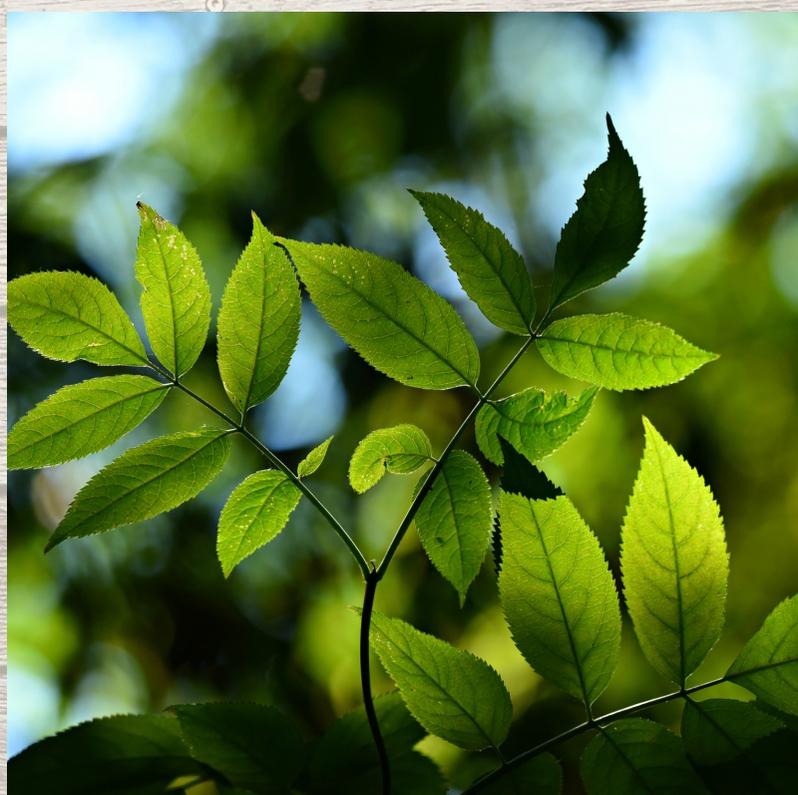




7 PROJETS ÉCO-RESPONSABLES

à faire soi-même



**SMAM
2020**

Allaiter pour une planète plus saine

Edito

L'année 2020 aura été une année particulière ! La crise sanitaire ne nous aura pas permis d'organiser, la Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel, comme nous le faisons depuis 11 ans. Pourtant, cette année le thème rejoint des préoccupations qui nous concernent tous : "*Allaiter pour une planète plus saine*". Pour aller plus loin dans cette réflexion, l'association **RÉGAIL Allaitement et Maternage** a le plaisir de vous offrir ce livret de projets éco-responsables à faire soi-même ! Pour une planète plus saine pour tous et à la portée de tous !

Bonnes réalisations !!

L'équipe **RÉGAIL Allaitement et maternage**



<https://www.regall26.fr/>



association.regall@gmail.com



@regall26



Sommaire

Liniment.....	3
Sérum physiologique.....	4
Lingettes lavables.....	5
Lessive au savon de Marseille.....	6
Lessive à la cendre.....	7
Lessive au lierre.....	8
Astuces pour un linge impeccable.....	9
Les couches lavables.....	10
Les éponges lavables.....	11



<https://www.regall26.fr/>



association.regall@gmail.com



@regall26

Liniment



Ingrédients

Pour 1L de liniment :

- 500 mL d'huile d'olive ou de tournesol bio
- 500 mL d'eau de chaux (en magasin bio rayon produit ménager)
- Facultatif : quelques grammes de cire d'abeille : 10 g environ

Il est important de respecter le dosage 50/50 entre l'huile et l'eau de chaux pour éviter d'obtenir un pH trop élevé, qui risquerait de causer des brûlures.

Préparation

- 1- Faire fondre la cire d'abeille dans l'huile chauffée au bain marie. Ne pas trop chauffer pour ne pas dénaturer l'huile, la cire d'abeille fond à 60-65°C
- 2- Hors du feu, ajouter l'eau de chaux dans le bol d'huile avec précaution et en remuant légèrement pour homogénéiser le tout
- 3- Mettre en bouteille

C'est prêt !

Agitez bien le flacon avant chaque utilisation.

Sérum physiologique



Ingrédients

- 50 cl d'eau
- 4,5 g de gros sel marin bio (sans additif)
- Une poire à lavement (en pharmacie)

Préparation

- 1- Porter l'eau à ébullition avec le sel pendant 10 minutes
- 2- Verser le sérum dans une bouteille en verre (teintée de préférence) et laisser refroidir avant utilisation

C'est prêt !

Le sérum se conserve à température ambiante pendant 3 à 5 jours à l'abri de la lumière. Pour l'utilisation prélever le sérum dans une tasse avec la poire et l'injecter dans le nez. Puis, nettoyer le nez en aspirant avec la poire vide, puis nettoyer la poire à multiples reprises.

Lingettes lavables



Fournitures

- 1 carré de coton 13 x 13 cm
- 1 carré de tissu éponge 13 x 13 cm (ou autre tissu doux : microfibre, velour,...)

Votre tuto en vidéo ici :



Procédé

- 1- Placer les carrés de tissu endroit contre endroit et épingler
- 2- Coudre le tour du carré en laissant une ouverture de 4 cm
- 3- Couper le surplus de matière et les 4 angles, puis retourner en prenant soin de faire sortir les 4 angles
- 4- Faire une couture à 0,5 cm du bord sur tout le périmètre du carré afin de fermer l'ouverture et bien maintenir les tissus

C'est fini !

Lessive au savon de Marseille



Ingédients

- 1 L d'eau
- 1 Cuillère à soupe rase de Cristaux de soude
- 20 g de savon de Marseille en paillettes
- 20 g de savon noir liquide

Préparation

- 1- Dans une grande casserole, mettre tous les ingrédients et porter à ébullition
- 2- Verser la préparation dans une bouteille lorsqu'elle est tiède mais pas froide
- 3- Secouer avant chaque utilisation et mettre l'équivalent d'un verre à moutarde directement sur le linge

C'est prêt !

Lessive à la cendre



Ingédients

- 1 filtre à café
- L'équivalent d'un filtre à café de cendre de bois
- De l'eau

Préparation

- 1- Dans votre cafetière, remplir votre filtre de cendre de bois sans charbon de bois
- 2- Remplir le réservoir d'eau de la cafetière et mettre en marche
- 3- Conserver dans une bouteille

C'est prêt !

Lessive au lierre



Ingédients

- 1 L d'eau
- 50 feuilles de lierre

Préparation

- 1- Faire bouillir 15 minutes dans une grande casserole puis laisser infuser 24h
- 2- Filtrer la lessive en enlevant les feuilles de lierre
- 3- Conserver la lessive dans une bouteille.

C'est prêt !

Attention, la lessive au lierre se conserve au frais !

Les astuces pour un linge impeccable



- Pour un linge plus blanc ajouter 1 cuillère à soupe de percarbonate directement sur votre linge
- Pour parfumer, préserver les couleurs de votre linge et prévenir votre machine du tartre : mettre du vinaigre blanc infusé avec des agrumes dans le bac d'adoucissant (pas trop non plus car cela peut altérer les élastiques des couches lavables, lingerie...)
- Pour le linge très sale, trempez-le dans de l'eau bouillante avec 1 cuillère de percarbonate pendant une nuit
- Pour les tâches de vin, chocolat... saupoudrez de la terre de sommières et laissez sécher, puis enlevez-la avec un aspirateur.

Les couches lavables

Y avez-vous déjà pensé ?

Voici un comparatif des coûts (donné à titre indicatif, selon les prix de la marque Hamac). Si vous avez des questions avant de vous lancer, n'hésitez pas à nous contacter !



	Jetable 	Jetable dite «écologique» 	Lavable écologique HAMAC 
 Coût pour 1 enfant	0,28€ la couche en moyenne x 5 000 changes <hr/> 1 400€	0,40€ la couche en moyenne x 5 000 changes <hr/> 2 000€	630€ pour s'équiper + 270€ de voiles jetables + 100€ de lessive, eau et électricité <hr/> 1 000€
 Coût pour 2 enfants	Et rebelotte + 1 400€ <hr/> 2 800€	Et rebelotte + 2 000€ <hr/> 4 000€	+ 270€ de voiles jetables + 100€ de lessive, eau et électricité <hr/> 1 370€
	Et rebelotte pour le 3 ^{ème} , 4 ^{ème} ...		Jusqu'au 4 ^{ème} bébé, c'est possible ou revendez d'occasion

crédit photo : <https://www.lilinappy.fr/couches-lavables-bebe/>

Eponges lavables



Fournitures

- 1 rectangle de toile de jute 10 x 15 cm
- 1 rectangle de tissu microfibre 10 x 15 cm
- Ouate ou chute de tissus pour le rembourrage

Votre tuto en vidéo ici :



Procédé

- 1- Placer les rectangles de tissu endroit contre endroit et épingler
- 2- Coudre le tour du rectangle en laissant une ouverture de 4 cm
- 3- Couper le surplus de matière et les 4 angles, puis surfiler les bords
- 4- Retourner en prenant soin de faire sortir les 4 angles
- 5- Rembourrer avec de la ouate ou des chutes de tissu
- 6- Faire une couture à 0,5 cm du bord sur tout le périmètre du rectangle afin de fermer l'ouverture

C'est fini !

Mes étiquettes offertes par



Liniment
fait-maison

Fait le / / 20.....

Liniment
fait-maison

Fait le / / 20.....

Lessive
au savon de Marseille

Fait le / / 20.....

Lessive
au savon de Marseille

Fait le / / 20.....

Lessive
au lierre

Fait le / / 20.....

Lessive
au lierre

Fait le / / 20.....

Lessive
à la cendre

Fait le / / 20.....

Lessive
à la cendre

Fait le / / 20.....

Mes étiquettes offertes par



Liniment
fait-maison

Fait le / / 20.....

Liniment
fait-maison

Fait le / / 20.....

Lessive
au savon de Marseille

Fait le / / 20.....

Lessive
au savon de Marseille

Fait le / / 20.....

Lessive
au lierre

Fait le / / 20.....

Lessive
au lierre

Fait le / / 20.....

Lessive
à la cendre

Fait le / / 20.....

Lessive
à la cendre

Fait le / / 20.....



A bientôt !!

Pour nous contacter :



<https://www.regall26.fr/>



association.regall@gmail.com



@regall26



Porte de
Drômeardèche
Communauté de communes



<https://www.regall26.fr/>



association.regall@gmail.com



@regall26