



## bon à savoir

### faut qu'ça brille !

Pour démarrer la rentrée du bon pied, mieux vaut que nos chaussures brillent de tout leur éclat, car c'est aussi à la qualité de leur lustrage que nous sommes «jugés». Des chaussures «nickel» sont le signe extérieur d'une personne méticuleuse et soucieuse du détail. Pour entretenir nos souliers, il existe des méthodes aussi économiques que performantes qui protégeront le cuir et éviteront toutes sortes de produits nocifs. Ainsi, frotter quelques gouttes d'huile de noix ou d'olive à l'aide d'un chiffon doux apportera une protection contre l'eau. En y ajoutant quelques gouttes de jus de citron ou d'orange, le résultat sera encore plus probant. De même, un résultat optimal sera obtenu en mélangeant et en chauffant au bain-marie quelques grammes de cire d'abeille avec l'huile, et le tout pourra être conservé dans un flacon. Autre astuce, qui peut paraître curieuse, est celle de la peau de banane. Contenant beaucoup de potassium et d'huile, elle constitue un excellent produit d'entretien pour vos escarpins préférés. Il suffit de frotter vos chaussures avec l'intérieur de la peau de banane, comme vous le feriez avec votre chiffon habituel. Alors, pour conserver des chaussures en bon état, le simple entretien suffira à préserver leur éclat tout en les protégeant.



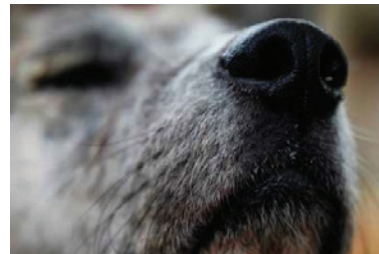
### soyons écolos, même au bureau !

Combien d'entre nous ont intégré dans leur signature à la fin des courriers électroniques la mention : «Faisons un geste pour l'environnement : n'imprimons nos mails que si nécessaire». C'est louable... Encore faut-il que cette presque maxime soit appliquée. En France, la consommation de papier atteint 70 kg par employé de bureau et par mois ! Voici quelques gestes et réflexes à appliquer au quotidien et au bureau. Pour le papier usagé, 3 solutions économiques s'offrent à nous : en faire des carnets de brouillon ou le réutiliser côté verso pour l'impression de documents internes. Par ailleurs, chaque année, en préférant le papier recyclé, on peut épargner 12 arbres et 15 000 litres d'eau, soit l'équivalent énergétique de 720 litres de pétrole, sans compter une masse considérable de déchets. Pour la fontaine à eau, pensez à rapporter de la maison un verre, cela évitera d'utiliser une dizaine de gobelets en plastique par jour ! En ce qui concerne la consommation d'électricité, et sachant qu'une imprimante consomme surtout lorsqu'elle est éteinte (49% de la consommation provient du mode veille et 43% du mode éteint), une astuce consiste à brancher les appareils sur une multiprise afin de couper l'électricité complètement à chaque départ du bureau le soir. Un ordinateur continue en effet de consommer des watts tant qu'il est branché. A bon entendeur salut, et bonne rentrée éco au bureau !

### conserver les senteurs de l'été pour l'automne...



On ne compte plus le nombre de produits chimiques dont on fait l'éloge dans les médias. Or, non seulement ils sont chers, mais les odeurs restent artificielles. Il est pourtant simple de conserver les suaves odeurs de l'été pour en profiter l'hiver. Pour le corps, récoltez et faites sécher les pétales des roses, bio, impérativement, de votre jardin. Faites les macérer dans de l'eau, dans un bocal, puis appliquez-la en lotion. Pour la maison, la fleur d'orange constitue un allié de choix aux volutes envoûtantes. Mélangez d'abord 30 ml d'alcool à 60°, que vous trouverez en pharmacie, à 30 ml d'eau de fleurs d'orange. Ajoutez 2 cuillères à soupe de romarin séché, 1 à 2 cuillères à soupe de feuilles de menthe séchée, 3 à 4 cuillères à soupe de pétales de rose frais ou séchés et l'écorce râpée d'un citron. Laissez macérer une quinzaine de jours, puis filtrez. Laissez reposer encore 10 jours avant de mettre en petits flacons, et d'apprécier pour soi-même ou pour offrir. Profitons de ce que la nature nous offre !



### soigner nos animaux au naturel !

En France, près d'un foyer sur 2 possède un animal de compagnie. Notre devoir est de prendre soin d'eux et de veiller à leur bien-être et à leur santé. Nombreux sont les propriétaires d'animaux qui souhaitent les soigner avec des produits efficaces et 100% naturels. Voici quelques conseils de base. Surtout, ne pas utiliser d'huiles essentielles pour un usage thérapeutique sans l'avis d'un vétérinaire aromathérapeute. Renseignez-vous bien sur les huiles essentielles avant leur utilisation et faites un essai sur une petite zone 48 heures avant l'application. Proscrivez les huiles essentielles chez les animaux de moins de 3 mois ou sur des femelles gestantes. Focus sur le chat qui est particulièrement sensible aux huiles essentielles qui peuvent s'avérer mortelles. Ceci est dû à son organe particulier, permettant de détecter les phéromones. En faisant entrer l'air dans ce passage, il lui est possible d'assimiler les odeurs. Les huiles essentielles étant très volatiles et odorantes, elles pourraient surcharger cet organe. Résultat : troubles du comportement allant de l'agressivité à l'apathie. Par ailleurs, le chat se léchant pour faire sa toilette, il ne faut jamais appliquer d'huiles essentielles pures sur le pelage ou les appliquer pures ou diluées dans les yeux, les oreilles, les muqueuses.

