# Le guide du parfait

# **éco-bio-gaïa-100%nature-consomm'acteur-local**

# **(Oh yeah)**



neuchâtel, le 18 octobre 2015

recueil conçu par sofia avec des recettes glânées sur internet, dans des livres, par oral et complétées par celles de
 david, germain, manon, sylvain du gramu

-

pour plus d'infos ou des propositions de recettes: sofia.matos@riseup.net

-

libre d'utilisation et de diffusion
(a large échelle serait le mieux!)

 

Table des matieres

Le savon

Savon avec soude - procédé à froid 7

Savon sans soude "mi-solide" 9

Surgraissage du savon : 9

Lessive

Lessive au lierre à l'ancienne....................................................................................................11

Lessive à la cendre 12

Adoucissants et blanchissants 13

Recette récup' de lessive au savon 13

Lessive au savon sans soude 13

Lessive dégraissante au savon 14

Lessive aux noix de lavage 14

Fiel de bœuf 15

Vaisselle

Produit vaisselle 15

La vaisselle du flemmard-astucieux 17

Liquide-lave-vaisselle 17

Noix de lavage pour lave-vaisselle 17

Entretien de la maison

Nettoyant pour les surfaces et sols 18

Moisissures 18

Débouche-pomme de douche 18

Débouche-tuyaux 18

Désinfectant et dégraissant universel 18

Produit de nettoyage wc 19

Parfum d'ambiance 19

Entretien du matériel

Enlever l’odeur de ses chaussures 19

Entretenir son couteau de poche 20

Enlever de la rouille 20

Enlever un chewing-gum collé sur du tissu 20

Colle maison 20

Soin du corps

La meilleure recette de beauté 21

Shampoing de base 21

Shampoing pour cuir chevelu sensible 21

Pour cheveux gras 21

Démêlants cheveux 22

Déodorant 23

Gommage 24

Crème corps 24

Baume pour les lèvres 24

Pommades diverses 25

Onguents divers 25

Macérât huileux à froid 25

Macérât huileux à chaud 25

Extraire la lanoline 26

Cire pour épilation orientale 26

"Mousse" à raser 27

Astuces anti-acné 27

Démaquillant 27

Blogs, sites utiles... 28

Pour ~~culpabiliser~~ aller plus loin

Nourriture 28

Placement éthique de son argent 28

Ordinateur 28

Réparer ses appareils électroniques 29

Habits 29

Vacances et loisirs 29

Pour les filles 29

Substitut au chewing-gum 29

Le savon

C'est LA base. On pourrait même dire qu'on n'a pas besoin de plus ;-)

Les savons repris dans la majorité des recettes ci-dessous sont le savon de marseille ou le savon d'alep. A choisir sans parfums, ni colorants chimiques, ni conservateurs étranges ou autres ingrédients louches...

# Savon avec soude - procédé à froid

<http://www.toutvert.fr/comment-faire-le-savon-chez-soi-avec-la-methode-a-froid/>

et [http://wiki.scienceamusante.net/index.php?title=Fabrication\_du\_savon - Protocole](http://wiki.scienceamusante.net/index.php?title=Fabrication_du_savon#Protocole)

Explications théoriques: <https://www.coopcoco.ca/fabrication>

## Ingrédients

* 1 kg d’huile (si vous utilisez l’huile d’olive)
* 128 g de soude caustique (NaOH en pastille)
* 300 g d’eau

## Précautions

**Attention, la soude caustique est un produit hautement corrosif et brûlant à manipuler avec une extrême prudence**. Eviter le contact avec les yeux, la peau et les muqueuses:

* Enfiler des gants en plastique (nitrile et non caoutchouc) et des lunettes de piscine (ou des lunettes transparentes de travail)
* Porter des vêtements à manches longues. Protéger la peau au maximum.
* Porter un foulard sur le nez et la bouche ou travailler en milieu aéré (vapeur produite par la soude diluée)
* **Utiliser des récipients** qui sont utilisés seulement pour la production du savon et non à réutiliser pour la cuisine
* veillez à bien nettoyer le moindre dégât ou coulure immédiatement.
* **Le vinaigre peut aider à neutraliser les dégâts et les brûlures rapidement.**

## Ustensiles

* marmite en métal qui n'est pas anti-adhérente
* tasses à mesurer en plastique dur ou en acier inoxydable, résistant à la chaleur
* cuillères en bois
* mixeur à lame et verre haut adapté
* moule à cake ou petits moules mous à mini-gâteaux
* matériau thermo-isolant qui puisse contenir le moule (p.ex. boîte en polystyrène)

## Préparation

1. Peser l’huile et la mettre dans la marmite. Chauffer à petit feu pour atteindre 60° (vous pouvez vous aider d’un thermomètre à pâtisserie).
2. Peser séparément la soude et l’eau distillée et verser lentement la soude dans l’eau

**JAMAIS L'INVERSE : sinon réaction chimique "volcanique"). Bien mélanger et contrôler la température de l’eau car elle a tendance à monter rapidement jusqu’à 80-90°.**

1. Faire refroidir pour arriver à une température de 45-50° et verser le mélange d’eau et de soude dans la marmite d’huile en mélangeant pour faciliter la **formation d’un contenu homogène**.

**JAMAIS HUILE DANS SOUDE : le mélange se fait moins bien, au risque d'avoir des grumeaux de soude caustique dans le savon qui causent des brûlures à l'utilisation)**

1. Verser dans le verre d’un mixer. Le mouvement circulaire devrait déclencher la réaction de saponification qui devrait se vérifier après 3-4 minutes.
2. Une fois que le **mélange a changé de couleur et de consistance** et qu’il colle un peu dans la marmite, possibilité d'ajouter des huiles essentielles (h.e.) tout en mélangeant avec une cuillère en bois.
3. Éventuellement, colorer le savon en ajoutant un peu d'argile verte, blanche, rouge ou jaune, du cacao ou du café en poudre fine (1 à 2 cuillères à café suffisent).
4. Verser la préparation dans un moule (en bois, en carton ou en plastique) et placer dans la boîte en polystyrène.
5. Enfin, **après 24 heures**, émouler le savon solide avec des gants pour ensuite le couper à la mesure désirée. Laisser le savon dans un endroit sec et frais, posé sur du papier sulfurisé avant de l’utiliser (idéalement après 6 semaines, le temps que le pouvoir caustique de la soude ait disparu). Retourner les savons chaque semaine.

# Savon sans soude "mi-solide"

*Un peu de théorie: le savon est obtenu par réaction chimique nommée saponification.*

*Dans cette réaction, un alcali caustique (ou base) décompose un corps gras (ester de divers acides du glycérol), ce qui libère le glycérol et les acides gras. La base se combine à ces derniers donnant un sel alcalin ou savon.*

*Les alcalis communément utilisés dans la fabrication du savon sont l’****hydroxyde de sodium (NaOH)*** *pour le savon en barre, aussi appelé* ***soude caustique****, et l’****hydroxyde de potassium (KOH)*** *pour le savon liquide, aussi appelé* ***potasse caustique****.*

*En épluchant internet, on ne trouve que des recettes de savons "maison" à base de soude (nous voilà bien avancés, la soude ne pousse pas dans le jardin, il faut l'acheter en droguerie).. ou pire on trouve des recettes à partir de copeaux de savon déjà faits. ;-)*

*D'où est extraite la soude? Les savons type Alep ou Marseille étaient traditionnellement réalisés avec de l’huile d’olive et de la soude végétale tirée à partir des cendres de plantes maritimes comme la salicorne, le varech ou salsola kali. Or ces plantes ne poussent qu'en milieux salés. Comment faire alors un savon si l’on n’habite pas en bord de mer ??*

*Des recherches historiques permettent d'imaginer comment nos ancêtres s'y prenaient : les germains et celtes utilisaient un mélange de graisse de chèvre et de cendres de bouleau. Les Gaulois utilisaient les cendres de hêtre ou de saponaire et de la suif ou du saindoux.*

*Or, la cendre "de chez nous" fournit de la potasse et non de la soude. Ces peuples ancestraux avaient-ils seulement du savon liquide ? Non, ils avaient apparemment une sorte de savon mi-solide grâce aux graisses animales, solides à température ambiante.*

*Dans le PDF de Yann Gavinelli pour l'association ADAAE-ASE, on peut découvrir plein d'infos sur les subtilités des savons avec les cendres "de chez nous". Ca va du savon liquide au mi-solide, en fonction des huiles utilisées.*

# surgraissage du savon :

 *La saponification est une réaction chimique totale ce qui signifie qu’elle se poursuit jusqu’à épuisement d’un des deux réactifs. Le principal problème de la soude, c’est qu’elle est corrosive et par conséquent, si elle n’est pas complètement consommée par la réaction de saponification, votre savon lui aussi le sera : vous risquez alors de brûler votre peau !

C’est la raison pour laquelle il faut surgraisser vos savons. Cela signifie que la soude sera en défaut dans votre réaction et vous serez alors sûrs qu’elle sera entièrement consommée. Il restera de l’huile non saponifiée dans votre savon final et le savon sera dit « surgras ». Ce surgraissage permet également d’apporter une plus grande douceur et des propriétés nourrissantes et adoucissantes au savon. D'autant plus si on l'utilise pour le visage.*

***Classiquement, il est conseillé d’utiliser un taux de surgraissage compris entre 5 et 12%, et bien souvent, on travaille entre 8 et 10%.*** *Un pourcentage plus élevé rend le savon trop mou et il aura tendance à rancir après 1 an.
Certains savonniers/ières montent beaucoup plus haut, jusqu’à 20% voire 50%, ou plus bas pour certains savons (savon à lessive par exemple).*

3 façons de faire :

**1) à la base, c’est-à-dire par réduction de soude :**

Tout d’abord, l’indice de saponification correspond à la masse de potasse (KOH) nécessaire pour neutraliser les acides gras libres et pour saponifier les acides gras combinés dans un gramme de corps gras. Attention donc : si vous voulez faire votre calcul vous-même et que vous faites un savon à la soude, l’indice de saponification n’est pas le même, et il vous faudra le chercher !
Sachez enfin que cet indice est spécifique à chaque huile ou beurre.
Pour connaître la quantité en soude caustique (hydroxyde de sodium) il faut multiplier l'indice de saponification KOH par 0,7.

**exemple :**
Je veux faire un savon composé de 80% d’huile de coco et de 20% d’huile d’olive. Je veux faire un batch de 500g et un surgraissage à 7%.

Indice de saponification de l’huile de coco (400g) = 0,184
Indice de saponification de l’huile d’olive (100g) = 0,136

Calcul de la soude pour un surgraissage à 0% : (400x0,184)+(100x0,136)=73,6+13,6=87,2g
Ensuite, je veux un surgraissage de 7% donc j’enlève 7% au poids de soude :
87,2x7%=6,104 => 87,2-6,104=81,096 soit 81,1g
Voilà comment un calculateur procède !

**2) à la trace, en ajoutant un excédent d’huile après avoir fait le mélange huile+soude :**

En général, on peut utiliser cette technique pour ajouter une huile « fragile » qui ne supporte pas la chauffe par exemple, une huile onéreuse ou enfin une huile ou beurre dont on souhaite profiter des propriétés en particulier.

**reprenons l’exemple du 1) :**
Je veux faire un savon composé de 80% d’huile de coco et de 20% d’huile d’olive. Je veux faire un batch de 500g et un surgraissage à 7% à la trace avec de l’huile de rose.

Calcul de la soude pour un surgraissage à 0% : 87,2g de soude
Ensuite, je veux un surgraissage de 7% pour mon batch de 500g d’huiles au total :
500x7% = 35g
Je dois donc ajouter à la trace 35g d’huile de rose

**3) un mix des 2 solutions précédentes.**

Lessive

# Lessive de lierre à l'ancienne

<http://www.mise-au-vert.org/lessive-de-lierre-a-lancienne/>

Le lierre contient 5 à 8% de **saponines** (du latin sapo = savon,) à l’action émulsifiante et détergente. En gros, ça mousse et ça nettoie. Cette lessive quasi gratuite (un ou deux litres d’eau suffisent) et disponible toute l’année (allez cueillir vos feuilles fraîches le jour de la préparation).

## Ingredients

* des feuilles de lierre fraîches (une cinquantaine au moins)
* 1 litre d’eau

## Ustensiles

* 1 casserole avec couvercle
* une bouteille pour conserver la lessive

## Recette

1. Cueillir et nettoyer les feuilles de lierre à l’eau claire.
2. Mettre de l’eau dans la casserole et y placer les feuilles de lierre préalablement froissées à la main.
3. Porter l’eau à ébullition et laisser bouillir les feuilles dans l’eau environ 15 minutes avec le couvercle.
4. Laisser refroidir et macérer toute une nuit, toujours avec le couvercle.
5. Avant de filtrer, bien presser les feuilles.
6. Filtrer les feuilles et conserver la lessive dans une bouteille.
7. Utiliser comme une lessive liquide habituelle.

Si vous n’avez pas de lierre à proximité, n’hésitez pas à le **marcotter** ou le **bouturer** (dans de la terre ou de l’eau), il se multiplie très facilement.

À savoir : les baies du lierre sont toxiques pour l’homme et il arrive que sa sève cause des irritations cutanées. Cela ne m’est encore jamais arrivé mais portez des gants lors de votre cueillette si vous avez la peau sensible !

# Lessive à la cendre

[davidvieille.wix.com/blog](https://webmail.unine.ch/owa/redir.aspx?SURL=lHqnSx3Aynf0AVbG8i5uma36U3rRhPFlglyr00YUw4ZFKPEoVs_SCGgAdAB0AHAAOgAvAC8AZABhAHYAaQBkAHYAaQBlAGkAbABsAGUALgB3AGkAeAAuAGMAbwBtAC8AYgBsAG8AZwA.&URL=http%3a%2f%2fdavidvieille.wix.com%2fblog" \t "_blank)

## Ingrédients

Pour 1L de lessive, mais faites 3L directement (dans un bidon de récup):

* 1 verre de cendre (50g) 1
* 1L d'eau (chaude du robinet ou eau de pluie propre)
* vinaigre

*Notes:*

1 Utiliser de la cendre de bois. N'utilisez pas trop de cendres de papiers, cartons, cagettes... Il suffit de faire un feu, ramasser la belle cendre (celle qui est la plus claire, sans gros morceaux de charbon). On peut même la tamiser dans une passoire pour écarter les gros morceaux pas assez "brûlés"

## Ustensiles

* seau/grosse bassine
* vieux tissus/linges
* bidon ou bouteille

## Préparation

1. Mélanger eau et cendre, écarter ce qui flotte (restes de charbon, ...)
2. Laisser macérer 24 à 48h en remuant de temps en temps1
3. Filtrer avec 2 couches de tissu2
4. Mettre en bouteille et **ajouter 4% de vinaigre** pour réduire le pH de cette lessive très alcaline.

*Note:*

1 Beurk ?! A ce stade c'est huileux (à cause de la potasse) et opaque (il a encore des résidus de cendres). Pas de panique, c'est normal...

2 Mieux: filtrer jusqu’à 3 ou 4 fois. L'idéal est d'avoir un cadre de bois sur lequel est fixé une grille fine : on le pacer sur la bassine qui recueillera le filtrat, poser le linge dessus, puis verser le liquide.

## Utilisation et p'tits trucs

1 verre de lessive par machine.

**Pour l’odeur**, ajouter 2 à 5% de lessive liquide écologique ou 3-4 gouttes d'huile essentielle: lavande (douce et polyvalente), citron, eucalyptus, cyprès...

La cendre récoltée après filtration peut être étalée sur le jardin ou compost (bien éparpillée, car sa causticité est néfaste à grande dose). Un très bon engrais !

# Adoucissants et blanchissants

**Adoucissant :** ajouter 2 CàS de vinaigre blanc. L'odeur disparait au séchage.

**Blanchissant:** 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude ou de cristaux de soude. (D'autant plus utile avec la lessive de cendre qui peut faire grisonner le linge à la longue)

En plus, vinaigre et bicarbonate désodorisent, ravivent les couleurs et évitent l'accumulation de calcaire sur les tissus. Tout en décrassant la machine à laver...

# Recette récup' de lessive au savon

Récupérer des bouts de savonnette et les casser en petits morceaux (on peut aussi les mixer dans un mixeur-blender) dans une casserole. Compter environ 30 ou 40g de savon pour 1L d'eau et faites chauffer pour dissoudre le savon. Mettre en bouteille et ajouter 1 cuillère à café de bicarbonate et 1 cuillère à soupe de vinaigre (pas trop vite, ca mousse!).

# Lessive au savon sans soude

Inconvénient: elle n'est pas dégraissante

## Ingrédients

* 30g savon râpé (de Marseille ou d’Alep)
* 1L eau bouillante.
* 15 gouttes d’huile essentielle

## Préparation

1. Mélanger savon et eau. Bien agiter.
2. Après tiédissement, ajouter les h.e.
3. Laisser reposer une nuit.

## Utilisation

1dl par lessive (pas plus car c’est très concentré !). Frotter les grosses tâches au préalable avec du savon (sans humidifier le tissu) et laisser agir 30 min avant de mettre en machine.

# Lessive dégraissante au savon

## Ingrédients

* 2 litres d’eau
* 150g de copeaux de savon de Marseille (sans glycérine)
* 150g de cristaux de soude (dégraissant)
* 6 cuillères à soupe de bicarbonate de soude (assouplissant et désodorisant)
* 1 ou 2 cuillères à café d’huiles essentielles de lavande (désinfectant, parfumant) et/ou de palmarosa (antibactérien, efficace contre les odeurs de transpiration)
* 1 bouquet de lavande (facultatif)

## Préparation

1. Faire bouillir un litre d’eau (dans lequel on fait infuser le bouquet de lavande).
2. Ajouter les copeaux de savon en mélangeant.
3. Quand le mélange est homogène, laisser refroidir.
4. Diluer les cristaux de soude dans un peu d’eau jusqu’à obtenir un mélange homogène (se servir éventuellement d’un mixer).
5. Lorsque le mélange a suffisament refroidi (qu’on peut y tremper le doigt), incorporer les cristaux de soude dilués, un litre d’eau froide, puis le bicarbonate de soude.
6. Mixer jusqu’à que le tout devienne bien lisse et homogène. Ajouter les huiles essentielles et mixer à nouveau pour brasser.
7. Verser dans un grand bocal (pas une bouteille, car la lessive a tendance à s’épaissir avec le temps).
8. Laisser reposer au moins une nuit pour que les huiles essentielles imprègnent.

## Utilisation

Mettre deux cuillères à soupe par machine dans le bac lessive.

# Lessive aux noix de lavage

 3-8 demi coques de noix de lavage dans un sac de coton fermé et placé au milieu du linge (+ qqes gouttes d’huile essentielle sur la sac pour une bonne odeur)

Dosage en demi coques de noix de lavage :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| °C | Eau douce | Eau dure |  |
| 30-40 | 5 | 6-8 | Utilisable 4 fois |
| 60-95 | 3 | 4-5 | Utilisable 2 fois |
| 850g suffit pour | 180-250 lessives | 120-180 lessives |  |

# Fiel de bœuf

Elimine les taches tenaces: fruits, herbe, huile/gras, produits laitiers, sang, café, thé, vin.

## Utilisation

Sur coton, fibres synthétiques, laine, soie.

1. Humidifier à l'eau la tache et le savon
2. Faire pénétrer le savon en le frottant sur le tissu.
3. Laisser agir quelques minutes.
4. Bien rincer ou laver.

**Le faire soi-même**

2/3 savon de marseille

1/3 fiel de bœuf

Ajout de miel, de sucre et de térébenthine. On remplace parfois le savon de Marseille par du savon de noix de coco ou l'on ajoute de l'argile smectique à la composition.

Vaisselle

# Produit vaisselle

Excellent dégraissant et formidable anti-bactérien (au potentiel boosté selon les huiles essentielles utilisées)
http://antigonexxi.com/

## Ingrédients

* 100g savon de Marseille / Alep *(sans huile de palme)*1
* 0.8 à 1L d’eau2
* 2 càc de bicarbonate de soude (ou [*sodium*](http://fr.wikipedia.org/wiki/Bicarbonate_de_sodium), de son nom chimique)
* 2 CàS de vinaigre blanc
* 2 CàS de [cristaux de soude](http://www.familleaunaturel.com/les-cristaux-de-soude-un-nettoyant-multiusage/) – [à ne pas confondre avec la soude caustique !!!](http://www.familleaunaturel.com/soude-soude-en-cristaux-bicarbonate-de-soude-on-fait-le-point/) *(ou, à défaut, de produit vaisselle biologique)*
* une vingtaine de gouttes d’h.e.\*, au choix : teatree, citron, eucalyptus, thym, orange…
* *(opt.)* 1 càc de lécithine de soja ou tournesol3

*Notes :*

1 Attention ! Pas de savon glycériné (faut de quoi, vous aurez un dépôt gras sur votre vaisselle). Vous pouvez utiliser également du **savon noir**, pour un résultat plus liquide, mais veillez à mettre moins d’eau au préalable, le savon noir n’ayant pas les propriétés solides du savon d’Alep ou de Marseille.

2 Si l’eau de votre région est particulièrement calcaire, mettez davantage de vinaigre dans la recette ou bien ajoutez un peu de vinaigre dans votre eau de rinçage.

3La lécithine est optionnelle, mais elle permet d’éviter que le produit biphase (séparation de la phase aqueuse et de la phase solide), ce qui arrive parfois selon les ingrédients utilisés. A défaut de lécithine, si votre produit se sépare, il suffit soit de repasser un petit coup de mixer, soit de bien secouer la bouteille avant de l’utiliser. Dans tous les cas, cela n’entraîne pas de perte de qualité du produit.

\* h.e. = abréviation pour "huile essentielle"

## Ustensiles

* râpe
* casserole
* fouet ou mixer
* cuillère
* bouteille en verre

## Préparation

1. Râper le savon (étape non nécessaire si savon noir)
2. Mettre dans la casserole, couvrir d’eau et faire fondre à feu doux-moyen, en touillant très régulièrement, jusqu’à obtenir un mélange homogène
3. Ôter la casserole du feu et ajouter ensuite, en respectant bien cet ordre (sinon, ça mousse !), le bicarbonate de soude
4. Mélanger, puis ajouter le vinaigre blanc
5. La soude en cristaux
6. Et enfin, les huiles essentielles (10 teatree, 10 citron, 5 eucalyptus par exemple)
7. Mélanger bien le tout (éventuellement au mixeur) et mettre en bouteille

## Conservation

Dans un récipient hermétique en verre. Se conserve extrêmement bien malgré l'absence de conservateurs de synthèse, possible d'en faire de grosses quantités d'un coup.

## Utilisation et ptits trucs

Astuce: faire de grandes quantités et en verser une partie dans une vieille bouteille de liquide vaisselle du commerce avec bec à pompe verseuse : super pratique pour doser le produit !

**Ce produit vaisselle mousse moins** qu’un produit classique du commerce. Oui, psychologiquement c’est dur, mais ça ne change pas grand chose à son efficacité !
**Il n’est également pas un ‘liquide’ vaisselle** : sa consistance est davantage proche d’une crème dense, parfois solide selon le savon utilisé, ce qui en fait un produit plus concentré que ses compagnons du commerce. Libre à vous de le diluer davantage pour en faire un ‘liquide’ vaisselle, quitte à perdre un peu de son pouvoir dégraissant. Pour un résultat plus facile à utiliser, **mettez-le en pot à large couvercle** plutôt que dans un flacon à bec verseur et prélevez à chaque utilisation un peu de produit à l’aide de l’éponge ou d’une spatule.

Pour **ôter toute trace de calcaire et de détergent** sur la vaisselle : ajouter un filet de **vinaigre blanc** dans l'eau de rinçage. Assiettes brillantes et verres éclatants garantis !

## Conseils de l'extrémiste

Pour obtenir la sacro-sainte mousse et faire des économies de produit, ne faites pas comme ces gnolus de consommateurs, à savoir : verser le produit à même les assiettes et couverts sales, robinet grand ouvert pendant toute la vaisselle ! Saviez-vous que, de la sorte, le débit est d’environ 15 L. d’eau par minute ? En **15 minutes,** vous aurez utilisé **225 L. d’eau !**

Le mieux est de prévoir un à deux bacs différents que vous aurez rempli d’eau au préalable et de déposer le produit vaisselle à même l’éponge. Ou remplir un petit bol d’eau et d'une dose de produit-vaisselle, mélange concentré dans lequel on plongera régulièrement l’éponge pour la recharger en produit actif.

# La vaisselle du flemmard-astucieux

Un bloc de savon au bord de l’évier, une éponge humide. Frotter l’éponge sur le savon… Ca mousse, c'est génial, on peut frotter ses assiettes et compagnie comme d'hab ! Encore plus écolo et moins cher...

# Liquide-lave-vaisselle

Proposé par Germain

## Ingrédients

* 4 restes de citron
* 2 bons verres de vinaigre blanc
* 4 CàS de gros sel
* 2 càc de bicarbonate de sodium

## Préparation

1. Mixer le tout (au mixeur)!

*Note:*

La consistance doit être assez solide tout de même, ajuster avec des écorces de citron si c’est trop liquide.

## Utilisation et p'tits trucs

Pour une machine, mettre deux ou trois cuillères à soupe selon le besoin.

Comme « liquide éclat », rajouter un peu de vinaigre blanc.

Et aussi, il est bon de détartrer son lave-vaisselle une ou deux fois par année : laisser tourner à vide la machine avec 25cl de vinaigre blanc dans un bol placé dans le casier supérieur.

# Noix de lavage pour lave-vaisselle

Placer 3-4 noix de lavage dans un sac en coton, caler quelque part entre les verres ou assiettes.

Entretien de la maison

# Nettoyant pour les surfaces et sols

(salle de bain, cuisine, carrelage...)

## Ingrédients

* 30g savon râpé (de Marseille ou d’Alep)
* 15 gouttes d’h.e.
* 1L eau bouillante.

## Préparation

1. Mélanger eau et savon
2. Quand c'est tiède, ajouter les h.e. (sinon elles pourraient s'évaporer)
3. Laisser reposer une nuit
4. Mettre en flacon

## Utlisation

1 volume de produit pour 10 volumes d’eau.

# Moisissures

Mélanger 1/4 de tasse de vinaigre à 1 litre d’eau et appliquer.

Mieux: ajouter des h.e. fongicides: extrait de pépins de pamplemousse, tea tree, pin sylvestre, lavande, origan compact, géranium d'Egypte, laurier noble...

# Débouche-pomme de douche

Laisser tremper la pomme dans un petit bol rempli de vinaigre pour éliminer les dépôts de calcaire qui obstruent les conduits. Wow, tout à coup, l'écoulement est régulier et plus autant agressif qu'avant !

# Débouche-tuyaux

Verser 2-3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans le tuyau. Verser ensuite du vinaigre blanc, la mixture va mousser et faire remonter les saletés. Laisser agir puis rincer à l'eau chaude.

**Astuce-détournement**

Le coca-cola peut aussi être efficace pour déboucher les tuyaux.

# Désinfectant et dégraissant universel

(salle de bain, éviers, cuisinière, vitre…)

 ½ L alcool, ½ L eau, qqes gouttes d'h.e. au choix (lavandin, lavande, romarin, agrumes sont l’idéal). Verser dans un vaporisateur.

# Produit de nettoyage wc

## Ingrédients

* vinaigre blanc (bactéricide, détartrant, désodorisant !)
* une bonne pincée de sel
* qqes gouttes d’h.e. à choix

## Préparation

Mélanger, mettre dans un vieux flacon de canard WC, le tour est joué !

# Parfum d'ambiance

**Parfum 1:**

Poser une goutte d’huile essentielle sur un galet. Renouveler toutes les semaines.

**Parfum 2:**

Piquer une orange de clous de girofle. La suspendre au bout d'un fil.

**Encens naturel**

Trouvé sur <http://vivrelaforet.blogspot.ch/2015/08/encens-aux-plantes-sauvages.html>

* Récolter de la sauge (salvia officinalis) et du bois de genévrier (juniperus communis)
* broyer entre les doigts et au pilon-mortier les feuilles sèches de sauge
* découper le bois de génévier en tous petits morceaux (mini-copeaux)
* mélanger les deux, former un petit tas conique
* Allumer au sommet

Entretien du materiel

# Enlever l’odeur de ses chaussures

Astuce 1:

* Saupoudrer une bonne dose de bicarbonate de soude sur la semelle
* Mettre la chaussure dans un sac plastique au congélo
* Rincer au vinaigre

Astuce 2:

* faire tremper quelques jours les semelles dans du vinaigre ou la chaussure entière (! les petits oeillets en métal peuvent rouiller!)

# Entretenir son couteau de poche

Graisser la lame régulièrement

Astuce pour enlever la rouille :

* Nettoyer avec une pâte faite d’eau et de bicarbonate de soude
* rincer aussitôt
* sécher
* polir au chiffon en microfibres

Astuce 2 :

* passer sur la lame un chiffon imprégné d’un mélange d’huile de table et de cendres fines de bois

# Enlever de la rouille

Astuce 1 (chaînes de vélo, tissus...):

* Bain de vinaigre blanc, toute une nuit. Bien rincer à l’eau, sécher, appliquer rapidement de l’huile.

Astuce 2 (tissus):

* Frotter du citron, laisser agir autant qu'il faudra

# Enlever un chewing-gum collé sur du tissu

Frotter avec un glaçon

# Colle maison

Pour papier, carton, tissus :

## Ingrédients

* 1 verre de farine ou toute substance contenant de l'amidon (maïzena...)
* 1 CàS de sucre
* 1 verre d'eau

## Préparation

1. Mélanger dans une casserole sur feu doux farine et sucre
2. Ajouter progressivement l’eau en mélangeant
3. Le mélange est épais et visqueux. Retirer du feu

## Conservation

Quelques jours au frigo

Ajouter un peu de vinaigre blanc pour une meilleure conservation

## Utilisation

Une fois tiède, prélever au pinceau ou au doigt, étaler sur le support à coller

Soin du corps

# La meilleure recette de beauté

Bien dormir, bian manger et sourire à la vie :)

A ce propos, on est pas obligé de se doucher tous les jours, il suffit de se faire une "toilette de chat". Hop, à l'aide d'une lavette si besoin, on traite les zones statégiques.

En rando on s'en rend compte: on peut être capable de se laver avec une bouteille. 3L d'eau suffisent amplement !! ;-)

# Shampoing de base

**Utiliser un simple pain de savon** (savon de marseille ou "savon pour cheveux" des magasins du monde). C'est l'option la plus simple et celle qui mousse le mieux !

Utilisation: "frotter" doucement sur les cheveux mouillés ou sur le crâne, ou alors dans la paume de la main puis appliquer.

# Shampoing pour cuir chevelu sensible

**Décoction de noix de lavage**

(revitalisant et antipelliculaire)

## Ingrédients

1L d’eau

une dizaine de demi-noix

## Préparation et p'tits trucs

Faire bouillir dans une grande casserole l'eau avec les noix pendant 5 minutes puis laisser refroidir.

Pour une décoction plus concentrée, augmentez la quantité de demi-noix, procédez comme indiqué ci-dessus puis faites bouillir une seconde fois, laisser macérer une nuit et filtrez.

Conservation
Garder au frais. Elle se conserve une dizaine de jours en rajoutant quelques gouttes de citron ou des huiles essentielles (lavande par exemple) qui l’aseptiseront.

# Pour cheveux gras

Appliquer un peu de terre de Sommière permet d’économiser un shampoing.

# Démêlants cheveux

**!Quand on adopte une recette naturelle l'état des cheveux semble empirer. Mais c'est juste une mauvaise passe à traverser !...**

Explication: les démêlantsdu commerce sont « efficaces en apparence » : ils contiennent des conditionneurs qui forment un film autour du cheveu et les rendent en apparence souples, lisses, brillants. Mais dessous, le cheveu étouffe. Si on se passe de démêlant industriel, les cheveux peuvent prendre un aspect bien tristounet et terne. La transition avec le démêlant naturel peut décevoir au début, mais après adaptation de quelques lavages, c’est le plus efficace que j’aie testé !

**Recette simple au miel**

4c.s eau et 1c.s miel. Chauffer, répartir sur les cheveux.

**Recette testée et approuvée sur cheveux très frisés et capricieux**

## Ingrédients

* 2 CàS rases de flocons d’avoine
* 1 càc graines de lin
* 1 verre d’eau
* optionnel: 1/2 citron
* optionnel: 1 càc huile végétale (tournesol, olive...)
* optionnel: 2 gouttes h.e. lavande ou lavandin

## Préparation

1. Chauffer env. 10 min l'eau, le lin et l'avoine, jusqu’à la consistance souhaitée (un peu épaisse)
2. Filtrer
3. Refroidir. Ajouter un peu de citron pressé, 1 c.c. huile végétale si les cheveux sont secs et l'h.e.

## Utilisation

Appliquer sur cheveux mouillés, laisser un peu agir, démêler, bien rincer.

**Recette perso**

A vous de jouer les apprentis magiciens : il y a des ingrédients de base, il "suffit" de les combiner avec un peu de bon sens jusqu’à trouver votre bonheur.Dans un baume démêlant ou conditionner ou après-shampoing (appelez-le comme vous voulez), il y a:

* Émulsifiant (permet de lier des liquides hydrosolubles et hydrophobes) : cire d’abeilles, lanoline (graisse issue de la laine), moutarde...
* Émollient (adoucit) : lavandin, huiles végétales, cires, aloe vera, extraits d’avoine, d’orge ou de pomme
* Tensio-actifs = agents de surface (modifie la tension superficielle d’un élément et augmente ses propriétés mouillantes) : glycérine/glycérol (=sous-produit de la saponification : corps gras + soude  savon + glycerol)
* D’autres ingrédients magiques : bière, miel, polymères (amidon), décoctions variées de plantes, polysaccarides issus de la racine de chicorée, du pissenlit, de l’echinacée, des topinambours…

# Déodorant

Conseillé par Manon.

## Ingrédients

Pour un bocal de déo:

* 1/2 tasse d’huile de coco
* 1/4 de tasse de bicarbonate de soude (neutralise les odeurs)
* 1/4 de tasse de maïzena (absorbe la transpiration)
* 10 gouttes d’h.e. de lavande officinale1
* 10 gouttes d’h.e. de palmarosa

*Note:*

1 D'autres h.e. sont aussi très efficaces: sauge pour réguler la transpiration et comme antibactérien, menthe poivrée comme antibactériens

## Ustensiles

* bol
* fourchette/fouet
* tasse
* bocal à large ouverture

## Préparation

* Si nécessaire, laisser le bocal d’huile de coco au soleil ou sur le radiateur pendant un quart d’heure pour que l’huile se liquéfie.
* A l’aide d’une fourchette, mélanger le bicarbonate de soude et la maizena dans un bol.
* Ajouter petit à petit l’huile de coco jusqu’à obtenir une pâte
* Terminer en ajoutant les huiles essentielles.
* Verser dans un bocal. Laisser quelques heures au frigo pour le solidifier

## Conservation

A température ambiante (trop chaud il se liquéfie, trop froid il devient trop solide), très longue.

## Utilisation et p'tits trucs

Appliquer avec les doigts !

## Variante de l'extrémiste écolo

Les cocotiers, c'est pas d'chez nous. Dommage, c'est pratique car solide à température ambiante fraîche...

Pas grave, les abeilles viennent à la rescousse ! Faire fondre au bain-marie ~5 g de cire d'abeilles (selon la consistance finale souhaitée -> plutôt 10g pour moi !) dans une huile d'chez nous (tournesol, sésame...ou olive !) aux mêmes quantités que l'huile de coco. Hors du feu, ajouter fécule et bicarbonate puis l'h.e. à la fin.

# Gommage

L'idée : se masser la peau avec un truc un peu granuleux mais pas trop agressif.

"Truc granuleux": semoule, marc de café, sucre...

"Truc qui adoucit les ardeurs des grains": huile, crème, eau...

***the* SCRUB**

## Ingrédients

1 tasse de sucre brun

1 tasse d’huile de coco (ou d’huile d’amande ou de jojoba).

Le jus et le zeste d’ ½ citron

## Préparation

Laisser l’huile de coco se liquéfier au soleil/sur le radiateur/au bain marie. Ajouter le sucre et le citron. Mélanger et mettre en bocal. Appliquer sous la douche pour hydrater la peau sèche et enlever les peaux mortes. Rincer.

# Crème corps

## Ingrédients

* 10g cire d’abeille (à trouver chez le droguiste ou l'apiculteur)
* 50ml d’huile végétale ou macérat huileux de plantes séchées (cf encadré p. suivante)
* 12 gouttes d’h.e. (lavande, rose, citronelle…)

## Préparation

Faire fondre la cire dans l’huile au bain-marie. Hors du feu, ajouter les huiles essentielles et mélanger au fouet. Verser dans un pot en verre.

# Baume pour les lèvres

## Ingrédients

* 15 g d’huile d’amande douce
* 4.5 g de cire d’abeille
* 1.5g de miel
* 3 goutte d’h.e. (vanille, géranium,… Attention ! certaines h.e. sont photosensibilisantes)
* 2 pots de 10 ml

## Préparation

Faire chauffer doucement la cire d’abeille et l’huile dans un bol au bain marie. Une fois le mélange homogène, laisser refroidir puis incorporer le miel et lorsque la consistance est bonne ajouter l’huile essentielle. Mettre en pot.

# Pommades diverses

Une pommade pénètre la peau et l’adoucit.

## Ingrédients

* 25 g cire d'abeilles
* 25 g lanoline anhydre
* 100 ml huile macérée (plantes au choix selon leur propriétés)
* 50 ml teinture de plante (à choix)

## Préparation

1. Faire fondre la cire et la lanoline
2. ajouter l'huile et la teinture.
3. Filtrer
4. Remuer, mettre en pot de verre teinté et stérilisé (eau bouillante ou four à 100°C) quand la pommade commence à prendre.

# Onguents divers

Un onguent ne pénètre pas la peau, il forme une couche protectrice sur l’épiderme

## Ingrédients

* 25 g cire d'abeilles
* 25 g lanoline anhydre
* 100 ml huile macérée (plantes au choix selon leur propriétés)

## Préparation

1. Faire fondre la cire et la lanoline
2. ajouter l'huile
3. Aussitôt mettre en pot de verre teinté et stérilisé

# Macérât huileux à froid

convient aux fleurs (calendula, millepertuis, rose, lavande…) : bourrer un bocal de plantes fraîches ou séchées, recouvrir d’huile à ras bord, visser le couvercle, laisser 3-4 semaines au soleil en secouant parfois. Filtrer. Conservation 1 an.

# Macérât huileux à chaud

convient aux plantes sans fleurs (romarain, plantain, consoude, ortie, écorce d'orange…) : 250g plantes séchées, 500ml huile de tournesol, faire mijoter au bain marie durant 3h, filtrer dans un bas ou autre petit filtre. Conservation 1 an

# Extraire la lanoline

dans une grande casserole, plonger de la laine brute, la recouvrir d’eau et ajouter 3 c.c. de sel. Faire bouillir plusieurs heures, en rajoutant régulièrement de l’eau. Sortir la laine, continuer de faire bouillir l’eau de la casserole jusqu’à évaporation totale, il reste un résidu gras, la lanoline ! La filtrer à travers une « étamine à fromage », conserver en bocal stérile.

# Cire pour épilation orientale

## Ingrédients

* 1 verre et ½ de sucre
* ¼ verre d’eau
* 1c.c. sel
* ½ citron.

## Préparation

1. Mouiller une grande assiette en porcelaine et la garder au frigo
2. Verser le sucre sur une poêle, ajouter l’eau qui doit à peine le recouvrir et le sel.
3. Mélanger et chauffer. Le mélange (mousseux) blondit.
4. Ajouter le citron, remuer encore.
5. Dès que le mélange est plus ferme (comme du caramel), étaler sur l'assiette du frigo. (Attention, brûlant !).
6. Attendre un peu puis rabattre les bords du pâté étalé vers l’intérieur avec une cuillère. Mélanger et dès que la pâte est moins chaude, la prendre à la main et travailler la cire (jouer avec, l’étirer, la compresser, la prétrir, la tordre). Elle devient plus claire, presque dorée. C’est prêt !

## Utilisation

Exfolier la peau 24h avant, la peau doit être parfaitement sèche, les poils entre 2 et 5mm (couper si plus long).

Appliquer une portion sur la peau, bien l'étaler en appuyant. Saisir une extrémité, bien tendre la peau avec la main libre, serrer les dents... tirer !

Si nécessaire appliquer ensuite une compresse froide imbibée de 2 gouttes d’huile essentielle de tea tree/ ou masser avec de l’huile d’amande douce et l’huile essentielle.

## Conseils

Regarder des vidéos youtube et s'entraîner. C'est vraiment galère à chaque fois pour trouver pile les bonnes proportions et le bon geste pour ne pas se retrouver avec un truc trop solide ou collant, coulant, glissant donc inefficace...

# "Mousse" à raser

Un simple pain de savon (marseille, alep) et une éponge-boule moussante. Eh oui, ça mousse à fond pas besoin de ces gels bleus polluants, chers et puants !

# Astuces anti-acné

* Pour nettoyer une peau acnéique, vaporiser de l’eau de romarin (antibactérien) sur le visage.
* Appliquer du miel (antiseptique) sur son visage sous la douche.
* Appliquer avec un Q-tips de l’h.e. de tea-tree diluée dans un peu d’huile végétale (jojoba ou amande) sur les boutons.

Lorsque la peau est agressée (trop sèche, p. ex.) elle sécrète du sébum pour se protéger, Le sébum s’accumule dans les pores, créant des points noirs (comédons) et des boutons d’acnée. Veiller à hydrater sa peau régule l’acnée.

* Si vous avez la peau sèche ⭢ un peu d’huile d’amande.
* Si vous avez la peau grasse ⭢ un peu de vinaigre de cidre.

# Démaquillant

Recette 1: crème démaquillante

1c.s. flocons d’avoine

½ verre d’eau

50 g fromage blanc

1c.s. huile d’amande

Faire bouillir 10 min. les flocons et l’eau, refroidir puis filtrer. Ajouter le fromage et l’huile, secouer.

Recette 2: infusion d'alchémille comme lait démaquillant

Faire bouillir 50g de feuilles dans de l’eau durant 10min. (+ajout de verveine pour purifier et de tilleul pour adoucir)

# Blogs, sites utiles...

Antigone XXI : http://antigonexxi.com/

Guide de l’anticonsommateur (je l’ai pas encore lu, mais y a certainement de quoi piocher) : <http://www.fichier-pdf.fr/2014/09/10/anti-consomateur-copie/anti-consomateur-copie.pdf>

Pour les noix de lavage: site génial <http://www.noix-de-lavage.be>

# Pour ~~culpabiliser~~ aller plus loin

## Nourriture

* Faire son pain, son yogourt, sa confiture, son pesto,
* Acheter en gros (thé, fromage à la coupe…)
* Trouver des alternatives de proximité aux choses exotiques qu’on apprécie, exemple du café : café à base d’orge, café d’épeautre (sans caféine, ok, mais riche en Mg, Ca et Phosphore)
* Fruits et légumes de saison ! (info : à partir du mois d’avril, le stockage des pommes suisses consomme davantage d’énergie que leur transport depuis la Nouvelle-Zélande !)
* Limiter les produits laitiers ou acheter du lait de la région
* Les aliments réfrigérés sont énergivores, pensez-y ! Œufs, légumes du jour ou de la veille, conserves fermées… n’ont pas besoin du froid pour rester frais !
* Limiter les emballages (utiliser des filets pour peser ses fruits, des sacs en tissu pour y mettre le pain du boulanger…)

## Placement éthique de son argent

[www.bas.ch](http://www.bas.ch/)

[www.wwf.ch](http://www.wwf.ch/) > je veux agir

[www.nicefuture.com](http://www.nicefuture.com/) > mon portefeuille

## Ordinateur

Objectif : alléger son ordi pour gaspiller moins d'énergie

* Trier ses mails
* Vider régulièrement la corbeille
* Trier les programmes (panneau de configuration)
* Nettoyer le disque dur (sur pc: accessoires>outil système> défragmenter ou nettoyer le disque dur)
* Avoir un programme de suppression de logiciels espions (spyware)
* Supprimer toutes les pubs parasites qui viennent polluer internet : télécharger gratuitement Adblock (p.ex. pour firefox: <https://addons.mozilla.org/fr/firefox/addon/adblock-plus/>)
* Spybot, search & destroy

## Réparer ses appareils électroniques

 (lutte contre l’obsolescence programmée) : [www.ifixit.com](http://www.ifixit.com/)

## Habits

**Seconde main !**

**Chaussures éthiques :**

Faire soi-même ses chaussures, c’est l’étape ultime. Mais en attendant : magasin « l’empreinte » à genève, marque « kickers » ou « art » un peu partout, magasins en ligne : veja.fr, bionat.fr, po-zu.com, goodguys.fr, vegissime.com, noah-shop.com, nae-vegan.com, beyondskin.co.uk, pikolinos.com, empreinte-shoes.fr, labottegardiane.com

**Se mettre au tricot ;-)**

Site internet super : garnstudio.com

Taper sur youtube « millemailles » --> plein de tutos bien faits

## Vacances et loisirs

**Randonner facile :**

un planificateur de randonnée fait tout à votre place : openrunner.com

**Tags en mousse, héhé :-)**

Recette 1: Mélanger un verre de bière avec un verre de farine et un peu de terre sur le feu. Appliquer sur la paroi selon le motif choisi. Y coller des mousses (récoltées en forêt ou en ville)… elles se développeront !

Recette 2: 1 bière, 1c.c. sucre, des mousses. Mixer le tout !! Appliqeur sur le mur et après quelques temps la mousse apparaîtra (!maintenir le substrat humide !)

## Pour les filles

Adopter la Mooncup c'est changer sa vie (c'est à dire oublier qu'on est handicapée une fois par mois!)

http://www.madmoizelle.com/pourquoi-passer-cup-coupe-menstruelle-196951

http://www.poilsetcapitons.fr/coupe-menstruelle/

Pour les avanturières de l'extrême: le flux libre

http://www.barbieturix.com/2014/07/06/le-flux-libre-ou-comment-maitriser-ses-regles/

## Substitut au chewing-gum

Mâcher un tout petit bout d’anis étoilé, ou mâcher un bâton de réglisse (et ça rendrait intelligent, chimiquement prouvé, référence sur Webofknowledge !)

Notes

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

Notes

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------------------

# Changer sa manière de consommer…

**Tout commence par une simple question,** mais tellement importante, qui titille l'esprit avant de commettre un acte d'achat : Cet achat donne-t-il de la valeur à mon existence, un sens à ma vie ? Vraiment ??

Cette question est déclinable en plein de variantes selon la profondeur existentielle que l'on veut lui donner: Est-ce que je choisis d'*avoir* ou d'*être* ? Est-ce j'achète une crème pour le corps, une crème pour les pieds, une crème pour les ongles, une contre les boutons, une pour le teint et une autre pour les cheveux parce que la dame de la pub l'a dit ?

Est-ce que je veux léguer aux enfants de la terre plein d'objets encombrants qui finiront à la déchetterie, des sols détruits, de l'eau polluée ou alors semer des graines qui germeront pour eux ?

Accablé par la mauvaise conscience, on finit par acheter de moins en moins. Jusqu'à ce qu'un sourire éclaire notre visage béat: **En y réfléchissant, il en faut peu pour être heureux!** Des câlins, de l'air frais, une nature sauvage et luxuriante... c'est tellement plus précieux que la possession d'objets. Et ça, les sages des quatre coins du globe nous l'enseignent depuis des millénaires.Bien sûr, il ne faut pas tomber dans l'extrémisme sectaire. A chacun de trouver son équilibre et de tendre vers ses limites: pas de raison de ressentir une quelconque culpabilité.

**Naît alors une autre manière de concevoir notre existence, mais aussi le temps:** un temps qu’il faut prendre pour faire les différentes préparations, mais que l’on gagne d’une autre manière. On économise de l'argent donc du temps de travail. Et on gagne en qualité de vie et en santé donc en argent. Vous suivez ? ;-)

Il faut juste un peu de volonté et de persévérance au départ. Parfois les recettes sont géniales, parfois moins, il faut les ajuster, recommencer, persévérer... mais l’avantage écologique en vaut la peine ! En tout cas, c’est tellement gratifiant de voir qu’on est capable de prendre soin de soi comme un grand, sans faire mal à d'autres.