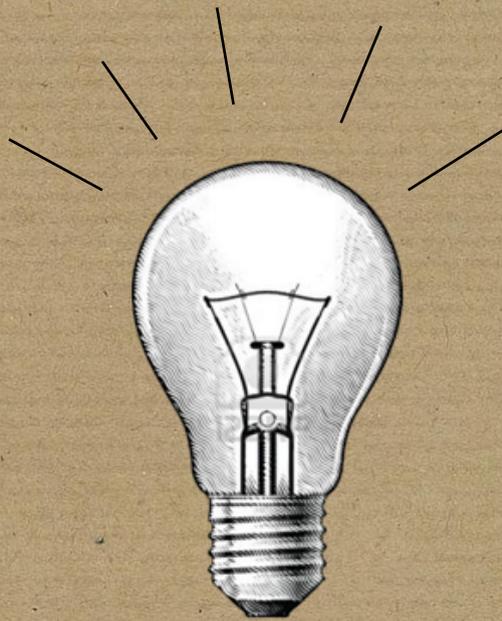
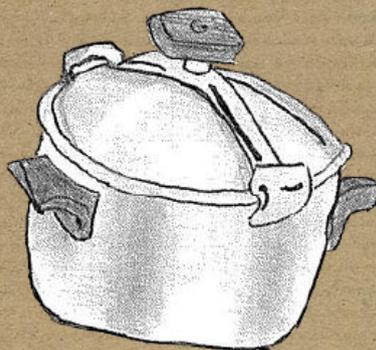


Compilation d'idées recettes



Bricolage & Loisirs, Cosmétique & Hygiène,
Produits d'entretien ...



« Conjuguer écologie, économie et débrouillardise »

En préambule :

Depuis 2010, l'association bisontine Trivial 'Compost concourt au développement d'un cadre de vie respectueux de l'environnement et de valeurs humanistes.

L'association, en plus des actions déjà concrétisées (principalement le développement du compostage urbain), aspire aujourd'hui à développer de nouvelles initiatives.

Nous sommes convaincus que de simples volontés individuelles, des petits gestes au quotidien, peuvent contribuer au développement durable et soutenable de nos sociétés. Nous avons ainsi entrepris d'animer divers ateliers « éco-citoyens » déclinant différentes formes d'alternatives à la surconsommation et à ses effets délétères.

Force est de constater que les risques sanitaires et environnementaux liés à des produits industriels d'usage fréquent sont nombreux : gaspillage, impact sur la faune et la flore, pollution, problèmes de santé, etc. Certains ateliers sont donc consacrés à la fabrication-maison de produits naturels de cosmétiques, d'hygiènes et d'entretien. Ce livret sans prétention a été réalisé pour accompagner ces ateliers. Nous vous invitons à le concevoir non pas comme un guide exhaustif et abouti mais plus comme une incitation à la curiosité et à l'expérimentation. En dernière page nous vous suggérons quelques liens et ouvrages dont nous nous sommes inspirés.

Mesdames et Messieurs, à vos tabliers !

Bricolage & Loisirs

Colle de farine :

Cette colle fixe très bien le papier, le carton. Elle est idéale notamment lors d'activités manuelles avec des enfants, même petits!

- 1 appareil pour chauffer la préparation
 - 1 casserole
 - 1 fouet de cuisine
 - 1 bocal fermé pour la colle
- **2 c à s. de farine de blé**
 - **2 à 3 verres d'eau**
 - **1 c à c. de sucre**



→ Mélanger la farine et le sucre et faire chauffer le mélange à feu doux en ajoutant un peu d'eau, mélanger au fouet pour éviter les grumeaux, délayer avec 2 à 3 verres d'eau, en mélangeant toujours./ La consistance doit être celle d'une sauce béchamel./ Si la colle est trop épaisse ne pas hésiter à la diluer encore./ Mettre la colle dans un bocal fermé et dans un endroit frais, elle se conservera 4 jours, voire plus./ Agiter avant utilisation [Si malgré tout on redoute que la colle se conserve mal, ajouter quelques gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse (propriétés bactéricides) dans la colle refroidie.]

Colle à papier mâché :

Cette colle est très facile à réaliser et se conserve jusqu'à 2 jours. Elle est idéale pour le papier mâché mais également pour toutes les activités de collage souhaitées!

- 1 appareil pour chauffer la préparation
 - 1 casserole
 - 1 fouet de cuisine
 - 1 bocal fermé pour la colle
- **1 tasse d'eau froide**
 - **5 tasses d'eau bouillante**
 - **1/2 tasse de farine**



→ Mélanger l'eau froide et la farine jusqu'à obtenir un liquide blanchâtre et clair./ Faire chauffer les 5 tasses d'eau jusqu'à ce que l'eau frémissse (non bouillante). / Verser ce mélange dans la casserole contenant l'eau frémissante, réduire le feu./ Laisser cuire à feu doux de 2 à 3 minutes en tournant le mélange./ La préparation doit devenir gluante, mais non solide, si elle semble soit trop liquide soit trop épaisse ajouter de la farine ou de l'eau./ Laisser tiédir le mélange. [La colle peut se conserver dans un pot étanche.]

Colle à papier peint :

Ces 2 litres de colle suffisent pour coller 3 rouleaux de papiers peints. Pour tapisser une pièce de taille moyenne, il faudra refaire approximativement la même quantité de colle, à moins d'avoir à sa disposition une grande marmite!

1 appareil pour chauffer la préparation
1 casserole et son couvercle
1 fouet de cuisine

- 250 gr. de farine de seigle ou de blé
- 2 L d'eau tiède
- facultatif : 2 dl d'essence de térébenthine, 2 c à s. de sucre



→ Délayer la farine dans 1 L d'eau tiède et mélanger au fouet./ Ajouter l'eau petit à petit jusqu'à former une soupe très liquide, lisse et sans grumeaux./ Chauffer ce liquide à feu doux 5 à 10 min., tout en continuant à mélanger, la colle va épaissir./ Ajouter petit à petit 1 L d'eau tiède. Laisser le mélange chauffer et épaissir à nouveau après chaque ajout d'eau. Couvrir si nécessaire. Mélanger régulièrement au fouet./ Quand la préparation forme des gouttes épaisses au bout du fouet, la colle est prête./ Transvaser dans un récipient. [Pour rendre la colle imputrescible et insecticide, ajouter 2 dl d'essence de térébenthine (facultatif dans les pièces saines, sans problème d'humidité). La térébenthine accélère également le temps de séchage de la colle. À l'inverse, si on veut retarder la prise de la colle, on ajoutera à la préparation 2 c. à s. de sucre.]

Pâte à modeler :

Facile à réaliser, économique et non toxique, elle est idéale pour les loisirs créatifs des enfants.

1 appareil pour chauffer la préparation
1 casserole
1 cuillère en bois
1 boîte en plastique ou linge

- 2 verres de farine
- 2 verres d'eau
- 2 verres de sel fin
- 1/2 verre de maïzena
- 2 c à s. d'huile
- 2 c à s. d'alun de potassium
- qlq gouttes de colorants (alimentaires)

→ Remuer l'ensemble des ingrédients à feu doux./ Quand la pâte est souple et malléable, couper le feu./ Laisser refroidir puis pétrir. [Il est conseillé de stocker la pâte à modeler dans une boîte en plastique (conservation jusqu'à 3 mois). Le mieux : envelopper la pâte à modeler dans un linge humide avant de la placer dans la boîte en plastique.]

Note : Vous pouvez aussi utiliser des produits naturels pour les colorants : jus carottes, de betterave rouge, piment, curry, cumin..... en plus, votre pâte à modeler sentira les épices.!

Pâte à sel :

Un grand classique! Les enfants adorent malaxer et faire des formes avec cette pâte naturelle qui sent bon la pâte à pain!

1 saladier
1 boîte hermétique (conservation)
1 four pour la cuisson

- 2 verres de farine
- 1 verre de sel fin
- 1 verre d'eau
- 1 c à s. d'huile (effet lissant)



→ Mélanger la farine et le sel, faire un puit/ Ajouter l'eau et l'huile et malaxer jusqu'à obtention d'une pâte épaisse et non collante. [Se conserve dans une boîte hermétique quelques jours. Une fois les formes terminées, cuire les formes réalisées dans un four chaud pour fixer la pâte.]

Cosmétique & Hygiène

Pour réaliser vos préparations, nous vous suggérons de bien vous laver les mains et de stériliser vos récipients pour une meilleure conservation.

Après-rasage :

Pour une sensation de fraîcheur après chaque rasage!

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1 récipient | - 3 c à s. de gel d'aloé vera |
| 1 cuillère | - 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée |
| | - 10 gouttes d'huile essentielle de romarin |
| 1 flacon avec bouton presseur | - 5 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse (conservateur) |

→ Mélanger tous les ingrédients ! [A conserver à l'abri de la chaleur.]



Baume à lèvres au beurre de cacao :

Un baume à lèvres au goût neutre et à l'odeur de cacao!

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1 appareil pour chauffer la préparation | - 1 c à c. de cire d'abeille |
| 1 casserole | - 1 c à c. de beurre de cacao |
| 1 spatule en bois | - 2 c à c. d'huile de noyau d'abricot |
| 1 bol pour la bain-marie | - 1/2 c à c. d'huile de carotte |
| 1 petit récipient avec couvercle | - 1/2 c à c. d'huile de germe de blé |

→ Faire fondre tous les ingrédients dans un bol au bain-marie./ Remuer bien et verser dans un petit récipient avec couvercle bien lavé et séché.

Baume à lèvres au miel :

Une autre idée de baume très agréable sur les lèvres et au goût!

- | | |
|---|---|
| 1 appareil pour chauffer la préparation | - 2 c à c. de cire d'abeille |
| 1 casserole | - 7 c à c. d'huile d'amande douce |
| 1 spatule en bois | - 1 c à c. de miel liquide |
| 1 petit récipient fermé transportable | - 3 gouttes d'huile essentielle de géranium |



→ Mélanger l'huile et la cire dans une casserole sur un feu léger jusqu'à ce que la cire soit fondue./ Enlever du feu, rajouter le miel et bien mélanger./ Quand le mélange est presque froid, rajouter les gouttes d'huile essentielle de géranium./ Mélanger à nouveau et mettre dans un récipient fermé transportable. [Vous pouvez varier l'huile essentielle utilisée en fonction de l'effet et du goût recherché.]

Crème à raser :

Une crème à raser naturelle pour une peau douce!

1 récipient
1 spatule en bois

- 100 ml d'huile d'amande douce
- 10 ml de savon d'Alep liquide
- 2 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé, lavande ou menthe poivrée



→ Mélanger tous les ingrédients. / Appliquer sur peau mouillée. [Se conserve plusieurs mois.. Pour un aspect moins « gras », remplacer l'huile d'amande douce par de l'huile de noyau d'abricot.]

Démaquillant visage et yeux :

Une démaquillant naturel, doux et efficace, même pour les yeux!

1 appareil pour chauffer la préparation
1 casserole
1 récipient
1 fouet de cuisine
1 petit flacon

- 20 ml d'huile d'amande douce
- 10 ml d'huile de germe de blé
- 1 c à c. de cire d'abeille
- 70 ml d'eau de rose



→ Faire fondre la cire d'abeille au bain marie./ Hors du feu, rajouter les huiles./ Ajouter ensuite l'eau de rose tout en fouettant jusqu'à obtenir une crème onctueuse./ Conserver dans un flacon.

Déodorant à la noix de coco :

Un déodorant parfumé et à l'efficacité remarquable à utiliser en stick.

1 récipient (stick)
1 appareil pour chauffer
1 casserole

- 3 c à s. d'huile de noix de coco
- 2 c à s. de bicarbonate de soude
- 2 c à s. de maïzena



→ Faire fondre l'huile de coco, puis ajouter le bicarbonate et la maïzena. / Laisser durcir.

Gel douche :

Un savon liquide parfumé à la lavande pour la toilette de toute la famille. Ce savon peut également être utilisé comme mousse à raser!

1 appareil pour chauffer
1 casserole
1 râpe
1 flacon (à pompe)

- 1 savon d'Alep de 200 gr
- 1 L d'eau
- 15 gouttes d'huile essentielle de lavande



→ Râper le savon et faites le chauffer doucement avec l'eau dans une casserole./ Ajoutez l'huile essentielle et laissez refroidir./ Stockez dans un flacon à pompe de préférence. [Se conserve plusieurs mois. Cette recette peut également être utilisée comme mousse à raser. Dans ce cas, utilisez plutôt de l'huile essentielle de menthe et/ou d'arbre à thé.]

Gommage corporel au sel marin :

Un exfoliant tonique pour le corps au sel marin et aux huiles essentielles

1 récipient
1 cuillère

- 1 c à s. d'huile de noyau d'abricot
- 1 c à s. de gros sel
- 2 gouttes d'huile essentielles de lavande



→ Mélanger tous les ingrédients. / Appliquer sur le corps en massant des extrémités vers le cœur et avec douceur. / Rincer abondamment.

Huile contre les vergetures :

Une huile au parfum de rose qui pénètre, hydrate et améliore l'élasticité de la peau en prévention des vergetures.

1 flacon de verre (opaque)
1 cuillère

- 200 ml d'huile de jojoba ou de noix de coco
- 100 ml d'huile de germe de blé
- 100 ml d'huile de rose musquée



→ Mélanger les ingrédients. / Stocker dans un flacon de verre opaque pour une meilleure conservation. / Appliquer matin et soir. [Vous pouvez rajouter quelques gouttes d'huile essentielle de lavande, mais attention : l'utilisation d'huile essentielle est déconseillée aux femmes enceintes.]

Lait de bain réparateur :

Votre enfant a la peau irritée à cause des couches? Votre peau est irritée suite à une épilation? Cette recette est souveraine pour aider la peau à se régénérer.

1 bol
1 cuillère

- 3 c à s. d'huile d'avocat
- 2 c à s. de savon de Marseille liquide
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande



→ Mélanger les ingrédients dans un petit bol. / Faire couler un bain tiède puis y ajouter la mixture.

Notes :

Produits d'entretien

Les ingrédients de base :

- Le vinaigre blanc : dégraissant, détartrant, anticalcaire, désodorisant, désinfectant, etc.
- Le bicarbonate de soude : nettoyant, désodorisant, adoucissant.
- Les cristaux de soude : détergents, dégraissant et détachant, idéal pour la lessive.
- Le savon noir : traditionnel (à base d'huile d'olive), propriétés bactéricides .
- Le savon de Marseille : naturel (à base de potasse), il prend soin de la peau et du linge.
- Les huiles essentielles : à chacune ses vertus, elles sont utilisées pour le corps et la maison.

Attention, à utiliser avec précaution, à exclure pour les femmes enceintes.

Garder des toilettes propres Simplement, pour des toilettes impeccables!

1 verre

1 brosse pour WC

- 1 verre de vinaigre blanc

- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande ou de citron



→ Verser le vinaigre blanc, un coup de brosse et laisser agir du-
Pour le parfum, ajouter les gouttes d'huile essentielle de citron ou de la-

rant une nuit entière.
vande.



Lessive au savon de Marseille :

A base de savon de Marseille, cette recette est très économique. Elle lave le blanc ou la couleur en profondeur et en douceur. Les huiles essentielles parfument agréablement le linge.

1 appareil pour chauffer l'eau

1 bidon propre et vide

- 35 à 40 gr de savon de Marseille

1 casserole

1 entonnoir

- 10 gouttes d'huile essentielle de citron

1 râpe

1 cuillère

- 3 L d'eau

- 3 c à s. de bicarbonate (linge blanc) ou de cristaux de soude (linge couleur)

→ Râper le savon (la dose de savon dépendra de la consistance désirée pour la lessive : fluide ou épaisse). Faire des copeaux assez fins, pour que le savon se dilue facilement./ Jeter les copeaux en pluie, dans 1 litre d'eau très chaude./ Ajouter le bicarbonate ou les cristaux./ Mélanger puis laisser de côté une heure./ Allonger avec 1 litre d'eau tiède et mettre en bidon (3 litres) à l'aide d'un entonnoir./ Filtrer s'il reste quelques morceaux de savon./ Parfumer avec une dizaine de gouttes d'huile essentielle de citron..[Le lendemain, allonger à nouveau la lessive qui aura bien épaissit avec 1 litre d'eau froide. / Secouer bien le bidon pour tout mélanger.]

Lessive en poudre blanc et couleurs:

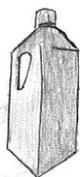
Une lessive efficace pour tout votre linge!

1 râpe

1 pilon

1 boîte hermétique

1 doseur pour lessive



- 200 g de savon de Marseille

- 150 g de cristaux de soude

- 150 g de bicarbonate

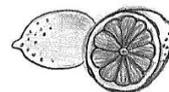
- 10 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé

→ Râper très finement le savon, piler les cristaux de soude, y ajouter 140g de bicarbonate. Imbibez les 10g restant d'HE essentielle./ Mélanger le tout dans une boîte hermétique./ Verser 1/2 dose à 1 dose en fonction de la saleté du linge.

Liquide vaisselle aux savons :

Les savons associés à un peu de bicarbonate font mousser le mélange. Les huiles essentielles parfument agréablement le linge!

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1 appareil pour chauffer l'eau | - 5 dl d'eau |
| 1 fouet de cuisine | - 1 c à c. de bicarbonate de soude |
| 1 flacon | - 1 c à c. de savon noir |
| | - 20 gr de savon de Marseille râpé |
| | - qlq gouttes d'huile essentielle de citron, pamplemousse ou thym |



→ Diluer le bicarbonate et le savon noir dans 2 dl d'eau froide./ Dissoudre le savon de Marseille râpé dans 2 dl d'eau très chaude./ Quand les savons sont bien dissous, verser les deux préparations dans un flacon./ Secouer et laisser épaissir, puis diluer avec 1 dl d'eau et parfumer avec quelques gouttes d'huile essentielle.

Nettoyant multi-usage :

Un nettoyant magique qui deviendra rapidement un allié pour le ménage!

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1 appareil pour chauffer l'eau | - 1,5 L d'eau chaude |
| 1 récipient (un bidon) | - 2 c à s. de bicarbonate de soude |
| 1 entonnoir | - 1 c à s. de vinaigre blanc |
| | - 1 c à s. d'huile essentielle (ex : mélange citron, tea tree et/ou pin) |

→ Dans le récipient, mélangez le bicarbonate et l'eau chaude./ Y incorporer ensuite le vinaigre et la cuillère d'huiles essentielles (environ 10 gouttes en tout) et secouer. / Bien secouer avant chaque utilisation.

Nettoyant pour sols :

Ce nettoyant est efficace, économe et écolo !

- 1 entonnoir
- 1 grand récipient



- 1/4 de tasse de savon noir
- 1/2 tasse de vinaigre blanc
- 4 L d'eau



→ Mélangez les ingrédients.

Nettoyer une lèchefrite

Une astuce très simple pour dégraisser!

- | | |
|----------|-----------------------------|
| 1 tasse | - 2 c à s. de sucre |
| 1 éponge | - 1 tasse de vinaigre blanc |



→ Si vous peinez à la dégraisser, versez un tasse d vinaigre et deux c à s de sucre dessus lorsqu'elle est encore tiède. Laissez agir 5 minutes, puis décoller le gras avec une éponge.

Remplacer l'adouçissant En panne d'adouçissant ?

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 1 récipient pour le mélange | - un peu d'eau |
| | - 1 c à s. de bicarbonate de soude |



→ Verser dans le bac réservé à l'assouplissant de votre machine ce mélange.

« À chaque type de peau, son huile! »

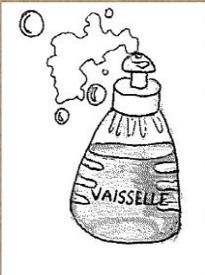
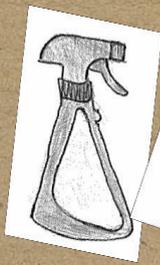
Type de peau	Huiles essentielles préconisées	Huiles végétales préconisées
Normale	Ylang-Ylang, Géranium, Lavande, Essence de rose, Camomille allemande, Palmarosa, Bois de rose	Rose musquée, Onagre, Argan, Amande douce
Sèche	Ylang-Ylang, Camomille romaine, Bois de rose, Néroli, Essence de rose, Jasmin, Santal	Argan, Avocat, Jojoba, Bourrache, Coco, Germe de blé, Noyau d'abricot, Amande douce
Mixte à grasse	Cèdre de l'Atlas, Eucalyptus radié, Menthe poivrée, Pamplemousse, Mandarine, Citron, Tee tree, Bergamote, Petit grain bigarade, Niaouli, Sauge, Orange douce	Pépin de raisin, Noisette, Jojoba, Noyau d'abricot
Mature	Rose, Cyprès bleu, Ciste, Néroli, Santal, Bois de rose, Patchouli, Lavandin, Palmarosa.	Onagre, Argan, Bourrache, Avocat, Pépin de Raisin, Sésame

Attention, à utiliser avec précaution, à exclure pour les femmes enceintes.

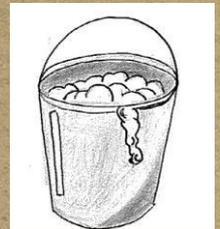
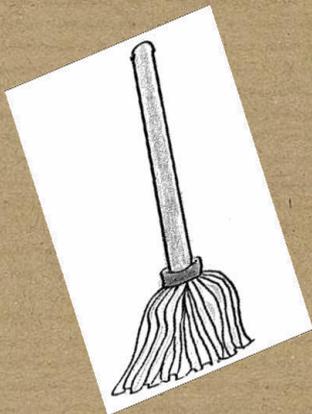
Sources et liens :

- ADEME Franche-Comté :
<http://franche-comte.ademe.fr>
- Agence régionale de l'environnement de Haute-Normandie :
www.arehn.asso.fr
- Aroma-Zone :
www.aroma-zone.com
- Le grand ménage de Raffa :
<http://raffa.grandmenage.info>
- Maison bio :
www.maviebio.com
- Onpeutlefaire.com :
<http://www.onpeutlefaire.com>
- Les produits miracles, décembre 2011-janvier 2012.
- Trucs & astuces, hors série n°2, janvier-février 2012.
- Je fabrique mes produits ménagers,
ROYANT laeticia, éd. Terre vivante, 2010.
- Le ménage au naturel,
BOISSEAU Nathalie, éd. Alternatives, 2011.
- Vinaigre le produit miracle à tout faire,
BAUNARDE et SOUSA S., éd. ESI, 2011.
- 24 h d'éco-gestes à la maison,
GENTY B. et VIRLOUVET G., éd. Fleurus, 2009.

Les techniques et recettes de ce livret, expérimentées par nos soins, sont une compilation d'informations issues de diverses sources. Ce livret vous est proposé sans garantie, et nous vous invitons à prendre vos précautions. Les huiles essentielles, en particulier, sont des produits actifs puissants et donc potentiellement dangereux. Trivial'Compost n'assume aucune responsabilité quelle qu'elle soit, quant aux dommages pouvant résulter de l'usage des informations contenues dans ce livret.



Livret proposé
par l'Association



Trivial' Compost
Solutions pour un compostage urbain

