



Ma maison, ma santé au naturel : faites-le vous-même avec Évodia

Évodia est l'établissement public qui gère le traitement des déchets des Vosgiens.

Depuis plus de 25 ans, Évodia inscrit son projet politique dans une démarche responsable et engagée pour faire de la gestion des déchets un des piliers de l'économie circulaire vosgienne, génératrice d'emplois locaux. Pour ce faire, il mobilise les forces vives du territoire (acteurs publics, associations, entreprises...) afin de créer une dynamique collective encourageant la transition énergétique.

Sur l'ensemble des Vosges (soit 387 400 habitants), **Évodia gère le traitement des déchets pour le compte de ses collectivités adhérentes :**

- la mise en place d'actions de prévention des déchets,
- le tri des déchets recyclables,
- la valorisation des déchets issus des déchèteries,
- la valorisation énergétique des ordures ménagères,
- l'enfouissement des déchets ultimes,
- la création et l'exploitation de réseaux de chaleur/froid (compétence à la carte).

Trier, c'est bien, mais nous devons également apprendre à consommer autrement, dans le but de jeter moins. Si le recyclage permet de gérer les déchets existants, la prévention a elle pour objectif d'éviter de les produire. Elle consiste à éviter, réduire, retarder l'abandon d'un produit et à en limiter la nocivité.

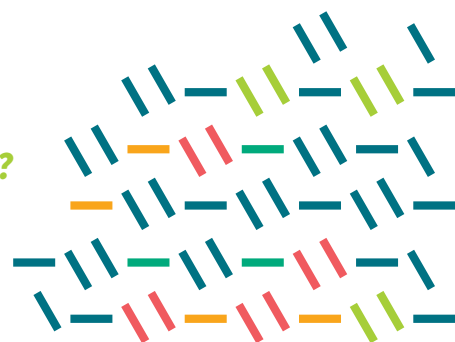
Consommer responsable : ma maison, ma santé au naturel

Nombre de produits du quotidien (détergents, lessives, shampoing, crèmes, gels douche, déos... mais aussi produits pour le jardin, le bricolage, l'entretien de sa voiture) présentent des risques pour notre santé et pour l'environnement. De plus, leurs emballages vides nécessitent un traitement spécifique coûteux pour les collectivités (et donc les consommateurs...).

Voici quelques conseils à suivre avant d'acheter ces produits :

- Bien lire les étiquettes et les ingrédients, ne pas se fier au packaging ni au marketing
- Réduire le nombre de produits ménagers au minimum : pas de superflu
- Entretenir régulièrement avec des produits « doux » plutôt que moins souvent avec des produits « forts »
- Ecarter les nettoyeurs avec des pictogrammes de danger
- Privilégier les produits labélisés NF Environnement, Ecolabel Européen et Ecocert (le plus exigeant)
- Éviter les produits « antibactériens », les aérosols et les lingettes imprégnées
- Porter des gants
- Penser aux recettes de grand-mère et aux produits naturels
- Aérer régulièrement sa maison
- Conserver ses produits dans un endroit fermé, ventilé si possible et hors d'atteinte des enfants .

**Et pourquoi ne pas fabriquer soi-même ses propres produits ?
Facile et économique ! Voici quelques recettes...**





PIERRE BLANCHE

Prix de revient : environ 2 € le pot de 200 g
(hors contenant et éponge) – A partir de 3,50 € les 200 g dans le commerce

On peut TOUT nettoyer avec la pierre blanche. Elle est extrêmement efficace, sans attaquer les surfaces

Ingrédients :

- 6 cuillères à soupe de blanc de Meudon (ou blanc d'Espagne) - En magasin de bricolage
- 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude - Rayon alimentation avec le sel
- 6 cuillères à soupe de liquide vaisselle (ou de savon noir)
- 10 gouttes d'Huile essentielle de citron - En Pharmacie
- 1 pot à ouverture large
- 1 éponge type aquarium

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse.
Mettre dans un pot et laisser sécher ouvert environ 1 semaine.

La pierre blanche doit être bien dure avant d'être utilisée.

Pour l'utiliser :

frotter une éponge humide sur le produit durci,
laver la surface souhaitée, rincer puis sécher pour limiter les traces.

Surfaces à nettoyer :

évier, lavabo, douche, baignoire, four et plaque,
jantes de voiture, mobilier en plastique...





CRÈME NOURRISSANTE ET RÉPARATRICE POUR TOUTE LA FAMILLE

Prix de revient : environ 2 € les 250 g

Ingrédients :

Pour environ 50 g :

- 5 cuillères à soupe, soit 40 g d'huile végétale (olive, pépins de raisin, argan ...)
- 1 cuillère à soupe, soit 8 g de cire d'abeille en pépite (Magasin bio ou auprès d'un apiculteur)

Mettre les ingrédients dans votre pot en verre et faire fondre au bain marie jusqu'à dissolution complète de la cire. Sortir de l'eau et laisser durcir.

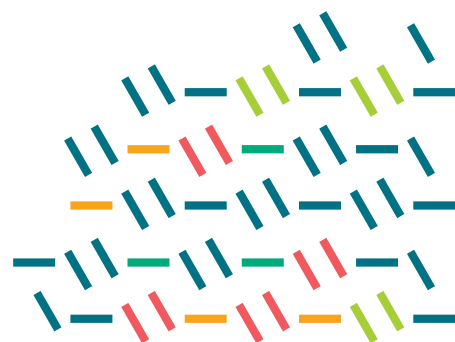
Se conserve à température ambiante jusqu'à 6 mois, voire plus.

Pour une crème à la texture moins grasse :

Privilégier des huiles dites « sèches » : Huile de pépins de raisin, cassis, framboise, fruit de la passion, Inca Inchi, jojoba, macadamia, melon d'eau, neem, noisette, noix du brésil, périlla, sésame, yangu.

Utilisations :

Pour le visage, le corps, les lèvres, sur les cicatrices, l'eczéma, les gerçures, les talons fissurés, les coudes râpeux, en après-rasage, en après-soleil...





LINIMENT OLÉO-CALCAIRE

Prix de revient : environ 8 € le litre, contre 16 à 20 €/L en pharmacie

Ingrédients :

- 1 dose d'eau de chaux
- 1 même dose d'huile d'olive

Facultatif :

- 4 grammes de cire d'abeille pour que le mélange ne se déphase pas

Dans un bain marie, faire fondre la cire dans l'huile d'olive. Retirer du bain marie dès que la cire est fondue puis ajouter l'eau de chaux en fouettant avec un ustensile très propre. Le mélange se transforme en crème jaune-vert.

Transvaser dans un flacon propre et désinfecté, opaque de préférence. Noter sur la date de fabrication sur le flacon.

Se conserve 1 mois à température ambiante ou 6 mois au réfrigérateur.





PÂTE À MODELER SANS CUISSON

Prix de revient environ 6€ le kilo (entre 10 et 15€ le kilo dans le commerce)

Ingrédients pour une boule :

- 1 verre de farine (ou 1/2 de farine et 1/2 de Maïzena)
- 1/2 verre de sel très fin
- 1/2 verre d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate
- Du colorant alimentaire

Mélanger la farine, le sel et le bicarbonate. Ajouter l'eau et le colorant, puis l'huile. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène et se décolle des parois. Rajouter de l'eau en fonction de la texture.

Conserver votre pâte dans un récipient fermé ou un film étirable. Si elle devient trop humide et collante, la poser à l'air libre entre 8 h et 24 h, et rajouter éventuellement un peu de bicarbonate.





PEINTURE À MAIN

Prix de revient environ 3€ les 500 ml (entre 12 et 16€ les 500 ml dans le commerce)

Ingrédients pour environ 2 pots :

- 1 tasse rase de farine ou fécule de maïs
- 1/2 tasse de sucre
- 1/4 de tasse de sel fin
- 1 petite tasse d'eau (suivant la consistance voulue)
- Des colorants alimentaires

Mélanger la farine, de sucre et le sel. Ajouter l'eau petit à petit tout en remuant. La texture doit être un peu épaisse. Séparer la préparation dans le nombre de pot hermétique suivant la quantité souhaitée, puis ajouter dans chacun le colorant. Remuer bien.

A conserver une semaine environ au réfrigérateur.

Attention : les colorants alimentaires bio sont à base de concentré de légumes ou d'épices (betterave, épinard, etc...) et donc tâchent plus.



Plus de recettes sur www.evodia.org

Suivez-nous sur :    