



## HABITAT

### Ingrédients naturels pour remplacer tous les nettoyants conventionnels



Nettoyer sa maison avec des produits naturels, c'est sain, facile et économique, grâce à quelques bonnes recettes maison. Vous aimez vos meubles et souhaitez les entretenir sans utiliser de produits chimiques ? C'est très simple, il vous suffit de préparer une formule dépoussiérante écologique en mélangeant à part égale de l'eau et de

la glycérine dans une petite bouteille ou un vaporisateur. Ils sont très efficaces. L'eau seule, qu'elle soit froide ou chaude nettoie les surfaces peu sales. Le vinaigre, quant à lui, est multi-usage. C'est un ingrédient indispensable du nettoyage au naturel. On l'utilise pour enlever le calcaire de la robinetterie, entretenir le fer à repasser, laver les vitres, désinfecter le frigo, adoucir le linge. Le bicarbonate de soude a les mêmes vertus. On l'utilise pour enlever les odeurs du frigo, nettoyer le four, assainir les brosses à dents, enlever les moisissures de la salle de bain, entretenir les canalisations. Le sel de cuisine a des propriétés abrasives. On l'utilise souvent en pâte à récurer, sauf sur les surfaces fragiles (vitrocéramique notamment). On mélange du sel avec du vinaigre pour enlever les taches de thé dans les tasses. Une poignée de sel dans une bassine d'eau permet de conserver les couleurs d'un jean. Le citron est un antiseptique qui assainit, détartre et désodorise. Il peut souvent remplacer le vinaigre. On l'utilise pour parfumer, pour capturer les odeurs et rafraîchir l'air du frigo. Enfin, le savon noir ménager sert à dégraisser les sols et les surfaces, détacher le linge et nettoyer les vitres. Très concentré, il existe sous forme liquide ou pâteuse et est composé d'huile d'olive ou d'huile de lin.



## ALIMENTATION

### Manger bio tout en étant épicurien !

Manger bio ne signifie pas être vegan ou végétarien. Les consommateurs peuvent aussi bien manger de la viande, des oeufs, du poisson au-delà des graines germées et des algues ! Croquer dans une pomme sans avoir le sentiment d'engloutir des raticides, fongicides, herbicides, insecticides devient possible si elle est bio. Autre avantage, celui des finances. On peut réduire notre poste alimentation en nous tournant vers des circuits courts et trouver les bons plans, avoir des ristournes ou faire du troc. Respecter les saisons des fruits et des légumes et revenir à des modes de production plus simples, c'est aussi se simplifier la vie tout en prenant soin de son corps. Panais, crosne, rutabaga, chou-rave, topinambour... Autant de légumes qui reviennent sur le devant de la scène avec leur potentiel nutritif et leurs nouvelles saveurs. Avec le bio, on mange vraiment mieux, et plus équilibré, car le "bio addict" n'a pas peur de décortiquer la liste des ingrédients derrière son paquet de gâteaux afin de s'assurer qu'il ne va pas acheter des produits dégoulinants de sucre, d'huile de palme et autres graisses saturées.

