



VOUS RECOMMANDENT QUELQUES RECETTES ÉCOLOS!

LE PURIFICATEUR D'AIR

1 Les purificateurs d'air commerciaux recouvrent les voies nasales de substances chimiques et diminuent l'odorat en insensibilisant les nerfs. Il vaut mieux éviter ces produits et les remplacer par des épurateurs d'air naturels : **les plantes d'intérieur**. Ou encore, atténuer les odeurs et ajouter un arôme agréable comme suit :

- Mettre du **bicarbonate de soude** dans la poubelle ou le réfrigérateur pour atténuer les odeurs à la source.
- Dissoudre 1 c. à café (5 ml) de **bicarbonate de soude** dans 2 tasses (500 ml) d'**eau chaude**, puis ajouter 1 c. à café (5 ml) de **jus de citron**. Mettre la solution dans un flacon pulvérisateur et vaporiser comme un purificateur d'air.
- Mettre quelques **tranches d'agrumes**, de **clou de girofle** ou de **cannelle** dans un récipient avec suffisamment d'eau pour laisser mijoter pendant une heure ou deux.

NETTOYANT À FOUR

Appliquer une pâte faite de **bicarbonate de soude** et d'eau sur les taches. Laisser agir toute la nuit puis enlever le lendemain matin avec un chiffon savonneux ou imbibé de vinaigre.

2

* LE BICARBONATE DE SOUDE EST AUSSI CONNU SOUS LE NOM DE « PETITE VACHE » OU « SODA À PÂTE ». CETTE POUDRE LÉGÈREMENT ABRASIVE NETTOIE, DÉSODORISE, BLANCHIT ET ASSOULPIT LES TISSUS. VOUS POUVEZ L'ACHETER EN ÉPICERIE.

NETTOYANT POUR MIROIRS ET FENÊTRES

3 1 partie de **vinaigre** pour 4 parties d'**eau**. Tremper légèrement une boule de papier journal dans le mélange puis frotter le miroir ou la vitre.

* LE VINAIGRE BLANC NETTOIE, DÉSINFECTE, DÉSODORISE, DÉLOGE LA GRAISSE, DISSOUT LES DÉPÔTS CALCAIRES, ÉLIMINE LES MOISSURES ET PRÉVIENT LEUR APPARITION. DE PLUS, IL FAIT DISPARAÎTRE LES TACHES, BLANCHIT LES VÊTEMENTS, ÉLIMINE L'ÉLECTRICITÉ STATIQUE ET ASSOULPIT LES TISSUS. IL EST OFFERT DANS LES ÉPICERIES.

INSECTICIDE GÉNÉRAL

Mélangez ensemble 10 à 30 ml d'**huile à bébé**, 10 à 20 ml de **savon**, 10 à 20 ml de **bicarbonate de soude** et 1 litre d'**eau**. Cet insecticide agit également comme fongicide contre le blanc et la rouille. Pulvérisez tôt le matin ou lavez le feuillage avec de l'eau 15 minutes après l'application.

4

MASQUE ÉCOLOGIQUE POUR PEAU SÈCHE À NORMAL

5 Faire une crème onctueuse en mélangeant un **avocat** bien mûr, le jus d'un **demi-citron** et 2 cuillères à café de **crème 35%**. Appliquer le masque sur le visage. Laisser agir 10 à 20 minutes, puis rincer à l'eau tiède. Apporte souplesse et hydratation à la peau, grâce à des ingrédients que l'on trouve facilement dans notre frigo!

* L'AVOCAT EST RICHE EN VITAMINE E, IL STIMULE LES DÉFENSES IMMUNITAIRES ET A DES PROPRIÉTÉS CICATRISANTES. CE QUI EN FAIT UN ALIMENT IDÉAL POUR LA PEAU.

Pour en savoir plus ...

... sur l'entretien ménager écologique :

Eau Secours : http://eausecours.org/espublications/depliant_eau-au-coeur-de-nos-vies.pdf

... sur l'horticulture écologique (gérer les inopportuns):

Équiterre : http://www.equiterre.org/sites/fichiers/divers/Guide_pratique_trucs_conseils_horticulture.pdf

... sur la pelouse écologique (pesticides naturels):

Ville de Repentigny : <http://www.ville.repentigny.qc.ca/environnement/pelouse.html#comment>

... sur les soins de beauté et d'hygiène écologiques :

Zetika : <http://www.zetika.com/soins-de-beaute-et-hygiene>