

Le livret des recettes du Club DD

Rédigé par Katia Renaud
Référénte EDD
Collège Denfert Rochereau
& Saint Maixent l'Ecole

Liste indicative d'ingrédients

450g d'acide citrique	4.17 €
500g de bicarbonate de sodium ¹	1.98 €
1kg de cristaux de soude ¹	0.92 €
1kg de percarbonate de sodium	5.36 €
200g d'argile blanche	3.22 €
300g de savon de Marseille	4.02 €
400g de cire d'abeilles	8.67 €
2l de vinaigre de cidre bio ¹	0.85 €
75cl vinaigre d'alcool cristal pour le ménage ¹	0.64 €
75cl d'huile d'olive extra bio	5.47 €
1 tube 250ml d'aloé véra 99 % si possible	11.49 €
10ml huile essentielle de :	
tea tree 5.12 €, lavande vraie 7,56 €, citron ²	4.40 €
1 petit pot de miel de thym bio	5.46 €
50cl huile vierge de noix de coco bio	6.50 €
50cl d'eau de chaux ¹	3.96 €
1,50l d'eau de source ou d'eau bouillie	<u>0.15 €</u>
	total : 67.26 €

Ustensiles

- ✓ 2 ou 3 petits bols
- ✓ 1 ou 2 cuillers en bois
- ✓ cuillers à soupe et à café
- ✓ 1 spatule, des bâtonnets de glace
- ✓ 1 fouet
- ✓ 1 balance
- ✓ 1 petit entonnoir
- ✓ 2 casseroles (bain-Marie)
- ✓ 1 mixeur
- ✓ des chiffons propres
- ✓ 2 seaux de 3l avec couvercle
- ✓ des flacons, bouteilles
- ✓ petits pots très propres

1 Produit irritant

2 Les huiles essentielles sont puissantes et peuvent être photosensibilisantes. Tester votre tolérance à l'huile essentielle que vous avez choisie avant de vous en mettre sur le visage. Il suffit pour cela de l'essayer diluée dans un peu d'huile sur votre poignet pour noter d'éventuelles réactions allergiques.

Produits cosmétiques

Nettoyer son visage en douceur

Nettoyage de peau du soir

Masser délicatement tout le visage, le cou et le haut du buste avec une noix d'huile végétale telle que noisette, tournesol ou olive.

Se laver le visage deux fois avec un savon de Marseille ou d'Alep. On peut rincer avec un gant, très efficace pour enlever le savon et l'huile. Appliquer ensuite une eau florale ou une eau micellaire.

Le savon n'abîme pas la peau sur une base grasse.

Astuce 1 : n'achetez pas d'eau florale, faites une tasse d'infusion que vous laissez refroidir. Elle se conserve une semaine au frigo.

Astuce 2 : l'eau de cuisson du riz remplace aussi l'eau florale. C'est un secret de japonaise à la peau douce. Cette eau est calmante et hydratante. Elle se conserve une semaine au frigo.

Astuce 3 : une noisette d'huile en massage sur les yeux et la bouche est un redoutable démaquillant.

Nettoyage de peau du matin

Rincer la peau à l'eau et appliquer une eau infusée de rose, de lavande, de camomille... L'idéal est une légère brumisation sur le visage. Tamponner avec une serviette sèche et bien propre.

Appliquer la crème hydratante.

Tendre toilette du week-end

Ce nettoyage se fait en trois étapes :

- ✓ Un bain de vapeur

Mettre trois gouttes d'huiles essentielles dans un bol (au choix ou en mélange : lavande vraie, citron, thym).

Verser de l'eau bouillante. Se recouvrir la tête d'une épaisse serviette, fermer les yeux et placer le visage et le cou à 30cm au-dessus du bol. Mieux la serviette recouvre la tête et le bol, plus la vapeur est efficace. Rester jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de vapeur.

A la fin, tamponner doucement le visage avec la serviette, c'est relaxant.

Astuce : l'eau peut être versée dans l'eau d'un bain ou dans les toilettes pour les parfumer.

- ✓ Un masque purifiant

Une cuiller à soupe d'argile verte mélangée à un peu d'eau donne un excellent masque. On peut aussi ajouter un soupçon d'huile pour éviter au masque de sécher trop vite et hydrater la peau.

Astuce : profitez du reste d'argile dans le bol pour faire un masque capillaire

- ✓ Un nettoyage de peau du soir

Nettoyer ses oreilles

Utiliser un oriculi plutôt que des cotons tiges au quotidien. Il existe plusieurs tailles. Il s'agit d'une petite tige en bambou biodégradable et qui ne nécessite pas d'emballage. Il en faut un par membre de la famille que l'on conserve extrêmement longtemps.

Pour des oreilles très sales, utiliser une pincée de bicarbonate diluée dans l'eau. Tremper un coton tige et le passer délicatement dans le conduit et le pavillon.

Prendre soin de ses yeux

Pour défatiguer le regard, rien de mieux que d'appliquer un sachet de thé tiède après infusion ou de tremper un petit carré de coton dans du thé. Fermer les yeux, appliquer la compresse sur les yeux. Détendez-vous 3 mn.

Vinaigre de toilette

Préparer 100g de plantes aromatiques fraîches ou 50g de plantes aromatiques séchées.

Porter le vinaigre de cidre ou de riz à ébullition puis retirer du feu et ajouter les plantes. Verser le tout dans un bocal, fermer et laisser macérer à l'abri de la lumière deux semaines. Filtrer, c'est prêt.

Plantes conseillées pour le mélange. On peut les acheter en pharmacie, en boutique bio ou les faire pousser à la maison. Ce sont des plantes vivaces :

- calendula (fleur de souci)
- camomille romaine (ou allemande)
- fleurs de lavande
- fleur de romarin
- menthe
- pétales de roses
- feuilles de sauge
- zestes de citron ou d'orange bio

Ce mélange s'utilise sur la peau comme une eau micellaire. Le vinaigre n'est pas si dangereux, il nettoie, désinfecte et assainie la peau. Idéal contre l'acné.

Ce produit se conserve 6 mois à température ambiante.

Crèmes hydratantes

Recette à l'aloé

Une noisette d'aloé vera et une d'huile de noisette ou d'amande douce suffisent.

Récupérer le flacon pompe du gel d'aloé . Mélanger 50 % d'aloé et 50 % d'huile. On peut ajouter 15 gouttes d'huiles essentielles. Par exemple 5 gouttes de camomille + 5 gouttes de citron + 5 gouttes de géranium bourbon contre l'acné ou alors 10 gouttes d'immortelle + 5 gouttes de bois de rose (elles sont chères et anti-rides). Conserver le reste de gel dans un récipient très propre pour une seconde préparation.

Astuce : les pharmaciens ont des guides des huiles essentielles qui permettent de faire un choix en fonction des besoins de la peau. Ces huiles sont puissantes et peuvent être toxiques mal utilisées. Il vaut mieux demander conseils ou ne mettre qu'une goutte.

Ce produit se conserve 6 mois à température ambiante.

Liniment oléo-calcaire

Mixer 50 % d'huile d'olive et 50 % d'eau de chaux jusqu'à homogénéité. On peut ajouter une huile essentielle pour le parfum. Cette lotion s'utilise pour protéger la peau de bébé et est très hydratante. Idéal par grand froid ou bricolage intensif.

Ce produit se conserve 6 mois à température ambiante avec 5 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade.

Pommade anti-acné

Mélanger une cuiller à café d'argile blanche surfine avec une 1/2 cuiller de tisane de lavande ou de camomille (adapter la dose pour obtenir une pâte assez solide). Ajouter une noisette d'aloé vera et 1 goutte d'huile essentielle de lavande ou de tea tree. Appliquer sur chaque bouton qui s'infecte ou rougit.

Laisser agir toute la nuit.

Astuce 1 : ajouter une goutte de propolis liquide, naturellement antibiotique.

Astuce 2 : En cas d'urgence, remplacer cette pommade par un peu de dentifrice qui asséchera le bouton.

Ce produit se conserve 1 semaine au frigo.

Crème de jour solide

Faites fondre 2 cuillers à café de cire d'abeilles au bain marie. Ajouter 3 cuillers à soupe d'huile puis l'eau minérale (ou une infusion maison, un hydrolat acheté). Hors du feu, ajouter 2 ou 3 gouttes de l'huile essentielle de votre choix.

Attention, mieux vaut éviter de vous exposer au soleil tout de suite après l'application de la crème.

Ce produit se conserve 2 mois à température ambiante.

Baumes à lèvres

Recette des abeilles :

Faire fondre au bain-marie 1 cuiller à café de cire d'abeille en paillettes, 1 cuiller à café d'huile et 1/2 cuiller à café de miel. Une fois le mélange fondu, retirer du feu et ajouter 4 gouttes d'huile essentielle parfumée.

Recette Coco-choco

Faire fondre au bain-marie 1 cuiller à café de cire d'abeille en paillettes, 1 cuiller à café d'huile de coco et 1/2 cuiller à café de miel. Une fois le mélange fondu, retirer du feu et ajouter une pincée de chocolat en poudre pour colorer.

Recette africaine :

Faire fondre une cuiller à café de beurre de karité puis ajouter une goutte d'huile essentielle parfumée.

Astuce 1 : Il suffit de mettre un peu de miel (de thym si possible) dans un petit pot !

Astuce 2 : On peut ajouter un peu de cacao en poudre, de cannelle ou de poudre de betterave pour avoir une jolie couleur.

Ce produit se conserve 6 mois à température ambiante.

Des pieds et des mains...

Utiliser le mélange d'aloé vera et d'huile, comme pour le visage. Pour des mains très sèches, utiliser le liniment. Il faut soigner la peau des mains comme celle du visage. Bien masser et envelopper les pieds / les mains dans des gants et des chaussettes jusqu'à pénétration complète du produit.

Astuce : Dans un flacon fermé, faire tremper des fleurs de calendula, de rose ou de géraniums dans de l'huile de tournesol ou de noisette quarante jours à l'abri de la lumière avant de réaliser la recette, ou quinze en plein soleil.

Pour les pieds fatigués, 10 minutes d'un bain au thé noir salé avec un verre de vinaigre est très efficace ! Appliquer la même crème que pour les mains.

Bain - Douche

Savon ou gel douche ?

Le savon de Marseille et le savon d'Alep en pain sont amplement suffisants pour se laver, avec ou sans gant. Ils ont l'avantage de ne pas avoir besoin d'emballage.

Le gel douche est un savon dilué dans l'eau. Cela suppose un emballage plastique et de payer l'eau au prix du savon ! De même, les gels douche ont tendance à assécher la peau par leur mousse abondante.

Astuce 1 : plus le savon est sec, plus il dure ! L'idéal est de laisser sécher au moins un an son savon dans une pile de linge. La mousse est moins abondante mais le savon dure deux fois plus longtemps. Et le linge sera délicatement parfumé. Enveloppez le savon d'un petit carré de coton et notez la date de sa mise au placard.

Astuce 2 : Les restes de savon seront râpés pour faire de la lessive.

Astuce 3 : Un peu de savon suffit à supprimer toute la mousse d'un bain, ou d'un liquide vaisselle.

Gommage

Mélanger 2 cuillers à soupe de marc de café avec 2 cuillers à soupe d'huile et masser la peau humide. Cela marche aussi avec du sucre.

Astuce 1 : On peut utiliser un savon noir. Très performant, il gomme et nettoie la peau pour la laisser satinée. Un secret berbère ancestral.

Astuce 2 : L'huile de coco fige au froid et permet la création d'un palet fondant facile à utiliser sous la douche. Sucrer un peu, laisser au frigo et voilà un gommage très tonique !

Sachets de bain

Lait d'amandes

Remplir un sachet de coton avec 5 cuillers à soupe de lait en poudre et 5 cuillers à soupe d'amandes en poudre. Bien fermer le sachet. Laisser tremper dans le bain tant qu'il coule puis presser le sachet afin d'obtenir un lait plus « concentré ».

Bain champêtre

Remplir le sachet de coton avec des herbes et fleurs séchées très aromatiques (rose, lavande, écorces de citron et d'orange), ajouter deux cuillers à soupe de bicarbonate de soude. Bien fermer le sachet et l'accrocher sous le robinet tant que l'eau coule. Et se la couler douce.

Astuce 1 : On peut varier avec du son d'avoine et deux cuillers à soupe de bicarbonate de soude.

Astuce 2 : Vider, rincer et laver le sachet. Puis, recommencer !

Sels de bain

Aux huiles essentielles

Mélanger 1kg de sel marin et 50 gouttes d'huiles essentielles dans un bocal hermétique. Patienter 15 jours. Utiliser une à deux poignées par bain.

Aux plantes

Mixer 1kg de sel marin saturé de fleurs très odorantes. Laisser infuser un mois.

Astuce : Utiliser un liniment ou une huile parfumée sur la peau encore humide pour un maximum d'hydratation après le bain.

Une huile parfumée

Dans un bocal, mettre un maximum de fleurs et ajouter 75cl d'huile d'olive, de noisette... Laisser macérer au moins 40 jours à l'abri de la lumière. Filtrer et mettre en bouteille.

Les fleurs de souci (calendula) et de camomille sont apaisantes, antiseptiques, décongestionnantes et cicatrisantes.

La fleur de lavande est relaxante, elle apaise les peaux malmenées et les courbatures !

La fleur de bourrache est précieuse et fragile, régénérante.

La fleur de pâquerettes est raffermissante et tonifiante.

Le laurier est antiseptique.

Et la carotte (utiliser les épluchures bio) donne bonne mine.

Astuce : Faire macérer de petites quantités, tester et – surtout- bien étiqueter les flacons. On peut aussi bien les utiliser pour l'hygiène et pour la cuisine.

Ce produit se conserve 6 mois à température ambiante.

Déo odorant

Déodorant naturel et sans parfum

- ◆ Utiliser une (vraie) pierre d'alun humide à passer sous les aisselles.
- ◆ Saupoudrer les aisselles sèches d'argile blanche ou de talc, essuyer le surplus. On peut aussi utiliser ces poudres sur les pieds avant les longues randonnées, elles limitent les frottements.

Déo coco

Mélanger 20 g de graisse de coco avec 12 g de bicarbonate de soude et 8 g de maïzena jusqu'à dissolution des poudres. Ajouter 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de citron. Remplir un pot. A prendre du bout des doigts et masser les aisselles. Ou faire refroidir dans un moule en silicone avant de l'utiliser comme un stick.

Ce produit se conserve 6 mois à température ambiante.

De beaux cheveux

Masques express

- ◆ Diluer deux cuillers d'argile verte dans un peu d'eau, ajouter une cuiller à soupe d'huile. Mélanger avec une cuiller en bois puis appliquer sur cheveux secs, la tête en avant depuis les racines jusque dans le cuir chevelu. Laisser poser 15mn.
- ◆ Masque volumateur : Mélanger un œuf et un yaourt nature.

Shampooing aux œufs

Battre un ou deux œufs en omelette, ajouter une cuiller à café de miel et une d'huile. Bien masser le cuir chevelu et laisser poser de 2 à 5 minutes.

Astuce : Posé longtemps, ce shampooing sert de masque capillaire régénérant.

Attention, ces recettes ne se conservent pas.

Savon noir ou henné

Une fois par mois, laver les cheveux avec une noix de savon noir ou faire un masque au henné pour les cheveux bruns. Il ravivera l'éclat des cheveux et les nourrira.

Astuce : Déposer deux cuillères à soupe de marc de café dans le shampoing ou l'après-shampoing pour embellir la chevelure. L'excédent part au brossage et le marc aidera à assainir les canalisations. La caféine stimule les tissus et encourage la croissance.

Shampoing sec

Utiliser 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude ou de maïzena. Bien masser le cuir chevelu. Attendre 2 minutes puis brosser soigneusement les cheveux.

Astuce : Deux cuillères de bicarbonate diluées dans l'eau nettoient peignes et brosses.

Shampoing solide

Faire fondre au bain-Marie 6 cuillères à soupe de savon de Marseille râpé dans 7cl d'eau ou de tisane très infusée de lavande, ou de camomille pour les cheveux blonds. Ajouter 6 cuillères à soupe d'argile verte, 3 cuillères à soupe d'huile et 3 cuillères à soupe de miel. Fouetter, mixer si besoin.

Hors du feu, ajouter 4 à 6 goutte d'huile essentielle.

Verser dans des moules ou de petits pots bien huilés. Laisser sécher le plus longtemps possible.

Astuce : Cette recette permet de faire 4 pains de shampoing. Gardez-les emballés dans un chiffon propre dans l'armoire pendant 6 mois pour qu'il dure plus.

Après-shampoing

Rincer les cheveux avec :

- ◆ 1 cuiller à soupe de vinaigre de cidre diluée dans 1 tasse d'eau pour les faire briller et démêler. On peut faire infuser du romarin.
- ◆ 1 tasse d'infusion de camomille pour les cheveux blonds
- ◆ 1 tasse d'infusion de thé noir pour des reflets cuivrés
- ◆ 1 tasse de bière, éventée de préférence, un peu diluée, pour la brillance
- ◆ 1 tasse d'infusion de sauge et citron pour fortifier

Cire coiffante

Faire fondre au bain-Marie 2 cuillères à soupe d'huile de coco et 2 de cire d'abeille. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile sèche (argan, jojoba). Retirez du feu et ajoutez une huile essentielle pour parfumer.

Versez le mélange dans un pot.

Réchauffer une noisette de cire en la frottant dans les mains et la passer dans les cheveux.

Ce produit se conserve 6 mois à température ambiante.

Dentifrices

Recette à l'huile de coco

- 3 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude abrasif, assainissant
- (1 cuillère à café d'argile blanche)
- 5 gouttes d'huiles essentielles (sauge / menthe / citron)

Mélanger le tout en écrasant bien les poudres dans l'huile de coco. Mettre en pot.

Astuce : Ne pas se rincer les dents et laisser agir le bicarbonate toute la nuit pour avoir les dents blanches.

Recette à l'argile

- 50 g de blanc de Meudon (carbonate de calcium)
- 30 g d'argile blanche
- un tout petit peu d'eau minérale ou bouillie ou de tisane.
- 1 cuillère à café d'huile de coco vierge
- Une vingtaine de gouttes d'huiles essentielles de votre choix

Diluer les poudres dans l'eau. Mélanger le tout et mettre en pot.

Recette au savon de Marseille

- 10 grammes de savon de Marseille râpé
- 5 gouttes d'huile essentielle
- De l'eau minérale ou bouillie, ou de la tisane.

Diluer le savon, ajouter l'huile essentielle et mettre en pot. Cette recette est la seule qui mousse mais il faut aimer le goût du savon dans la bouche.

Recette au charbon actif

- Une grande cuillère à soupe d'huile de coco
- ½ cuillère à café de charbon végétal activé en poudre
- 4 ou 5 gouttes d'huile essentielle de citron

Diluer les poudres dans l'eau. Mélanger le tout et mettre en pot. Le charbon végétal est un allié de poids pour le nettoyage et la blancheur de vos dents.

Recette exotique au gel d'aloé véra

- 4 cuillères à soupe d'aloé
- 4 cuillères à soupe d'huile de coco
- 2 cuillères à soupe d'argile blanche
- 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle

L'aloé a des propriétés apaisantes, cicatrisantes et hydratantes pour les gencives.

Ces produits se conservent 1 mois à température ambiante.

Bain de bouche

- ◆ Verser 1 cuillère à soupe de vinaigre ou de jus de citron dans un verre d'eau pour assainir.
- ◆ Verser 1 seule goutte d'huile essentielle de girofle pour soigner les gencives

Astuce : On peut masser les gencives avec une noisette d'aloé pour aider à la cicatrisation.

Produits d'entretien de la maison

La cuisine

Faire la vaisselle

Le produit le plus simple est le savon de Marseille. C'est le plus dégraissant de tous et il a l'avantage d'être très économique. Il suffit de frotter son éponge dessus et de nettoyer la vaisselle.

Astuce 1 : pour une vaisselle très sale, laissez tremper avec une cuiller à soupe de bicarbonate.

Astuce 2 : mettre un peu de vinaigre dans l'eau de rinçage pour faire briller les verres

Astuce 3 : utiliser un *tawashi*, cette éponge japonaise réalisée avec des restes de tissus. Les éponges durent plus longtemps quand elles sont régulièrement lavées, il suffit de les mettre à la machine à 30°.

Nettoyer la plaque de cuisson et le four

Encore une fois, du bicarbonate et de l'eau sont de bons remèdes. Laisser agir longtemps avant de rincer.

Détartre

Avec 2 cuillers à soupe d'acide citrique dans un litre d'eau chaude on détartre et on désodorise les robinets, la bouilloire et la cafetière. Cela marche aussi avec du vinaigre blanc.

Un Nettoyant toutes surfaces

Remplir un pulvérisateur d'1/3 de vinaigre d'alcool et de 2/3 d'eau. Ajouter 50 gouttes d'huile essentielle de citron.

Astuce 1 : remplacer l'eau et l'huile essentielle par une décoction³ de menthe, sauge, lavande, thym... On peut aussi utiliser du jus de citron.

Astuce 2 : l'acide citrique remplace le vinaigre pour tous les produits d'entretien.

La lessive

Lessive à la cendre

1 verre de cendre diluée dans 2 litres d'eau. On attend quelques jours et on filtre. Idéal pour la laine et le linge coloré délicat.

Astuce : utiliser la cendre pour recurer l'évier et déboucher les canalisations.

Lessive au savon de Marseille

Dans un seau, râper 20g de savon de Marseille et le diluer dans un litre d'eau chaude. Recommencer l'opération 2 fois en laissant reposer plusieurs heures, le savon se fige. Ajouter 6 cuillères à soupe de bicarbonate (détache le linge et ravive les couleurs). On adaptera la recette pour le blanc en ajoutant 3 cuillères à soupe de percarbonate. Et si l'eau est très dure ou le linge très sale, ajouter 3 cuillères à soupe de cristaux de soude.

Lessive en poudre

2 cuillers à soupe de bicarbonate et 1 de percarbonate suffisent.

Adoucissant

Un petit verre de vinaigre d'alcool et 4 gouttes d'huiles essentielles détartrent la machine et parfument le linge.

³ Une décoction est l'infusion de plantes dans de l'eau bouillante. Elle est prête lorsque les plantes tombent au fond de la casserole.

Les chaussures

Les baskets

Celles en tissu passent en machine. Utiliser la lessive au bicarbonate. Et de l'huile essentielle de Tea Tree pour désinfecter.

Après la pluie, laisser sécher longtemps avec des bouchons de papier journal pour absorber l'humidité.

Astuce : Vos chaussures sentent les pieds ? Recycler les sachets de thé secs en les glissant à l'intérieur de chaque chaussure. Le thé du sachet absorbe le surplus d'humidité et limite la formation d'odeurs désagréables. On peut ajouter 1 goutte d'huile essentielle de citron ou de lavande.

Le cirage incolore

Au bain-Marie, faire fondre 20g de cire d'abeille et un verre d'huile, si possible de térébenthine. Verser dans un pot et laisser refroidir. Nettoyer les chaussures avec un chiffon humide puis utiliser un chiffon propre et sec pour passer le cirage obtenu. La cire imperméabilise le cuir.

Astuce 1 : On peut nourrir le cuir avec un lait de toilette périmé.

Astuce 2 : l'intérieur de la peau de banane nourrit et nettoie le cuir. Frotter puis passer un chiffon pour lustrer.

La salle de bain

La vitre de la douche

Frotter avec un chiffon, le microfibre est plus efficace quoiqu'en plastique, avec le nettoyant multisurface ou avec un mélange de vinaigre d'alcool et d'eau. La machine à vapeur est très efficace. Et pour les plus téméraires, un pâton d'orties séchées trempées dans du vinaigre, si si...

Le rideau de douche

Il reprend tout son éclat avec un cycle de rinçage. Verser du vinaigre dans le bac adoucissant et faire tourner à 600 tours. Puis il suffit de le réinstaller.

Les joints encrassés

Surtout par à la vapeur qui endommage le joint. Frotter avec un mélange moussant de vinaigre et de bicarbonate. Ou avec du dentifrice !

Accessoires de beauté

Laisser tremper une nuit les brosses, oriculis, limes, bigoudis... dans une bassine d'eau et 2 cuillers à soupe de bicarbonate. Rincer et laisser sécher.

Un spray odorant

Dans un vaporisateur, laisser infuser des plantes dans de l'alcool ménager. Menthe, écorces d'agrumes, lavande, romarin, roses...

Une dernière astuce : les recettes le plus simples sont souvent les plus efficaces et les plus économiques. C'est ça, l'écologie

Bibliographie

Je fabrique mes produits ménagers, Laëtitia Royan, éditions Terre vivante, 2010, 12€

Créer mes cosmétiques bio, Sylvie Hampikian, éditions Terre vivante, 2007, 23€

ou en téléchargement gratuit :

https://www.are-normandie.fr/wp-content/uploads/2016/12/cosmetique_bio.pdf

Nettoyons vert ! Les produits d'entretien écologiques « Maison », éditions Anagramme, 16,90€

Les carnets des trucs et astuces, n° 4 Spécial vinaigre, Trimestriel Juin 2012, 3,95€

Mon cahier de recettes – droguerie – je fais mes produits d'entretien, la droguerie écopratique, mai 2014, 2.50€

30 objets du quotidien en version zéro déchet, toits alternatifs, en téléchargement gratuit :

https://toitsalternatifs.fr/wp-content/uploads/2019/12/toits_alternatifs_zero-dechets-v2.pdf

Sur le web

<http://www.onlogeapied.fr/promotion-dalternatives/>

<https://www.consoglobe.com/>

<https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/entretien-ecologique>

<https://www.jardindapothicaire.fr/actifs-plantes/>

Table des matières

Liste indicative d'ingrédients	2
Ustensiles	2

Produits Cosmétiques

Nettoyer son visage en douceur	3
Nettoyer ses oreilles	3
Prendre soin de ses yeux	3
Vinaigre de toilette	4
Crèmes hydratantes	4
Pommade anti-acné	4
Baumes à lèvres	5
Des pieds et des mains...	5
Bain - Douche	6
Savon ou gel douche ?	6
Gommage	6
Sachets de bain	6
Sels de bain	6
Une huile parfumée	7
Déodorant naturel et sans parfum	7
De beaux cheveux	7
Masques express	7
Shampooing sec	8
Après-shampooing	8
Dentifrices	9
Recette à l'huile de coco	9
Recette à l'argile	9
Recette au savon de Marseille	9
Recette au charbon actif	9
Recette exotique au gel d'aloé véra	9
Bain de bouche	9

Produits d'entretien de la maison

La cuisine	10
La lessive	10
Les chaussures	11
La salle de bain	11
Bibliographie	12
Sur le web	12