

POURQUOI FAIRE SES PROPRES PRODUITS DU QUOTIDIEN ?

Les produits que nous achetons et consommons quotidiennement (lessive, dentifrice, crèmes etc.) sont généralement composés d'éléments qui, de par leurs noms, nous sont étrangers mais qui, pour certains, sont controversés : stabilisants, conservateurs, parfums, colorants, produits moussants... Certains de ces composés sont reconnus comme toxiques mais demeurent commercialisés car défendus comme « tolérables » à faible dose (voir bibliographie). Mais lorsqu'ils sont présents dans nos shampoings, nos crèmes, nos savons, notre lessive, notre dentifrice, nos produits ménagers... nous pouvons nous questionner sur les quantités incorporées par notre organisme et par les « cocktails » formés par leurs mélanges.

Les produits bio permettent de garantir des produits sans les composés les plus dangereux et controversés (*il est néanmoins préférable de vérifier la composition des produits de base utilisés, certains labels jouent sur les normes fixées*). Une autre alternative est de créer soi-même ses produits du quotidien. À partir de connaissances ancestrales que les générations précédentes nous ont transmises et grâce aux connaissances récentes, nous pouvons imaginer nos propres recettes !

ET LE SAVON NOIR ?

On distingue deux types de savon : les savons durs à base de sodium (ou soude) et les savons mous à base de potassium (ou potasse). Les savons liquides du commerce, quant à eux, sont constitués de dérivés de pétrole (huiles minérales). Il existe deux types de savon noir :

- Le savon noir cosmétique (aussi appelé savon Beldi) : pâte d'olives + potasse. Savon hypoallergénique naturel, il est hydratant, régénérant et exfoliant pour la peau. Il est également très riche en vitamines E, ce qui en fait un soin doux et calmant.
- Le savon noir ménager : huile végétale (olive, lin, noix...) + potasse. Produit ménager par excellence, il dégraisse, nettoie, blanchit, désinfecte... Sa composition lui permet d'être assimilé par l'environnement, sans le polluer. De plus, il doit être dilué dans l'eau : il est de fait économique car peu de produit est suffisant pour un nettoyage efficace.

On l'utilise également en jardinage car il peut être utilisé comme protection contre les insectes néfastes ou comme soin.

Les avantages des produits faits maison, Do It Yourself !

- **Une visibilité des composants.** Pas de produits aux noms bizarres qui pourraient être potentiellement toxiques ! Mais attention, pour cela il faut s'assurer que les produits de base utilisés sont sans additifs ou conservateurs (*il faut donc les préférer bio ou artisanaux*).
- **Des produits sur mesure.** Votre parfum, votre texture, votre couleur ; adapté à votre usage, à votre peau, à votre environnement !
- **Réduction des déchets et de la pollution environnementale.** Moins de produits toxiques dont la fabrication et l'extraction sont polluantes, moins de trajets effectués par les produits, moins d'emballages non recyclables et polluants à la fabrication. **Donc : plus respectueux de l'environnement, de votre santé et de celle des personnes subissant les pollutions industrielles un peu partout dans le monde !**
- **Moins cher !** En achetant les produits de base, même bio, on réduit le coût final ! En effet, on ne paie l'emballage qu'une fois, on ne paie pas la marque et le design, on ne paie pas tous les produits ajoutés indésirables, on ne paie pas les bénéfices des différents intermédiaires etc.
- **C'est ludique et rigolo ! 😊**

FAIRE SA LESSIVE

Les consignes de fabrication et d'usage

- Bien se laver les mains, utiliser des ustensiles propres
- Faire attention aux proportions et à l'origine des produits : une surdose ou des produits de mauvaise qualité peuvent provoquer des brûlures, démangeaisons etc.
- Attention à ne pas se brûler ! Et ne pas avaler ;)

Les ingrédients

Pour un flacon de 2 L :

- 80 g de savon noir
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- de l'eau chaude
- *Facultatif : quelques gouttes d'huiles essentielles pour leurs odeurs et/ou leurs propriétés.*

La Recette :

1. Faire bouillir 2 L d'eau.
2. Pendant ce temps, verser le savon noir et le vinaigre blanc dans un contenant propre. Secouer énergiquement avant d'ajouter le bicarbonate de soude et les huiles essentielles.
3. Ajouter l'eau chaude jusqu'à remplir le récipient, mais pas complètement pour laisser de l'espace lorsque l'on le secouera la lessive à chaque utilisation.
4. Secouer énergiquement.

Secouer un peu le produit avant chaque utilisation, mettre l'équivalent d'un bouchon de lessive industrielle, directement dans le linge.

Produit vaisselle mains solide

Les ingrédients pour un petit pot

- 50 g de Sodium Coco Sulfate (SCS)
- 6 g d'eau
- 4 g de cristaux de soude
- 8 gouttes d'huiles essentielles de votre choix

La Recette :

1. Mélanger le SCS et l'eau dans un récipient pouvant aller au bain marie (le résultat doit ressembler à du couscous râté). Attention en manipulant le

SCS, si besoin utiliser des gants et un masque, certaines personnes sont sensibles.

2. Chauffer le mélange à feu doux au bain marie, en mélangeant avec un pilon ou une cuillère à soupe.
3. Une fois que le mélange est homogène, le retirer du feu et ajouter les cristaux de soude. Bien mélanger, en pressant avec le pilon.
4. Ajouter les huiles essentielles et bien mélanger jusqu'à obtenir une belle pâte homogène.
5. Transvaser la préparation dans des petits bocaux qui se ferment bien, en tassant bien avec une cuillère ou le pilon.

Sources : <http://monptipote.com/cake-vaisselle-revolution/>

Poudre lave-vaisselle

Les ingrédients pour un grand bocal

- 800 g de cristaux de soude
- 200 g d'acide citrique
- 300 g de sel fin.

La Recette :

Mélanger les ingrédients dans un saladier bien sec (sinon risque d'une légère liquéfaction). Transvaser dans un récipient avec une ouverture large, pour pouvoir se servir à la cuillère. Secouer à chaque utilisation et remplir le bac à poudre du lave-vaisselle, comme avec un produit du commerce.

Attention : si les cristaux de soude ont pris un peu l'humidité dans le carton, il sera nécessaire de passer la poudre au pilon, pour une meilleure homogénéité.

Super bonus : autres recettes...

Poudre à lave-vaisselle

- 400 gr de cristaux de soude
- 100 gr d'acide citrique
- 150 gr de sel (la poudre de sel de cuisine convient tout à fait)
- 50 gr de bicarbonate de soude

Mettez tout dans un récipient, mélanger la poudre (ne la sniffez pas). Vous pouvez mettre **trois cuillères à café** de ce mélange par lavage.

Astuce : Vous pouvez rajouter du vinaigre blanc (du vinaigre à 8% suffit) dans l'eau de rinçage pour éviter les traces de calcaire sur les verres.

Lessive :

Petites astuces

- **Pour éviter que le savon ne fasse des grumeaux**, bien choisir un savon de Marseille à 100% d'huile d'olive.
- On peut aussi utiliser du **savon noir ou du savon déjà liquide** qu'on dilue dans de l'eau. Mais le savon liquide est déjà dilué, donc il faut adapter la proportion !
- **Pour une lessive bien lisse et liquide** : laisser reposer la lessive une journée dans la casserole en mixant régulièrement.
- **A la place d'un adoucissant**, il est possible d'ajouter du vinaigre blanc.
- **On peut rajouter du percarbonate de sodium** (pour cette recette, environ 200g) : il blanchit le linge. Attention aux couleurs !
- **Pour une lessive en poudre** : suivre la même recette mais sans eau. Dans ce cas, mettre tous les ingrédients ensemble dans un bon robot et réduire en poudre !
- **Adapter votre lessive à vos envies et préférences** ! Odeurs, textures etc.

Les ingrédients

- 2 litres d'eau
- 150 g de savon de Marseille râpé ou en paillettes le plus pur possible (*sans huile de palme*)
- 150 g de cristaux de soude (*attention, pas de soude caustique qui est très dangereuse !*) : dégraissants et désodorisants, ils neutralisent l'effet calcaire de l'eau et renforcent le pouvoir nettoyant du savon.
- 6 cuillères à soupe de bicarbonate de soude : assouplissant et désodorisant
- 1 cuillère à café d'huiles essentielles : désinfectants et parfums (*lavande, citron, tea tree etc.*)

La Recette :

6. Râper le savon dans le cas où il n'est pas en paillettes.
7. Faire bouillir un litre d'eau (on peut faire infuser des plantes avec : lavande, romarin, sauge etc.) à feu doux avec le savon râpé tout en mélangeant, pendant environ 8 minutes. Le savon doit fondre dans l'eau.
8. Sortir du feu, laisser refroidir.
9. Pendant ce temps, faire fondre dans 1L d'eau tiède les cristaux de soude.
10. Quand le mélange est refroidi (il doit être tiède), ajouter au savon fondu : les cristaux de soude, le bicarbonate de soude. Bien mélanger pour que le mélange soit lisse !
11. Laisser refroidir puis rajouter les huiles essentielles. Mélanger pour lisser le mélange.
12. Transvaser dans un bidon ou une bouteille.
13. Laisser reposer au minimum une nuit pour que les huiles essentielles ou les plantes infusent (l'idéal étant plusieurs jours).
14. Secouer avant d'utiliser !
15. Mettre un verre de lessive (125 à 150 ml) par machine directement sur le linge.

CONTACT

Secteur environnement – MJC Confluence, 28 quai Rambaud, 69002 Lyon

Retrouvez sur notre blog les dates d'ateliers et les astuces malignes !

<https://mjcconfluenceenvironnement.wordpress.com>

Nos évènements et actualité sur notre page Facebook :

Secteur Environnement – MJC Confluence

