

## La plante du printemps



**L'ortie** est une plante vivace très commune et souvent mal

aimée. Pourtant, **si l'ortie ne piquait pas il y a longtemps qu'elle aurait disparue tellement elle a de vertus!** Ses jeunes pousses peuvent être

accommodées de diverses façons : tisanes, soupes, tartes, sauces. Elle offre des oligo-éléments, des minéraux et au moins autant de protéines que le soja ! Sous forme de purin, elle est aussi une alliée fort appréciée du jardinier.

**Le purin d'ortie** : Faire macérer 1,5 kg de feuilles d'orties hachées dans 10 litres d'eau (choisir des pousses jeunes et non montées à graines) . Au bout d'une quinzaine de jours, filtrer la macération (attention aux odeurs !).

**Usages** : 2L purin/ 10L d'eau pour utiliser comme fongicide et engrais (idéal pour démarrer des plantes potagères), 1L purin/ 10L d'eau comme insecticide et pur comme accélérateur de compost.

## Le coin des Jardiniers



**Désherber sans intoxiquer**

C'est le printemps et tout pousse... même les "mauvaises" **herbes** ! Pour les **empêcher** de pousser, pensez au **paillage** (tontes de gazon séchées, écorces) au pied des arbustes, massifs et plantes potagères, ou utilisez des plantes couvre-sol.

Pour désherber les **allées**, de l'eau très chaude avec quelques poignées de gros sel limitera la repousse. On peut aussi placer sous les gravillons un film spécial qui empêchera les "indésirables" de se développer.

("Ces herbes qu'on dit mauvaises", Ed. Terre vivante)

Il y a aussi l'incontournable désherbage manuel, fastidieux certes ... mais tellement efficace

et plutôt déstressant.

A vos **binettes** !! Si vous devez avoir recours à des produits chimiques, **évit**ez un traitement total, trop toxique : il tue sans distinction, nuisant aussi bien aux vers de terre aux insectes, aux oiseaux qu'à la qualité de l'eau. Et surtout, **respectez** bien les doses et précautions d'emploi !

Et puis, sont-elles si "**mauvaises**" ces herbes ? Beaucoup ont des **vertus** insoupçonnées... Alors, pourquoi ne pas leur faire un peu de **place** dans le jardin ? Elles apportent **refuge** et **aliment** pour les insectes et les oiseaux que l'on pourra observer de la chaise longue...

### Nos partenaires...

Merci à **B.E.G. Marine** et à la **Mairie de Landéda** qui nous ont aidés à publier ce bulletin et à **l'Escale Café** qui nous accueille chaleureusement.

Association  
**"les petites mains Terre à Terre"**  
208 Ar Vrennig \* 29870 Landéda  
terreaterre@laposte.net

### Vos idées !?



Nos sources : internet, ouvrages spécialisés et partage d'idées au sein de l'association. Toutes vos **astuces**, petites **recettes** ou **commentaires** nous intéressent ! Des **boîtes à idées** sont à votre disposition aux bourgs de Landéda et Lannilis. Vous pouvez aussi nous **contacter** par e-mail ou courrier.

Des gestes écologiques à adopter avec plaisir, sans complexe et sans contrainte



les petites mains

Terre à Terre

n°1  
Printemps  
2006

## NETTOYER sans POLLUER



C'est le **printemps**, l'air sent bon, les oiseaux chantent, la nature se réveille...N'est-ce pas aussi l'heure des grands **nettoyages** ? Oui, mais attention à l'impact de produits qui nous semblent inoffensifs...

Pas facile de s'y retrouver tellement les produits de nettoyage se sont multipliés dans nos placards. Pourtant, se **simplifier** la vie tout en **allégeant** le budget nettoyage et surtout en **protégeant** l'environnement et sa santé, c'est possible !

C'est aussi souhaitable car dans nos communes littorales, tout ce qui part dans l'évier se retrouve dans nos écosystèmes les plus immédiats comme les abers et la mer.

Pour le **bonheur** de tous, il est possible de faire appel à des produits plus **simples**, plus **sains**, plus **naturels** et encore plus **agréables** à utiliser pour les grands comme pour les petits.

Voici quelques **pistes** pour s'y retrouver ...

## Bravo ! aux objets gagnants

**Le vinaigre blanc** est le produit magique de la maison : conservateur, dégraissant, désodorisant, détartrant, antiseptique, désinfectant, anti-parasite, antifongique.... et il coûte environ 0,50 € la bouteille ! Attention cependant : il n'aime pas les marbres et l'eau de javel !

**Le bicarbonate de soude** est un abrasif doux, nettoyant, fongicide et adoucisseur d'eau. On le trouve souvent au rayon alimentaire, c'est un produit multi-usage !

**Le savon noir** est très dégraissant et détachant (hottes, fours, taches de goudron, ...)

Et pourquoi pas fabriquer sa lessive ? A base d'ingrédients simples, on peut se **concocter** tous les produits de la maison . Le livret : "Raffa, le grand ménage" est une mine de recettes pour un nettoyage écologique <http://raffa.over-blog.com>

**Un nettoyant/ désinfectant multi-usages**



Mélanger dans l'ordre :

- \* 2 CS de bicarbonate de soude,
- \* 2L d'eau chaude,
- \* 1 CS de vinaigre blanc,
- \* 1 à 3 CS d'un mélange d'huiles essentielles, au fort pouvoir désinfectant (citron, pin, tea-tree, cannelle... dosage et choix suivant les prix).

Verser dans un bidon opaque de 2 litres. C'est prêt ! **Bien secouer** avant usage.



# Des gEstes terRe à tERre ..

## Facile !

- Choisir une lessive **Sans Phosphates**, c'est tout naturel. Dans notre région, l'eau n'est pas calcaire : elle lave mieux et **assouplit** le linge naturellement. Les milieux aquatiques qui étouffent sous les algues seront bien soulagés !
- En **divisant les doses** de produits par deux, on constate que le nettoyage est souvent aussi efficace !
- Bien **remplir** la machine à laver (sans tasser non plus...) et ne pas laver **trop chaud** permet de faire des économies d'énergie.

Un lavage à 40°C consomme 3 fois moins d'électricité qu'un cycle à 90°C.

- Une recette magique pour des **vitres étincelantes** : du  **vinaigre blanc**  dilué dans de l'eau chaude, une éponge, un coup de chiffon et les vitres **brillent**. Pour enlever **le gras et le sel** déposé par l'air marin, utiliser de l'eau savonneuse ou passer un **oignon** coupé en deux.
- Pour les sols, de l'**eau bien chaude** suffit souvent à **nettoyer**.

- La **gazinière** comme beaucoup d'autres surfaces à nettoyer peut se contenter d'**eau très chaude** (que l'on peut laisser agir en trempage) et d'un produit multi-usage ou tout simplement du **produit vaisselle** écologique.

Un produit 100% gratuit qui donne « des résultats éclatants » et qui provient d'une énergie renouvelable et non polluante ? \*  
L'huile de coude !

- Aux adeptes de l'**aspirateur** : le réserver pour les grandes occasions et penser au **balai** : silence, efficacité, anti-stress... et tout ça, sans électricité. Et puis, un **paillason** efficace sur le pas de la porte, c'est du nettoyage en moins, chouette!
- Pour les **WC**, le nettoyant/désinfectant multi-usage suffit : pitié pour les **bonnes bactéries** ! Pour le **décrassage**, tous les 15 jours, une poignée de cristaux de soude dilués dans un peu d'eau chaude : 15mn d'action, un coup de brosse, un coup de chasse d'eau.
- L'emploi de l'essuie-tout et surtout des lingettes est-il justifié, alors que le bon vieux **torchon, l'éponge** et la **serpillère** feraient l'affaire ? Penser aussi aux **microfibres**, elles s'utilisent à sec ou légèrement humides, sans détergent et remplacent les lingettes **dépoussiérantes**.

# pour Nettoyer sans Polluer

## Il suffit d'y penser ...



- Du produit vaisselle dans de l'eau chaude, c'est suffisant pour **laver la voiture**. Du **savon** passé sur les vitres à l'intérieur évite la formation de la **buée**.
- Le **savon noir** est idéal pour **dégraisser le four, les sols...** et les mains des **bricoleurs** ! On pourra ajouter du bicarbonate de soude qui joue un rôle abrasif.
- Les **taches tenaces** peuvent être **détachées** auparavant avec du savon au fiel de bœuf et un peu d'huile de coude. On pensera aussi à l'efficace **pré-trempage**.
- Attention à la "**Javel mania**". L'eau de Javel provoque encore des **intoxications** graves, brûlures... Elle élimine des bactéries anodines et fait place nette pour des bactéries plus dangereuses ; puis **perturbe** les eaux usées avant de s'accumuler dans les milieux naturels sous forme **toxique**. On lui préférera le vinaigre blanc.
- Pour nettoyer la **vitre de l'insert**, rien de plus simple : de l'**eau chaude**, une **éponge** ou du papier journal sur la **vitre tiède** de l'insert . Si la vitre est suffisamment chaude, la suie part comme du beurre. Sur les zones qui résistent, rajouter un peu de **endre tamisée**.
- Nettoyer c'est bien, éviter de laver c'est mieux ! Avec des **serviettes** de table en **tissu**, des **tabliers** de cuisine, des **bleus** de travail ou de **vieux habits** « spécial bricolage », c'est bien plus rigolo de se salir ...

L'emploi de lingettes jetables multiplie par 12 vos dépenses en produits d'entretien et génère 14 fois plus de déchets.

## Le coup de pouce

- Les **balles de lavage** permettent une plus grande efficacité avec deux fois moins de lessive. Attention, si elles peuvent se glisser entre le tambour et les parois de la machine, on préférera les balles de tennis.
- En cas de lavabo bouché : pensez à **dévisser** le siphon, c'est incroyable ce qu'on retrouve dedans. Sinon, une bonne **ventouse** avec de l'eau chaude mélangée de sel et de vinaigre. Si après tout ça, vous devez utiliser un déboucheur liquide, choisissez un **produit biodégradable** et non toxique en évitant le surdosage.
- Pour du linge agréablement **parfumé** : quelques gouttes d'**huile essentielle** d'orange, de lavande, ou de citron sur un tissu dans le tambour du lave linge ou de la sècheuse.
- Tensioactifs pétrochimiques, séquestrants non biodégradables, agents de blanchiment et azurants optiques, adoucissants, parfums, colorants... autant "d'ingrédients" à éviter pour la nature comme pour la santé ([www.greenpeace.fr/vigitox](http://www.greenpeace.fr/vigitox)). On préférera des produits à base minérale ou végétale renouvelable. Suivez les labels : [www.eco-label.com](http://www.eco-label.com)



... il faudrait 3 planètes

pour pouvoir vivre tous ensemble

