

Où se procurer les ingrédients de base ?

Animatrice au CPIE de Caen, Sandrine nous proposera chaque semaine une recette simple et pas chère, pour prendre soin de soi en se respectant et en respectant l'environnement.



Bicarbonate de soude et savon de Marseille : deux ingrédients indispensables pour réaliser vos recettes. (© I. Dudchak et C. Heidi)

Pour débiter, voici les ingrédients de base qui seront nécessaires à la réalisation des recettes de Sandrine. L'idée est de remettre au goût du jour le bon sens d'autrefois et les astuces de grand-mère pour confectionner vous-même les produits d'entretien et cosmétiques. Pour réaliser ses propres recettes, il suffit d'avoir quelques ingrédients de base. Vous en avez sans doute dans vos placards sans le savoir.

Le vinaigre blanc

Vinaigre d'alcool, acide acétique, vinaigre cristal,

vinaigre cornichon, reconnu pour ses propriétés désinfectante et adoucissante (anticalcaire).

Attention au marketing et au vinaigre spécial produit ménager, ici, nous vous conseillons le moins cher à 7 ou 8% qu'on trouve à 0,40 euro dans n'importe quel supermarché en bas de rayon.

Le bicarbonate de soude

Fabriqué à base de craie et de sel, il a la propriété d'être abrasive et est souvent associé au vinaigre blanc. Il neutralise les odeurs, assainit et polit en douceur. On le trouve au

rayon sel en grande surface ou en pharmacie (grains plus fins) pour 2,50 euros les 500g.

Les cristaux de soude

Inoffensifs pour l'environnement? mais pas très appréciés des peaux fragiles (produits très corrosifs). Avec une bonne paire de gants et des lunettes, ce produit fera des miracles : il dissout les graisses et détartre.

On le trouve en grande surface pour 2,50 euros le kilo environ.

Le savon de Marseille

Le vrai savon de Marseille

est une bonne base lavante. Il est de couleur verte et estampillé 72 pour « 72 % d'huile d'olive ».

On le trouve en magasin bio, en magasin de bricolage et parfois en supermarché à 3 euros le pain de savon de 300g.

Le savon noir liquide

Fabriqué à base d'eau, de potasse et d'huile (lin ou olive), il dégraisse, assainit et nourrit les surfaces. On l'achète en supermarché ou magasin de bricolage pour 5 à 7 euros le litre. C'est un savon durable car on en utilise de très petites quantités.



notre experte

Sandrine Corre du CPIE Vallée de l'Orne

Animatrice au centre permanent d'initiatives pour l'environnement (CPIE) de Caen, Sandrine Corre est experte en santé et environnement. « Au quotidien, nous vivons dans une soupe chimique, c'est-à-dire que nous sommes exposés à une multitude de polluants qu'on trouve dans l'air, l'alimentation, les cosmétiques, etc. »

Notre environnement, au sens large, influe donc sur notre santé. « S'il est difficile d'incriminer un polluant, les études montrent qu'ils s'accumulent tout au long de notre vie et, mélangés les uns aux autres, ils ont des répercussions sur notre santé. C'est ce qu'on appelle l'effet cocktail. Pour nous, au CPIE Vallée de l'Orne, notre objectif est de rendre le public acteur de sa santé, en ayant une meilleure connaissance de ces polluants et en proposant des alternatives pour éviter d'être exposés. »

en bref

Vous avez déjà entendu parler du CPIE ?

CPIE cela signifie Centre permanent d'initiatives pour l'environnement. Le CPIE Vallée de l'Orne est une association de sensibilisation à l'environnement et au développement durable située à Caen et agissant dans le Calvados.

Des chantiers participatifs

Peut-être êtes-vous déjà allés dans un des équipe-

ments que le CPIE anime? Par exemple le Musée d'initiation à la nature de Caen et son jardin insolite niché au cœur de la ville entre la mairie et le conservatoire, ou bien la Maison de la nature et de l'estuaire à Sallenelles.

Mais le CPIE, ce sont aussi des chantiers participatifs de nettoyage des plages « Rivage Propre », du sou-

tien au compostage des biodéchets, de la sensibilisation à la « Pêche à pieds récréative » et d'autres actions pour la préservation des patrimoines.

■ Vous souhaitez agir en faveur de l'environnement? Retrouvez toutes les activités nature et développement durable du CPIE Vallée de l'Orne sur le site www.cpievdo.fr



Le CPIE et son Musée d'initiation de la nature, à Caen. (© DR)