

# Comment faire votre propre lessive ?

Après les préparatifs, cette semaine, on entre dans le vif du sujet. Sandrine, notre experte en débrouillardise vous explique comment réaliser votre lessive, écologique et économique.



De la lessive écolo préparez par vos soins ? C'est possible ! (© CPIE Vallée de l'Orne)

La semaine dernière, nous vous avons annoncé le lancement d'une nouvelle rubrique dans *Côté Caen* intitulée « À faire soi-même » traduction de l'anglicisme désormais bien connu « do it yourself ».

En collaboration avec le Centre permanent d'initiatives pour l'environnement de la Vallée de l'Orne (CPIE), on vous invite à réaliser vous-même votre lessive, votre désinfectant, votre

désodorisant d'intérieur, et autres produits de beauté et d'hygiène.

Après vous avoir présenté dans notre précédent numéro les ingrédients de base qui seront nécessaires à la réalisation de ces recettes, Sandrine Corre, animatrice au CPIE et experte en santé et environnement, nous dévoile sa meilleure recette pour fabriquer soi-même sa lessive, pour moins de 2 euros !

## Ingrédients

Pour 3 litres de lessive 100% écologique et sans allergènes : 3 litres d'eau dont 1,5 litre d'eau bouillante ; 60 g de de savon de Marseille ; et deux cuillères à soupe bombées de cristaux de soude (anti-calcaire).

## Préparation

Faire bouillir de l'eau, par exemple le contenu d'une bouilloire. Dans un seau, verser le savon râpé (ou

les paillettes), les cristaux de soude et l'eau bouillante puis mélanger. Quand tout est dissout, ajouter l'eau froide puis mettre en bouteille aux trois quarts.

Une fois refroidie, secouer la lessive dans la bouteille pour la détendre. Si la lessive reste figée, il y a trop de savon.

Ajouter alors de l'eau bouillante dans la bouteille pour diluer le savon.

## Utilisation

Bien secouer avant chaque utilisation. Mettre l'équivalent de 12 cl pour une machine de 5 kg.

Ajouter la même quantité de vinaigre blanc dans le bac adoucissant pour assouplir le linge, éviter l'entartrage de la machine et éliminer les résidus de savons.

## L'astuce

Un vinaigre qui sent bon, c'est agréable. Pour ça, il suffit de récupérer les peaux des agrumes, les mettre dans un contenant, ajouter du vinaigre et laisser macérer au moins trois semaines. Le vinaigre prendra l'odeur des agrumes et parfamera légèrement le linge.

Utiliser cette astuce pour le multi surfaces... Vous aurez la recette la semaine prochaine, patience.



en bref

## Les produits de base

Animatrice santé et environnement du CPIE, Sandrine nous rappelle les ingrédients de base pour faire soi-même les recettes qu'elle nous propose :

### Vinaigre blanc

Prendre le moins cher et pas forcément le vinaigre spécial produit ménager).

### Bicarbonate de soude

Au rayon sel en grande surface ou en pharmacie (grains plus fins) pour 2,50 euros les 500g. Cristaux de soude En grande surface pour 2,50 euros le kilo environ.

### Savon de Marseille

En magasin bio, de bricolage et parfois en supermarché, à 3 euros le pain de savon de 300g. Il est de couleur verte et estampillé 72 pour 72 % d'huile d'olive

### Savon noir liquide

En grande surface ou magasin de bricolage pour 5 à 7 euros le litre.

## et aussi

### Agir ensemble pour des plages au naturel

Dans le cadre de son opération *Rivage propre*, le CPIE Vallée de l'Orne propose un grand chantier citoyen. Objectif : sensibiliser les publics à la problématique des déchets abandonnés ou échoués sur le littoral du Calvados, mais également à la préservation des espèces et écosystèmes fragiles des plages.

La seconde édition aura lieu

sur les différentes plages du territoire intercommunal (de Luc-sur-mer à Courseulles-sur-mer), le samedi 12 septembre, à partir de 14h30. Cet événement avait réuni 211 personnes en 2019. Cette année, il se déclinera en cinq interventions simultanées, au départ :

- Du club de voile, à Courseulles-sur-mer

- Du club de voile de Bernières-sur-mer  
- Du Bureau d'info touristique de Saint-Aubin-sur-mer  
- Du club de voile de Lanterne-sur-mer  
- Du Bureau d'info touristique de Luc-sur-mer.

■ Pour plus d'informations appelez le 02 31 78 97 89 ou le 06 49 98 00 84



Rendez-vous le 12 septembre, pour Rivage propre. (© CPIE Vallée de l'Orne)