



**Consommer différemment :
Simple, Ecologique & Economique**

www.agdistys.fr

Peut être partagé sans modération

ॐ Demain toujours meilleur qu'hier. ॐ
Amour - Bienveillance - Ethique - Partage



HE : Huile Essentielle – HV : Huile Végétale – SMA : Savon de Marseille ou d'Alep - VB : Vinaigre Blanc

Liste de produits par pièce :

Cuisine :

- **Vinaigre blanc** : Nettoyant multi-surfaces (mettre des peaux d'agrumes ou tiges Romarin ou Lavande pour adoucir l'odeur) + Détartrant (faire chauffer dans la bouilloire, dans les toilettes) (40cts/L !)
- ⚠ Ne jamais mélanger le vinaigre avec du savon : la réaction chimique est totalement inefficace (créé un acide-gras)
- **Lessive 2L** : 50g copeaux de SMA + 2L d'eau chaude (facultatif : 6 cas de bicarbonate) (il faut s'habituer au fait que le linge propre ne sent rien. Mais on peut pulvériser le linge avec un hydrolat lorsque le linge sèche)
- **Hydrolat** : eau infusée avec au choix, peaux d'agrumes, tiges de romarin, de lavande...{
- **Bicarbonate** : nettoyant anti-acarien pour les tissus difficilement lavables (matelas, oreillers...) (faire un spray avec de l'eau) ou alors à mélanger avec du vinaigre blanc pour désincruster (brulé dans le four, sur les plaques de cuisson... ⚠ mélange à faire sur la tâche pour que la réaction moussante désincrustante soit efficace)
- **Nettoyant multi surface** : vinaigre blanc à pulvériser (laisser tremper peaux d'agrumes/lavande ou romarin pour adoucir l'odeur)
- **Sopalin** : chutes de tissus
- **Papier cuisson** réutilisable/lavable en Téflon (même pas 5€ les 3)
- **Brosse à tête interchangeable** en bois et poil de coco (compostable) (2-3€)
- **Eponges** naturelle lavable et compostable / Luffa (courge éponge)
- **Liquide vaisselle** : savon de Marseille (prendre un savon de Marseille à la Lavande si on n'aime pas l'odeur)
- **Porte-savon/Eponge** : Luffa (fruit séché à couper), naturelle, lavable et compostable (acheter une entière à découper et non au détail 5€)
- **Eponge métallique** (1€)
- **Bee-wraps** : film alimentaire (recouvrir du tissu de copeaux de cire d'abeille et mettre au four à faible température pour que la cire fonde et s'imprègne dans le tissu, faire sécher avec une pince à linge)
- **Couvercles en silicone / tupperwares** : film alimentaire (2€)
- **Serviettes lavables** (j'ai récupéré celles de ma grand-mère)
- **Désodorisant** : fumée pour bien pour absorber les odeurs, brûler des tiges (encens, romarin, thym, sauge, laurier...)
- **Assainir l'eau** : perles céramiques ou charbon binchotan (7€). Je recommande les perles qui s'adaptent mieux à n'importe quel goulot d'ouverture de bouteille. Ou filtre à gravité, le + efficace type Berkley, Bekerfield. J'ai un Mintage (le - cher). Voir sur le bon coin.
- **Nettoyer four/plaques** : mettre un peu de bicarbonate et sprayer du VB (beaucoup) : réaction chimique désincrustante, laisser agir entre 15min & quelques heures : & hop coup d'éponge.
- **Nettoyer les sols** : un peu de SMA dans de l'eau chaude ou un nettoyeur vapeur (type Vaporetto).
- **Blanchir / Nettoyer du tissu** : faire tremper le linge dans une bassine/casserole avec 2 cuillères à soupe de percarbonate de soude & recouvrir d'eau chaude (produit actif à 40°)
- **Poubelles** : tri et écraser tous les déchets (bouteilles/cartons). Voir la consigne de tri de sa commune.
- **Sac poubelles biodégradable** : en vente dans les grandes surfaces
- **Composte** : je mets mes restes organiques dans un seau que je dépose dans un petit coin reculé dans la campagne car je m'y balade souvent. J'achète bio au max (& local) : donc je mange les peaux et je replante mes oignons/ail/poireau/carotte. Pour les peaux d'agrumes, je les fais sécher pour en faire du zeste (salade/gâteaux) ou je les mets dans de l'eau pour faire des hydrolats (=Febreze, spray coiffant, parfum d'ambiance) ou je les fais sécher pour en faire des infusions (avec un peu de thé vert par exemple ☺) mais si on a la place on peut avoir un bokashi (compost japonais à base de levure qui marche mieux que le lombricompost) ou trouver un compost de quartier.

Toilettes :

- **Douche wc** : au lieu du papier wc, + hygiénique, écologique et économique (environ 20€, simple à poser aussi en location)
- **Désodorisant** : craquer une allumette, brûler des tiges végétales (romarin, thym, sauge, laurier, encens...)
- **Nettoyant** : vinaigre blanc
- **Litière des chats** : copeaux végétales agglomérants (compostable et/ou jetable dans les toilettes) + saupoudrer du bicarbonate (absorbe les odeurs)
- **Chasse d'eau** : mettre une ou deux bouteilles d'eau pleines dans la chasse pour réduire le volume des chasses

Salle de bain :

- **Protection hygiénique** : Moon cup / serviettes ou culottes menstruelles lavables
- **Sérum physiologique (nez/œil/lentilles...)** : faire bouillir 1L d'eau + 2 cas de sel (c'est mon médecin ORL qui m'avait conseillé ça à la suite d'une opération pour ne pas acheter de petites cartouches)
- **Coton-tige réutilisable** : coton-tige lavable en silicone que j'utilise avec un mouchoir en mousseline de coton que je lave.
- **Lubrifiant** : huile d'amande, ou bien huile de coco ou une autre huile, une odeur que vous aimez ;)
- **Coton / lingette lavable** (tissu microfibre)
- **Gel douche** : savon (Marseille / Alep / Provence etc.)
- **Savon lavabo** : savon d'Alep
- **Porte-savon & gommage** : Luffa (fruit séché à découper), naturel, lavable et compostable
- **Shampooing** : SMA re-liquéfié pour la praticité (mettre en copeaux et mélanger à l'eau chaude)
- **Shampooing & shampooing sec** : Rhassoul (poudre minérale, argile), appliquer un peu de poudre sur le crâne, masser, brosser ou l'utiliser en shampooing avec de l'eau
- **Spray coiffant** : hydrolat de peaux d'agrumes, parfume et humidifie mes cheveux le matin pour qu'ils bouclent bien pour les coiffer
- **Brosse en bois** (12€)
- **Après-shampooing** : vinaigre de pommes ou vinaigre blanc parfumé (peau d'oranges / lavande / romarin). J'en mets sur mes cheveux comme un après shampooing normal mais pour ma part je ne le rince pas. D'autres diluent 4 cas dans une tasse d'eau. On peut aussi en mettre un peu dilué en pschitt en dernier rinçage.
« Parmi les multiples bienfaits du vinaigre de pomme, on trouve la brillance des cheveux, la lutte contre les infections bactériennes et fongiques, et l'élimination des pellicules, assainit les pointes fourchues, stimule la pousse, neutralise le pH naturel du cheveu et il va éliminer l'effet du calcaire sur les cheveux par son acidité. »
(amelioresasante.com)
- **Brosse à dent poil doux** en bois à tête changeable. Les poils doux sont les meilleurs pour les dents/gencives.
- **Bain de bouche** : eau + quelques gouttes HE (tea tree, eucalyptus, menthe poivrée, ravinsara au choix)
- **Huile cheveux** : mélange huile de monoï, huile de ricin, huile de tournesol/amende (pour fluidifier la texture car l'huile de ricin est très visqueuse)
- **Crème/Lait corps-visage-mains** : faire chauffer au bain marie 1/3 d'huiles végétales que tu veux (coco, karité, avocat, amande etc. etc.), un peu de cire émulsifiante (pour mélanger l'eau et l'huile) et faire monter avec de l'eau : + d'eau = +liquide (lait) - d'eau = - liquide (crème) et lorsque la crème refroidit, on met quelques gouttes d'huiles essentielle (Lavande marche bien, mais on peut faire ses propres tests). Facultatif : cire d'abeille (pour protéger), propolis (pour nourrir intensément) (On peut refaire chauffer le mélange au bain marie si on le trouve pas assez liquide pour rajouter de l'eau.)
- **Dentifrice** : version flemme : utiliser le SMA.
Version dents sensibles : poudre de siwak + eau pour faire une pâte + huiles essentielles (tee tree, menthe, eucalyptus, ravinsara, à convenance). (facultatif : charbon pour blanchir les dents)
- **Lotion visage** : version flemme : HV Argan (et c'est tout)
Version peau sensible : 1/2 gel d'aloès + 1/2 Huile d'amande douce + quelques gouttes HE lavande + un chouia d'eau pour que le mélange passe dans le pousse-pousse, effet non gras, je m'en sers le matin sur le visage ou après l'épilation
- **Déodorant** : version flemme : bicarbonate (alimentaire) sur peau humidifiée
Version premium : 25g huile de coco à faire fondre au micro-onde + 20g talc ou maïzena + 10g bicarbonate alimentaire (+ HE lavande) (facultatif +10g de cire émulsifiante, pour faire un stick qui tient, +7g pour texture crème) et hop au frigo 15min.
- **Crème solaire** : cire d'abeille + beurre karité + oxyde de zinc (facultatif : huile sèche pour un rendu - gras). Certaines huiles protègent mieux du soleil que d'autres comme l'huile de pépins de framboisier (FPS 28-50), (check : FPS huiles végétales).
- **Baume à lèvres** : HV + cire végétale (facultatif : huile essentielle + vitamine E)
- **Épilation** : épilateur électrique ou bien cire orientale (mélange sucre (4cas) + miel (1cas) + citron (2cas) + eau (1cas) à faire dans la casserole)

Maquillage & colorations capillaires :

- **Poudre matifiante** : Talc ou argile blanche surfine + poudre de cacao dégraissé (à ajouter en fonction de la couleur)
- **Crayon noir** : khôl
- **Fards à paupières** : mica ou ocre (poudres de pigments minéraux naturels)
- **Fond de teint** : j'ai fait plusieurs tests qui ne me conviennent pas tout à fait jusqu'à maintenant car je veux une texture « mousse » & puis maintenant je n'en utilise plus du tout. Mais sinon c'est une base huile de coco + argile blanche/talc (texture) + oxyde de zinc (pour la couvrance) + pigments naturels (cacao/cannelle/curcuma/muscade ou bien des ocre naturelles dispo chez Aroma-zone par exemple ☺)
- **Blush** : pigments naturels (ocres/mica) / argile rose / cacao / cannelle / curcuma / muscade selon les peaux

- **Mascara** : 1 cas gel d'aloès + 1 cac charbon actif (ou khôl) + 1/2 cac argile bentonite (pas de coulures) + 3 gouttes extrait pépins de pamplemousse (conservateur)
- **Démaquillant** : j'utilise mon SMA sur mon coton lavable, mais on peut utiliser de l'huile végétale
- **Coloration des cheveux** : poudres végétales et minérales colorantes (type hennés et autres). Faire ses mélanges de poudres et d'eau pour la couleur souhaitée, et on laisse poser 3h. Rincer, et appliquer du vinaigre (blanc ou de cidre) car permet de faire mieux tenir la couleur, laisser poser 3min, puis rincer à l'eau. Le site d'Aroma-zone est très bien fait pour proposer les différents mélanges pour arriver aux nuances de teintes.
- **Eclaircir ses cheveux** : vinaigre ou rhubarbe ou miel (+ simple si on veut des mèches)

Alternatives :

- **Café** : cafetière à piston. On peut utiliser le marc de café pour mettre dans les plantes ou s'en servir comme gommage.
- **Thé** : boules/infuseurs à thé, le thé peut s'utiliser comme masque (thé vert sur les cernes après un tour au frigo) ou bien un peu dans les plantes, ou au composte). Et si ça vous embête de faire du thé tasse par tasse (comme moi), préférez un pichet isotherme on fait 2L de thé d'un coup et il reste au chaud jusqu'au lendemain. Ou alors un thermos pour l'extérieur (un de mes achats préférés est mon mug thermos Contigo en 70cl ! super grand et super pratique, acheté 30€ noir simple, mon regret est que j'aurais dû payer un peu plus pour avoir une couleur plus sympa pour un objet que j'utilise quasiment tous les jours depuis + de 2ans !)
- **Lait végétal** : eau chaude + « graines » (avoine, epeautre, etc.) : faire tremper, mixer, filtrer. Le reste solide (appelé Okara) peut être cuisiné en cuisine (dans les pâtes à gateaux, crepes... Les briques de lait font beaucoup de déchets car dans un lait végétal il n'y a que quelques 6% de fruits, le reste est de l'eau donc ça fait beaucoup d'énergie perdue (qualifiée « d'arnaque du siècle ») :

« La demande est telle que cette année, la Californie, qui produit 80% des amandes consommées dans le monde, devrait en récolter trois fois plus qu'en 2000. Alors qu'elle subit depuis trois ans une des pires sécheresses de son histoire. Les revenus dégagés sont considérables... tout comme l'impact sur l'environnement. (Slate, 2014)

Privilégier de faire du lait d'avoine ou d'épeautre (le plus simple & local), de riz ou de soja par exemple

- **Mouchoirs** en tissu
 - **"Febreze"** : hydrolat (faire tremper dans de l'eau) peaux d'agrumes, Lavande, Romarin...
 - **Sachets réutilisables** pour les courses, sacs à vrac
 - **Parfum d'ambiance** humide : humidificateur d'air avec quelques gouttes d'huile essentielles
 - **Cumulus** réglé en heures creuses & pour qu'il soit moins chaud : 55°
 - **⚠ Si pas assez chaud les bactéries légionnelles peuvent s'y développer**
 - **LED** de partout
 - **Fournisseur d'énergie vert et local** : Ilek électricité & gaz : - cher qu'EDF, code parrain [ILEK185232](#) +100kW
 - **Mousseurs/aérateur d'eau pour robinets** : possible de réduire de 2/3 sa consommation d'eau de robinet sans pour autant amoindrir son confort d'usage. » (3,50€ les 2 chez Leroy merlin)
 - **Autocollant « stop pub »** sur la boîte aux lettres
 - **Isolation** : vérifier/réparer l'état des joints fenêtres/portes
 - **Peinture bois/peau** : peinture à la farine (appelée aussi peinture scandinave) :
 - Peau : farine + eau + pigment naturels + huile de votre choix (amande, olive, tournesol...)
 - Bois : farine + eau + pigments naturels + huile de lin (facultatif + sulfate de fer, pour éviter que les bêtes rongent le bois)
 - **Antirouille** : huile de coco
 - **Douleurs corporelles** : (Fatigue musculaire / tendinites) HE de Gauthérie ou baume du tigre
 - **Coloration des tissus** : bain de décoction de plantes (betterave : rouge, sapin : vert, curcuma : jaune etc.)
- <https://www.marieclaire.fr/idees/teinture-naturelle-comment-fabriquer-sa-teinture-vegetale,1188301.asp>
- **Pour les animaux** : acheter de la meilleure nourriture/accessoires moins cher en gros en livraison sur [Zooplus.com](#)
- On fait cette démarche pour nous en consommant mieux mais la nourriture pour animaux à elle aussi son lot de malbouffe etc... Donc je recommande fortement d'aller se renseigner là-dessus (comme par exemple les animaux ne sont pas censés manger des croquettes (aliments complètement secs) : ils sont censés manger des aliments aqueux (je parle notamment des chiens/chats avec la viande). Et les industriels mettent aussi des composants qui sont pas top pour nos animaux pour réduire les coûts de composition en matières premières. A noter : il existe des croquettes en protéines d'insectes...à voir.
- **Vermifuge chien/chat** : 1 graine de courge par 5kg (donc si votre chien fait 20Kg alors 4 graines) tous les 3 mois cf : animalaxy.fr/5-idees-de-vermifuges-naturels-chat/ (meme page pour les chiens)
 - **Chevaux** : Démêlant/lustrant crins/Anti-tique : 1/3 Huiles végétales liquides (amande, ricin...) + 1/3 jus de citron + 1/3 eau dans un spray, mélanger à chaque utilisation (ou rajouter un peu de tensio-actif type SLM1). Je m'en sers aussi d'anti-tique, 1 fois par semaine j'en mets beaucoup à la racine des crins (les tiques ne peuvent plus monter/piquer à cause de la texture et si elles piquent les croûtes partent mieux.
- Anti-mouche/taon (1L) : 250ml vinaigre (blanc ou cidre) + 750ml eau + 60 gouttes HE (vous pouvez mélanger celles-ci : tee tree, lavande, giroflier, basilic, menthe poivrée, eucalyptus, cèdre, géranium, thym, citronnelle,) + Solubol (HE miscibles)

Conscience globale :

- **Valoriser** : Réparer/Donner avant de recycler au lieu de jeter
- **Vegan** : oui ça joue beaucoup beaucoup et toutes les alternatives existent ! gâteaux, hamburger, lasagnes, glaces...) ☺
Il faut aussi savoir que les produits cosmétiques ont souvent des parties animales recyclées (dentifrice, shampoing...) et que les produits cosmétiques et d'entretien sont souvent testés sur les animaux. Il existe des labels *cruelty free* ou *vegan*.
Alternative vegan de la cire d'abeille : cire de candelilla ou cire de carnauba. (J'ai pour ma part un ami apiculteur amateur qui fait du miel très raisonnablement par amour, mais il faut savoir que 60% du miel en France est importé, et les normes éthiques dans l'industrie animale sont vraiment archi basses, surtout pour les produits laitiers (pire que l'industrie de la viande) & même pour le miel. Je vous laisse vous renseigner sur les industries animales
- **Refuser les emballages** le plus possible & favoriser les emballages papiers / carton / verre / métal
- **Penser à regarder les alternatives DIY/home made** avant d'aller acheter dans le commerce
- **Se renseigner sur ce qu'on consomme** : je prends un exemple, en voulant bien faire, on va se tourner vers une alimentation moins animale. Suite à cet essor, les avocats ont été beaucoup surexploités et aujourd'hui ça détruit l'Amérique centrale à cause du boom de la demande à échelle mondiale (cartels et surexploitations). Pareil pour les noix de cajou : une grosse partie de la production est faite en Inde où les travailleuses ne sont pas protégées : il faut savoir que l'Anacardier (l'arbre à noix de cajou) fait partie de la même famille du Sumac vénéneux (*Poison Ivy* dans Batman ;)) et donc les cosques des noix de cajous sont toxiques, et rongent les doigts des travailleuses qui les épluchent sans protection. Il faut favoriser les cultures saines et locales.
- **Éviter tous les usages uniques** en général
- Lors des courses, pensez à **privilégier les bocaux/bouteilles en verre** par rapport au métal (du moins au début) pour vous faire un stock et éviter de devoir en acheter. Les sacs à vrac sont – lourds à transporter pour le vrac depuis un magasin.
 - **Enlever les étiquettes** : on laisse tremper dans de l'eau toute une nuit, puis on fait partir en frottant avec un couteau, on finit les traces de colle à l'aide d'une éponge métallique : Tout part comme ça ☺
Si vraiment ça ne part pas (!), un peu de dissolvant sur un tissu pour faire partir les dernières traces de colle (la vie est bien plus belle sans toutes ces vilaines étiquettes de partout !)
- Pensez à **garder** vos bidons de lessive plastiques et vos packagings en verre pour les cosmétiques **pour en refaire**.
- **Acheter en gros / vrac** : acheter par litre ou par kilo revient - cher et produit - de déchets.
- Vous pouvez aussi **créer des groupes d'achat** autour de vous pour réduire le prix.
- **Privilégier le métal/verre/carton** au plastique

Bon à savoir :

- **Savon de Marseille** véritable (cube vert estampillé sur toutes les faces avec 72% d'huile d'olive minimum) : fabriqué en France par 4 savonneries seulement (Marius Fabre, La savonnerie du fer à cheval, Savonnerie de la Corvette, Savonnerie du Midi). Les autres sont des contrefaçons : ajout d'huile de palme et autres additifs en tout genre, attention.
Il faut aussi bien comprendre que lorsqu'on achète un cube de savon, on achète que le principe actif. Lorsqu'on achète du liquide (lessive, liquide vaisselle, pousse-pousse main etc.) on achète à + de 80% de l'eau (pour le rendre liquide) et le packaging.
Un cube de 600g coûte environ 5€, soit 8L de lessive à 1,60€/L.
En grande surface le prix moyen d'une lessive au litre est entre 2,5 à 5€.
Si on achète en gros en groupe on peut avoir 1kg de savon à 5,40€ (bloc 16,5kg au Fer à cheval : le + rentable)
Je recommande vivement : C'est pas sorcier « Grande lessive » sur le savon : [youtube.com/watch?v=BX1_SQli5_k](https://www.youtube.com/watch?v=BX1_SQli5_k)
- **Le savon d'Alep** : seule différence avec le savon de Marseille, il a 30% d'huile de baie de Laurier en plus de l'olive. Il est dit « surgras » grâce à cette huile & donc plus doux pour la peau. On peut donc le préférer pour le soin du corps/cheveux.
- **Savons de Provence et autres savonnettes** (1 savonnette = 3 flacons plastiques, source : Brut nature) : peut être une alternative si on n'aime pas l'odeur du savon de Marseille ou d'Alep, mais il faut vérifier la composition, il peut être fait à l'huile de palme (donc mauvais pour l'environnement car déforestation etc.), & il peut y avoir des tensio-actifs chimiques nocifs. Marques recommandées : **Druydes – Pachamamai**
Vous pouvez aussi tout à fait essayer de faire votre propre savon à froid (SAF) : huile végétale + soude caustique + eau (facultatif : huiles essentielles). Pour les moules j'ai vu un tuto où le mec utilisait des boîtes de Pringles & coupait ensuite son bloc de savon pour avoir des petits savons ronds, je garde l'idée si on n'a pas de moule en silicone ☺
⚠ Aller voir des tuto car la soude caustique est à manipuler avec précaution !
Faire son propre shampoing aux plantes ayurvédiques : mélanger dans un peu d'eau chaude pour former une pâte : Rhassoul (facultatif : + 2 cas poudre de plantes (shikakai/ortie/guimauve/romarin... à voir ce que vous recherchez (cheveux gras/sec/pellicules etc.))). Laisser poser 5min & rincer (ça ne mousse pas mais c'est normal). C'est mon shampoing, juste du rhassoul. Je me lave les cheveux toutes les 3 semaines grâce à lui (un peu en shampoing sec de temps en temps) ☺

- **Bicarbonate de soude** : dans certaines recettes on utilise le bicarbonate. Attention cependant car il en existe 3 différents : le ménager, l'alimentaire & le pharmaceutique. La différence est dans la pureté du produit. **Pour un usage cosmétique : toujours utiliser le bicarbonate alimentaire**, les autres sont beaucoup trop abrasif ! Il remplace aussi très bien la levure chimique pour faire lever les gâteaux : le mélanger dans un peu de jus de citron ou de vinaigre (pour l'activer) & le mettre dans la pâte.
- **Tensio-actif** : composant des savons et autres produit lavant qui modifie la tension superficielle entre deux surfaces, (dit vite : ça mélange mieux l'eau & le savon). Sauf que les tensio-actifs chimiques peuvent être irritants & sont nocifs pour l'environnement (& les normes écologiques européennes acceptent encore ceux-ci). Préférez donc ceux d'origine végétale (comme le SLMI, tensio-actif doux à base de noix de coco biodégradable 100% & non-toxique). Cf. point sur les savonnettes ci-dessus.
- **Herbes à fumer** : Beaucoup de plantes se fument pour remplacer le tabac (camomille, guimauve, menthe, framboisier...). Allez chez l'herboriste du coin et il saura vous conseiller, & vous pourrez même vous faire vos propres mix (& c'est bien moins cher ! 3-4€ les 100g ;)). Conseille : après l'achat, émiettez les feuilles en les roulant dans vos mains ce sera + pratique. Vous pouvez aussi acheter une vapotte pour herbes : vous pourrez tirer tous les principes actifs des plantes d'une bien meilleure manière sans la combustion qui est nocif pour votre corps.
- **Vitamine E ou l'huile de germe de blé** est ajoutée pour mieux conserver les produits à base d'huiles végétales (crèmes, lotions). J'utilise de l'huile de germe de blé qui est très bien fournie en vitamine E.

- **Antioxydants** : huiles et beurres végétaux

Très efficaces contre le rancissement des huiles et des beurres végétaux, les antioxydants permettent une meilleure conservation de ces produits. Il convient donc d'en ajouter dans les préparations « grasses », et ne contenant pas d'eau (chantilly de karité, baume à lèvres, etc.). Celles-ci peuvent se garder jusqu'à 6 mois quand elles sont bien conservées.

- La vitamine E : retarde le rancissement et s'avère très bonne pour la peau. Comptez 3 gouttes pour 100ml.
- L'huile de romarin : idéale pour conserver les produits contenant des huiles et des beurres. 5 à 15%
- L'extrait CO2 de romarin : Plus puissant que l'huile du même nom, il est aussi plus stable. 0,02 et 0,4%
- L'extrait liquide de propolis : un antioxydant et antibactérien 100% naturel. 3 gouttes pour 100ml.

- **Conservateurs** : produits aqueux

Ici, il s'agit de limiter la prolifération des germes, microbes et autres bactéries dans les préparations aqueuses. Fongicides, microbicides et antibactériens puissants, les conservateurs naturels prolongent la vie des cosmétiques pendant plusieurs semaines.

- L'extrait de pépins de pamplemousse (EPP) : Faisant partie des conservateurs naturels les plus efficaces, 0,6 à 1%.
- Le sodium benzoate : Naturellement présent dans certains fruits. 0,1 à 0,5%. + efficace lorsque utilisé avec l'EPP à 0,5%.
(Source : beautecherie.com)

- **Huiles essentielles** : Il faut faire très attention car c'est très très concentré, donc ça peut être irritant, & c'est nocif pour l'environnement (car il faut beaucoup de plantes pour peu d'HE) : les utiliser avec parcimonie & bien regarder l'usage. Elles sont très efficaces mais leur efficacité est perdue si on les chauffe, il faut donc les utiliser à froid. On leur préférera les hydrolats (macérés dans de l'eau) voire les fragrances & extraits aromatiques pour certains usages. Je conseille d'avoir un diffuseur d'humidité/d'huiles essentielles c'est beau et ça sent bon ! (10-15€)

Les huiles essentielles, issues de la distillation des plantes aromatiques par entraînement à la vapeur d'eau, sont un concentré des molécules aromatiques présentes dans la plante.

Contrairement aux huiles essentielles, très concentrées et très puissantes, les hydrolats, sous-produits de la distillation, correspondent à la phase aqueuse chargée en molécules aromatiques. Cependant, comme la plupart des composés aromatiques sont insolubles dans l'eau, les hydrolats contiennent une très faible quantité de ces composés et sont donc beaucoup plus doux que les huiles essentielles. Ils sont donc souvent une bonne alternative aux huiles essentielles pour certaines personnes, comme les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées.

Contrairement aux huiles essentielles et aux hydrolats, qui ont des propriétés cosmétiques voire thérapeutiques, les fragrances et les extraits aromatiques sont principalement utilisés pour leur parfum ou arôme. Ce sont pour la plupart des arômes alimentaires naturels.

Les extraits aromatiques naturels sont constitués de mélanges de préparations aromatisantes (extraits obtenus à partir de denrées alimentaires) et de substances aromatisantes naturelles (substances obtenues par des procédés physiques, enzymatiques ou microbiologiques à partir de matière d'origine naturelle).

Les fragrances, développées par des parfumeurs, sont un mélange de substances aromatiques naturelles sur un support d'origine naturelle (support huileux obtenu à partir d'huiles végétales ou support alcoolique). Les substances aromatiques naturelles peuvent être des huiles essentielles, des fractions ou isolats d'huiles essentielles (composés obtenus par distillation fractionnée d'huiles essentielles) ou bien des substances obtenues à partir de matières premières végétales par des procédés écologiques tels que la fermentation ou l'hydrolyse. Nos extraits aromatiques et fragrances ne contiennent pas de molécules aromatisantes d'origine synthétique.

(Source : Aromazone.fr)

- **Solubol** : oui il est possible de mélanger de l'huile essentielle et de l'eau, grâce au Solubol. C'est un dispersant sans alcool, s'utilise à hauteur de 4 doses de Solubol pour une dose d'huile essentielle dans de l'eau. (19€ les 100ml). Usages externe et alimentaire.

- **Marché ≠ local** : lorsque vous allez faire vos courses au marché, ça ne veut pas dire que les aliments sont forcément produit sainement et localement. Beaucoup sont des revendeurs et non des maraichers (et achètent à des gros marchés type Rungis, c'est pour ça qu'on peut trouver des fruits et légumes exotiques sur les étalages). Il ne faut pas hésiter à demander la provenance et le traitement sur les produits (il y a en moyenne 36 traitements

différents sur les pommes par exemple lorsqu'elles ne sont pas bio). (Pomme conventionnelle : 35,1 traitements par an en moyenne (un nombre qui peut atteindre 43 dans le bassin du Centre-Ouest), dont : 22 fongicides (contre la tavelure principalement) + 9 insecticides + 2 herbicides + 2 régulateurs de croissance. bioconsomacteurs.org).

Aussi, ce n'est pas parce que ce n'est pas marqué Bio que ça ne l'est pas : Bio est un certificat qu'il faut payer (en gros) et donc certains maraichers ne le payent pas mais n'utilisent pas de produits chimiques de synthèse. Donc c'est Bio ou raisonné, mais ce n'est pas écrit car ils n'en ont pas le droit.

Liens utiles :

- Blog recettes et bonnes explications : lestrappeus.es
- Achat de matières premières pas cher (huiles végétales au litre / huiles essentielles grand format) : fr.naissance.com
- Achats de matières premières bios (mais beaucoup de plastique) avec plein de recettes : Aroma-zone.com
- Site de don des vers pour un lombricomposte : plus2vers.com/fr
- Où trouver des matériaux de récup pour ses travaux (Paris-Lyon-Toulouse) : www.linfordurable.fr/conso/ou-trouver-des-matériaux-de-recup-pour-vos-travaux-9519?fbclid=IwAR2rFPEQSo53QOWCVFNks7Vdj5BEYynaV8u3xa217boor2lmt9NrfJN6aM
- Où se faire aider pour réparer (Lyon) : bricolesocialclub.org
- Louer du matériel dont on n'a besoin que de temps en temps : placedelaloc.com - kiwiiz.fr
- Site de dons/achat/vente d'occasion : leboncoin.fr - geev - vinted - donnons.org - emmaus
- Achat de paniers de nourritures très peu cher dates très courtes (app) : Phenix (code parrain : AJFa0Fik) - To good to go
- Magasin bio jusqu'à -50% en vrac en livraison : LaFourche.fr / AuroreMarket.fr (adhésion à prendre en groupe par exemple)
- Paniers direct producteurs livraison : Laruchequiditoui.fr (partout en France) - Lyon.alancienne.co - Marechal-fraicheur.fr
- Mon thermos (si tu me connais tu connais mon thermos ! mon choucho design praticité/contenance) : Contigo Autoseal 20oz (70cl, existe aussi en 47cl) (30€ en noir, moi j'aurais dû payer plus cher pour une autre couleur/graphisme pour un objet que j'utilise tous les jours c'est important qu'il plaise à l'œil).
- Mon pichet thermique : le mieux, prendre un en inox à double parois par le vide (les autres plastiques & bulle en verre implorent !)
- Achat nourriture/accessoires pour animaux en gros et moins cher : Zooplus.com ou Zoomalia (il existe du bio mais cher) Ou alors on peut leur préférer les croquettes aux insectes.
- Trouver un jardin partagé : la mairie ou le culot peuvent marcher. Mais sinon voici des liens :
A l'échelle nationale, découvrez les voisins prêts à partager : plantezcheznous.com ou jepartagemonjardin.fr

Auvergne-Rhône Alpes : lepassejardins.fr/-les-jardins-

Bretagne : vertlejardin.fr/spip.php?rubrique34 (jardins & compost)

Pays de la Loire biodivercity.fr/le-jardin-collectif/les-jardins-du-37/

Île-de-France : jardinons-ensemble.org/spip.php?rubrique10#2019-12-03

Hauts de France ajonc.org/?page_id=2656 (jardins & compost)

Nouvelle Aquitaine placeauxjardins.org

Normandie ardes.org/category/jardins-partages-2/

PACA reseauism.org/spip.php?rubrique49

Occitanie partageonslesjardins.fr/carte/

Groupes facebook :

- Consommer différemment
- Entraide apprentis Zéro Déchet à Lyon !
- Ma vie sans plastique : alternatives !! : *Communauté d'entraide, je demande comment ils réparent ou valorisent une chose*
- Permaculture pour les nuls
- Rencontre Permaculture Rhone
- Plantes sauvages : les reconnaître et les cuisiner !

Pages facebook :

- Tiff in Lyon - Zero dechet : premier blog zéro déchet à Lyon

Mon conseil d'achat pour débuter :

- Savon de Marseille (13,5€ les 2Kg chez Marius Fabre soit 6,75€/Kg) et/ou Savon d'Alep 3€/200g
- Luffa (courge : porte savon, éponge naturelle, exfoliant) (envion 5€ une grosse courge)
- Bicarbonate de soude (alimentaire) (11€/Kg)
- Vinaigre blanc (40cts/L)
- Percarbonate de soude (remplace la javel, nettoie / blanchie / ravive tous les tissus)
- Huiles essentielles : prendre un pack (15-20€ non bio, environ 30€ en bio pour 8 huiles) ou juste Tea tree ou Ravinsara (pour désinfectée/purifiée), Lavande (pour l'odeur des crèmes), Menthe poivrée ou eucalyptus (pour le dentifrice)
- Huiles végétales : amande douce (12€/L), germe de blé (12€/L), & après au choix : beurre de karité (15€/Kg) / coco (12€/Kg) etc. (prix sur fr.naissance.com)
- Cire émulsifiante pour faire des crèmes (12€/400g, ça ne descend pas vite ça représente 7-10% d'une crème)

