



## bon à savoir

### soigner sa chevelure à l'ancienne, c'est au poil !



Ah, la mousse des shampoings... ! Gage d'efficacité, il faut cependant s'en méfier, car elle est essentiellement composée de lauryl éther sulfate de sodium, qui dessèche et abîme la fibre capillaire et irrite cheveux et cuir chevelu. Ce produit chimique est parfois responsable de l'accélération de la chute des cheveux. Pourtant, dès le début du 20<sup>e</sup> siècle, le bon vieux savon de Marseille était employé et peut l'être encore de nos jours, sur les cheveux gras, qu'il embellit. Il ne convient pas en revanche aux cheveux secs. Une fois encore, les soins naturels ne donneront pas les mêmes résultats immédiats que les shampoings moussants, la chevelure sera moins gonflante et moins soyeuse, mais vos cheveux graisseront moins vite et seront de plus en plus beaux au fil des lavages (1 à 2 fois par semaine maximum). Les shampoings non moussants s'utilisent tous de la même manière. Il faut les répartir sur cheveux mouillés en malaxant la chevelure et en massant le cuir chevelu, avant de laisser poser 2 à 5 minutes, puis de rincer soigneusement. Voici quelques recettes de grand-mère qui ont fait leurs preuves : le shampoing à l'œuf demeure un grand classique des recettes de nos « aïeules ». Les argiles (argile verte, terre de Fuller, rhassoul marocain, mullaani mitti indien) absorbent la saleté et l'excès de sébum. Elles conviennent tout particulièrement aux cheveux gras. Le bois de Panama, injustement oublié de nos jours, contient des saponines, molécules végétales naturelles aux propriétés tensioactives (c'est-à-dire au pouvoir émulsifiant et nettoyant). Il exerce aussi un effet protecteur capillaire et freine la production de sébum. Et aussi la saponaire et le lierre, 2 plantes lavantes bien de chez nous, elles aussi riches en saponines. La saponaire convient à tous les types de cheveux, tandis que le lierre est à réserver aux cheveux foncés. Il pourrait même, à la longue, couvrir les cheveux blancs. Ou encore... la farine de pois chiche qui constitue un excellent soin et nettoie la chevelure sans la dessécher. On l'emploie humectée d'eau, en pâte onctueuse, comme les argiles... Alors, à vos crinières !

### Recyclage du verre : un geste écolo à la portée de tous

Les contenants en verre assurent la conservation, la livraison sûre et la présentation attrayante d'un large éventail de produits de consommation. Que ce soit pour les boissons, la nourriture, les cosmétiques, les parfums ou les produits pharmaceutiques, le verre joue un rôle essentiel dans le commerce européen et mondial. Recycler le verre est donc l'un des gestes écolos les plus simples et efficaces que nous pouvons tous effectuer. Sachant que le verre met 3 ou 4 millénaires (!) à se décomposer dans la nature, créer du verre « neuf » à partir de verre recyclé consomme beaucoup moins d'énergie. Le verre est recyclable à 100 % et à l'infini. Le taux de recyclage du verre était de 58,7 % en France fin 2010, un peu en dessous de la norme européenne (60 %), mais encore loin derrière le taux de recyclage allemand, qui s'élève à 70 %. Quand le verre est recyclé, il est trié une première fois par le consommateur ; mais malgré toutes les bonnes intentions citoyennes, il faut de nouveau trier les contenants collectés par des moyens mécaniques, pour en retirer les éléments métalliques. Puis un tri optique (grâce à un rayon infrarouge) permet d'enlever les éléments non transparents comme la céramique, qui n'est pas recyclable. Un souffleur élimine les éléments trop légers : bouchons et étiquettes. Le verre est ensuite (et enfin !) broyé. En France, la collecte se fait sans distinction de couleur, de sorte qu'avec le verre recyclé, on ne peut faire que du verre coloré.



### mets de l'huile... mais pas n'importe où !



Que faire des huiles de friture ou de cuisson après leur utilisation ? Que faire des fonds de vinaigrette ou de boîtes de thon ? Une question que beaucoup d'entre vous se posent au moment de faire la vaisselle. Les huiles alimentaires sont des déchets qui ne peuvent être éliminés par le circuit classique des ordures ménagères. Elles font l'objet d'un traitement spécifique et adapté. Jamais il ne faut les déverser dans l'évier, les WC ou encore dans le caniveau, car ces huiles se figent au contact de l'eau et peuvent donc boucher vos canalisations ! Depuis avril 2006, il est possible de recycler les bouteilles en plastique ayant contenu de l'huile. S'il s'agit d'une petite quantité, vous pouvez verser votre huile usagée dans un récipient (par exemple une bouteille vide) que vous jetez dans la

poubelle. Pour une plus grande quantité, vous pouvez apporter votre huile usagée à la déchetterie. Certaines villes disposent également de points de collecte spécialisés. Consultez votre mairie pour connaître la liste de ces points. Et l'huile comme biocarburant ? Le moteur Diesel a été conçu et mis au point avec... des huiles végétales. Les mêmes dont vous vous servez en cuisine : huile de colza, de tournesol, etc. Certains n'hésitent plus à verser l'huile usagée de leur friteuse dans leur réservoir après les avoir filtrées. En effet, les huiles végétales brutes sont considérées comme des énergies renouvelables, contribuant à diminuer certains impacts environnementaux comme l'effet de serre.



## alimentation

### manger bio, manger bon... quelques idées pour changer d'alimentation



Lorsque vous faites vos courses en magasin bio, et de plus en plus en supermarché, vous trouverez des aliments complets pouvant remplacer la viande, le poisson ou les œufs. Certains sont qualifiés de simili carné, se voulant imiter la viande pour les personnes auxquelles le goût d'une saucisse de Francfort ou d'une tranche de jambon manquerait.

Voici donc une petite liste, non exhaustive, de ce que vous pourriez trouver. Le tofu nature, soyeux, mais aussi aromatisé au curry, au basilic, aux herbes, à la tomate séchée et à bien d'autres saveurs. Les galettes végétales se présentant comme de petites crêpes épaisses composées la plupart du temps de céréales, légumineuses et légumes, parfois de fromage et d'œufs. Les croque-tofu ou croque-seitan : steak épais composés de céréales et de légumes, mélangés à du seitan ou à du tofu. Ils sont simples à préparer ou à mettre dans un burger végétarien. Les saucisses végétales : à base de gluten ou de soja, elles peuvent avoir des goûts très variés, proches d'une saucisse épicée ou d'une saucisse de Francfort. Les falafels et autres boulettes consommés en Orient, préparés à base de légumineuses, peuvent tout à fait être accompagnés d'une céréale (pain pita) pour un bon équilibre alimentaire. Le seitan, qui est une préparation à base de gluten de blé, a un goût proche de la viande blanche. Il se présente la plupart du temps en tranches. Enfin, le tempeh est vendu comme un gros saucisson. Il est fabriqué à base de graines de soja fermentées prêtes à trancher.