

PASTILLES

LAVE-VAISELLE

Ingrédients et matériel :

- 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 3 cuillères à soupe de cristaux de soude
- 1 cuillère à soupe d'acide citrique
- 1 cuillère à soupe de gros sel
- 1 bol + 1 fourchette, pour mélanger
- 1 petit vaporisateur rempli d'eau
- 1 bac à glaçons
- 1 bocal hermétique

1 Mélangez le bicarbonate, les cristaux de soude, l'acide citrique et le sel dans le bol jusqu'à éliminer tous les grumeaux.

2 Munissez-vous ensuite du vaporisateur et humidifiez les poudres jusqu'à obtenir une texture de sable mouillée. Attention, ne mettez pas trop d'eau d'un coup, vous risqueriez de faire mousser le mélange ! Il faut simplement que les poudres crépitent, mais pas plus. Procédez donc petit à petit et assurez-vous de bien répartir l'eau à l'aide de la fourchette.

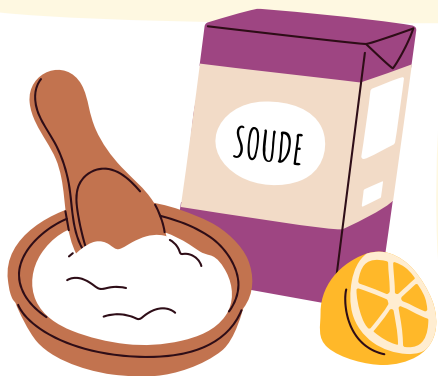
3 Une fois que l'ensemble est bien humidifié (mais pas trop), versez le tout dans votre bac à glaçons de manière à avoir des tablettes de taille égale. Prenez soin de bien tasser la poudre dans les compartiments, pour un résultat bien compact.

4 Laissez ensuite sécher à l'air libre pendant une nuit entière, avant de démouler les tablettes et de les stocker dans un bocal hermétique.

RECETTE DU DÉSINFECTANT MULTI-USAGES

Pour un vaporisateur d'un litre :

- 1L d'eau chaude
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 8 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé (tea tree)



Mettre l'eau, puis tous les autres ingrédients dans un pulvérisateur. Bien secouer à chaque utilisation. Il s'utilise pur sur les surfaces à désinfecter (plan de travail, poubelle...). Inutile de rincer.

Ce mélange se conserve 4 mois !

RECETTE DE LA LESSIVE

Pour un litre d'eau :

- 50g de savon de Marseille sans glycérine ajoutée ou savon d'Alep
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude (désodorisant et détachant)
- 10 gouttes d'huiles essentielles

- Faire fondre le savon de Marseille dans une casserole d'eau frémissante.
- Laisser tiédir.
- Verser dans un flacon, ajouter les huiles essentielles.
- Secouer pour éviter que la lessive ne fige.



RECETTE DU DÉODORANT

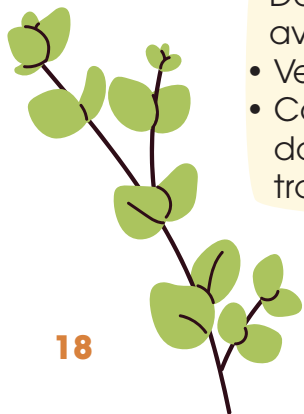


Ingrédients :

- 15g de bicarbonate de soude (alimentaire ou cosmétique).
- 40 ml de gel d'aloé vera
- 5 gouttes d'huile essentielle de palmarosa

Préparation :

- Dans un petit bol, mélangez vos ingrédients jusqu'à avoir un ensemble homogène.
- Versez le tout dans un pot propre, sec et hermétique.
- Conservez le pot au réfrigérateur jusqu'à 1 mois (pas dans la porte car les variations de température y sont trop importantes)



MÉTHODE BISOU



La méthode **BISOU** c'est de toujours se poser 5 questions avant d'acheter :

B comme **BESOIN** : à quel besoin cet achat répond-il ?

I comme **IMMÉDIAT** : puis-je attendre quelques jours avant de me décider ?

S comme **SEMBLABLE** : ai-je déjà un objet qui a cette utilité ?

O comme **ORIGINE** : quelle est l'origine de ce produit ?

U comme **UTILE** : cet objet va-t-il m'apporter un confort primordial ?