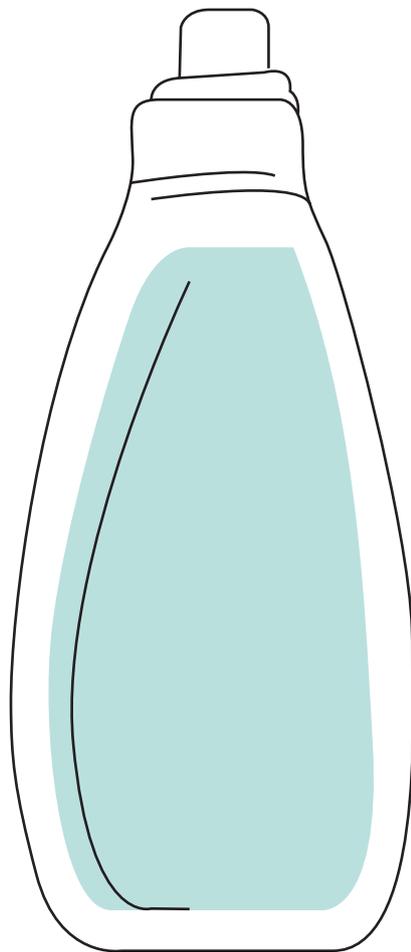


DO IT GREEN!



Pensé par des étudiantes, pour des étudiant(e)s.

PRÉFACE

Do It Green, qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un petit groupe d'étudiantes de l'Université Gustave Eiffel qui vous propose des **solutions économiques, écologiques et naturelles** pour remplacer vos produits du quotidien !

Notre objectif ? Vous aider dans votre transition écologique, tout en vous apportant des solutions économiques.

Pour cela, nous vous présentons **QUATRE ingrédients clés**, à réutiliser sous toutes les formes ! Lessive, produit pour le sol, dentifrice, pâte à récurer...

Dans ce livret, vous trouverez **les propriétés** de nos quatre ingrédients clés, mais aussi des **recettes** du quotidien, de nombreuses **astuces**, nos **ingrédients magiques**, des comptes **Instagram** et **Youtube** à suivre, etc...

Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour plus d'astuces !



Mail : doitgreen.uge@gmail.com

Instagram : https://www.instagram.com/doitgreen_uge/

Facebook : <https://www.facebook.com/DoItGreenUGE/>

SOMMAIRE

Propriétés	p.4
Le savon noir	p.4
Le savon de Marseille	p.5
Le bicarbonate de soude	p.6
Le vinaigre blanc	p.7
Recettes	p.8
Lessive	p.8
Savon pour les mains	p.10
Produit d'entretien multi-usages	p.12
Nettoyant pour le sol	p.14
Produit à décaper	p.16
Pour aller plus loin	p.18
J'ajoute du citron et du sel	p.18
J'ajoute de l'argile blanche ou verte	p.20
Ingrédients magiques	p.22
Astuces en plus	p.23
Un coup de pouce pour se lancer ?	p.25
Crédits	p.27

PROPRIÉTÉS



Le savon noir :

Le savon noir est d'origine marocaine. Il est constitué d'une base 100% végétale (mélange d'olives, d'huile, de sel et d'eau) et on peut le trouver sous forme liquide, solide ou de pâte huileuse.

Il possède une multitude de propriétés.

A la maison, on peut l'utiliser pour :

- Nettoyer,
- Désinfecter,
- Dégraisser,
- Détacher,
- Entretenir le cuir
- Faire briller sa vaisselle

Le savon noir peut aussi être utilisé pour nettoyer sa peau sans l'agresser, la gommer, la nourrir, c'est un allié redoutable pour lutter contre l'acné.



Le savon de Marseille :

Le savon de Marseille est lui aussi fabriqué à base d'huiles végétales. Celui-ci est soit vert (base d'huile d'olive) ou blanc (base d'huile d'arachide ou de palme).

Il a de nombreuses propriétés bénéfiques.

- Il est doux et hypoallergénique.
- On peut donc l'utiliser comme dentifrice ou pour se raser.
- Il s'agit d'un ingrédient parfait pour la lessive et est recommandé pour laver les vêtements de nourrissons puisqu'il est dépourvu d'allergènes.
- Le savon de Marseille peut également aider à réparer des cheveux secs et abîmés.

Disclaimer :

- 1 Pour des raisons écologiques, préférez le savon de Marseille à l'huile d'olive.
- 2 Le savon de Marseille est trouvable sur le marché "en paillettes" (déjà râpé), mais il revient à plus cher que celui en bloc.





Le bicarbonate de soude :

Le bicarbonate de soude (également connu sous le nom de bicarbonate de sodium) est une poudre blanche que l'on peut trouver dans la nature ou que l'on peut produire industriellement.

Il peut être utilisé dans la cuisine pour :

- Aider à lever la pâte,
- Nettoyer et désodoriser,
- Réduire les niveaux élevés de cholestérol
- Combattre l'excès d'acides dans le corps
- Exfoliant, déodorant naturel, dentifrice
- Soulager les piqûres d'insectes

Préférez le bicarbonate de soude alimentaire pour pouvoir l'utiliser en cosmétique.



Le vinaigre blanc :

Le vinaigre blanc (également connu sous le nom de vinaigre d'alcool ou vinaigre cristal) est produit industriellement.

Il possède de nombreuses propriétés :

- Dissoudre le calcaire
- Faire briller et dégraisser la vaisselle
- Désinfecter
- Détacher
- Entretenir les canalisations
- Nettoyer les vitres et le linge

Disclaimer :

Ne pas mélanger avec de la javel, cela rejeterait des vapeurs toxiques nocives.



LESSIVE



< 20 min



0,31€ le litre

1

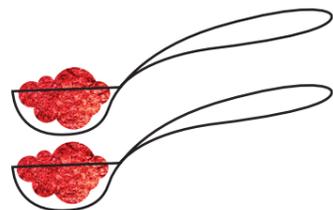
Ce dont vous aurez besoin :



50 g de copeaux de savon de Marseille



1 litre d'eau froide



2 c. à soupe de bicarbonate de soude

2

Les étapes :

- Dans une casserole, faites bouillir 1 litre d'eau
- Ajoutez le savon en copeaux
- Mélangez à feu doux jusqu'à ce que les copeaux soient bien dissous dans l'eau
- Laissez tiédir puis ajoutez le bicarbonate de soude et des huiles essentielles*
- Versez la préparation dans une bouteille en verre
- Secouez régulièrement jusqu'au refroidissement complet

* **Astuce** : Une astuce est disponible dans la partie Astuces à la fin du livret !



SAVON POUR LES MAINS



< 10 min



0,56€ le litre

1

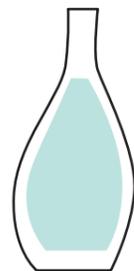
Ce dont vous aurez besoin :



30 g de copeaux de savon de Marseille à l'huile d'olive



30 g de savon noir liquide



400 mL d'eau

2

Les étapes :

- Dans un grand bol, versez l'eau bouillante
- Ajoutez le savon de Marseille à l'huile d'olive verte râpé, le savon noir liquide et l'eau
- Mixez jusqu'à ce que mélange soit homogène

* **Astuce** : Une astuce est disponible dans la partie Astuces à la fin du livret !



PRODUIT D'ENTRETIEN MULTI-USAGES



< 15 min



0,32€ le litre

1

Ce dont vous aurez besoin :



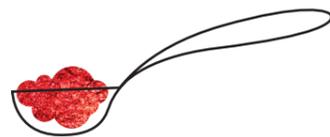
50 g de copeaux de savon de Marseille



1 cuillère à soupe de vinaigre blanc



1 litre d'eau chaude (pour faciliter
le mélange)



1 cuillère à soupe de bicarbonate
de soude

2

Les étapes :

- Faites fondre les copeaux de savon de Marseille dans l'eau chaude et bien mélanger
- Laissez refroidir le mélange et une fois qu'il est tiède, ajoutez le bicarbonate de soude ainsi que le vinaigre et bien mélanger
- Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles si vous le souhaitez*
- Ce produit peut servir à nettoyer n'importe quelle surface (inox, vitres, acier...)

* **Astuce** : Une astuce est disponible dans la partie Astuces à la fin du livret !



NETTOYANT POUR LE SOL



< 10 min



0,45€ la dose

1

Ce dont vous aurez besoin :

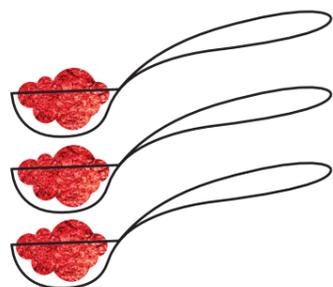


100 g de bicarbonate de soude

OU



10 cl de vinaigre blanc



3 cuillères à soupe de savon noir liquide

2

Les étapes :

- Mélangez le bicarbonate de soude ou le vinaigre blanc avec le savon noir liquide
- Ajoutez les huiles essentielles*
- Il se peut que le mélange mousse un peu. C'est tout à fait normal et temporaire
- Dosez le comme votre produit pour le sol traditionnel (environ un bouchon dans un seau d'eau)

* **Astuce** : Une astuce est disponible dans la partie Astuces à la fin du livret !



PRODUIT À DÉCAPER



< 5 min



0,73€ le litre

1

Ce dont vous aurez besoin :



200 g de bicarbonate de soude



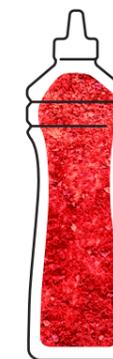
20 cl de vinaigre d'alcool blanc

2

Les étapes :

- Mélangez les deux ingrédients; il y aura une petite réaction chimique très utile pour déboucher une canalisation et dissoudre ce qui l'obstrue.
- Pour déboucher un évier, versez immédiatement cette solution dans vos canalisations
- Laissez agir 30 minutes
- Versez ensuite un litre d'eau bouillante pour faire partir le bouchon.
- Ce produit peut être utilisé pour nettoyer son four ou encore déboucher des canalisations

* **Astuce** : Une astuce est disponible dans la partie Astuces à la fin du livret !



POUR ALLER PLUS LOIN ...

Nos quatre produits de base vous donnent déjà beaucoup de possibilités, mais il suffit d'un ou deux ingrédients de plus pour aller encore plus loin !

1 J'ajoute... du citron et du sel !

LIQUIDE VAISSELLE

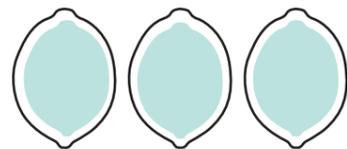
Les ingrédients :



25 cl de vinaigre blanc



1 litre d'eau



3 citrons



200 g de gros sel

Les étapes :

- Coupez les citrons en morceaux et mixez-les avec le gros sel, le vinaigre et l'eau
- Faites chauffer la préparation pendant 1/4 d'heure et laissez refroidir
- Enfin, filtrez la préparation pour enlever les résidus tels que les pépins

NETTOYANT POUR RÉFRIGÉRATEUR

Les ingrédients :



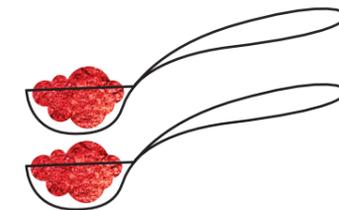
1 bol d'eau



1 litre d'eau



Jus de citron



2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude

Les étapes :

- Mélangez le tout dans un bol d'eau tiède
- Utilisez la préparation avec une éponge

2 J'ajoute... de l'argile blanche ou verte !

— CRÈME À RÉCURER —

Les ingrédients :



200 g d'argile blanche



De l'eau



50 g de savon noir liquide



50 g de bicarbonate de soude

Les étapes :

- Mélangez les poudres d'argile et de bicarbonate de soude
- Ajoutez le savon noir liquide dans un peu d'eau et mélangez bien
- Ajoutez progressivement ce mélange savonneux aux poudres
- Complétez avec de l'eau seule jusqu'à obtention la texture voulue (crémeuse et facile à étaler)
- Conservez dans un récipient bien fermé pour éviter le dessèchement de votre crème

— DENTIFRICE —

Les ingrédients :



15 g d'argile blanche



De l'eau



Une pincée de sel fin non raffiné



3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (facultatif)

Les étapes :

- Mélangez l'argile et le sel dans un récipient bien propre
- Ajoutez de l'eau pour former une pâte
- Bien mélanger pour éviter les grumeaux
- Ajoutez trois gouttes d'huile essentielle

INGRÉDIENTS MAGIQUES

Les astuces à un ingrédient !

Savon noir :

Versez 2 cuillères à soupe de savon noir dans un petit bol d'eau chaude et hop, vous avez un gel douche !

Savon de Marseille :

Vous pouvez l'utiliser pour vous laver le corps, le visage, et vous raser !

Bicarbonate de soude :

Dents jaunes ou mauvaise haleine ? Faites une cure d'une semaine à quinze jours, en remplaçant votre dentifrice par du bicarbonate de soude ! Attention, après la cure, ne pas le refaire avant quelques mois.

Odeur de transpiration persistante sur vos vêtements ? Frottez du bicarbonate de soude sur l'endroit en question avant de le mettre à laver !

Vinaigre blanc :

Il est tout à fait possible d'utiliser le vinaigre blanc comme nettoyant pour toutes les surfaces. Il est moins efficace tout seul que mêlé à d'autres ingrédients comme dans les recettes de nettoyeurs des pages précédentes, mais il est idéal comme produit d'entretien au quotidien.

ASTUCES EN PLUS

Quelques astuces pour améliorer tes recettes et faire encore plus d'économies d'argent et de déchets !

— HUILES ESSENTIELLES —

En plus de parfumer nos produits, les huiles essentielles ont de nombreuses propriétés. Elles sont trouvables en pharmacie, dans les supermarchés, les boutiques spécialisées, et en ligne. Voici notre sélection :

Tea tree (arbre à thé) :

Antibactérien dans vos produits ménagers, il purifie la peau et assèche vos boutons dans vos cosmétiques. Il est aussi anti-tartre (dans vos dentifrices) et lutte contre les mycoses.

Citron :

Mélangé à une crème, il éclaircit et purifie votre peau. En produit ménager, il est anti-calcaire et antibactérien.

Géranium :

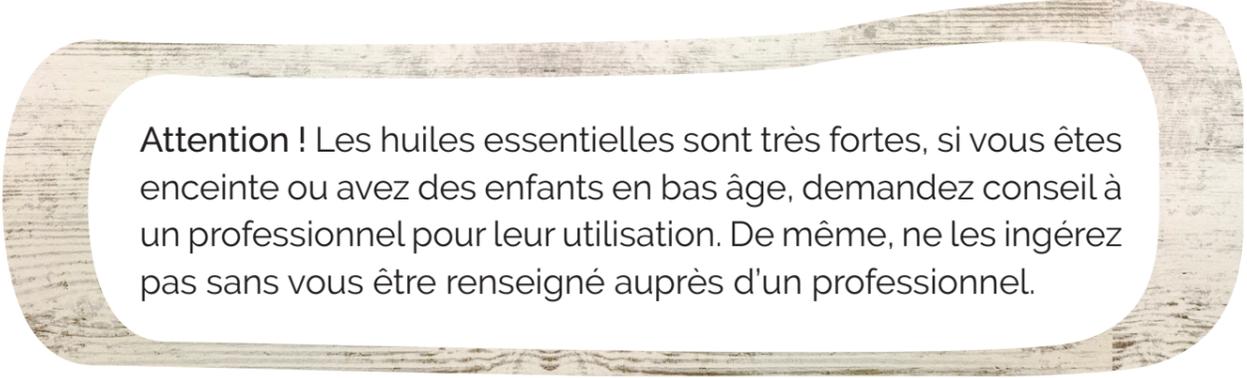
Cicatrisant pour vos petits bobos, anti-rides pour les plus matures d'entre vous, elle repousse aussi les moustiques.

Lavande :

Elle purifie la peau, repousse les moustiques et les poux et parfume vos produits !

Eucalyptus citronné :

Dans un spray multi-surfaces ou dans votre produit pour le sol, il repousse les moustiques. Dans une crème ou une huile, il sert d'anti-inflammatoire.



Attention ! Les huiles essentielles sont très fortes, si vous êtes enceinte ou avez des enfants en bas âge, demandez conseil à un professionnel pour leur utilisation. De même, ne les ingérez pas sans vous être renseigné auprès d'un professionnel.

— INSTANT RÉCUP' —

Suivez Epifree dans la rubrique "Un coup de pouce pour se lancer ?", avec les réseaux et tutos à suivre.

UN COUP DE POUCE POUR SE LANCER ?

1 Où acheter ?

On peut trouver nos ingrédients clés et bien plus dans :

■ Des boutiques spécialisées

Gages de qualité, des boutiques telles que Greenweez, Biocoop ou Marius Fabre.

■ Les supermarchés traditionnels

Pas besoin d'aller à l'autre bout de la ville ou de commander sur internet pour trouver nos ingrédients clés ! Les supermarchés aussi proposent ces produits.

Attention toutefois à la composition du savon de Marseille et du savon noir, qui peuvent être coupés ou moins naturels que ceux trouvés en boutique.

Les moins chers :

Tu veux faire des économies ? On a trouvé les prix les plus attractifs :

- Bicarbonate : 3,29€ le Kg, marque "Cérébros" à Carrefour
- Vinaigre blanc/cristal : 0,36€ le L, toute marque en supermarché
- Savon noir : 5,58€ le Kg, marque "Maître savon de Marseille" à Super U
- Savon de Marseille : 2,96€ le L, marque "Maître savon de Marseille" à Super U

Tout acheter au même endroit ?

Pas envie de s'embêter ? Voici un petit comparatif du prix pour 1 Kg/L de chaque ingrédient en fonction des magasins :

- SuperU : 13,65€
- Carrefour : 14,21€
- Greenweez : 18,19€ + livraison
- Casino : 19,14€

2

Les réseaux et tutos à suivre

Peau neuve

https://www.instagram.com/peau_neuve/?hl=fr
<https://peau-neuve.fr/>

C.lairDuTemps

<https://www.instagram.com/c.lairdutemps/?hl=fr>
<https://clairdutemps.com/>
<https://www.facebook.com/clairdutemps/>

Lily Fairly

<https://www.instagram.com/lilyfairly/?hl=fr>
<http://www.lilyfairly.com/>
<https://www.facebook.com/lilyfairly.blog/>

CRÉDITS

Ce projet n'aurait pas pu voir le jour sans :

Esipe - Maison de l'étudiant UGE - Perrine Coustillères -
Clémence Garnier - BDI - BDE_Esipe - Epifree

Nous vous remercions pour votre aide,
vos partages et votre soutien !

Equipe Do It Green : Monica LISACEK, Flora MALLET,
Laurelenn SANGARE, Sophie BOYER, Line RATHONIE,
Solène MARY-VALLÉE - IMAC 2021



DO IT GREEN

 **Université
Gustave
Eiffel**

 **Esipe**
INGÉNIEURS PARIS EST