



Le savon noir : il lave plus blanc !



Savon ménager, c'est un produit écologique multi-usages indispensable à notre habitat. Fabriqué à partir d'huile d'olive ou de lin et de potasse, il existe sous forme liquide ou solide et ne doit pas être confondu avec le savon noir dédié au soin du corps dont la composition est relativement proche. Le savon noir est un produit économique et efficace pour tout nettoyer dans la maison. Considéré comme un produit dégraissant, il est bien adapté pour enlever toutes les taches de graisse en cuisine (cuisinière, plaques de cuisson, plans de travail, évier, armoire, joints, marbre, vitres...). Le mode opératoire est très simple, il suffit de mettre un peu de savon sur une éponge humide, de laver et de rincer. Le savon noir d'un litre est vendu aux alentours de 8 € et un spray cuisine écologique de 500 ml est à un peu plus de 2 €, soit 4 € le litre. Au litre, le spray écologique revient donc moins cher. Pour une bonne conservation, rangez votre savon noir dans une boîte en plastique dans le réfrigérateur.

attaquez l'automne en forme avec les fruits et légumes de saison

Consommer bio et local, qui plus est de saison, est une bonne résolution pour attaquer l'automne en forme. Pour cela, il faut savoir consommer en toute «éco-responsabilité» en identifiant les fruits et légumes qui arrivent à maturité. Voici quelques exemples. La poire, fruit fondant et sucré, arrive en tout début d'automne. Riche en fibres et en antioxydants, sa consommation régulière facilite donc le transit intestinal et aide à lutter contre les maladies cardiovasculaires. L'incontournable raisin (le rouge surtout) contient une importante

thé vert bio, l'allié de notre tonus



Boire régulièrement du thé vert serait particulièrement positif pour la santé selon les études qui ont progressivement démontré les bienfaits de cette boisson utilisée depuis des milliers d'années en Chine et au Japon en raison de ses vertus pour le corps. On sait que le thé vert réduit le risque d'AVC, de certains cancers et aurait même un effet protecteur contre la maladie d'Alzheimer.

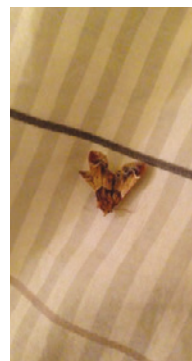
Mais il a aussi un fort impact sur notre teint. Envie de retrouver un corps tonique et une belle peau pour l'hiver ? Rien de tel que le thé vert bio, à consommer sans modération. Il chasse les impuretés accumulées et nettoie l'organisme en douceur. Diurétique naturel, ce thé agit comme un «nettoyant». Il a un pouvoir drainant et contient des antioxydants puissants qui préviennent le vieillissement des cellules ainsi que des catéchines qui présentent la particularité de brûler les graisses. Le corps retrouve rapidement tonus et vitalité et la peau reprend son éclat et sa luminosité. Cette boisson aux notes sucrées est donc à intégrer dans nos habitudes quotidiennes pour nous donner un atout supplémentaire pour rester en bonne santé, naturellement.



quantité de flavonoïdes qui combattent le mauvais cholestérol. L'aubergine, légume très fibreux, possède quant à elle des vertus diurétiques, mais également laxatives. Les haricots verts, également riches en fibres, assurent l'équilibre du transit intestinal et constituent un véritable dopeur du système immunitaire grâce à leur haute teneur en vitamine C, à condition d'être cuits à la vapeur. Par ailleurs, leur haute teneur en minéraux aide à lutter contre l'hypertension artérielle. Peu connu, le panais est le grand oublié de la cuisine française alors qu'il regorge de magnésium. Il est idéal, notamment à l'entrée dans l'automne, où les personnes les plus sensibles à la baisse de luminosité peuvent être sujettes à une légère déprime.

sus aux mites de vêtements !

Une fenêtre ouverte, un petit papillon et c'est parti pour un cycle infernal ! Sacrée plaie que les mites des vêtements, très courantes pourtant dans notre



environnement. Il faut savoir que ces maudites bestioles sont attirées par les fibres animales et les restes de sueur qui les nourrissent. Elles se réfugient dans des lieux calmes, qui leur servent de nid douillet, à l'abri de la lumière. Ce sont les larves qui s'alimentent

et non la mite adulte. Pour lutter contre les mites, il convient donc de limiter les facteurs qui facilitent leur développement et de mettre en place certaines actions préventives et curatives simples comme nettoyer et aérer les vêtements, en rangeant le linge propre dans les armoires et si nécessaire, dans des housses étanches. Le lavage élimine les traces éventuelles de sueur et le repassage à chaud possède un effet létal sur les larves des mites. Pour leur passer l'envie de s'installer chez vous, positionnez des sachets de thym serpolet ou de la lavande dans vos placards... la senteur les repoussera.