

"Rubriqu'àbrac" n°1

LA RECETTE OU LE TRUC DU MOMENT

C'est le ménage du Printemps alors pourquoi ne pas en profiter pour se mettre réellement au vert en mettant de côté tous ces produits "de ménage" nocifs pour l'environnement. Certains d'entre vous on certainement commencé cette démarche. Pour vous y aider voici un petit tableau récapitulant les incontournables avec lesquelles on peut "tout faire" : du simple dépoussiérage au nettoyage plus ou moins ardu de certaines tâches, jusqu'au dégraissant de la hotte de cuisine et au désinfectant des toilettes et de la poubelle...

LE PRODUIT	POURQUOI ?	PRINCIPAUX USAGES
LE VINAIGRE BLANC	Conservateur mais aussi dégraissant, désodorisant, détartrant, antiseptique, antifongique.....	A la salle de bain : nettoyage de la robinetterie, du rideau de douche, des joints...
LE BICARBONATE DE SOUDE ou bicarbonate de sodium	Neutralisant des acides et donc des mauvaises odeurs, abrasif doux, adoucisseur d'eau, nettoyant et blanchissant	Entre dans la composition des lessives maison, désodorisant des réfrigérateurs, nettoyage du four, de la cuisinière... et de l'argenterie et bien d'autres choses encore
LES CRISTAUX DE SOUDE ou carbonate de soude, de sodium.	<i>Bien que pouvant se montrer irritant pour certaines personnes, ne pas le confondre avec la soude caustique !</i> Neutralise aussi les acides et aussi détartrant, dégraissant, détachant Un peu les mêmes propriétés que le bicarbonate en plus efficace	Pour nettoyer la cuvette WC, entre dans la composition de lessives maisons et de nettoyant multi-usages, pour déboucher des canalisations...
*LES HUILES ESSENTIELLES	Antiseptique, antibactérienne, antifongique = désinfectant puissant et assainissant.	Entre dans la composition des lessives maison, des nettoyants multi-usages, des désinfectants pour WC et poubelles, dans l'eau du fer à repasser, dans l'aspirateur...
LE SAVON NOIR	Dégraissant et détachant	Pour les hottes de cuisine, nettoyage de sols "gras"...
LE SAVON DE MARSEILLE, en bloc ou en copeaux	Nettoyant surtout du linge	Entre dans la composition des lessives maison ou pour les petits nettoyages à la main.
LES SAVONS DETACHANTS	Dégraissant, détachant. En remplacement de l'eau écarlate qui laisse des auréoles...	Venir à bout de tâches rebelles sur des tapis, des housses de canapé, des coussins, des vêtements...
LE SEL	Connu comme fixateur de couleur mais aussi détachant, absorbant, désodorisant	Pour des vêtements aux teintures "peu sûres", tâches de vin, traces de thé....
LE CITRON	En lieu et place du vinaigre	Nettoyage des robinetteries et aussi une fois pressé, penser à retourner la peau du citron et vous frotter les mains avec !
LE MARC DE CAFE	Dégraissant, désodorisant...	... et aussi à rajouter dans la terre de vos plantes d'intérieur et ... comme gommage pour le corps !
LES ARGILES ET la terre de Sommières + "la pierre d'argile"	Absorbant et abrasif	Nettoyant, dégraissant multi usages

Petites précisions sur les Huiles Essentielles (HE) : Elles s'emploient à raison de quelques gouttes pour 1 litre de nettoyant ménager. Les principales retenues le sont et pour leur prix, et pour leurs odeurs rafraîchissantes et pour leurs propriétés antiseptiques indéniables. Il s'agit des HE de pin, pamplemousse, menthe, citron, "tea-tree", eucalyptus, lavandin.

Reste à trouver les recettes pour associer correctement certains produits et là je vous laisse faire vos petites recherches perso sur le net.

COUP DE CŒUR SUR UN SITE

Terre Vivante, vous connaissez ? C'est un centre écologique situé à côté de Mens dans le département de l'Isère ... Connue pour sa publication "phare" : "*les 4 saisons du jardinage*", bimensuel qui fête cette année ces 30 ans, Terre Vivante est avant tout un repère de l'écologie ouvert à tous : jardinage bio, habitat écologique, énergie, gestion de l'eau, alimentation saine... Le mieux est de faire un tour sur leur site www.terrevivante.org/

LE LIVRE DU MOIS

Pour continuer dans la note de notre grand ménage, je choisis de mettre en avant l'ouvrage suivant : "**Le ménage au naturel**" de Nathalie Boisseau aux Ed. Alternatives.

MANIFESTATIONS A VENIR : manifestations aussi bien autour des plantes, protection de l'environnement mais aussi à caractère culturel plus large

du 7 mai au 30 mai "LES ARTS DE MAI"

9 artistes du Champsaur, aux talents certains, exposent à

la Maison de la Botanique au Noyer

Ouverture samedis, dimanches, mercredis et jours fériés de 14h à 17h

Pour tous renseignements s'adresser à

*Service Patrimoine et Développement Culturel
5, rue des Lagerons
05500 Saint-Bonnet en Champsaur
Tel : 04 92 50 00 20 - Ligne directe : 04 92 50 78 87*

12-25 Juillet 2010 : Festival des enfants du jazz

Pour tous renseignements s'adresser à

Xavier Fribourg- *Office de tourisme de Barcelonnette*

Place Frédéric Mistral – BP 4 – 04400 BARCELONNETTE

tel : 06 32 28 47 49 - 04 92 81 04 71

xfribourg@barcelonnette.com www.barcelonnette.com

LA PLANTE EN VEDETTE

Et c'est encore la rose qui revient en vedette avec ces **UTILISATIONS PHYTOTHERAPEUTIQUES ET COSMETIQUES** :La richesse en Vit A, C et P peut expliquer en partie les effets bénéfiques en

cas de stress, fatigue, insomnie, maux estomac, nervosité : la rose a donc un effet sédatif (calmant) au côté de la lavande, la camomille, la fleur d'oranger...
On peut la classer comme antidépresseur, stimulant digestif, expectorant, antiseptique, tonique rénal, régulateur menstruel (pétales de rose + agripaume, alchémille, bourse à pasteur) et contre les dysfonctionnements hépatiques en médecine chinoise...
Des gargarismes de pétales de rose et de feuilles de sauge seront souverains contre le mal de gorge.

Les HE de *r. centifolia* ou *damascena* entrent dans composition de crème pour améliorer les peaux sèches et fatiguées, les inflammations cutanées. Essayez le mélange d'eaux florales de rose et d'hamamélis contre acné les points noirs. L'hydrolat de rose par son côté astringent va resserrer les pores de la peau après l'application du lait démaquillant.

Place à part pour **le cynorrhodon** ou plus célèbrement appelé "gratte-cul" : le fruit de **la rose sauvage ou églantier** nous procure une bonne source de vit C. En dehors des confitures, une infusion des fruits est recommandée contre les états de refroidissement. Vous les passerez rapidement au pilon afin de ne pas trop prolonger la décoction pour ne pas trop perdre cette précieuse vitamine C.
En médecine chinoise c'est aussi un tonique de l'énergie rénale et une aide contre les diarrhées. Autrefois les feuilles étaient volontiers mises à infuser comme substitut de thé.

ACTUALITE SANTE

Le **GOJI**, vous en avez entendu parler ?
Pour ma part, j'ai fait la connaissance de ce petit fruit séché il y a environ 1 an et depuis je ne cesse de croiser des publicités qui vantent ces nombreuses vertus.
Le *Lycium Barbarum*, pousse sur les contreforts de l'Himalaya et ce sont donc les Tibétains qui -depuis fort longtemps- ont reconnus les valeurs nutritives de ce fruit doublé d'une richesse exceptionnelle en antioxydant.
En dehors d'un bienfait général sur votre santé, sa consommation régulière peut améliorer les traitements de l'arthrite, du mauvais cholestérol, de l'obésité, de la leucémie, des migraines, du diabète, des allergies, de l'asthme, des insomnies...
Il protège aussi le foie, fortifie le système immunitaire et apporte de l'énergie.
Enfin, il pourrait expliquer la longévité de ces peuplades de l'Himalaya en ralentissant le vieillissement des cellules.
Avant de vous laisser aller prendre des renseignements complémentaires sur la toile, je terminerais ce tableau idyllique en donnant encore une petite liste de bénéfices appréciables sur la santé des yeux, des gencives, des cheveux, l'amélioration de la concentration et donc de la mémoire contribuant à éclairer votre esprit et vous maintenir de bonne humeur...