

Quelques conseils concernant les projets

Prenez le temps de lire attentivement ces quelques pages qui vous donnent des conseils généraux sur les matériaux à utiliser, les conditions d'hygiène à respecter, etc. Muni de ces informations, vous pourrez vous lancer dans mes réalisations en mettant toutes les chances de votre côté !

Les matériaux pour les ouvrages cousus, tricotés ou crochetés

Vous trouverez dans les boutiques spécialisées des étoffes de coton ou de coton enduit de qualité biologique, ainsi que des sangles (textiles), des rubans, du fil, de la laine et tout autre accessoire nécessaire pour réaliser les objets cousus, crochetés ou tricotés. Privilégiez les étoffes en fibres naturelles. Veillez à ne pas utiliser d'étoffes en laine polaire synthétique ou en microfibres ! Elles rejettent au lavage des particules de microplastique. Pensez aussi à utiliser des restes d'étoffes : fouillez dans votre grenier, demandez à vos voisines (ou voisins !) couturières, explorez les vide-dressing, etc.

Les ingrédients pour le corps et pour les produits ménagers

J'ai pris soin d'utiliser le moins possible de matières premières et de choisir les plus simples d'entre elles. Veillez à acquérir des produits de grande qualité, dans des emballages exempts de plastique. La plupart des ingrédients vous sont proposés dans des sacs en papier, des cartons et des bouteilles de verre.

Argile blanche

L'argile blanche, aussi appelée kaolin, est la plus fine des argiles. Elle peut être utilisée de maintes façons, que ce soit par voie interne (par exemple, pour nettoyer les intestins) ou par voie externe, par exemple comme masque de beauté. Elle possède un bon pouvoir nettoyant comme dentifrice, et son grain est si fin qu'elle n'agresse pas l'émail des dents. Elle est riche en oli-

go-éléments, comme le zinc, le sélénium, le cuivre, le fer, le lithium ou le manganèse, et elle contient de nombreux minéraux. Silicium, potassium, magnésium, calcium et sodium en sont les composants principaux. Je l'utilise volontiers, car l'argile assimile les poisons et les substances toxiques.

Savon

Faire soi-même son savon est une entreprise passionnante, mais pas si facile et pas totalement exempte de risques, raison pour laquelle je ne fais référence dans ce livre qu'aux savons du commerce, qui peuvent être de qualités très variées. Veillez à ce qu'ils ne contiennent que des huiles, des cires et du beurre végétal de qualité supérieure et qu'ils soient surgraissés (proportion de graisse non saponifiée) de 8 à 10 pour cent. J'utilise volontiers du savon de Marseille pour mes produits d'entretien. Je m'assure qu'il ne contient ni parfum ni colorant ni huile de palme ni EDTA (acide éthylène-diamine-tétraacétique), un liant complexe pour durcir la pâte, difficilement ou pas du tout biodégradable. Pour les soins corporels, le savon à l'huile d'olive est très bien. Un certain nombre de produits dans ce livre sont fabriqués à base de savon liquide que vous pouvez soit fabriquer vous-même (voir p. XX), soit acheter dans le commerce.



Furoshiki

Cette jolie idée nous vient du Japon. Le furoshiki n'est pas un sac à proprement parler, c'est une sangle qui permet de transformer en un tournemain un morceau de tissu (notamment un foulard) en un sac d'une belle contenance. La sangle peut être rangée dans votre sac à main ou à dos jusqu'à ce que vous en ayez besoin : vous voici équipé pour un achat inattendu. C'est simple... encore fallait-il y penser ! Et entre nous, une sangle furoshiki et son foulard constituent un cadeau très original !

Il vous faut

1 lanière de cuir :
45 cm de long x 2,5 cm
de large

4 anneaux en D :
2,5 cm de large

4 rivets

Emporte-pièce

Bouterolle
de rivetage

Maillet

1 morceau de tissu :
environ 1 m x 1 m

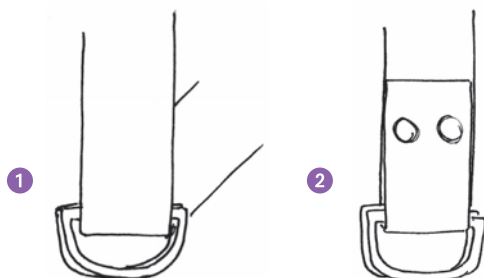
D'autres dimensions sont
possibles, le tissu peut
être rectangulaire, par
exemple, mais il doit être
suffisamment large pour
donner un sac de bonne
taille.

Réalisation

① Formez une boucle de 5 cm à une extrémité de la lanière de cuir et introduisez-y 2 anneaux en D.

② À l'aide de l'emporte-pièce, faites deux trous comme indiqué sur le dessin et fixez la boucle avec un rivet dans chaque trou, en utilisant la bouterolle et le maillet. Procédez de même avec l'autre extrémité de la lanière.

• Pour transformer le tissu choisi en sac, prenez-le faites passer deux coins adjacents dans les deux anneaux en D de l'une des extrémités de la lanière de cuir. Serrez bien et repassez si besoin une seconde fois les coins du tissu entre les deux anneaux pour que ce soit bien solide. Faites de même avec les deux autres coins : votre sac est prêt à l'emploi !



Beurre corporel (body butter)

Le beurre corporel fond aussitôt au contact de l'épiderme en prenant une consistance huileuse, mais il pénètre rapidement dans la peau et ne laisse aucune sensation de gras. C'est mon petit luxe personnel dans la salle de bain. Changez d'huiles essentielles en fonction de l'atmosphère et des saisons.

Il vous faut

85 g de beurre de karité
 50 g d'huile de coco native
 50 g d'huile d'amande (ou d'une autre huile végétale liquide, comme l'huile d'olive ou de jojoba)
 1 cuil. à café de vitamine E
 30 gouttes d'huiles essentielles à votre convenance

Réalisation

- Faites chauffer le beurre de karité et l'huile de coco au bain-marie, à feu très doux, en remuant jusqu'à ce que l'ensemble ait tout juste fondu. Ajoutez l'huile d'amande, la vitamine E et la ou les huiles essentielles choisies, mélangez bien le tout. Laissez refroidir à température ambiante pendant un petit moment, puis placez au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures.
- Lorsque les graisses commencent de nouveau à figer, mélangez la masse au batteur électrique (ou avec un fouet à main) jusqu'à l'obtention d'une crème blanche et légère. Cela peut prendre un peu de temps, ne vous découragez pas si la crème ne devient pas aussitôt ferme et aérée.
- Placez le beurre corporel dans un récipient avec une ouverture suffisamment grande pour pouvoir en prélever avec la main.



Nettoyant universel

Nous utilisons ici les excellentes capacités de la peau d'orange et du savon liquide à dissoudre les graisses, alliées aux propriétés anticalcaires du vinaigre. Ne vous inquiétez pas si le produit fini sent encore un peu le vinaigre, l'odeur se dissipera rapidement à l'usage.

Il vous faut

1 l de vinaigre blanc

Les pelures de 4 oranges

Savon liquide (voir p. XX)

Eau tiède pour diluer

Réalisation

- Préparez le mélange de base : épluchez les oranges. Mettez le vinaigre et les pelures d'orange dans un grand bocal en verre avec un couvercle bien fermé. Veillez à ce que les pelures d'orange trempent bien dans le vinaigre.

- Exposez le bocal au soleil pendant 14 jours en remuant de temps en temps. Le vinaigre prend alors une teinte jaune.

- Filtrez le liquide dans une passoire, récupérez-le.

- Utilisation : diluez 250 ml du mélange de base avec 2 cuillères à soupe de savon liquide dans 500 ml d'eau tiède. Mettez le tout dans un flacon vaporisateur et utilisez comme nettoyant pour toutes les surfaces planes de la cuisine et de la salle de bain.

- Avec le flacon vaporisateur, le produit peut être directement appliqué sur la surface à nettoyer puis essuyé avec un torchon. Ce produit nettoyant est vraiment très puissant. Testez-le préalablement dans un petit coin avant de nettoyer des surfaces en plastique brillantes. Il est également très efficace pour nettoyer les parois en verre de la douche. Vaporisez le produit sur la vitre, laissez agir quelques instants puis essuyez en exerçant une légère pression. Rincez abondamment.



Astuce

Pour les sols, préparez un mélange de 500 ml de mélange de base et de 8 cuillères à soupe de savon liquide, et mettez-en un bon jet de vaporisateur par seau d'eau de lavage.