

# LA FABRIQUE DE L'AUTONOMIE

## MANUEL DE L'ECOPEDAGOGIE



*«La graine que nous semons est la graine de l'espérance»*

**Maria Montessori, pédagogue italienne (1870-1952)**

Les recettes de ce manuel ont été recueillies à partir de différentes sources de documentation (voir la partie *Recommandations de lecture*) et proviennent également d'expériences personnelles.

Le contenu de ce manuel est offert à des fins éducatives et informatives. Il est libre de droit, et ne peut faire l'objet d'une utilisation commerciale. L'équipe de l'Atelier, université populaire de Grande-Synthe rappelle que

certains produits, même naturels, sont des actifs puissants et sont soumis à des restrictions d'usage pour certaines personnes (c'est le cas des huiles essentielles).

Elle n'assume donc aucune responsabilité, quelle qu'elle soit, quant aux dommages pouvant résulter de l'usage des informations contenues dans ce guide.



L'Atelier, université populaire  
de Grande-Synthe.  
Avril 2017

Parents, animateurs, professeurs, nous sommes parfois en panne d'inspiration lorsqu'il s'agit de proposer des activités aux enfants autour du développement durable, de l'écologie, ou de la protection de la biodiversité.

Pourtant, le monde qui nous entoure regorge d'idées qui ne demandent qu'à être exploitées. Il suffit d'observer nos pratiques de consommation quotidiennes, et de les questionner. Cette lessive que j'achète, est-elle bonne pour l'environnement ? La peinture que j'utilise ne va-t-elle pas polluer l'air de ma maison ?

Rééduquer notre propre regard sur notre mode de consommation, remettre en question la culture du jetable, éviter l'agression du milieu environnemental et des êtres vivants, le gaspillage, la pollution sonore, visuelle, la pollution de l'eau et de l'air, sont à la base de l'écopédagogie.

Nous voyons alors que nous avons mille possibilités de changer nos pratiques et de limiter notre influence sur notre environnement. Ainsi, on peut apprendre facilement à réaliser une pâte à tartiner au chocolat sans huile de palme dont la culture décime des millions d'hectares de forêt tropicale. En réalisant une recette de crème nourrissante pour la peau à base d'huile d'olive et de cire d'abeille nous évitons d'acheter une crème bourrée de perturbateurs endocriniens et de produits

chimiques dangereux pour notre santé, celle de nos enfants et polluant l'environnement.

Ce mini-guide vous propose plusieurs activités d'écologie pratique qui vous permettront de réaliser avec des enfants de tout âge des activités enrichissantes.

Celles-ci participeront à développer l'attention et la concentration des enfants : respecter une recette, faire preuve de patience, mesurer des proportions, travailler avec ses mains, etc.

Ce sera aussi l'occasion de les sensibiliser sur les impacts de nos comportements sur la qualité de notre santé et de l'environnement. Enfin, ces temps éducatifs qui peuvent être reproduits facilement à la maison permettent de conforter les parents dans leur rôle de transmission, qui les replace dans une position d'attention et de bon temps passé avec leurs enfants en opposition aux modes dominants d'occupation du temps libre (jeux vidéos, télévision, internet).

Nous espérons que ces quelques pistes alimenteront votre désir de faire. Nous mettrons en plus de nos recettes, une liste de sites internet et d'ouvrages qui vous permettront d'approfondir vos connaissances sur l'écopédagogie et l'écologie pratique.

## **SOMMAIRE**

**P 6 Recette de la lessive liquide**

**P 7 Nettoyant des sols**

**P 8 Nettoyant multi-usages**

**P 9 Baume protecteur pour la peau**

**P10 Peinture à l'huile pour bois**

**P11 Gouache naturelle**

**P12 Colle de farine**

**P13 Pâte à tartiner sans huile de palme**

**P14 Où trouver les produits de base pour réaliser les recettes ?**

**P15 Recommandations de lecture**

## Lessive liquide (couleurs)

### Ce qu'il vous faut :

- **Matériel** : Une marmite, une louche, entonnoir, bouteilles d'eau vides.
- **Ingrédients** : eau, 150 g de paillettes de savon, 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, 3 cuillères à soupe de cristaux de soude.



### Recette :

- Faites chauffer dans la marmite 3 litres d'eau et diluez 150g de paillettes de savon (sans porter à ébullition)
- Ajoutez à la préparation 3 cuillères à soupe de bicarbonate de sodium
- Pour épaissir la lessive ajoutez 3 cuillères à soupe de cristaux de soude (il faut que l'eau soit bien chaude)
- Rajoutez 3 litres d'eau. Bien mélanger le tout pour éviter d'avoir des restes de copeaux de savon
- Laissez refroidir, puis à l'aide d'un entonnoir, versez le tout dans les bouteilles d'eau vides
- Veillez à bien secouer la lessive liquide avant chaque usage

**Voici une recette de lessive très rapide à réaliser, et très économique : vous pourrez fabriquer entre 25 et 30 litres de lessive avec un kilo de paillettes de savon, soit 1 euro pour 3 litres !**

## Nettoyant des sols

### Ce qu'il vous faut :

- **Matériel** : bouteille d'un litre et demi, cuillère à soupe, entonnoir, verre
- **Ingrédients** : savon noir, vinaigre blanc, bicarbonate de soude, huiles essentielles, eau.

### Recette :

- Diluez dans un grand verre d'eau 1 cuillère à soupe de savon noir. Ajoutez 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude.
- Versez le mélange à l'aide d'un entonnoir dans la bouteille.
- Ajoutez dans la bouteille 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc et une cuillère à soupe d'huile essentielle de citron.
- Remplissez le reste du bidon d'eau/ Mélangez.
- Versez l'équivalent de deux verres de la préparation dans un seau d'eau chaude.

### Astuce

Vous pouvez remplacer votre liquide vaisselle habituel par un pain de savon de Marseille (marque Marius Fabre par exemple). Frottez le directement sur votre éponge, il fera un dégraissant très puissant, naturel, économique et écologique !



## Nettoyant Désinfectant Multi-Usage

### Ce qu'il vous faut :

- Matériel : vaporisateur de 500ml, cuillère à café
- Ingrédients : vinaigre, eau , huile essentielle de citron.

### Recette :

- Remplissez le vaporisateur avec 1/3 de vinaigre
- Ajoutez 2/3 d'eau
- Versez 35 gouttes d'huile essentielle de citron
- Bien mélanger avant usage



**Produit qui s'utilise aussi bien en cuisine, pour nettoyer les plans de travail, que pour la salle de bain ou les sanitaires.**

**Attention aux restrictions d'usage pour les huiles essentielles (consulter la notice avant utilisation).**

## Baume protecteur pour la peau

### Ce qu'il vous faut :

- Matériel : petits pots avec couvercles, cuillères, bols en verre ou en inox.

- Ingrédients : 180g d'huile d'olive vierge de première pression à froid et de qualité biologique, 45g de cire d'abeille.



### Recette :

- Faire bouillir 10 minutes les petits pots et leurs couvercles afin de les stériliser et laissez-les sécher tête à l'envers sur une surface propre.
- Faire fondre la cire d'abeille impérativement au bain marie dans un bocal en verre après y avoir versé l'huile d'olive
- Versez la préparation obtenue dans les petits pots secs. Attendez la prise complète avant de reboucher (possibilité de faire refroidir la préparation au frigo).
- Ce baume pour la peau (gerçures, mains sèches, lèvres abîmées...) se conservera longtemps dans son récipient fermé et rangé de préférence à l'abri de la lumière.

**Reconnue pour ses vertus cicatrisantes et apaisantes, la cire d'abeille s'allie ici aux propriétés nourrissantes de l'huile d'olive pour composer un baume réparateur sain et très économique.**

## Peinture à l'huile pour bois

### Ce qu'il vous faut :

- Matériel : casserole, fouet, cuillères, pots en verre pour la conservation.

- Ingrédients (pour 1 litre de peinture) : 100 g de farine, 1 litre d'eau, 200g de pigments naturels, 10 cl d'huile de lin, 1cl de savon noir.



### Recette :

- Faites chauffer 100 ml d'eau à feu doux
- Incorporez petit à petit la farine et délayez-la pour éviter d'avoir des grumeaux
- Rajoutez le reste de l'eau
- Ajoutez les pigments. Continuez de mélanger à feu doux
- (Etape facultative : si la peinture est destinée à décorer des bois extérieurs, on ajoutera 20g de sulfate de fer).
- Versez l'huile de lin, mélangez et faites cuire pendant 20 minutes.
- Terminez par verser le savon noir et mélangez. Une fois refroidie, la peinture est prête. Rectifiez la consistance si besoin (normalement assez épaisse) avec un peu d'eau.

Pour un résultat optimal, il est préférable de réaliser cette recette avec des terres colorantes naturelles (oxyde de fer noir, terre d'ocre, etc). Il existe aussi des pigments synthétiques, mais qui sont plus chers et beaucoup moins naturels.

Cette peinture peut être utilisée sur des bois bruts ou poncés, neufs ou anciens. Elle est très intéressante pour décorer des palettes de bois, peindre des ruches ou des nichoirs.

## Gouache naturelle

### Ce qu'il vous faut :

- Matériel : casserole, fouet, petits pots en verre.

- Ingrédients : eau, farine, sucre, sel, terres colorantes naturelles.



Pigments naturels

### Recette :

Pour 70g de peinture

- Faites chauffer 25 cl d'eau
- Incorporez petit à petit 50 g de farine, 1 cuillère à café de sucre et 1 cuillère à soupe de sel
- Mélangez à feu doux pendant 5 minutes.
- Versez dans une petite assiette deux cuillères à soupe de terre colorante au choix, versez dessus une cuillère à soupe d'eau pour dissoudre les pigments. Mélangez.
- Incorporez les pigments dissous dans la préparation. Bien mélanger. Laissez cuire pendant 5 minutes.
- Laissez refroidir la préparation. Conservez-la dans des pots en verre. Elle peut se garder plusieurs semaines au réfrigérateur.
- Utilisation : versez un peu de la peinture sur une assiette. Si la peinture est trop épaisse, versez une cuillère à soupe d'eau.

## Colle de Farine

### Ce qu'il vous faut :

- Matériel : casserole, fouet, pots en verre pour la conservation

- Ingrédients : eau, farine, sucre en poudre



### Recette :

Pour 50 cl de colle

- Délayez la farine dans l'eau et ajoutez le sucre en poudre, qui a un effet retardateur de prise
- Quand le mélange est homogène, chauffez-le dans une casserole à feu doux sans cesser de remuer
- Retirez du feu dès que le mélange épaissit. Laissez refroidir avant utilisation. Si la colle est trop épaisse, diluez-la avec un peu d'eau
- La colle se conservera quelques jours dans un bocal fermé posé dans un endroit frais. Dès qu'il y a des traces de moisissures, jetez la colle.

**Cette colle 100% naturelle de qualité alimentaire vous servira pour coller cartons, papiers, ou fabriquer des objets en papier mâché. Attention, le temps de séchage est plus long qu'une colle du commerce.**

# Pâte à tartiner maison

## Ce qu'il vous faut :

- **matériel** : casserole, fouet, cuillères, pots en verre pour la conservation

- **ingrédients** : 110g de chocolat de cuisine, 90g de beurre, 460g de lait concentré sucré, 120g de poudre d'amande.

## Recette :

- Faites fondre à feu très doux l'ensemble des ingrédients dans une casserole tout en remuant avant de mettre en pot.

- La pâte à tartiner se conserve une à deux semaines dans un endroit sec.

## Variantes:

Pralin, poudre de noix de coco ou encore poudre de noisette pourront remplacer, en quantité similaire, la poudre d'amande pour des saveurs et des textures nouvelles. De même que le beurre pourrait être remplacé par 90g d'huile de tournesol. A vous de vous faire plaisir !



## Où trouver les produits pour faire les recettes ?

Faire soi-même les différentes recettes proposées dans ce guide permet de connaître la qualité des produits de base qui vont être utilisés. Ce qui nous intéresse ici c'est d'avoir des recettes qui soient saines pour les enfants, sans produits chimiques ni perturbateurs endocriniens. Ce qui s'avère parfois le plus difficile c'est de savoir où trouver des produits de base qui ne soient pas dangereux pour la santé et l'environnement. Voici donc quelques indications.

### **Pour les produits d'entretien :**

- vinaigre blanc: en supermarché, moins de 40 centimes la bouteille.
- savon noir, savon de Marseille : marques Marius Fabre, La Droguerie Ecologique, qu'on peut trouver en magasins bio, sur internet, parfois dans les jardineries.
- huile essentielle de citron : dans les magasins bio, en pharmacie, sur internet. Privilégiez les marques comme Pranarom et Docteur Valnet gages de qualité.
- bicarbonate de soude / cristaux de soude : la marque la Droguerie Ecologique est la meilleure du marché en terme de qualité/prix (étude 60 millions de consommateurs). Vous la trouverez sur internet, en magasins bios. Vous pouvez également acheter du bicarbonate de soude en pharmacie.

### **Pour les produits d'hygiène :**

- cire d'abeille : en pharmacie, sur internet.
- huile d'olive : en supermarché, en magasin bio. Préférez une huile d'olive provenant de l'agriculture biologique pour avoir un produit sans pesticides.

### **Pour les peintures :**

- huile de lin : magasins de bricolage, internet. Préférez une huile de lin siccative sans plomb (marque Kreidezeit par exemple).
- pigments de couleurs (naturels ou synthétiques) : en magasins de bricolage, sur internet.

Il existe sur la ville de Grande-Synthe un groupement d'achats qui permet d'avoir des produits bios (alimentation, droguerie, boulangerie) à des prix très intéressants. Ce groupement vend les produits de base pour réaliser la recette de la lessive et certains produits d'hygiène.

Ils ont une permanence tous les mardis soirs de 17h à 18h30 au local de LUGOVA au Courghain (Résidence Henri Boucher Rue Charles Tillon). Vous pouvez également les contacter à l'adresse mail suivante : [groupementdachatsgs@gmail.com](mailto:groupementdachatsgs@gmail.com)



## RECOMMANDATIONS DE LECTURE

Ce manuel a été réalisé grâce à l'apport d'expériences personnelles mais aussi grâce à différents sites internet, ouvrages, que nous vous invitons à consulter.

### ○ **Sur l'impact sanitaire des substances chimiques :**

- André Cicoella, *Toxique Planète*, Seuil, 2013
- Stéphane Horel, *Intoxication : perturbateurs endocriniens, lobbyistes et eurocrates : une bataille d'influence contre la santé*, La Découverte, 2015
- Gilles-Eric Séralini, *Tous cobayes ! Ogm, pesticides, produits chimiques*, Flammarion, 2013
- Réseau Environnement Santé : [www.reseau-environnement-sante.fr](http://www.reseau-environnement-sante.fr)

### ○ **Pour fabriquer ses cosmétiques, produits d'hygiène au naturel :**

- Julien Kaibeck, Mélanie Dupuis, *Slow cosmétique : le guide visuel : pas à pas vers une beauté plus naturelle*, Leducs Editions, 2015
- Sylvie Hampikan, *Je fabrique mes cosmétiques ! : soins naturels à petits prix*, Terre Vivante, 2012
- Sylvie Hampikan, *Je fabrique mes baumes, gels, pommades, 100 recettes de soin pour toutes la famille*, Terre Vivante, 2016
- Générations Cobayes : [www.generationscobayes.org](http://www.generationscobayes.org)

### ○ **Pour fabriquer ses produits d'entretien :**

- Laétitia Royant, *Je fabrique mes produits ménagers*, Terre Vivantes, 2016
- Raffa le grand ménage : <http://raffa.grandmenage.info/>

### ○ **Pour fabriquer ses peintures :**

- Christelle Auzias, *Je crée ma déco saine et naturelle*, Terre Vivantes, 2015
- <http://www.espritchabane.com/>

### ○ **Autres thématiques:**

- Marie-Lyne Mangili-Doucé, *50 activités nature avec les enfants*, Terre Vivante, 2015
- Françoise Manceau Guilhermond, *Je fabrique mes meubles en carton*, Terre Vivante, 2015
- Collection "Habiter Autrement la planète" des éditions Presses d'Île-de-France : <http://www.presses-idf.fr/-Habiter-autrement-la-planete-48-.html>