande ou autres) dans d'eau bouillante. Je filtre avant d'utiliser.

À LA SALLE
DE BAIN

Dentifrice en
poudre à l'argile
blanche



De l'argile blanche

du bicarbonate
de soude,



un peu de sel



et de la poudre
de fenouil :
c'est prêt!



Le dentifrice est une pâte aromatisée qui contient des substances abrasives. Il est utilisé pour nettoyer les dents, les gencives et éliminer en douceur la plaque dentaire de l'émail.

De tous temps, de nombreuses préparations ont été utilisées pour l'hygiène buccale : racines, poudres, infusions, pâtes à mâcher... Les premières pâtes de dentifrice industrielles sont apparues au début du xx^e siècle, tandis que la brosse à dents en série existait depuis la fin du xviii^e siècle. Depuis, le brossage des dents est devenu une pratique courante et les produits proposés se multiplient, l'aspect ludique ou esthétique l'emportant parfois sur le besoin élémentaire. Les soins dentaires constituent avant tout un geste préventif contre les caries, les maladies de gencives, etc. Mais aucun dentifrice ne pourra pallier l'abus de sucreries industrielles, de jus et boissons sucrées...

OÉcodoser le dentifrice : diminuer par quatre (ou plus!) la quantité utilisée habituellement.

O Bien se rincer la bouche après le brossage.

O Ne pas systématiser les bains de bouche, les réserver aux soins (aphtes, etc.) ; ces produits altèrent à la longue la flore bactérienne naturelle.

* Dentifrice minimaliste

Sur une brosse à dents mouillée, je dépose une pincée de poudre de plantes (poudre d'iris, de fenouil, de thym, d'origan, de menthe...). Je me lave les dents et me rince soigneusement la bouche.

Variantes : on peut aussi utiliser un peu de saouon, une pincée de bicarbonate de soude, un soupçon de charbon noir en poudre ou un peu de jus de citron.

* ATTENTION !

Si l'argile, le citron et le bicarbonate de soude sont naturels, leur usage exclusif pourrait altérer l'émail dents à la longue : alterner les matières première

* Dentifrice en poudre (à l'argile blanche)

Dans un récipient hermétique, je mélange 20 g d'argile blanche surfine, 5 g de sel de mer fin, 20 g de bicarbonate de soude et un peu de poudre de fenouil. Avant chaque utilisation, j'humidifie ma brosse à dents et je dépose un peu de poudre dessus. Cette préparation se conserve plusieurs mois.

Variantes : on peut choisir un autre arôme que celui du fenouil ; de la menthe en poudre par exemple, ou des épices indiennes .. Et si on ajoute un petit peu d'eau au mélange, on obtient une pâte.

* Dentifrice en pâte
(à l'argile verte)

Dans une tasse, je mélange V2 cuillerée à café d'argile verte surfine, 4 cuillerées à soupe de fécule de pomme de terre, 1 pincée de sel et 1 cuillerée à café de poudre de plantes pour l'arôme (fenouil par exemple). Puis je mélange le tout avec un peu d'eau, à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à obtention d'une pâte. Cette préparation se conserve environ 15 jours.

Variante : il est possible de conserver cette préparation en poudre et d'ajouter - ou non - de l'eau à mesure de son utilisation.

COMBIEN ÇA COÛTE?	
DENTIFRICE	PRIX PAR BROSSAGE, en €
Dentifrice en poudre à l'argile blanche	0,002
Dentifrice minimaliste à la poudre d'iris	0,02
Dentifrice en pâte à l'argile verte	0,02



Si certains vont jusqu'à prétendre que seule l'action du brossage est efficace dans le lavage des dents, d'autres en revanche affirment que c'est le dentifrice qui fait tout (nettoyer, donner de l'éclat, prévenir les caries, etc.). De nos jours, le dentifrice contient de la craie, de la poudre de marbre ou de pierre ponce, des noyaux d'abricot ou d'amande piles, etc. Les substances actives ajoutées pour blanchir les dents, comme les strips dentaires blanchissants, ont tendance à endommager l'émail et agresser les gencives. Les fluorures, quant à eux, modifient la flore buccale et la salive (naturellement riche en micro-organismes, qui contribue à l'équilibre bucco-dentaire). Certains ingrédients sont suspectés d'être irritants, potentiellement allergisants ou toxiques à long terme : les parabènes, le triclosan, la chlorhexidine, etc. À retenir : la capacité d'absorption de la muqueuse buccale est 2 fois supérieure à celle de la peau.

Déo... odorant



De l'alcool à 90°,

de l'huile essentielle
de lavandin,

de l'eau,

c'est prêt !

Par déodorant, on entend communément des produits comportant des substances soit antitranspirantes, soit déodorantes, soit les deux. Le déodorant lutte contre les mauvaises odeurs en déclarant la guerre aux bactéries responsables de la décomposition de la sueur. Il masque les effluves désagréables mais modifie la flore naturelle de la peau. L'antitranspirant empêche, lui, la sueur de perler à la surface de la peau et est suspecté de créer de ce fait des phénomènes inflammatoires (allergies, eczéma ou pire).

> A SAVOIR

Un déodorant en spray est composé de 90 % de gaz propulseur et 10 % de substances acti

COMBIEN ÇA COÛTE?	
DÉODORANT	PRIX POUR 150 NL, en g
Déodorant à l'alcool	0,76
Émulsion odorante	1,56

Letre humain possède environ 2 millions de glandes sudoripares. Transpirer est une fonction vitale de l'organisme, qui élimine ainsi les toxines. Les poils favorisent l'évaporation de la sueur et limitent les irritations dues aux frottements. Lorsqu'elle se dégrade, la sueur dégage une odeur considérée comme désagréable chez nous, en Occident. L'apparition du déodorant a visé à masquer ce désagrément. Cependant, suivant la culture d'où l'on provient, cette odeur n'est pas considérée de la même manière.

- 0 Favoriser une bonne hygiène personnelle.
- 0 Renouveler ses sous-vêtements.
- 0 Privilégier les vêtements en coton (non traité si possible) ou en fibres naturelles, non allergènes et qui laissent «respirer» la peau.

• Déo... odorant

Je peux utiliser une eau florale (de fleur d'oranger par exemple) achetée, ou bien me faire une préparation maison.
Dans un spray de 100 ml, je mélange $\frac{1}{3}$ d'alcool à 90° (ou d'alcool pour fruits), $\frac{2}{3}$ d'eau et 10 gouttes d'huile essentielle de lavandin. J'agite avant utilisation. Je n'applique pas tout de suite si je viens d'effectuer un rasage ou une épilation (ça pourrait picoter).

Variantes : pour une illusion olfactive, le même mélange peut être appliqué sur les vêtements (méfiez-vous toutefois des risques de taches) plutôt que sur la peau. Le dosage d'alcool peut aussi être réduit : par exemple, 1/10 d'alcool pour 9/10 d'eau et 10 gouttes d'huile essentielle.

À LA SALLE
DE BAIN

Émulsion odorante

De l'huile d'olive
mélangée à de l'eau
de chaux

de l'huile essentielle
de lavandin,

c'est prêt !

* Émulsion odorante pour l'été

Je mélange **1/2** verre d'huile d'olive de qualité (vierge, de première pression à froid, non traitée ou AB),
1/2 verre d'eau de chaux (j'évite son contact direct ou je porte des gants pour parer les risques d'irritation) et 20 gouttes d'huile essentielle de lavandin. J'agite bien avant emploi. Une fois le mélange accompli, il n'y a plus de risques d'irritation. Ce liniment amélioré se conserve plusieurs mois à température ambiante. Sa texture est assez grasse.

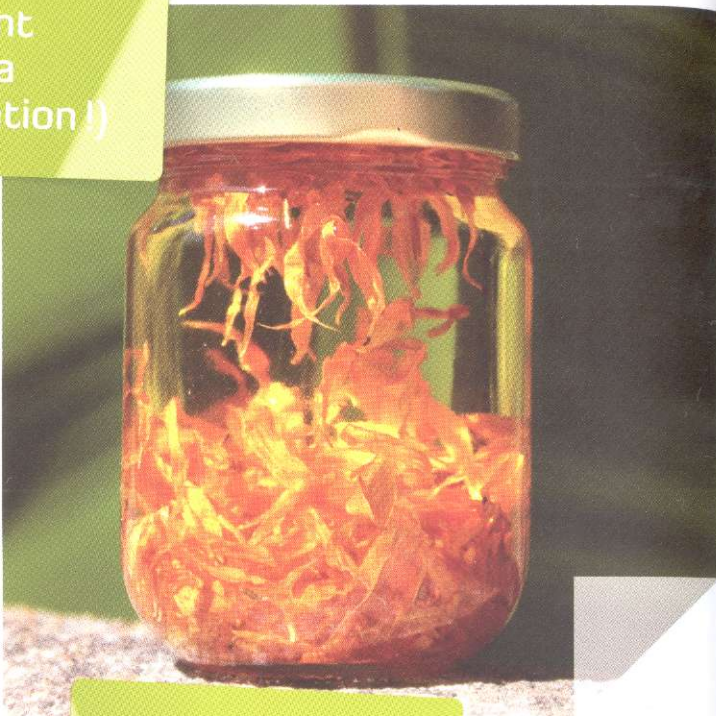


Les conservateurs utilisés dans les déodorants (parabènes, etc.) sont pointés du doigt car ils s'accumuleraient dans l'organisme au fil du temps et pourraient modifier l'ADN des cellules.

Les sels d'aluminium des antitranspirants boucheraient, quant à eux, les canaux de sécrétion des glandes sudoripares. Leur responsabilité dans tes cancers du sein est pressentie, bien que non avérée.



Démaquillant
au calendula
(avant filtration !)



Crème protectrice



De la cire d'abeille...

... fondue au
bain-marie dans
de l'huile d'olive



c'est prêt!

Autres cosmétiques

La famille des cosmétiques comprend les produits destinés aux soins du corps, à la toilette et à la beauté. Il s'agit de préparations non médicamenteuses qui, en principe, ne devraient pas pénétrer l'épiderme.

- **Bonus !**

0Acheter moins en quantité et plus en qualité : investir dans des produits «chers», à utiliser au compte-gouttes...

La plupart des produits cosmétiques classiques qui garnissent nos étagères contiennent des substances douteuses. Il y a d'ailleurs, ces derniers temps, une tendance à ;affichage rassurant, les slogans de type «sans parabènes» venant en renfort d'autres mentions pour mettre le consommateur en confiance,.. Si l'on peut saluer les efforts faits pour soustraire certains ingrédients, on déplore toutefois le maintien de quantité d'autres. Pour mieux décrypter les étiquettes des produits cosmétiques et savoir reconnaître les ingrédients douteux, voir le lexique en annexe (page 90).

- * **Démaquillant au calendula**

Le souci des jardins (non traité) est une plante facile à trouver ou planter au jardin.

Je remplis à ras bord un récipient en verre avec les pétales de la plante, frais ou secs, et j'y ajoute, à ras bord, une huile végétale de qualité bio (tournesol, olive, noyau d'abricot, etc.). Je laisse la préparation macérer au soleil pendant 2 semaines minimum, puis je la filtre. J'obtiens alors une huile d'une couleur extraordinaire (orange lumineux). Elle se conserve quelques mois à l'abri de la lumière, dans un flacon opaque.

Variante : on peut aussi se démaquiller avec l'huile végétale de son choix; une simple huile d'olive de qualité, par exemple, suffit.

- **Crème protectrice**

Voici une pommade de base toute simple qui permet de nourrir et protéger la peau des agressions extérieures.

Dans un pot opaque en verre, je fais fondre au bain-marie 5 g de cire d'abeille d'opercule non traitée avec 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive de qualité. Quand le mélange a fondu, j'éteins le feu et je laisse refroidir doucement : la préparation va se figer.

Variantes : on peut utiliser d'autres huiles végétales ou précieuses (huile de tournesol, d'amande douce, de noisette, de bourrache, d'onagre), ou encore des macérations (une huile de calendula par exemple - voir ci-dessus), puis ajouter quelques matières annexes telles que le karité, t'aloès, une eau florale, une huile essentielle, etc.

À LA SALLE
DE BAIN

Lotion vivifiante à l'eau de rose

De l'eau
Frémissante sur
des pétales de rose.

je filtre,

c'est prêt!

De l'argile et de l'eau.

c'est prêt pour
le masque !

Masque facial à l'argile



& Masque facial à l'argile

Je mélange V2 cuillerée à soupe d'argile blanche ou verte en poudre et un peu d'eau, puis je laisse reposer 10 minutes pour que cela forme une pâte. J'applique sur le visage et je laisse sécher 5 minutes (cela ne doit pas tirer). Je rince bien. Ce masque se pratique 1 fois par semaine environ.

► ACCESSOIRES MAISON

J'utilise des petits carrés de tissu agréable (coton ou polaire par exemple) comme support pour le démaquillage ou l'application de cosmétiques. Il suffit ensuite de les laver et les sécher.

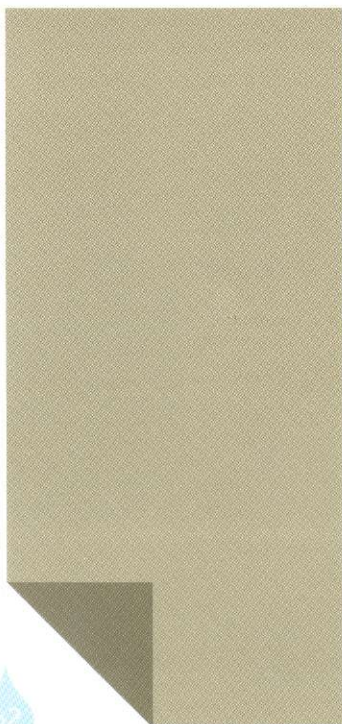
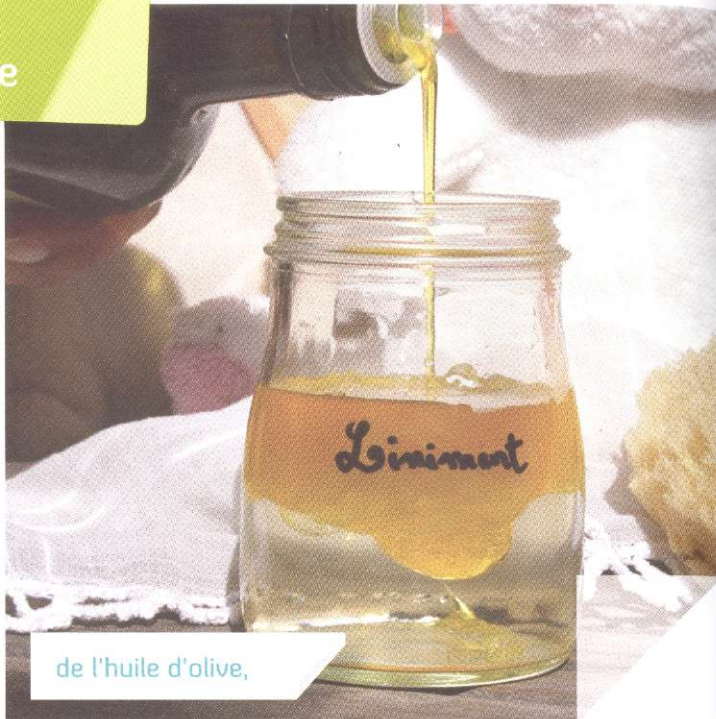
* Lotion vivifiante à l'eau de rose

Il s'agit d'une simple infusion de pétales de rose, pour visage et corps, qui va très bien à tous : bébés, femmes, hommes...
Je fais frémir 14 de litre d'eau douce, j'éteins le feu puis, dans un bocal en verre, je dépose 1 poignée de pétales de rose non traitée et je déverse l'eau sur les fleurs. Je laisse infuser 15 minutes puis je filtre. J'utilise froid, en spray dans l'idéal. Cette lotion se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Variantes : on peut faire des infusions d'autres fleurs (lavande, mélisse, menthe, etc.) ou de zestes d'agrumes non traités (frais ou séchés). Lais-sées quelques heures au réfrigérateur, elles font aussi d'agréables brumisateurs d'été rafraîchis-sants.

COMBIEN ÇA COÛTE?	
PRODUIT	PRIX
Démaquillant (250 ml)	1,63 €
Crème protectrice (50 ml)	1,15 €
Lotion à l'eau de rose	Gratuit avec les fleurs du jardin

Liniment oléocalcaire



Il faut environ 1 an à la peau du bébé pour se développer et pouvoir se protéger contre les influences extérieures. Douce, sensible, perméable, elle a un pH neutre durant les six premières semaines de la vie : elle n'est donc pas encore protégée par le film acide naturel de la peau que nous avons plus tard. La peau des tout-petits ne produit pas non plus de mélanine, qui protège des rayons du soleil.

Contrairement à nos croyances, laver bébé à l'eau claire (avec un gant à utilisation unique) suffirait. Attention à bien tapoter la peau pour la sécher; ne pas la frictionner, elle n'est pas encore complètement formée...

Une hygiène exagérée conduit au dessèchement de la peau et à d'éventuelles irritations.

N'enduire d'huile ou de crème protectrice de qualité que les parties sèches du corps (fessier), ou lorsque l'on sort dans le froid (visage, oreilles).

Des balades à l'extérieur pour l'oxygénation... mais pas d'exposition au soleil ni de crème solaire! Bien l'habiller.

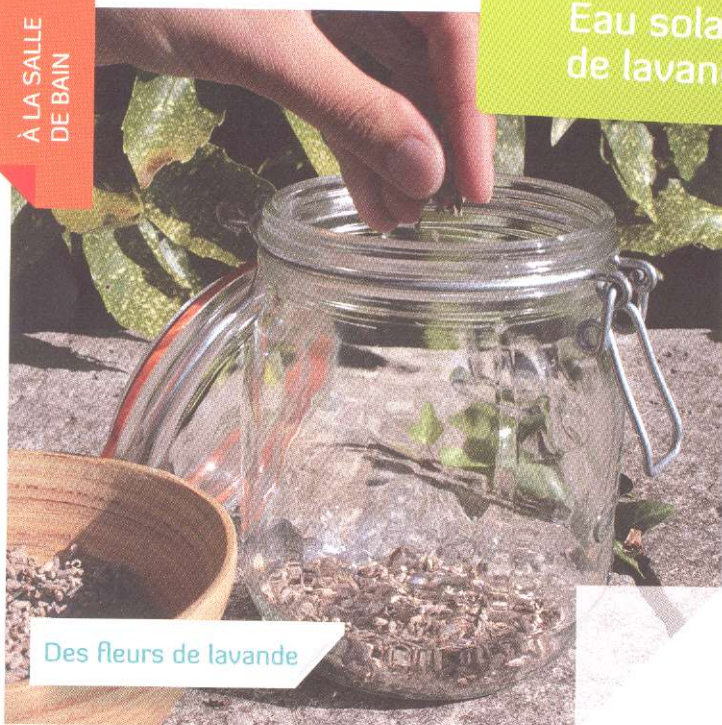
* Soin de change universel le liniment oléocalcaire

Le liniment oléocalcaire est une préparation fluide, assez grasse, pour les soins de la peau. Il purifie tout en laissant un film protecteur qui va nourrir et protéger les peaux fragiles; il prévient notamment les érythèmes fessiers. Il s'applique pour nettoyer les fesses de bébé, sur les croûtes de lait qui se forment sur sa tête, sur les parties sèches de son corps, mais il est aussi utilisé comme démaquillant par les mams...

Dans un récipient en verre, je verse V2 verre d'huile d'olive de qualité et V2 verre d'eau de chaux (en portant des gants et en veillant à ne pas m'éclabousser les yeux pour éviter une irritation). J'agite bien pour émulsionner le tout, puis je transvase dans un flacon (avec «pousse-mousse» de préférence). Une fois le mélange effectué, il n'y a plus de risques d'irritation. J'agite avant chaque emploi et j'utilise comme un nettoyant classique, de préférence sur un linge de coton doux non traité ou biologique. Cette préparation se conserve à température ambiante (1 mois), au réfrigérateur ou dans un endroit frais (jusqu'à 6 mois).

Variante : c'est aussi un bon démaquillant pour les mamans !

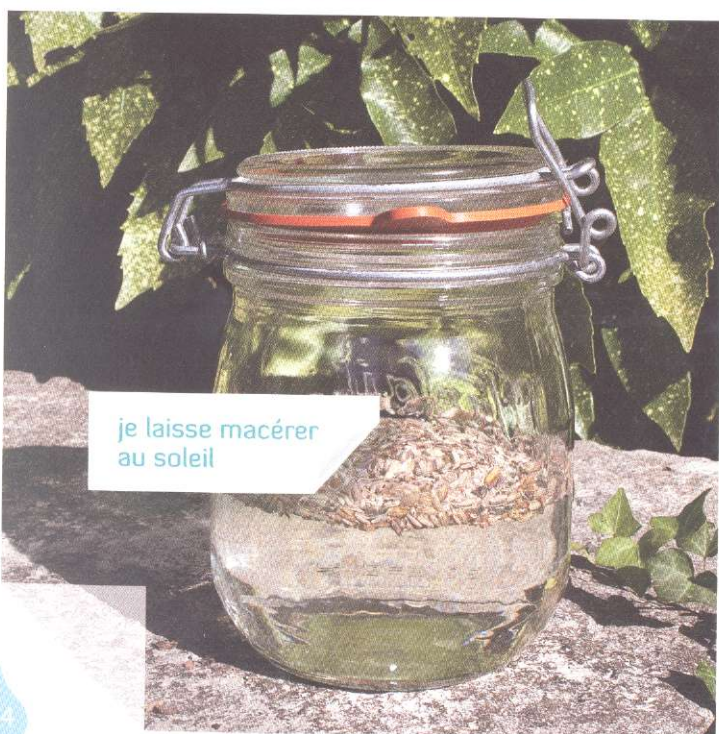
Eau solaire de lavande



Des fleurs de lavande



de l'eau



je laisse macérer
au soleil



je filtre et
c'est prêt!

➤ À PROPOS DU COTON

Le cotonnier étant par nature fragile, de nombreux insecticides sont utilisés pour le traiter (40 aspersions de produits par saison). Les vêtements subissent des traitements supplémentaires afin de repousser la poussière, de ne pas rétrécir, etc.

Huit mille substances seraient utilisées dans l'industrie textile, avec aujourd'hui des suspicions concernant des problèmes d'allergies, de mycoses... De ce fait, il est conseillé d'utiliser du coton jetable non traité pour le nettoyage des peaux fragiles, des couches lavables en coton biologique pour les enfants allergiques, et de laver plusieurs fois tout vêtement neuf avant usage.

• Eau solaire de lavande

Pour la toilette, les eaux florales biologiques du commerce ou bien une eau solaire confectionnée «maison» sont plus douces que le savon.

Dans un récipient en verre stérilisé, je dépose 1 poignée de fleurs de lavande non traitée et 1 l d'eau douce. J'agite le mélange, je le laisse au soleil Vi journée puis je le filtre. Se conserve 2 jours au réfrigérateur (sortir à l'avance).

Variantes : on peut suivre la même recette avec des pétales de rose non traitée ou des zestes d'orange (Frais ou secs) non traitée.

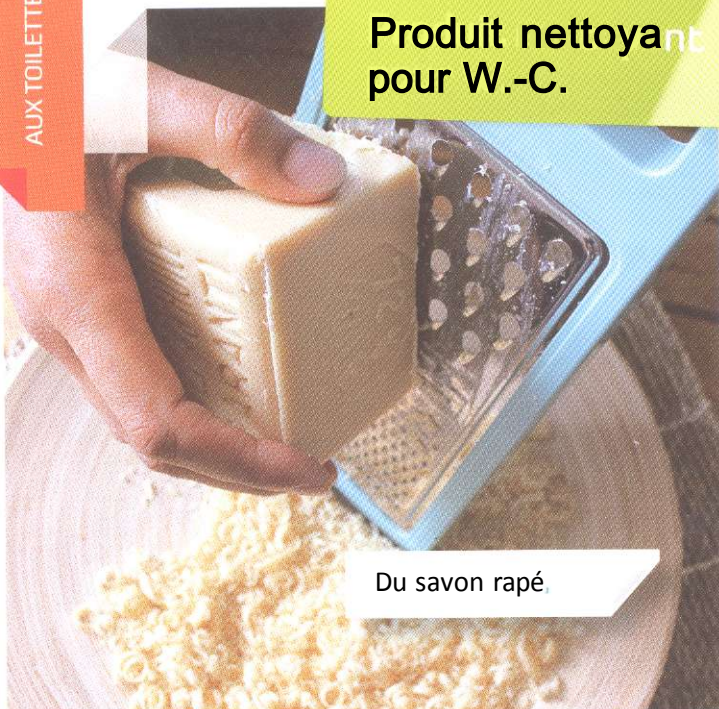
COMBIEN ÇA COÛTE?

PRODUIT	PRIX
Liniment oléocalcaire (250 ml)	2,88 €
Eau solaire de fleurs (250 ml)	Gratuit avec les fleurs du jardin

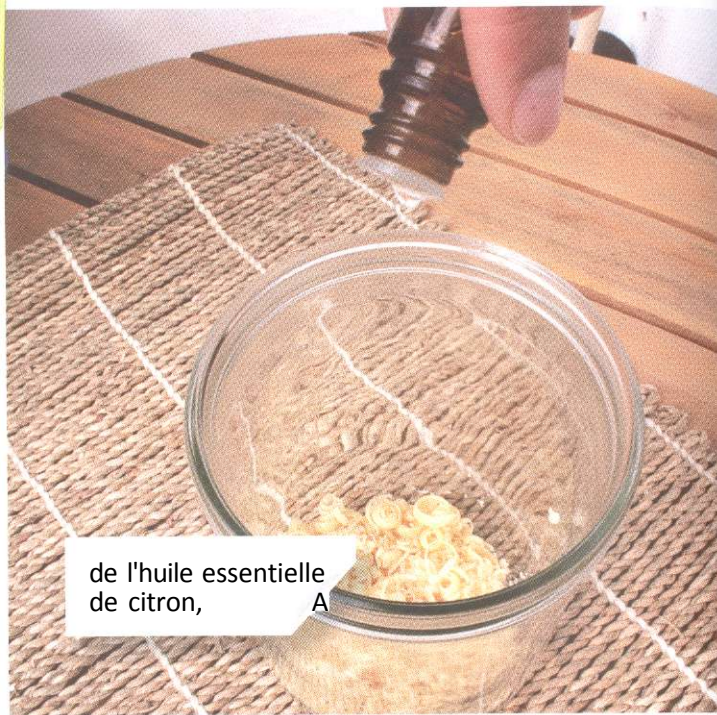
Aux toilettes

Produits W.-C.

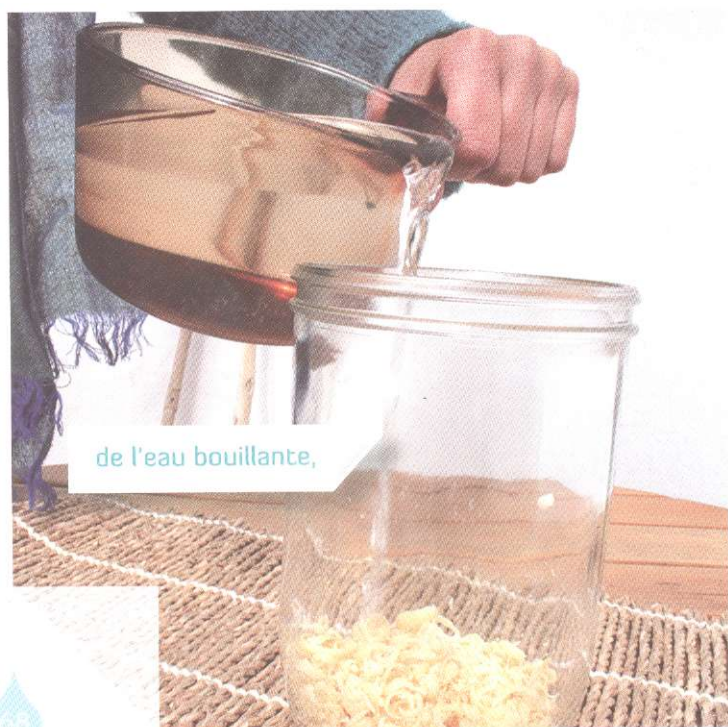
Produit nettoyant
pour W.-C.



Du savon rapé.



de l'huile essentielle
de citron, A



de l'eau bouillante,



c'est prêt!

Accessoire de l'hygiène intime, le papier toilette était considéré il y a encore peu (jusqu'à la fin du XIXe siècle) comme un produit de luxe, un caprice de riches. Au départ, de simples feuilles végétales trouvées en pleine nature (attention aux toxiques !) faisaient office de papier W.-C. Puis ce fut le temps de la cabane au fond du jardin et du papier journal ... Ce n'est que vers 1950 que la par
hygiène a trouvé sa forme actuelle et fait son apparition dans nos maisons.

1950 que la ppiier
 Dans un récipient en verre, je mélange 30 g de sa-
 son apparition
 vit son appari-
 tion, 30 gouttes d'huile essentielle de citron et
 1 l d'eau bouillante. J'agite. Je laisse reposer 1 nuit :
 la préparation va figer. Je peux de nouveau diluer le
 produit pour obtenir la texture de mon choix. J'utilise
 à raison de 2 cuillerées à soupe par nettoyage.

de savon noir.

[illegible]

Qu'est-ce qu'un produit ?

Le papier toilette est désormais en ouate de cellulose, mais on y ajoute de nombreux produits censés l'adoucir, avoir des propriétés soignantes, sentir bon, etc. La composition de certaines substances reste classée «secret d'entreprise»... Le WWF (World wildlife fund, association de défense de l'environnement) travaille actuellement à déterminer l'impact sur le réchauffement climatique de la production industrielle du papier toilette. Il dénonce l'utilisation de fibres vierges (directement tirées de l'arbre), les quantités astronomiques d'eau utilisées et l'impact sur la faune et la flore aquatiques du chlore employé pour le blanchiment.

- Généralement, les produits nettoyants pour W.-C. sont composés d'agents tensioactifs, d'acides (chlorhydrique, sulfurique, phosphorique) pour dissoudre le tartre, d'additifs pour leur donner de l'épaisseur, de la couleur et du parfum, ainsi que de désinfectants. Mais les acides et les sels, qui neutralisent le calcaire, s'ajouteraient à la pollution de l'eau. Quant à la chasse d'eau, elle consomme 10 l d'eau potable à chaque fois qu'elle est tirée.



*** Produit désinfectant pour W.-C.**

Je dilue, dans un vaporisateur, V21 de vinaigre blanc, 20 gouttes d'huile essentielle de citron et V2 l d'eau. J'agite avant utilisation. J'utilise sur les W.-C. nettoyés au préalable.

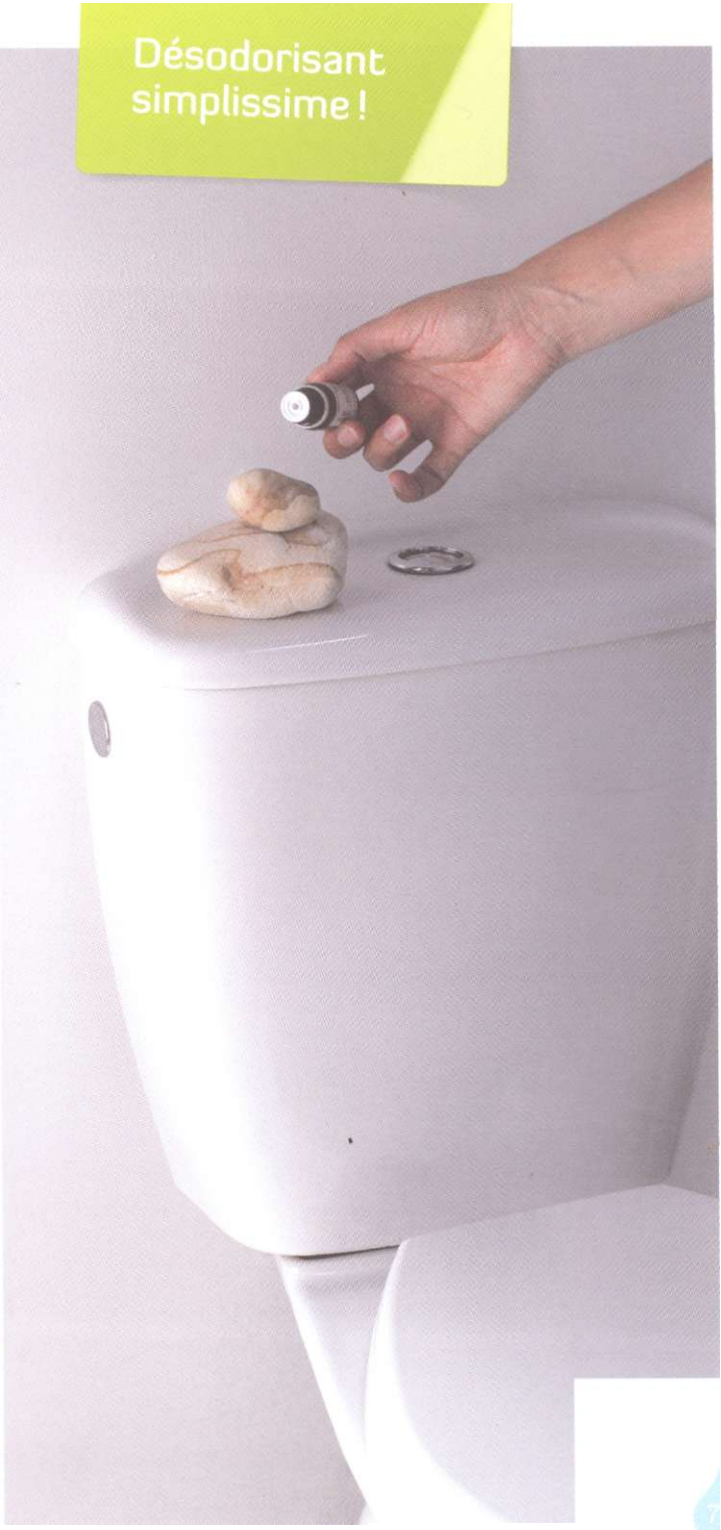
Variantes : on peut suivre la même recette avec de l'alcool à 90° ou un alcool pour fruits à la place du vinaigre.

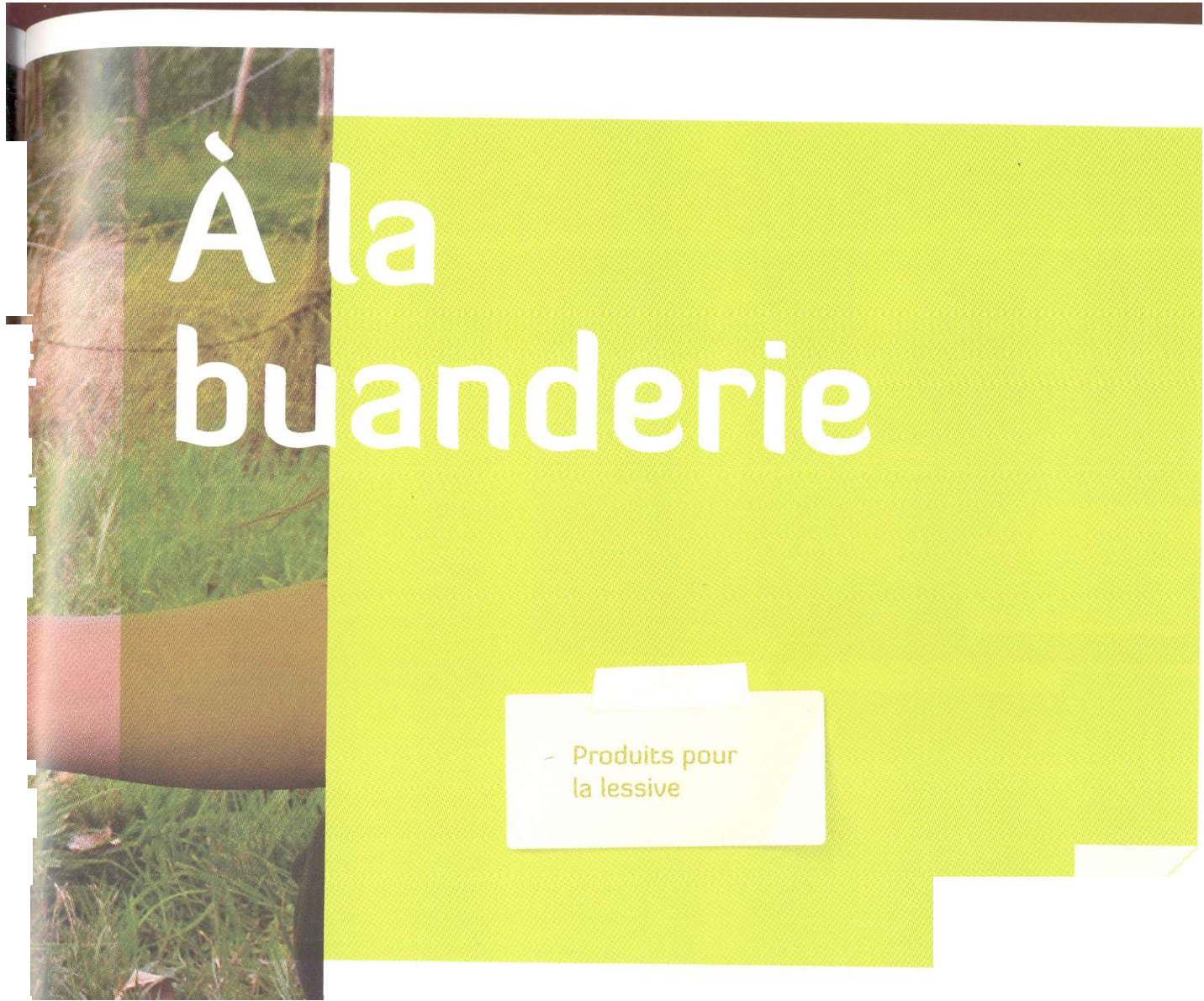
*** Désodorisant pour W.-C.**

Un simple galet parfumé embaume agréablement les W.-C. !
Sur un galet récupéré, je verse 2 gouttes d'huile essentielle de citron ou de lavandin. Je renouvelle l'opération 2 fois par semaine.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

PRODUIT Prix	
Produit nettoyant (75 cl)	0.60 €
Produit désinfectant (75 cl)	0,36 €
Désodorisant pour W.-C.	8 gouttes d'huile essentielle par mois, soit environ 0,16 €/mois





À la buanderie

Produits pour
la lessive

Lessive au savon de Marseille

Du savon râpé,
de l'huile essentielle
et de l'eau :
c'est tout !

—
QU'EST-CE
QUI
CLOCHE ?
—

De nos jours, alors que l'effort à fournir pour laver est moindre, le niveau d'exigence de propreté est, lui, plus élevé. Mais en matière de propreté, chacun a sa propre norme. Tandis que nous ne lésinons pas sur les quantités de lessive, nous n'effectuons pas tous les gestes élémentaires (se laver les mains avant d'étendre du linge propre, trier le linge souillé - séparer les sous-vêtements du linge de table...).

En plus des déchets (emballages) qu'elles génèrent, nos lessives sont mises en cause sur le plan toxicologique car certains de leurs ingrédients affectent durablement la faune et la flore aquatiques (phosphates, phosphonates contribuant à l'eutrophisation, agents tensioactifs, azurants, etc.).

L'utilisation intensive des assouplissants contribue également à la pollution des eaux, mais elle provoque aussi des problèmes d'allergies.

Lessive à la cendre de bois

De la cendre
et de l'eau,

je laisse macérer

je filtre et c'est prêt !

Produits pour la lessive
La lessive est un détergent utilisé pour laver le linge. Elle se présente aujourd'hui sous plusieurs formes : poudre, tablettes, liquide. Elle est constituée d'agents tensioactifs (qui favorisent le décollement des salissures) et de multiples additifs : agents blanchissants, solvants, épaississants, substances anticalcaire, colorants, parfums, conservateurs...

0 Diminuer les quantités utilisées d'un tiers (aller jusqu'à la moitié pour les audacieux).
0 Réduire le prélavage en machine et préférer le trempage préalable.
0 Privilégier les cycles à 40 °C pour le linge courant, 60 °C pour le linge sale, 90 °C (occasionnellement) pour le linge très sale et 30 °C pour les lainages.
0 Privilégier les cycles courts (30 à 40 minutes).
0 Essorer au maximum (sauf les lainages) et faire sécher au grand air si possible.
0 Nettoyer le filtre de la machine à laver au moins 1 fois par an.
0 Nettoyer le tambour 2 fois par an : faire 1 cycle à vide avec 3 verres de vinaigre blanc.
<> Utiliser des balles de lavage ou des balles de tennis récupérées pour optimiser le lavage.

0 Tester une boule de lavage de type Biowashball (voir page 83) à la place de la lessive, pour les cycles de 0 à 50 °C.

0 Laver à la main les petites taches localisées plutôt que de les asperger de produit.

J'utilise les recettes suivantes pour le lavage d'un linge courant (donc peu sale) de tout type, de 30 à 90 °C. Pour du linge très sale ou très taché, je détache localement ou je fais prétrempier, ce qui sous-entend plus d'attention, de temps ou d'huile de coude. Remplacer sa lessive classique par un produit plus doux sans y associer une attitude nouvelle peut rendre le résultat insatisfait.

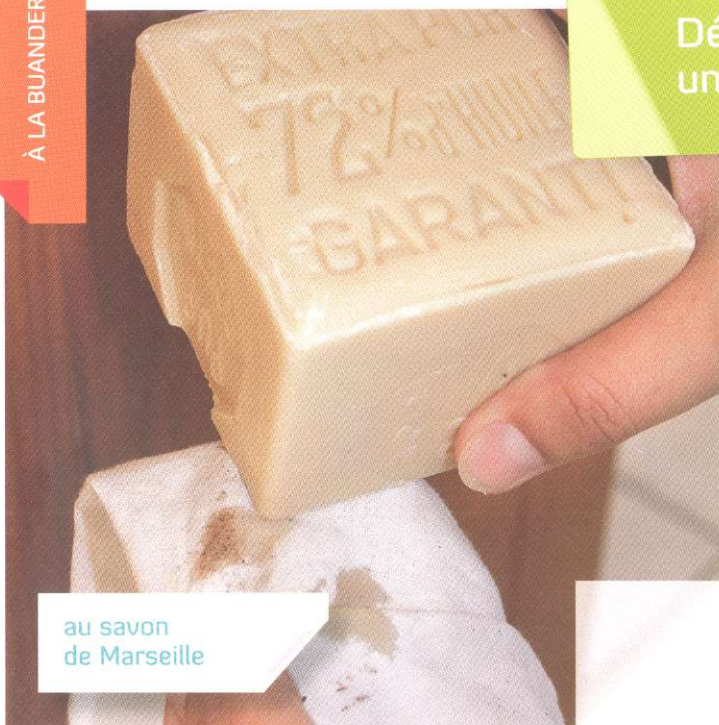
* Lessive au savon de Marseille

Dans un bocal en verre, je mélange 30 g de savon de Marseille «vrai» râpé, 15 gouttes d'huile essentielle de citron ou de lavandin (facultatif) et 1 l d'eau bouillante. Je remue et laisse se figer pendant 1 nuit. Pour une consistance plus liquide, je peux diluer davantage le produit. J'utilise à raison de V% verre par lessive.

Variantes ; on peut verser 50 g de paillettes de savon de Marseille directement dans le tambour de la machine à laver, ou 3 cuillerées à soupe de savon noir ménager à la place de la lessive.

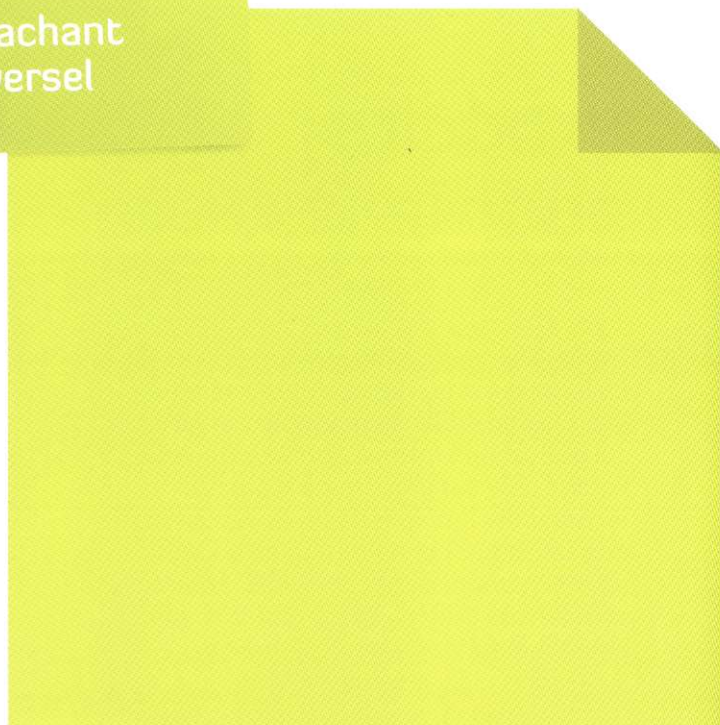
& Lessive à la cendre de bois

Les cendres sont utilisées depuis la nuit des temps pour faire lessives et savons : la potasse qu'elles contiennent a le pouvoir de dissoudre les graisses.



au savon
de Marseille

Détachant
universel



Adoucissant
maison



Du vinaigre blanc,



de l'huile essentielle,



Je récupère de la cendre de ma cheminée ou de celle du voisin (ravi de s'en débarrasser en principe!). J'en passe 50 g au tamis (à l'aide d'une passoire) et les dépose dans un bocal en verre, dans lequel j'ajoute 1 l d'eau. Je laisse macérer pendant 1 nuit puis je filtre. J'utilise à raison de 4 verres par lessive. Se conserve 1 semaine à température ambiante.

Variante : on peut aussi faire bouillir l'eau avec les cendres pendant 10 minutes, laisser macérer 3 heures puis filtrer.

- Lessive du soir

Dans le tambour de la machine à laver, je verse $\frac{1}{2}$ verre de vinaigre blanc. Je verse ensuite 2 cuillères à soupe de cristaux de soude, en prenant soin de les séparer du vinaigre avec un torchon placé entre les deux. Je dépose mon linge par-dessus et je lance la machine. Mais je l'arrête à la moitié du cycle ! Je vais me coucher (je laisse macérer pendant la nuit) puis, au réveil, je relance la machine pour que le cycle se termine.

- Détachant universel

Si je n'ai pas de savon au fiel de bœuf (voir glossaire en annexe) sous la main, je frotte la tache avec du savon de Marseille mouillé (sans humidifier le tissu) et laisse agir $\frac{1}{2}$ heure minimum, puis je lave normalement.

- Adoucissant maison

Je mélange 5 gouttes d'huile essentielle de lavandin (ou de citron) et $\frac{1}{2}$ verre de vinaigre blanc, puis je verse dans la machine, à la place de l'adoucissant classique.

* Eau de linge

L'eau de linge était très utilisée autrefois pour parfumer le linge, à une époque où l'on ignorait encore l'assouplissant.

Dans un spray de 100 ml, je mélange 1/10 d'alcool (à 90° ou pour fruits) et 10 gouttes d'huile essentielle de lavandin (ou de citron); j'agite puis je remplis avec 9/10 d'eau. J'agite avant de pulvériser sur le linge étendu.

COMBIEN ÇA COÛTE?	
PRODUIT	PRIX POUR UNE DOSE DE LESSIVE, en E
Lessive à la cendre de bois	Gratuit
Lessive au savon de Marseille	0,03
Lessive au savon noir	0,04
Lessive du soir	0,17



Avec un peu de recul, je me souviens de certains de mes *a priori* personnels, il n'y a pas si longtemps, de mes croyances (ou mon conditionnement culturel) qui faisaient qu'il n'y avait pas de raisons de remettre en cause les choses, les habitudes. Aussi, si l'on m'avait suggéré d'entrée d'appliquer de l'huile d'olive sur ma peau, de faire ma vaisselle au savon de Marseille, de mettre du «rien» dans ma machine à laver... dans un élan spontané, je me serais dit : «Est-ce bien sérieux?!».

Mais voilà, quelques graines avaient tout de même été semées malgré moi sur le chemin :

O la salade de pissenlits de l'arrière-grand-père (le «pépé Coco») ;

O les grand-mères et leurs tisanes ou leurs feuilles de chou contre le soleil ;

O l'eau de rose de la tante Flo ;

O et puis il y a eu les rencontres insolites;

Oies amis qui m'ont précédée d'un pas dans la redécouverte des savoirs anciens;

Oies lectures;

O les nouveaux amis sur ma route...

Tout cela a ravivé en moi cette curiosité enfantine qui permet l'ouverture au nouveau, au différent.

Il y a eu les premières peurs : est-ce que je vais réussir la recette? Est-ce qu'un produit aussi simple est vraiment efficace? Dans ces balbutiements, personne pour me rassurer. Pas d'étiquettes séduisantes ni de slogans affirmatifs pour garantir que oui, ça marche ! Mais le sentiment d'incertitude qui accompagne les premiers essais s'est vite estompé. Le constat de l'efficacité et le plaisir du fait-maison, renchéri par celui du partage, lors d'ateliers d'échange de savoir-faire entre copines, l'ont emporté.

Je me rends aujourd'hui compte que rien n'a changé. Que tout était à portée de main. C'est simplement moi, ma perception des choses, qui ont changé.

Alcool : on obtient l'alcool par distillation du jus sucré fermenté de légumes ou de céréales, de fruits... Lorsqu'il est neutre, on l'appelle «éthylique». Il est alors utilisable en usage externe et interne. Mais la plupart du temps, il est modifié : on lui ajoute par exemple du camphre et il devient impropre à la consommation. Il n'est alors plus utilisable qu'en usage externe.

Argile : roche sédimentaire meuble provenant de la décomposition de minéraux. Elle est imperméable, grasse au toucher et facilement malléable lorsqu'elle est imbibée d'eau. Elle possède un pouvoir absorbant, une action adsorbante ainsi que des vertus antiseptiques. Il existe des argiles de différentes couleurs (dues aux différences de composition minérale). Pour la manipuler, n'utiliser que des cuillères en bois et des récipients en grès, en verre... mais pas d'aluminium.

Balles de lavage : petites balles en plastique à placer dans le tambour de la machine à laver, avec le linge. Elles imitent l'action de battage des lavandières d'autrefois et permettent ainsi d'utiliser moins de lessive. À éviter toutefois pour les lainages et tissus fragiles. Étant donné l'investissement financier que représentent celles du commerce, leur préférer le substitut maison : on peut en effet les remplacer par 2 ou 3 balles de tennis.

Bicarbonate de soude (ou bicarbonate de sodium) : composé blanc qui se présente sous forme de poudre. Il offre de très nombreuses applications, tant dans la cuisine (poudre à lever) que pour le ménage (les minuscules cristaux qui le composent en

font un abrasif très doux qui décolle saletés et taches sans rayer les surfaces) ou les soins corporels (dentaires par exemple).

Boule de lavage : pour laver le linge sans détergents... La boule de lavage remplace la lessive : elle est composée de céramiques naturelles enfermées dans une sphère en plastique non toxique. Sa durée de vie est de 3 ans. Sur le même principe, le premier lave-linge avec un programme «sans lessive» vient d'être mis sur le marché (le WasHaO, du fabricant chinois Haier).

Chiffon en microfibre : en fibres synthétiques. Bien qu'il ne soit pas écologique à la fabrication ni à la destruction, il me semble intéressant car il attire puis retient la saleté et les bactéries quand il est utilisé sec. Mouillé puis essoré, il dégraisse et sert aussi de chiffon à vitres. On peut ainsi se passer de détergent.

Cire d'abeille d'opercule : substance naturellement grasse, de couleur jaune quand elle n'est pas transformée et qui est sécrétée par les glandes cirières des abeilles ouvrières (pour faire les rayons de la ruche). Elle est utilisée en cosmétique pour les produits de beauté (crèmes, onguents, rouges à lèvres, etc.). Peut se conserver très longtemps.

Cristaux de soude (ca'rbonate de soude ou de sodium) : autrefois obtenus à partir d'un minéral, le natron, de cendres d'algues ou de plantes comme la salicorne, ils sont aujourd'hui confectionnés à partir de sel et de craie. Ils ont de nombreuses utilisations possibles : on s'en sert pour détacher le linge, adoucir, dissoudre les graisses ou nettoyer les sols. Non biodégradables, ils ne seraient toutefois pas toxiques pour l'environnement.

Eau de chaux : liquide translucide produit en mélangeant de la chaux aérienne et de l'eau. Elle a des propriétés nettoyantes et détergentes très intéressantes. Elle est utilisée en pharmacie pour de nombreuses applications; en cosmétique, elle sert principalement à la préparation de liniments oléocalcaires.

Eau de Javel : puissant oxydant efficace à 99,9 %. Elle désinfecte, désodorise et décolore, mais ce n'est pas un détergent : elle s'applique sur des surfaces déjà lavées. Si elle conserve une place dans votre panoplie, gardez en mémoire que 2 gouttes de Javel suffisent à stériliser 1 l d'eau. Elle s'utilise toujours diluée avec de l'eau froide. Appliquez-la à raison de 1 dose de Javel pour 15 doses d'eau pour les lavabos par exemple, et 1 dose de Javel pour 70 doses d'eau pour les sols. Laissez agir 5 minutes et rincez.

Essence de térébenthine : essence obtenue par distillation de la térébenthine, résine semi-liquide de différentes espèces de conifères (pins, etc.). Elle est conditionnée dans des bidons de 1 l.

Huile d'olive : la précieuse huile d'olive biologique «vierge extra» de première pression à froid est extraite à partir de fruits broyés avec des meules de pierre. Cinq kilos d'olives (pressées, filtrées, décantées sans centrifugation) sont nécessaires à la réalisation de 1 l d'huile. La mention «vierge» garantit une huile non raffinée, tandis que «première pression à froid» signifie qu'elle est obtenue à une température inférieure à 50 °C.

Huile essentielle (HE) : les substances naturelles aromatiques sécrétées par certaines plantes peuvent être extraites de façon

concentrée, par distillation ou expression. On obtient ainsi l'essence de la plante. Les huiles essentielles ne se diluent pas dans l'eau : on les mélange à une huile végétale ou bien à de l'alcool, du vinaigre... Un certain nombre d'entre elles sont fongicides, antibactériennes, antivirales, etc. Et contrairement à la Javel (ou aux antibiotiques sur le plan de la santé), elles n'induisent pas de résistances.

Saponaire (Saponaria officinalis) : plante herbacée vivace. Son nom vient du latin «sapo» qui signifie «savon». Elle contient de la saponine, substance tensioactive (elle dissout les graisses) ayant le pouvoir de faire mousser l'eau. Il est possible d'extraire la saponine en effectuant une décoction des racines de la saponaire. Cette plante était abondamment utilisée en Europe avant le ^{xviii}e siècle, époque à laquelle a commencé la fabrication industrielle du savon.

Savon ; les savons sont à base de graisses animales, sauf s'ils possèdent la mention «Pur végétal» ou « 100 % pur végétal».

0 Le savon au fiel de bœuf est un produit naturel à base de bile de bœuf. On s'en sert comme détartrant.

0 Le savon d'Alep, à base d'huile d'olive et de laurier, est originaire de la ville d'Alep en Syrie. Très respectueux des peaux les plus sensibles, il peut aussi bien être utilisé pour la toilette du corps et des cheveux que pour le linge, mais il a une odeur particulière.

0 Le savon de Marseille, particulièrement efficace, sert de nettoyant ménager, à la toilette et au lavage du linge. Malheureusement, le terme n'est pas une appellation d'origine contrôlée; il correspond seulement à une méthode de fabrication. Le savon de Marseille «vrai», garanti par le nom de la savonnerie et une teneur de 72 % d'huile d'olive, est 100 %

biodégradable, ne provoque aucune pollution et ne contient pas d'ingrédients allergisants. Mais le savon de Marseille industriel contient différents types de graisses (animales et végétales), ainsi que des additifs variés difficilement biodégradables ou ayant un potentiel toxique pour le milieu aquatique.

Il existe deux types de savon noir. Celui pour le soin de la peau est préparé à partir d'un mélange d'huile et d'olives noires broyées puis macérées dans du sel et de la potasse, selon une recette traditionnelle marocaine. C'est un exfoliant naturel et un soin hydratant. Le savon noir ménager, à l'huile d'olive, sans solvants et 100 % naturel, est composé de savon potassique et d'eau. Liquide ou pâteux, il est très concentré. Il nettoie tout du sol au plafond et sert de lessive.

Souci des jardins (*Caenula officinalis*) : plante annuelle très commune dont la floraison commence aux premiers jours du printemps et peut durer presque toute l'année. C'est une plante tinctoriale, qui est aussi utilisée comme colorant alimentaire non toxique (pour foncer le beurre) et en soin anti-inflammatoire, antibactérien, antiviral, cicatrisant, etc.

Vinaigre blanc (ou vinaigre d'alcool) : vin, bière ou cidre dont l'alcool s'est transformé en acide acétique (grâce à une bactérie). Il est malheureusement aujourd'hui méconnu, malgré ses innombrables propriétés et usages (alimentaire, entretien ménager, désinfectant, produit cosmétique), son efficacité et son petit prix.



Manipulations délicates ou dangeureuses
Certaines plantes et substances minérales réclament
précautions et rigueur.

L'eau de chaux nécessite des précautions
lors de sa manipulation à l'état pur, car elle peut pro-
voquer des irritations des yeux et de la peau. Il est
donc conseillé de porter gants et lunettes. Mais l'eau
de chaux ne présente plus de risques une fois trans-
formée (liniment).

> **L'eau de Javel** est toxique pour la faune et la
flore aquatiques, donc à proscrire pour nettoyer les
W.-C. (d'autant plus s'ils sont reliés à une fosse septi-
que). Elle libère du chlore qui peut se combiner à des
molécules organiques contenues dans les sols, les
eaux ou l'air et former des organochlorés, composés
toxiques persistants qui s'accumulent dans la chaîne
alimentaire.

L'essence de térébenthine est à ma-
nipuler dans un endroit ventilé (son odeur est puis-
sante), avec des gants de préférence.

Les cristaux de soude sont potentielle-
ment irritants : les fabricants conseillent de porter
des gants lors de leur manipulation.

Les huiles essentielles malgré leurs qua-
lités indéniables, sont potentiellement dangereuses.
Certaines ne doivent pas être inhalées ou appliquées
sur la peau. Celles qui peuvent être utilisées en ap-
plication cutanée doivent toujours être diluées. Elles
peuvent provoquer des allergies : un test de tolé-
rance efficace consiste à en appliquer une goutte
diluée dans le pli du coude, afin de constater s'il y
a réaction ou non. Leur qualité (AB) est importante.
L'usage des huiles essentielles est déconseillé chez
les enfants et les femmes enceintes. Elles doivent
être conservées hors de portée des plus jeunes.
En France, les huiles essentielles de sauge officinale,
de cèdre, d'hysope, d'absinthe, d'armoise, de tanaï-
sie et de thuya sont interdites à la vente au public en
dehors des pharmacies (décret du 23 juin 1986).

EFFETS SECONDAIRES POTENTIELS DES HUILES ESSENTIELLES	
HE	EFFET SECONDAIRE
Niaouli, thym à thymol, menthe, pin sylvestre, marjolaine, sarriette, cannelle de Ceylan, basilic exotique, clou de girofle, lemon-grass	Dermocaustique (peut irriter les peaux sensibles), même diluée
Citron, orange amère, bergamote, angélique (racine)	Photosensibilisante (éviter avant les expositions solaires)
Toutes, potentiellement, chez les sujets allergiques	Allergisante
Camphre, aneth, thuya, hysope, persil, armoise	Neurotoxique

Aide-Mémoire : quel ingrédient pour quels produits ?

AVEC	JE PEUX FAIRE
Du savon de Marseille «vrai»	Du produit nettoyant • Du produit vaisselle • Du shampoing • Du dentifrice • De la lessive • Du détachant
De l'huile d'olive vierge	De l'encaustique • Une émulsion odorante • Du démaquillant • De la crème protectrice • Du liniment
De la cire d'abeille	De l'encaustique • De la crème protectrice
De l'essence de térébenthine	De l'encaustique
Du vinaigre blanc	Du produit désinfectant • Du produit à vitres • Du produit vaisselle • De la lotion capillaire • De la lessive • De l'adoucissant
De l'eau de chaux	Une émulsion odorante • Du liniment
Du bicarbonate de soude	Du dentifrice
Des cendres de bois	De la lessive
Du marc de café	Du dégraissant pour les canalisations
Du savon noir	Du produit nettoyant • De la lessive
De l'œuf	Du shampoing
Du savon (en barre)	Du produit vaisselle • Du shampoing
De l'argile	Du désodorisant pour réfrigérateur • Du dentifrice • Un masque facial
De l'alcool	Du produit désinfectant • Du déodorant • De l'eau de linge
Du charbon noir	Du désodorisant pour réfrigérateur • Du dentifrice
De la saponaire	Du savon • Du produit vaisselle • De la lessive
Du citron	Du produit vaisselle • Du dentifrice
Des cristaux de soude	Du produit nettoyant • Du produit vaisselle • De la lessive
De la camomille	Un soin lavant pour les cheveux

Les "gros mots" :
plus d'information

Après des années de lutte, les associations de protection des consommateurs ont eu gain de cause et l'on peut désormais décrypter les étiquettes.

À savoir

Dans la composition d'un produit cosmétique, il y a généralement 80 % d'excipient (l'élément de support du produit) et 20 % de principes actifs ainsi que d'additifs qui permettent tenue, odeur, couleur, conservation... C'est de ces ingrédients-ci que l'on entend le plus parler.

Les excipients sont le plus souvent, quant à eux, qualité décevante. Ce sont par exemple des silico ou des huiles minérales comme la paraffine, de l'industrie pétrochimique. Mais certains cants préfèrent heureusement; employer de végétales.

> Substances cancérigènes

- Les formaldéhydes : ils sont utilisés comme conservateurs.
- Les composés nitromusqués : ces substances odorantes se fixent dans les tissus. Certains sont interdits depuis qu'ils ont été retrouvés dans le lait maternel : le musc ambrette, le musc moskène, le musc tibetène.

> Substances douteuses

- Les parabènes : ils sont utilisés comme conservateurs, présents dans de nombreux cosmétiques. Une étude des années 1990 a mis le feu aux poudres en répandant la nouvelle que les parabènes peuvent être mis en lien avec les cancers du sein.
- Les sels d'aluminium (ou sels inorganiques) : ils sont utilisés dans les déodorants pour empêcher la sueur de perler. Leur emploi répété endommagerait les glandes sudoripares. Ils sont mis en cause dans les cancers du sein.
- Les parfums synthétiques ou naturels : ils sont potentiellement allergisants.
- Les filtres anti-ultraviolets : une étude suisse a donné l'alerte en 2000, constatant que certains filtres anti-UV possèdent une activité œstrogénique qui pourrait générer des troubles de la croissance ou accélérer la croissance de cellules cancéreuses chez les enfants. Par ailleurs, les filtres anti-UV polluent le milieu marin.
- Les éthers de glycol (EG) : ces solvants sont présents en cosmétique, dans les produits d'entretien, les peintures, les médicaments, etc. Ils ont d'intéressantes propriétés, mais sont sujets à controverse depuis les années 1970; certains ont été interdits, (lien pressenti entre l'utilisation d'EG et l'apparition

de malformations chez des enfants dont les mères auraient été exposées)

- Les substances obtenues à partir des PEG (polyéthylènes glycol) et des PPG (polypropylènes glycol) : ces émulsifiants tiennent leur discrédit du fait qu'ils sont obtenus à partir de gaz employés comme gaz de combat. Bien que ce soient des composants «propres» et inoffensifs, on s'interroge sur le bien-fondé d'avoir encore recours à eux quand d'autres solutions existent
- Le triclosan : ce produit chloré hautement réactif utilisé comme bactéricide (dans les déodorants, les dentifrices, le papier toilette, les vêtements, etc.) peut-être souillé par la dioxine.
- L'EDTA (acide éthylène diamine tétra acétique) : cet agent complexant (employé surtout dans les savons) est critiqué sur le plan toxicologique car il aurait la propriété de se fixer dans l'organisme. De plus, il se dégrade peu ou pas dans l'environnement.
- Les composés organohalogénés (COH) : ce sont des conservateurs de synthèse. Ils seraient allergènes et hautement réactifs, stockés dans les tissus ils les endommageraient).
- Le BHT (butylhydroxytoluène) et le BHA (butylhydroxyanisole) : utilisés comme antioxydants, ils seraient potentiellement cancérigènes.
- Le sodium lauryl sulfate (SLS) : il est utilisé comme agent moussant. Irritant, il est potentiellement allergisant et toxique à long terme, bien qu'il soit d'origine naturelle (coprah palmiste).

>

Les dérivés de pétrole : la vaseline ; la paraffine, qui ne peut pas être métabolisée; la glycérine minérale.

Les huiles minérales : les huiles de silicone, d'utilisation universelle peu biodégradables.

Et récemment : l'apparition de nanoparticules en cosmétique...

> Hiéroglyphes inoffensifs

Acetum : vinaigre.

Alcohol : alcool (éthanol).

Alcohol denat : alcool modifié.

Beeswax : cire d'abeille.

Calcium carbonate : carbonate de calcium (pierre calcaire, marbre).

Coconut acid : acide gras de noix de coco.

Lac : lait.

Maris sal : sel de mer.

Mel : miel.

Olea europea : huile d'olive.

Ovum : œuf.

Prunus dulcis : amande douce.

Exercice d'application :
decrypter une étiquette

2

L'étiquette (ou déclaration INCI) emploie des termes latins ou anglais :
à découvrir à la loupe...
Les 4 à 8 ingrédients mentionnés les premiers sur l'étiquette sont ceux
qui composent l'excipient, donc le « gros » du produit.
Les autres substances viennent ensuite, dans le désordre.
Les colorants se trouvent en fin de liste (« CI » + 5 chiffres).
Un numéro à 7 chiffres figurant à la fin signale un "code secret" obtenu
par le fabricant pour un ingrédient particulier.

Dans un produit « naturel » : lait de toilette pour bébé

· Water	eau
Alcohol	alcool
Simmondsia chinensis seed oil	huile de graine de jojoba
Glycerin	glycérine
Calendula officinalis extract	extrait de calendula officinal
Sodium beeswax	cire d'abeille saponifiée
Palm kernel acid	acide gras de palme
Glyceryl linoleate	regraissant
Butirospermum parkii	karité
Xanthan gum	gomme de xanthane (liant)
Magnesium aluminium silicate	silicate de magnésium et d'aluminium (argile)
Fragrance :	parfums : substances odorantes très peu problématiques
- Limonene	
- Benzyl benzoate	
- Geraniol	

Dans un produit conventionnel : lait de toilette pour bébé

• <i>Aqua</i>	eau
• <i>Paraffinum liquidum (mineral oil)</i>	paraffine liquide
• <i>Glycerin</i>	glycérine
• <i>PEG-100 stearate</i>	stéarate PEG-100 (émulsifiant et solvant obtenus à partir de gaz toxiques)
• <i>Glyceryl stearate</i>	monostéarate de glycéryle (émulsifiant)
• <i>Prunus dulcis</i>	amande douce
• <i>Sodium carbomer</i>	acide acrylique (épaississant, mauvaise biodégradabilité)
• <i>Dimethicone</i>	huile de silicone (mauvaise biodégradabilité)
• <i>Disodium EDTA</i>	EDTA disodique (agent complexant)
• <i>Glycine soja</i>	huile de soja
• <i>Imidazolidinyl urea</i>	imidurée (conservateur, voir formaldéhydes)
• <i>Methylparaben</i>	méthylparabène (conservateur, voir parabènes)
• <i>Propylparaben</i>	propylparabène (conservateur, voir parabènes)
• <i>Stearyl alcohol</i>	octadécanol (regraissant)
• <i>Tocopherol</i>	tocophérol (antirancissement)
• <i>Xanthan gum</i>	gomme de xanthane (liant)
• <i>Fragrance</i>	parfums, mais lesquels?

Les mots en gras signalent un ingrédient douteux.

Bibliographie et carnet d'adresses

Bibliographie/Périodiques

La Vérité sur les cosmétiques, Rita Stiens. éditions Leduc.s, 2008.
La Vérité sur les cosmétiques naturels, Rita Stiens, éditions Leduc.s, 2007.
Créez vos cosmétiques bio, Sylvie Hampikian, éditions Terre vivante, 2007.
Achetons responsable, Elisabeth Laville et Marie Balmain, éditions du Seuil, 2006. *Les Huiles végétales, huiles de santé et de beauté*, Chantal et Lionel Clergeaud, éditions Atlantica, 2000.
Trucs et astuces de beauté. Sophie Lacoste, éditions Marabout, 2007.
Je fais mes savons, Aglaé Blin, éditions Robert Morel, 1983.
Comment entretenir sa maison au naturel, Angela Martin, éditions Dangles, 2006.
Manger bio. pourquoi ? comment ?, Moutsie et Pascal Pavie, éditions Édisud, 2008.
Les Huiles essentielles, médecine d'avenir, Dr Jean-Pierre Willem, éditions du Dauphin, 2002.
Des senteurs pour la maison, Barbara Milo-Ohrbach, éditions du Chêne, 2001.
Parfums pour la maison, Catherine Donzel, éditions Hachette Pratique, 2001.
Plaisirs du bain, Stéphanie Donaldson, éditions Aubanel, 1999.
Eurêka, le génie au quotidien : 750 petites inventions et grandes réussites, François Bertin et Pascal Courault, éditions Ouest-France.
Quid 2006
Grand Larousse universel
Le Guide du nettoyage St Marc, 60 conseils pratiques, gratuit sur demande + timbres.
Guide Cosmétox, Greenpeace, 2007, à télécharger sur Internet.
60 millions de consommateurs, n° 128 (nov. 2006), « Consommer vert ».
Que choisir, mars 2005.
Quelle santé, n° 17 (juin 2007).
Les 4 Saisons du jardin bio, n° 172 (oct. 2008).
Biocontact, mai 2000, « Les Cosmétiques naturels », et n° 187 (jan. 2009).
Consom action, n° 41.
Passerelle éco, n° 31

Sites internet

Il y en a de multiples... entre autres :

0 Aroma-Zone : www.aroma-zone.com

0 Simplicité volontaire : <http://simplicitevolontaire.info>

0 Autarcies.com : www.autarcies.com

0 Le Grand Ménage de Raffa : <http://raffa.grandmenage.info>

0 Onpeutlefaire.com : www.onpeutlefaire.com

0 Maplanete.com : <http://protegeonslaplanete.e-monsite.com>

0 Agence régionale de l'environnement de Haute-Normandie : www.arehn.asso.fr

Quelques marques en cosmétique «naturelle»

0 Allemandes : Weleda, Dr. Hauschka (ou Wala), Lavera, Logona...

0 Françaises : Florame, Centifolia, Melvita, Phyt's, Paltz, Cattier...

Quelques marques de produits ménagers ne polluant pas ou très peu

0 Étamine du Lys : produits d'origine végétale, ne nécessitant pas ou peu de transformations, non polluants, y compris dans leur fabrication.

0 Sonett : pionnier basé en Allemagne, qui refuse totalement les enzymes. L'usine est alimentée par une centrale hydroélectrique et l'entreprise est chauffée avec les déchets d'une scierie voisine.

Écover : produits élaborés à partir de matières premières végétales et minérales. Leur mode de production est écologiquement, économiquement et socialement responsable.

Personnes ressources croisées sur mon chemin

0 Moutsie et son association L'Ortie : sorties et formations sur les plantes sauvages et leurs utilisations.

Association L'Ortie, Lasserre-du-Moulin, 11260 Saint-Jean-de-Paracol. lortie@wanadoo.fr

0 L'association Emazteek diote au Pays basque, qui s'adresse principalement aux femmes (écologie, santé, droit, «Xuriatea», rue F. James 64250 Hasparren, tél. 05 59 29 16 08).

Producteurs de plantes sauvages ou cultivées de qualité (AB) :

0 Aitor de Portuondo, 64220 Anhaut, 06 76 59 85 83.

0 Johanne Etxemendy (Xanoki), maison Gohex, 64470 Troisvilles, 05 59 28 51 59.

0 David Fortin et son angélique surnaturelle, La Vialle, 23400 Saint-Moreil, 05 55 64 95 86.