

Synthèse de la rencontre « *GECA le faire* » du 17 juin 2011

Thème: “Faire soi-même” : produits d’entretien et cosmétiques

Personnes présentes :

Lieu : Salle de la mairie de Brison (organisatrice : Isabelle)

Personnes présentes : Delphine, Isabelle, Jean-Paul, Rachel, Florence

Introduction

Présentation de Cellule verte Haute-Savoie par Florence

- « Cellule verte Haute-Savoie », c’est un fonctionnement en réseau, basé sur l’échange d’expériences, pour rendre concret le développement durable dans la vie quotidienne.
- Quelques activités : Rencontres à thèmes, soirées, pique-niques, ciné-débat, ...
- Edition du « Guide départemental du développement durable. Les communes de Haute-Savoie » qui répertorie les actions et réalisations des communes du département en terme de développement durable.
- Mise en place du « Réseau éco-conso74 » (thème alimentation en cours)

En savoir plus : <http://www.cellule-verte.org> ou cellule-verte@orange.fr

GECA* le faire : Faire soi-même (*GECA : Groupe d’entraide des consommateurs Anonymes)

« Nous sommes tous tombés dans la marmite de la surconsommation lorsque nous étions petits.

Consommer est trop souvent devenu une habitude ou une addiction, plutôt que la réponse à un besoin.

Or, les ressources de la planète sont surexploitées, ce qui pose des problèmes sociaux et environnementaux.

Chacun de nous, localement en Haute-Savoie, peut modifier son comportement en se disant : « GECA le faire ! »



Les ateliers « *GECA le faire* » basés sur l’échange d’expériences entre pairs, ont pour objectif de stimuler et motiver les participants à se tourner davantage vers un mode de vie éthique, respectueux de l’environnement et d’autrui.

Les participants à ces rencontres en petits groupes échangent sur leurs changements d’habitudes souhaitables en regard du développement durable, et discutent à la fois de l’intérêt d’adopter de nouveaux comportements et des difficultés rencontrées pour y parvenir. Chacun peut partager son expérience et bénéficier de celle des autres.

Traitées sur un mode humoristique, ces rencontres contribuent à faire changer les habitudes de vie quotidienne sans moralisation ni stigmatisation des comportements.

1. Pourquoi « faire soi-même »

« Faire soi-même » est une démarche qui peut s’inscrire intrinsèquement dans le développement durable, (1) par le choix de produits et de pratiques respectueux de l’environnement, (2) par les économies financières que cela peut constituer et (3) par la création de lien social lorsqu’on partage son expérience et que l’on bénéficie de celle des autres. Enfin, « faire soi-même » c’est aussi une façon de se réapproprier son mode de vie, et de ne pas être victime de la société de surconsommation.

Passons à l’action : « GECA le faire ! »

A. PRODUITS D'ENTRETIEN

1. Lavage du linge

- Lessive : Isabelle a fait sa lessive pendant plusieurs années, en particulier parce qu'elle est gênée par les odeurs de lessive et sa propre lessive n'a pas d'odeur. Les taches résistantes doivent cependant être frottées avant avec du savon à l'orange ou au fiel de bœuf. Les balles et battoirs de lavage dans la machine sont recommandés également.

- Recette de lessive « maison » :

1. faire chauffer 2l eau + 100g savon de Marseille (le « vrai » : cad Cube tout moche) coupé en morceaux et râpé. Couper le gaz lorsque le savon est dissous dans l'eau,
2. Ajouter 100g cristaux de soude et 3-4 gouttes d'encre bleue (azurant optique) et mixer. La préparation devient d'un blanc laiteux. Laisser reposer 1 nuit
3. Pendant la nuit la lessive s'est solidifiée. Il faut alors la re-mixer puis la verser dans un bidon avec des cailloux au fond qui brassent le mélange.

- L'huile essentielle (HE) de mandarine parfume la lessive du linge de lit

- Nettoyage de la machine à laver : A faire avant la première utilisation de lessive écologique ou « maison », puis chaque trimestre. Cela permet d'ôter toute la crasse grasse (on est surpris du résultat !). Il suffit de vider 1l de vinaigre blanc dans tous les orifices de la machine, et dans le tambour, puis de faire tourner un cycle à 90°C. Ensuite on passe un chiffon partout et on récupère toute la saleté qui s'est décollée.

- Lavage des couches lavables : (procédure de Isabelle) L'urine et les selles laissent un dépôt graisseux sur les couches, et à force cela réduit le degré d'absorption. Pour les dégraisser, on met de l'eau chaude dans la baignoire avec 800g de cristaux de soude, et on met à tremper une trentaine de couches (propres). On remue de temps à autre. L'eau devient noire, alors que les couches sont propres !! Le lendemain, on vide la baignoire et on essore les couches que l'on lave alors dans la machine à laver avec 200g de cristaux de soude et un peu de bicarbonate, sans lessive, avec un cycle à 60°C. Ensuite, on lave les couches avec de la lessive. Cette procédure permet d'éliminer les cristaux de soude qui sont corrosifs pour les bébés.

Ce « dégrassage » aux cristaux de soude peut aussi être fait avec les torchons, gants et serviettes de toilette. Attention toutefois à ne pas trop l'utiliser avec des tissus à base de matières plastiques (notamment les lingettes en laine polaires) car ça les corrode.

- Comme détachant Isabelle utilise du savon noir, ou (encore mieux) du savon au fiel de bœuf, qui est un excellent mange-graisses. Le savon au fiel de bœuf se trouve en format liquide ou solide. Attention aux mauvaises copies ! Isabelle trouvait l'original sur La Blanche Porte. Mettre le linge taché en plein soleil atténuerait la tache.

2. Lavage de la vaisselle

- Lave-vaisselle : le vinaigre blanc peut remplacer le liquide de rinçage, et pour le lavage, on trouve des pastilles écologiques en magasin bio.

3. Lavage des vitres

- Vitres : Dans un pulvérisateur on peut mélanger en quantités égales de l'eau et du vinaigre blanc, et essuyer avec du papier journal.

Rachel utilise simplement des chiffons en microfibres avec de l'eau. C'est très efficace-

4. Lavage des sols

- Lavage des sols : Le savon noir est efficace, liquide et noir. Ça s'achète en litre en magasin bio. On l'utilise dissous dans de l'eau bouillante pour nettoyer le sol. Le balai vapeur est une alternative au

savon noir (vaporetto). C'est un balai avec un réservoir vapeur et des lingettes en microfibres. D'après Isabelle c'est bon marché (50 euros à l'achat et ça dure très longtemps) et écologique car il n'y a aucun produit. C'est une bonne sécurité pour les enfants. Attention toutefois à ne pas l'utiliser sur du lino.

5. Désodorisation de la maison

- Pour désodoriser les maisons, le papier d'Arménie est un excellent mange-odeurs, et il est aussi très bon marché. C'est cependant assez difficile d'en trouver. Il y en a chez « Nature et Découverte ».
- Recette pour un désodorisant « maison » : dans un pulvérisateur on mélange de l'huile essentielle d'arbre à thé (tea tree), de l'huile essentielle de lavande et de l'huile essentielle de mandarine ou d'orange douce. On peut pulvériser ce mélange dans la chambre des enfants, fermer 30 minutes puis aérer.

6. Divers

- Les jouets peuvent être lavés au lave-vaisselle ou dans le lave-linge.
- Anti-calcaire : une coquille d'huître propre au fond de la bouilloire électrique absorbe le calcaire. Le vinaigre blanc permet de détartrer la bouilloire mais ça laisse une odeur.
- Bicarbonate de soude : C'est (entre autres) un blanchissant et un anti-odeurs. On peut l'utiliser comme désodorisant dans le frigo (à mettre dans une coupelle), et dans les chaussures (bon désodorisant mais il brûle les pieds nus). Comme désodorisant on peut aussi en mettre dans la litière du hamster, avant la sciure. Delphine met à la place du talc dans la litière du chat car elle en avait acheté pour son premier enfant mais n'en n'avait finalement jamais utilisé. Le bicarbonate de soude est aussi utilisé en cuisine comme poudre à lever.
- Cristaux de soude : A utiliser aussi pour nettoyer les grilles de barbecue, le four, les dalles en gravillons
- Le blog de Raffa « le grand ménage » offre une foule d'autres trucs et astuces sur le même thème. Il en est sorti une version papier, disponible chez « Nature et Découverte ».
<http://raffa.grandmenage.info>
« Raffa, Le Grand Ménage », Ed. Soliflor, 2009

B. COSMETIQUES

1. Pour la peau

- Recette du liniment de Isabelle. C'est un excellent hydratant, démaquillant, et beaucoup utilisé pour les bébés :
170 ml d'huile au choix (olive, pépins de raisin, ... ou mélange, Mais pas d'huile de tournesol)
+ 10 ml d'huile de germe de blé (c'est un conservateur)
+ 120 ml d'eau de chaux (on la trouve en pharmacie)
+ 6 grammes de cire d'abeille fondu ou de beurre (karité, ...) (pour éviter le déphasage)
Mixer dans un blender et mettre 1h au frigo pour que ça prenne. Ensuite, c'est prêt.
On peut ensuite rajouter des huiles essentielles pour une crème à masser ; de l'huile d'argan pour un très bon démaquillant, ...
Variante de Delphine : Elle fait chauffer l'huile et rajoute tous les ingrédients à chaud. Elle éteint le gaz lorsque ça monte (comme du lait). En procédant ainsi, il n'est pas nécessaire de mixer.
- Recette crème de jour : Prendre une crème de base neutre, ou le liniment fait soi-même, et ajouter de l'huile fine (rose musquée ou argan) et quelques gouttes d'huile essentielle.
- Recette de crème pour peaux sèches : 79g de crème de base, 4ml huile végétale (HV) avocat, 6ml HV jojoba, 1ml HV germe de blé, 10ml hydrolat de fleur d'oranger, 6gtts HE orange, 10gtts HE palmarosa, 10gtts bois de rose.

2. Pour les cheveux

- Recette de shampoing : Acheter une base lavante (par exemple sur <http://www.aroma-zone.com/>) puis rajouter une infusion de plantes (bouleau, fleurs de soucis) et quelques gouttes d'huile essentielle de son choix.
- Recette de shampoing pour cheveux secs et fragiles : 180g de base moussante + 50g d'infusion refroidie de calendula, tilleul et bouleau ajouter 3g d'agar-agar, faire chauffer pour gélifier + incorporer 25gts d'HE de lavande, 25gts de palma rosa, 15gts d'orange et 10gts géranium rosat
- shampoing anti-pelliculaire : Rajouter de l'huile essentielle d'eucalyptus dans le shampoing.
- Produit anti-poux : En prévention on peut rajouter de l'huile de lavande dans le shampoing. En traitement on peut laver les cheveux avec un mélange de vinaigre blanc chaud avec de l'eau. Avant de rincer on couvre les cheveux d'un film de cellophane, que l'on garde le plus longtemps possible (ce n'est pas très agréable) avant de rincer.
- Autres recettes « anti-poux » : Tartiner les cheveux d'un mélange d'huile de monoï et de lavande, et recouvrir de cellophane. C'est plus agréable que le vinaigre, mais c'est très gras ! Sur le même principe (et encore plus gras) on enduit la tête de vaseline dans laquelle on aura rajouté quelques gouttes d'huile essentielle de radiata.

3. Pour les bébés

- Le liniment est très utilisé chez les tout-petits.
- Massage des enfants avec de l'huile olive et quelques gouttes d'huile essentielle de pépins de raisin.
- Argile verte : C'est, entre autres, un cicatrisant très efficace et tout à fait absorbable par les bébés. On peut en mettre sur le bout des seins en cas de crevasses lors de l'allaitement par exemple. On l'utilise aussi sur les fesses des bébés (préventif ou curatif). L'argile est aussi efficace contre les brûlures et les coups de soleil.
- Féculé de pommes de terre : on peut en mettre sur les fesses rouges des bébés.
- Teinture-mère de camomille : Pour faire sécher le cordon ombilical ; sur les boutons de varicelle.

4. Divers

- Dentifrice maison : argile verte en poudre, bicarbonate de soude, carbonate de calcium, HE de citron (pour parfumer)
- Bicarbonate de soude : en bain de bouche pour les inflammations
- HE mandarine peut être utilisée en massage sur les dents.
- HE Tea Tree pour les ganglions, désinfectant pour le linge
- HE essentielle de lavande est un calmant. On peut l'utiliser sur les oreillers des enfants, ou en friction, dans sa lessive
- L'extrait de pépins de pamplemousse présente de nombreuses vertus car c'est un bactéricide (antibiotique naturel puissant) naturel. On en prépare des tisanes, avec lesquelles on fait des gargarismes en cas d'angines, rhumes, coups de froids, aphtes, haleine fraîche. On peut en mettre dans l'eau des chats comme vermifuges, dans l'huile pour traiter les poux. C'est très utile en voyage pour désinfecter l'eau. Enfin, on peut en utiliser un peu pour le nettoyage des sols et en rajouter dans le produit vaisselle. Néanmoins, c'est un produit assez cher à l'achat.

En savoir plus : “Manuel d'extrait du pépin de pamplemousse , Ses applications de A à Z” de Shalila Sharamon et Bodo J. Baginsk, Ed. Médicis, 2003 (17€)

- Arnica homéopathique est utile contre les bosses, les coups, et les bleus à l'âme (chocs émotionnels) également. On peut le préparer soi-même en faisant tremper les fleurs d'arnica dans de l'alcool.