

# Je fabrique Mon baume à lèvres



## Ingrédients

- 35 mL d'huile végétale (d'amande douce par exemple)
- 10 mL de cire d'abeille
- 1-2 gouttes d'huile essentielle (d'orange par exemple)

## Recette

- Dans un bain marie, faire fondre la cire dans l'huile (cela peut prendre du temps)
- Bien mélanger
- Ajouter 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle (pas plus)
- Mettre dans un petit pot
- Etaler au doigt

# Je fabrique Mon déodorant



## Ingrédients

- 30 grammes d'huile de coco
- 20 grammes de bicarbonate de soude (le plus fin possible : pharmacie ou alimentaire (pas ménager))
- 1-2 gouttes d'huile essentielle de palmarosa

## Recette

- Ramollir ou fondre légèrement l'huile de coco
- Mélanger l'huile de coco avec le bicarbonate
- Ajouter l'huile essentielle
- Mettre dans un petit pot
  
- Etaler au doigt
- Ne pas enfiler ses vêtements tout de suite, laisser pénétrer
- Si rougeur, arrêter quelques jours
- En été, mettre au frigo car l'huile de coco se liquéfie à 25 degrés

# Je fabrique Du choco



## Ingrédients

- 25 cL de crème allégée (15%)
- 80 grammes de sucre
- 250 grammes de chocolat noir
- 2 cuillers à soupe de crème noisette (pas indispensable) – par exemple de la marque Jean Hervé en magasin bio

## Recette

- Faire chauffer la crème fraîche avec le sucre
- Verser le chocolat
- Bien mélanger
- Verser la crème noisette
- Bien mélanger
- Verser en pot et conserver au frais
  
- Pour ne rien gaspiller : verser un peu de lait dans la casserole et déguster un bon chocolat chaud

# Je fabrique Des cookies

(pour 15 cookies)



## Ingrédients

- 80 grammes de beurre mou
- 85 grammes de sucre (moins si c'est du sucre de canne)
- 150 grammes de farine
- 1 oeuf
- ½ cuiller à café de bicarbonate de soude
- 40 grammes de pépites de chocolat noir

## Recette

- Préchauffer le four à 180 degrés
- Mélanger beurre ramolli et le sucre
- Mélanger le blanc et le jaune de l'œuf, l'ajouter au mélange
- Ajouter le bicarbonate et mélanger
- Ajouter la farine et bien mélanger
- Ajouter les pépites de chocolat et mélanger
- Idéalement, laisser reposer au frigo 20 minutes
- Faire des boules de pâte et aplatir sur une plaque de cuisson

- Cuire 10 minutes

# Je fabrique Un tawashi (Une éponge)




## Matériel

- Chaussettes, t-shirts, bas collants

- Ciseaux
- Planche à tisser


## Procédure

### JE FABRIQUE mon éponge écolo - Tawashi



**Pour le métier à tisser :**


- Un carré en bois de 8 à 20 cm de côté
- 20 clous de taille moyenne et un marteau
- Une règle et un crayon pour disposer les clous à 1 à 2 cm d'intervalle



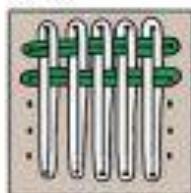
**Pour l'éponge :**

- 10 bandes de tissus en forme d'anneau, une manche de t-shirt, une jambe de legging, des chaussettes...
- Des cheveux

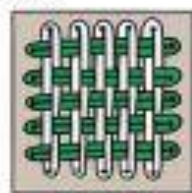
**Étape 1**



**Étape 2**

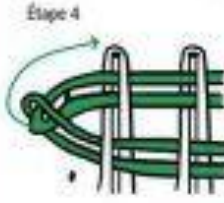


**Étape 3**

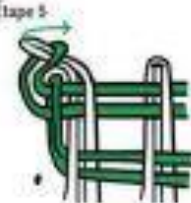


**Pour tisser le tour de l'éponge :**




**Étape 4**



**Étape 5**



**Étape 6**



# Je fabrique Du nettoie-tout



## Ingrédients

- Eau du robinet
- Vinaigre ménager
- Peaux d'agrumes fraîches (pamplemousse, orange, citron)

## Recette

- ETAPE 1 :
  - Faire macérer des peaux d'agrumes dans un grand bocal rempli de vinaigre
  - Laisser macérer 3 semaines
  - Le vinaigre sera coloré
- ETAPE 2 :
  - Filtrer le mélange (avec un filtre à café)
  - Mélanger le vinaigre dans de l'eau
  - 1/3 vinaigre – 2/3 eau (en fonction du récipient choisi)
- ETAPE 3 :
  - Mixer les peaux d'agrumes
  - Les conserver dans un bocal
  - S'en servir pour nettoyer les toilettes



# Je fabrique De la lessive gratuite



## Ingrédients

- 100 feuilles de lierre grimpant (pas les plus jeunes, pas les plus vieilles)
- 2 litres d'eau

## Recette

- ETAPE 1 :
  - Laver si nécessaire les feuilles
  - Couper ou froisser les feuilles pour libérer la saponine
  - Plonger les feuilles dans une casserole d'eau
  - Faire bouillir à petits bouillons et à couvert pendant 15 minutes
  - Laisser reposer 24h
- ETAPE 2 :
  - Filtrer avec un filtre à café délicatement (utiliser une louche)
  - Mettre dans un bidon
- Mettre +- 120 mL/machine
- Ajouter du percarbonate pour le blanc
- Se conserve +- 3 semaines

# Je fabrique Du shampoing solide



## Ingrédients

- 40 gr de SCI
- 20 mL d'eau ou d'hydrolat de lavande
- 40 gr de poudres (Shikakai, Rhassoul, Argile verte par exemple)
- 20 mL d'huile (huile de ricin ou de noisette ou de jojoba par exemple)
- 3 gouttes d'huile essentielle (de palmarosa par exemple)

## Recette

- Faire fondre au bain marie le SCI (cela prend du temps)
- Ajouter pendant la fonte du SCI tout en mélangeant délicatement : l'hydrolat, les poudres, l'huile
- Une fois la préparation mélangée, sortir du feu
- Mettre en moule en silicone rapidement (le mélange sèche vite) – bien appuyer pour compacter
- Laisser sécher en moule 24h
- Démouler, laisser sécher 48h à l'air libre avant utilisation
- Frotter sur les cheveux mouillés, cela va mousser moins qu'un shampoing liquide
- Conserver à l'abri de l'eau, sur un porte savon ou un tawashi
- Les derniers morceaux peuvent être utilisés si glissés dans un bas en nylon par exemple

# Je fabrique Des bombes de bain



## Ingrédients

- 220 gr bicarbonate de soude
- 110 gr acide citrique
- 110 gr argile blanche ou féculé de maïs
- 15 mL huile de coco
- 110 gr sel d'Epsom
- Eau (un tout tout petit peu à pulvériser)
- 10 gouttes d'huile esentielle (pas nécessaire)

## Recette

- Mélanger les poudres
- Ajouter l'huile de coco
- Ajouter le sel d'Epsom
- Ajouter l'huile essentielle
- Pulvériser l'eau (un tout tout petit peu, environ une cuiller à café)
- Le mélange à ce stade n'est pas compact, c'est normal
- Mettre en moules (moules souples à cupcakes ou à glaçons) – Appuyer avec le dos d'une cuiller
- Laisser durcir dans les moules au moins 24h avant de démouler & laisser durcir à l'air libre.

# Je décore Les vitres pour les fêtes

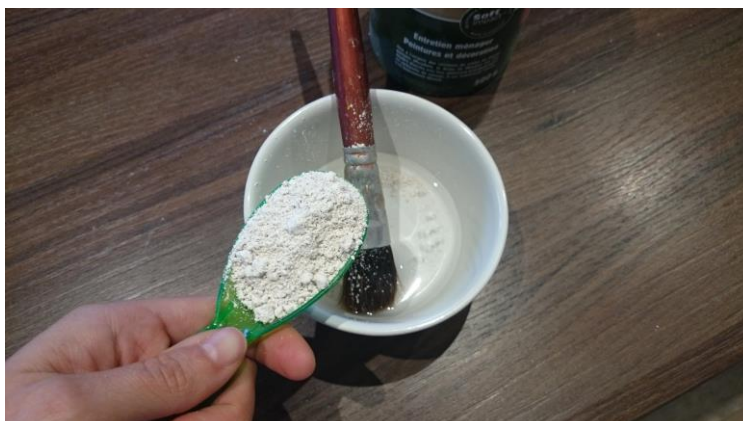
## Ingrédients

- 2 càs d'Eau
- 1 càs de Blanc de Meudon (rayon bricolage) ou Carbonate de calcium (en vrac) = sorte de craie

## Recette

- Mélanger eau et Blanc de Meudon
- Faire une pâte pas trop liquide ni trop épaisse
- Appliquer au pinceau sur les carreaux
- Nettoyer à l'eau claire après les fêtes
- Attention cela part facilement si on touche !





# J'emballe mes cadeaux Avec du tissu



## Technique du

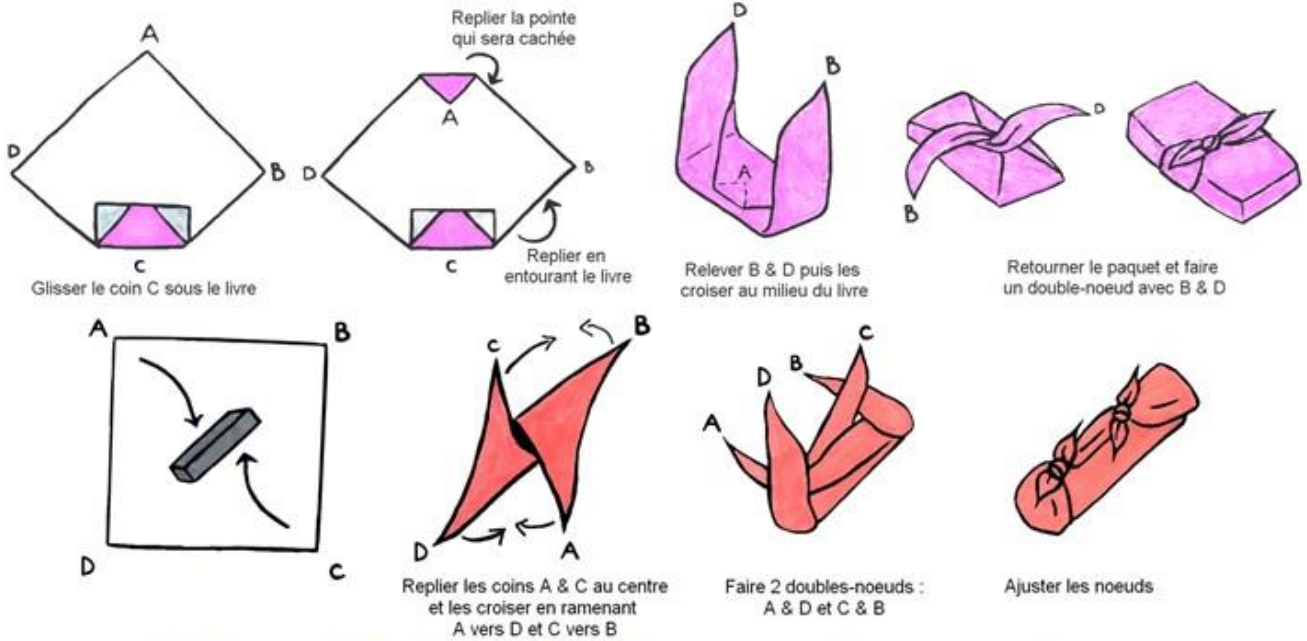
## furoshiki

### Matériel

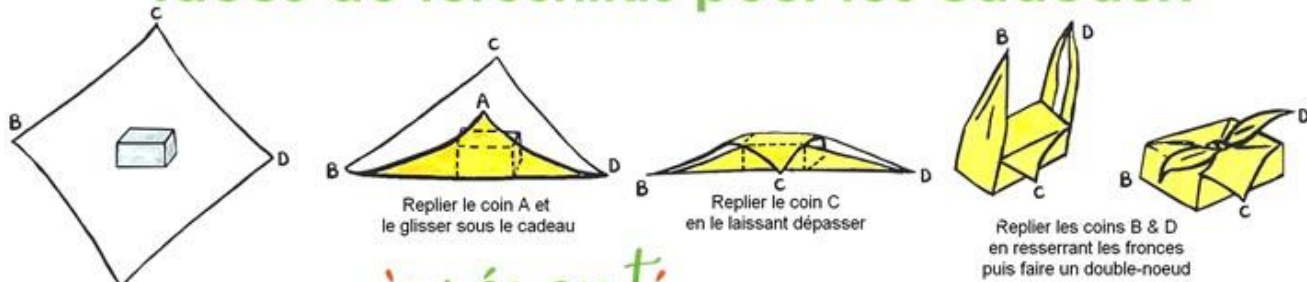
- Coupons de tissu de tailles variées
- Par exemple, un vieux drap
- Si tissu blanc, des tampons pour décorer ou des marqueurs
- Pour une décoration naturelle : pommes de pin, feuilles, branchages de sapin par exemple

# Mode d'emploi

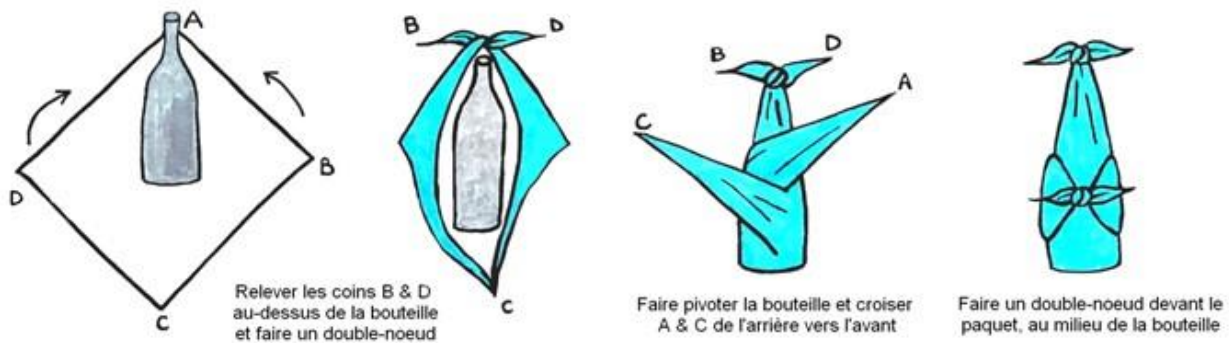
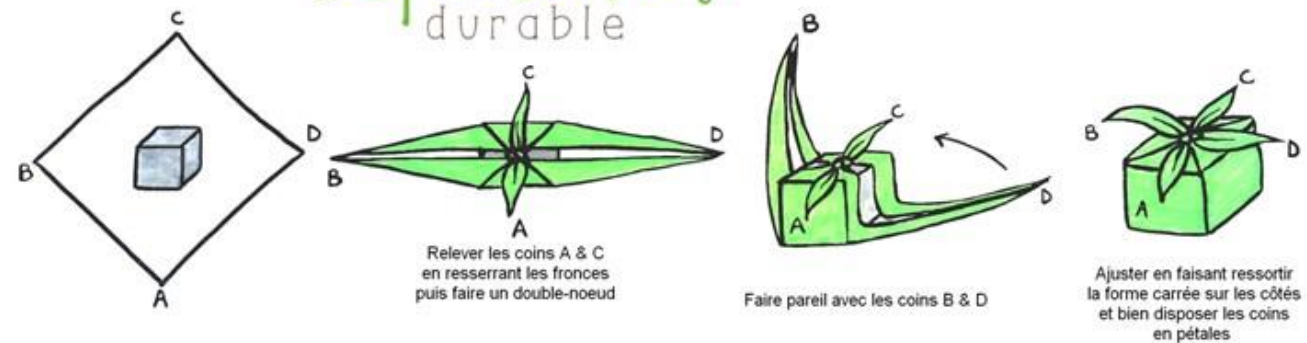




## Idées de furoshikis pour les cadeaux



*le présent durable*





# Je fabrique Du dentifrice

## Attention

- Ce dentifrice est sans fluor. Certains dentistes recommandent le fluor dans le dentifrice pour lutter contre les caries, d'autres pas. Dans le doute, utilisez un dentifrice avec du fluor 2/3 fois par semaine.
- Ce dentifrice ne contient ni charbon ni bicarbonate ni argile blanche ou verte. Ces ingrédients sont très fréquents dans les recettes « maison » alors qu'ils sont très abrasifs et risquent d'abîmer l'émail irrémédiablement.
- Ce dentifrice contient un peu d'huile essentielle. Idéalement, il faut éviter de « consommer » des HE au quotidien, donc variez vos dentifrices.
- Ce dentifrice est dans un pot et donc à usage individuel (ou alors chaque membre de la famille utilise une petite cuiller personnelle).
- Ce dentifrice ne contient pas d'eau donc se conserve sans souci.



## Ingrédients

- 4 càc de blanc de Meudon (rayon bricolage) OU carbonate de calcium (en vrac) = sorte de craie
- 3 càc de glycérine végétale (en magasin bio ou vrac)
- 3 gouttes d'huile essentielle de menthe

## Recette

- Mélanger blanc de Meudon et glycérine végétale
- Ajouter l'HE
- Faire une pâte pas trop liquide ni trop épaisse

# Je fabrique Un gommage Pour le visage Et le corps



## Ingrédients

- Marc de café
  - o Une fois le café du matin fait, conserver le marc et le faire sécher à l'air libre
  - o Il doit être bien sec
  - o A conserver dans un bocal en verre non hermétique
  - o S'il n'est pas sec, il va moisir



## Recette

- Sous la douche, prendre un peu de marc et frotter le visage et le corps avec.
  - o Il va y en avoir partout, ce n'est pas grave, un jet d'eau et tout part.
  - o Pas d'inquiétude pour les canalisations, au contraire, le marc les nettoie en douceur.
  - o Certaines recettes proposent de mélanger le marc à de l'huile : attention à ne pas faire le mélange à l'avance, et à bien laver la douche ou la baignoire ensuite, car ça colle !

# Je réalise un masque pour le visage



## Ingrédients

- 1 càs d'argile
  - o peaux grasses : argile verte ou rouge
  - o peaux mixtes : argile blanche ou rhassoul
  - o peaux sèches ou fragiles : argile blanche ou rose
- (1 càs d'huile végétale : facultatif)
- 1 ou 2 càs d'eau tiède

## Recette

- Mélanger les ingrédients juste avant utilisation (ne pas préparer à l'avance !!!!)
- Etaler sur la peau (en évitant le contour des yeux)
- Laisser poser 10 à 15 minutes
- Eviter d'attendre que le masque ne sèche trop
- Rincer à l'eau claire
- Sécher la peau et bien l'hydrater ensuite