



Pourquoi fabriquer soi-même ses produits ?

- 1- C'est moins toxique pour ma santé si je fabrique moi-même ou bien, si je choisis des produits tout simples et exempts d'huiles essentielles
- 2- Cela coûte beaucoup moins cher
Exemple : un désodorisant coûte entre 6 € et 10 € selon la marque, si je le fabrique il me coûtera moins de 5 €
- 3- C'est ludique et éducatif en famille de fabriquer avec ses enfants
- 4- Je fais de la place dans mes placards et je pense à ma planète et aux déchets que je peux éviter (flacons plastiques en particulier...)

3 RECETTES POUR PROTÉGER SA SANTÉ

Les Désodorisants naturels

Le vinaigre blanc : introduire dans une bouteille en verre contenant du vinaigre ménager des écorces d'orange ou citron ou lavande ou romarin. Laisser macérer 10 jours. Filtrer et laver les surfaces avec ce produit.

Pot pourris de plantes aromatiques : cueillir des plantes : romarin, lavande, fleurs diverses. Faire sécher au four thermostat 3 degré max puis déposer dans 1 boîte hermétique 2 semaines à l'abri de la lumière. Secouez de temps en temps. Puis sortir du pot et laisser à l'air libre en décoration et parfum d'ambiance.

Saupoudrez du **bicarbonate de soude** au fond des chaussures, sur les tapis, laisser agir 30 minutes puis passer l'aspirateur.

Déposer dans le frigo un citron bio coupé en deux.

Piquer **des clous de girofle** dans une demi orange ou citron pour chasser les moucheron et assainir l'air.

Le citron chasse les mauvaises odeurs. Ce fruit diffuse un parfum frais. Pour les personnes allergiques aux acariens, le citron atténue les éternuements. Il estompe les odeurs et l'effet des bactéries.

Extraire le jus de citron, Verser ce jus dans une casserole remplie d'eau (1 mesure de citron pour 3 mesures d'eau), Porter le mélange à ébullition, puis laisser refroidir, Transvaser la solution dans un pulvérisateur, Agiter avant chaque utilisation.

Le bicarbonate est l'ingrédient parfait pour les WC. Outre ce produit, il faut également de l'huile essentielle, un bocal en verre avec un couvercle en fer à percer ou bien prendre un poudrier à sucre, Verser du **bicarbonate de soude** jusqu'à environ ¼ du bocal, Ajouter 20 gouttes d'huile essentielle au choix, Mélanger à l'aide d'un bâton de bois pour bien lier les ingrédients, Placer le bocal près des cuvettes des toilettes. 3 semaines d'efficacité.

Ecorces d'oranges bio à sécher au four pour déposer ensuite sur les meubles.

Faire **chauffer dans une casserole des épices** anis, cannelle, cardamome, vanille puis les déposer dans une coupelle.

Les savons

Ingrédients

- Base de savon neutre 200 ml à l'Aloé Vera ou noix de coco
- Huile végétale de noix de coco bio ou calendula bio, ou avocat bio 50 ml
- Miel de producteur 2 cuillères à café soit 10 ml

Faites fondre au bain-marie à feu doux la base de savon transparente ainsi que l'huile végétale puis retirez du feu.

Hors bain-marie, ajoutez le miel puis mélangez pour homogénéiser.

Coulez votre préparation dans son moule (faites très légèrement réchauffer votre préparation si cette dernière est devenue trop épaisse).

Laissez durcir votre savon avant de le démouler puis laissez-le sécher environ 24 heures avant utilisation.

Astuce : faites durcir votre préparation au congélateur pour la démouler plus rapidement.

Ustensiles : une petite casserole, un moule en silicone

Les liquides vaisselle

0,8 litre d'eau bouillante

50 g de savon de Marseille en copeaux

1 cuillère à soupe de savon noir

1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude

1 tige de romarin ou thym

Option : 1 cuillerée à soupe de vinaigre blanc et 1 cuillerée à soupe de cristaux de soude

- **Étape n°1** : versez le savon de Marseille et l'eau dans votre bassine. Attendez un peu que les cristaux fondent, ça sera plus facile pour la suite.
- **Étape n°2** : ajouter le savon noir puis le Bicarbonate et le romarin. Attention, les cristaux de soude peuvent être irritants donc il conviendra de les manipuler avec précaution : je vous conseille de porter des gants et vous couvrir le nez et la bouche avec un masque).
- **Étape n°3** : laissez le mélange reposer à l'air libre pendant plusieurs heures. Vous verrez qu'il passe d'un état liquide à une espèce de pâte. Si la texture est trop pâteuse à votre goût, pas d'inquiétude, rajoutez un peu plus d'eau et secouez.