



LA LESSIVE

IL VOUS FAUT :

2 LITRES D'EAU

30 G DE SAVON EN COPEAUX

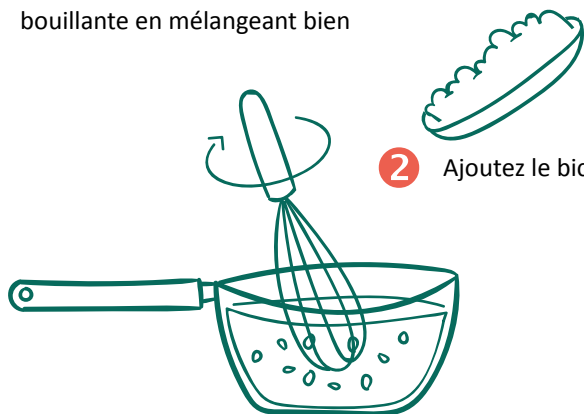
1 C À S DE BICARBONATE

1 CASSEROLE

1 FOUET OU 1 CUEILLÈRE

1 BIDON VIDE ET PROPRE

- 1 Faites fondre le savon dans l'eau bouillante en mélangeant bien



- 2 Ajoutez le bicarbonate et mélangez à nouveau

- 3 Une fois la lessive refroidie versez la dans le contenant. Pour un effet détachant, ajoutez 1 cuillère de cristaux de soude.



Astuces :

Remuez le bidon avant chaque lessive. Si vous utilisez des couches ou des serviettes hygiéniques lavables, utilisez un savon sans glycérine et sans huile.

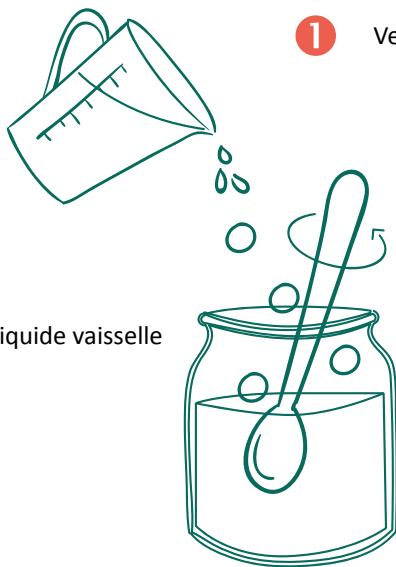


LE PRODUIT MULTI-USAGES

IL VOUS FAUT :

3 C À S DE LIQUIDE VAISSELLE
50 CL DE VINAIGRE BLANC
50 CL D'EAU TIÈDE

1 CONTENANT
1 CUILLÈRE



1 Versez le vinaigre blanc et l'eau

2 Ajoutez le liquide vaisselle

3 Mélangez bien l'ensemble des ingrédients



Astuces :

Pour diminuer l'odeur du vinaigre, vous pouvez ajouter des écorces d'agrumes ou des huiles essentielles.



LA CRÈME À RÉCURER

IL VOUS FAUT :

1/2 C À S DE LIQUIDE VAISSELLE

4 C À S DE BICARBONATE

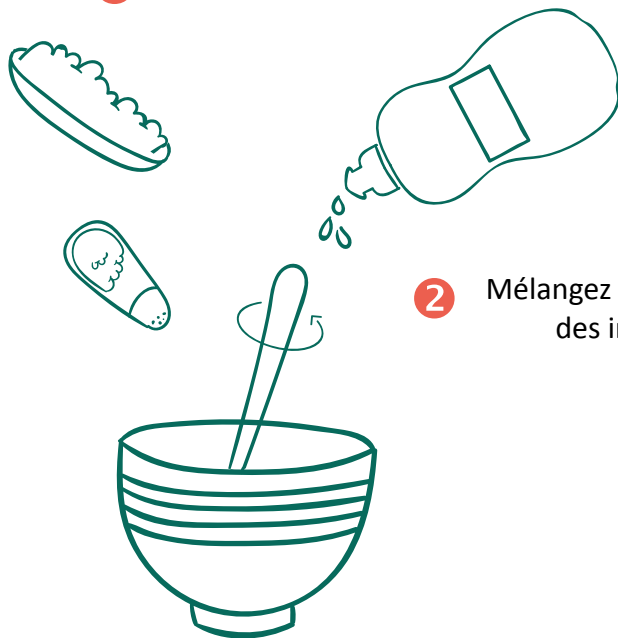
1 C À S DE SEL

1 BOL

1 CUILLÈRE

1 BOCAL VIDE ET PROPRE

1 Versez tous les ingrédients



2 Mélangez bien l'ensemble des ingrédients

Astuces :

Pour la garder plus longtemps, conservez votre crème à récurer dans un bocal propre bien fermé.





LE BEEWRAP

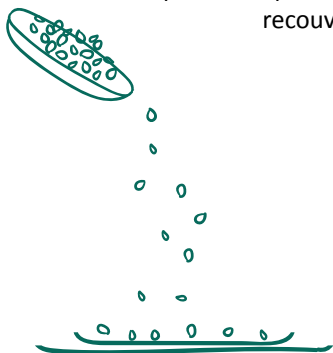
(POUR REMPLACER L'ALU
OU LE FILM ALIMENTAIRE)

IL VOUS FAUT :

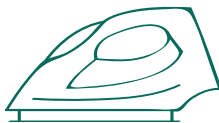
1 CHEMISE OU UN DRAP EN COTON FIN PROPRE ET REPASSÉ
DES PASTILLES DE CIRE D'ABEILLE

1 FER À REPASSER
DU PAPIER CUISSON

- 1** Déposez le bout de tissu sur une feuille de papier cuisson. Dispersez une bonne pincée de pastilles de cire d'abeille (on peut en rajouter ensuite) et recouvrez d'une feuille de papier cuisson.



- 2** Repassez à fer chaud sans vapeur. Si il manque de la cire vous pouvez ouvrir pour ajouter des pastilles et repasser à nouveau



- 3** Une fois le tissu enduit, décollez-le du papier et aérez-le dehors quelques secondes pour qu'il se fige.



Astuces :

Vous pouvez utiliser un saladier pour découper des beewrap ronds. Ne lavez jamais vos beewrap à l'eau chaude. Le contact direct avec la viande et le poisson est déconseillé.



LA PLANCHE

(POUR FABRIQUER SON ÉPONGE TAWASHI)

IL VOUS FAUT :

28 CLOUS DE 40 MM DE HAUT MINIMUM

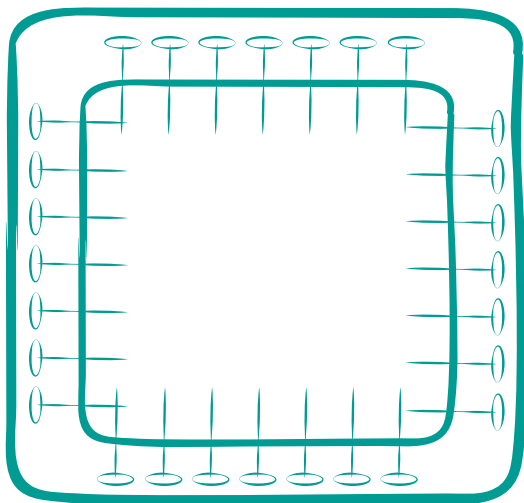
1 PLANCHE EN BOIS DE 20X20 CM

1 RÈGLE

1 CRAYON

1 MARTEAU

- 1 Sur la planche, tracez un cadre de 16 cm de côté.



- 2 Sur ce cadre, plantez 7 clous par côté, un tous les 2 cm.

Ensuite retrouvez la vidéo du tuto pour réaliser votre tawashi sur
<https://www.youtube.com/watch?v=IOTmffpWIIQ>



LE DÉO

IL VOUS FAUT :

40 G D'HUILE DE COCO

10 G DE CIRE D'ABEILLE

30 G DE BICARBONATE

20G D'ARROW-ROOT OU DE FÉCULE

DE MAÏS

AU CHOIX 1 À 3 HUILES ESSENTIELLES
(PALMAROSA : ANTI ODEUR, SAULGE : ANTI
TRANSPIRATION)

1 CASSEROLE ET 1 BOL

1 CUEILLÈRE

1 POT VIDE ET PROPRE

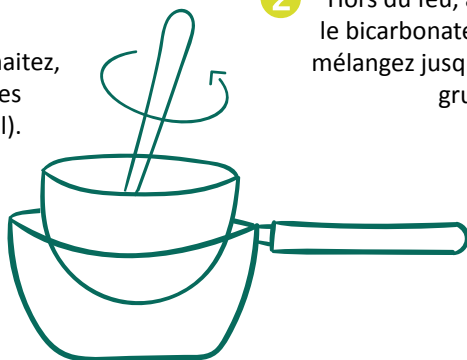
1 BALANCE

- 1** Faire fondre l'huile de coco et la cire d'abeille au bain-marie



- 3** Ajoutez, si vous le souhaitez, les huiles essentielles (15 gouttes au total).

- 2** Hors du feu, ajoutez peu à peu le bicarbonate et l'arrow-root et mélangez jusqu'à ne plus avoir de grumeaux



- 4** Placez le tout dans un pot propre et hermétique que vous placez au frigo 10 min. Ensuite vous pouvez le conserver à température ambiante.



Astuces :

Pour éviter de contaminer votre déodorant, servez vous d'un bâtonnet de glace en bois plutôt que vos doigts pour l'étaler.



LE BAUME À LÈVRES

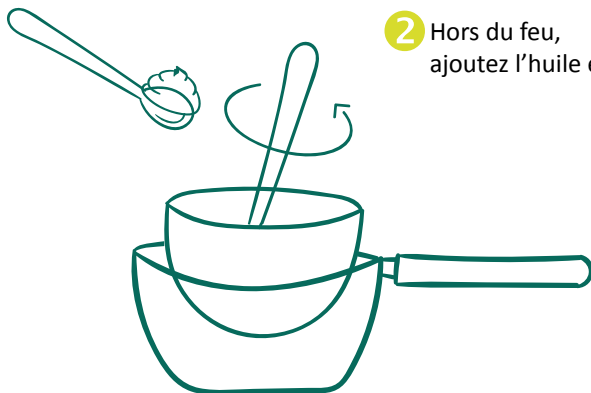
IL VOUS FAUT :

3 C À S D'HUILE
VÉGÉTALE
2 C À C DE CIRE
D'ABEILLE

4 GOUTTES D'HUILES ESSENTIELLES DE
PETIT GRAIN

1 CASSEROLE ET 1 BOL
1 CUILLÈRE
1 POT VIDE ET PROPRE
1 BALANCE

- 1** Faire fondre l'huile végétale et la cire d'abeille au bain-marie



- 2** Hors du feu, ajoutez l'huile essentielle

- 3** Placez le tout dans un pot propre que vous placez au frigo 20 min. Ensuite vous pouvez le conserver à température ambiante.



Astuces :

Vous pouvez teinter votre baume avec du paprika pour du rouge, ou de la cannelle pour du marron.



LE SHAMPOING SOLIDE

IL VOUS FAUT :

60 G DE TENSIOACTIF SOLIDE :

AU CHOIX : SODIUM COCO ISETHIONATE (PLUS NATUREL) OU SODIUM COCO SULFATE

10 À 15 G D'HUILE VÉGÉTALE

10 G D'EAU

5 G DE GLYCÉRINE VÉGÉTALE
AU CHOIX 20 À 30 GOUTTES

D'HUILES ESSENTIELLES

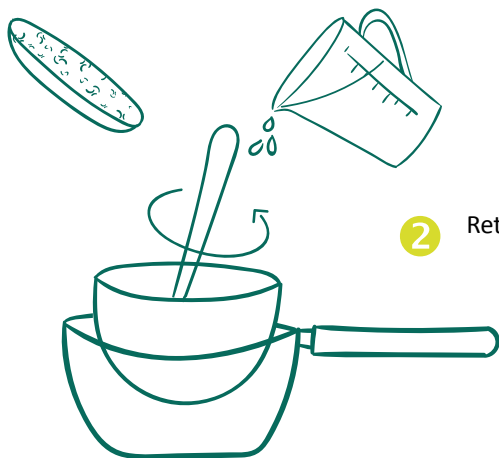
1 BALANCE

1 CASSEROLE ET 1 BOL

1 CUILLÈRE

1 MOULE

- 1** Mélanger les ingrédients et les faire fondre au bain-marie pour obtenir une texture lisse



- 2** Retirez du feu et ajoutez si vous le souhaitez les huiles essentielles

- 3** Versez la pâte dans un moule et placez 5 min au congélateur. Ensuite démoulez et laissez sécher 48h avant le 1^{er} usage.



Astuces :

Pour garder plus longtemps votre shampoing suspendez le à l'aide d'un lien ou déposez le sur une petite grille après utilisation.



LE DENTIFRICE

IL VOUS FAUT :

2 CÀS D'HUILE DE COCO

2 CÀS D'ARGILE BLANCHE EN POUDRE

3 À 5 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE POIVRÉE OU DE CITRON

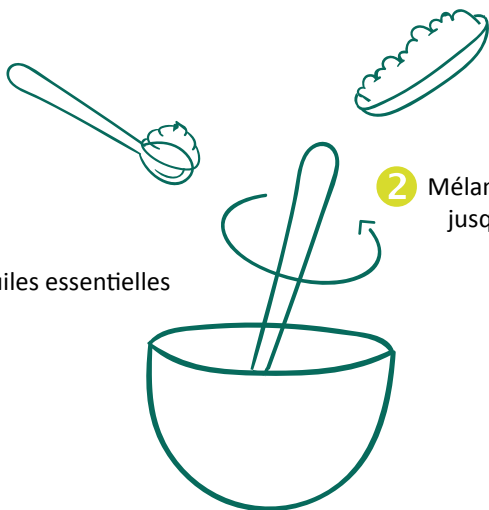
1 GOUTTE D'HUILE ESSENTIELLE DE TEA TREE

1 CASSEROLE ET 1 BOL

1 CUILLÈRE EN BOIS

1 POT VIDE ET PROPRE

1 Faites fondre l'huile de coco au bain-marie



3 Ajoutez les huiles essentielles

2 Mélangez l'huile de coco à l'argile jusqu'à l'obtention d'une pâte

A savoir :

Au contact du métal et du plastique l'argile perd ses propriétés.





LA PEINTURE

IL VOUS FAUT :

3 C À S DE SUCRE

1/2 C À C DE SEL

1/2 VERRE DE MAÏZENA

3 GOUTTES D'HE DE PETIT GRAIN

2 VERRES D'EAU

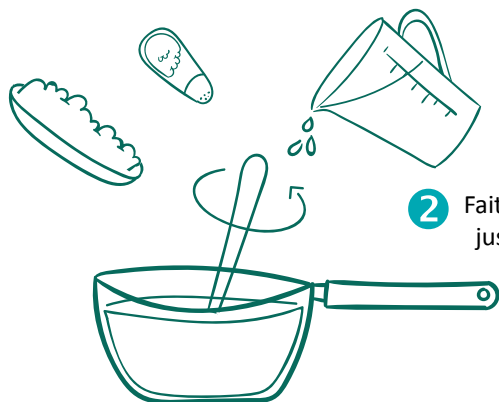
DES COLORANTS ALIMENTAIRES

1 CASSEROLE

1 CUILLÈRE

DES PETITS POTS PROPRES

- 1** Mélangez tous les ingrédients dans la casserole sauf l'HE



- 2** Faites chauffer à feu moyen en remuant jusqu'à ce que le mélange s'épaississe

- 3** Hors du feu ajoutez l'HE de petit grain. Répartissez le mélange dans des petits pots, laissez refroidir et ajoutez les colorants alimentaires



Astuces :

Pour obtenir plus de couleurs, il suffit de les mélanger :

rouge + jaune = orange

bleu + jaune = vert

rouge + bleu = violet



LA PÂTE À MODELER

IL VOUS FAUT :

1 TASSE DE FARINE
1/2 DE BICARBONATE
1/2 TASSE DE SEL

1 C À C D'HUILE VÉGÉTALE
1 TASSE D'EAU
DES COLORANTS ALIMENTAIRES

1 CASSEROLE
1 CUILLÈRE
DES PETITS POTS PROPRES

1

Mélangez la farine, le bicarbonate et le sel dans la casserole. Ajoutez l'huile et l'eau petit à petit.



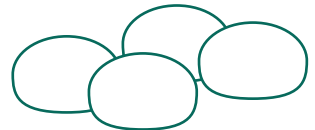
2

Faites chauffer à feu moyen en remuant jusqu'à ce que le mélange s'épaississe, il faut que la pâte se décolle du fond.



3

Laissez refroidir. Ensuite pétrir puis séparez la pâte en autant de morceaux que de couleurs souhaitées



Astuces :

Pour obtenir plus de couleurs, il suffit de les mélanger :

rouge + jaune = orange

bleu + jaune = vert

rouge + bleu = violet

Pour la conserver plus longtemps vous pouvez ajouter 3 gouttes d'HE de petit grain et la garder dans des pots hermétiques. Si elle sèche ajoutez quelques gouttes d'eau.



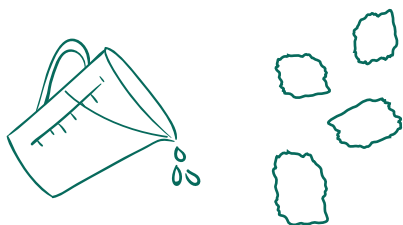
LA BOMBE À GRAINES

IL VOUS FAUT :

BOITES D'ŒUFS
GRAINES DE FLEURS
EAU

1 SALADIER
1 MIXEUR ET 1 PASSOIRE
DES EMPORTES PIÈCES

- 1 Retirez l'étiquette de la boîte d'œufs.
Déchirez la boîte en morceaux



- 2 Versez de l'eau dans un saladier, et faites tremper les morceaux 10 min.



- 3 Mixez et égouttez le plus possible.
Ajoutez les graines et mélangez.



- 4 Ensuite disposez un peu de mélange dans les emportes pièces et laissez sécher en plein soleil.



Astuces :

Ces bombes à graines feront des supers cadeaux. N'oubliez pas de glisser un petit mot précisant qu'il faut les planter dans la terre et les arroser !

POUR ACHETER VOS PRODUITS

L'effet bocal

Épicerie vrac sans emballage
5, rue Leopold Sedar Senghor
86 000 Poitiers
<http://www.leffetbocal.fr/>

Aroma zone

www.aroma-zone.com

My cosmetik

www.mycosmetik.fr

Et aussi...

...les drogueries, les
magasins de bricolage,
les jardineries,
les grandes surfaces...

Cannelle citron

Magasin bio
26 Place du Maréchal Leclerc
86500 Montmorillon

LES OUVRAGES RÉFÉRENCE

Famille presque zéro déchet, ze guide

Jérémie Pichon et Bénédicte Moret
Ed. Thierry Souccar

Les zenfants presque zéro déchet, ze mission

Jérémie Pichon et Bénédicte Moret
Ed. Thierry Souccar

POUR ACHETER VOS PRODUITS

L'effet bocal

Épicerie vrac sans emballage
5, rue Leopold Sedar Senghor
86 000 Poitiers
<http://www.leffetbocal.fr/>

Aroma zone

www.aroma-zone.com

My cosmetik

www.mycosmetik.fr

Et aussi...

...les drogueries, les
magasins de bricolage,
les jardineries,
les grandes surfaces...

Cannelle citron

Magasin bio
26 Place du Maréchal Leclerc
86500 Montmorillon

LES OUVRAGES RÉFÉRENCE

Famille presque zéro déchet, ze guide

Jérémie Pichon et Bénédicte Moret
Ed. Thierry Souccar

Les zenfants presque zéro déchet, ze mission

Jérémie Pichon et Bénédicte Moret
Ed. Thierry Souccar

LE GUIDE DES HUILES ESSENTIELLES

LAVANDE VRAIE OU FINE : CICATRISANTE ET APAISANTE

YLANG-YLANG : STIMULANTE ET TONIFIANTE ANTI-INFLAMMATOIRE, CONSEILLÉE AUSSI POUR DES CHEVEUX SECS OU TERNES

MENTHE DOUCE : STIMULE, RAFRAÎCHIT, ASSAINIT

CITRON : STIMULE, RAFRAÎCHIT, ASSAINIT

TEA TREE : ANTISEPTIQUE ET ANTIBACTÉRIENNE

ROMARIN : ANTIOXYDANTE

PALMAROSA : ANTIBACTÉRIENNE ET FONGICIDE

THYM : ANTIBACTÉRIEN ET ANTI-INFECTIEUX

CAMOMILLE ROMAINE : APAISANTE ANTI-INFLAMMATOIRE

PRÉCAUTION D'EMPLOI : LES HUILES ESSENTIELLES SONT À MANIER AVEC PRÉCAUTION. ÉVITEZ L'USAGE DES HUILES ESSENTIELLES POUR LES ENFANTS ET LES FEMMES ENCEINTEES OU ALLAITANTES



Retrouvez l'ensemble des recettes sur www.simer86.fr
Fb/ EcoPole