



# BIBLIOTHEQUE A LIVRE OUVERT

Breuil Magné

**NEWS LETTER - NEWS LETTER – NEWS LETTER – NEWS LETTER**

## Découvrez 8 usages du savon de Marseille pour l'entretien de votre maison

Le traditionnel savon de Marseille, qui se présente sous la forme d'un cube, fait partie de l'ADN de la cité phocéenne au même titre que la bouillabaisse ou les navettes. Mais un véritable savon de Marseille, car beaucoup sont de pâles copies, répond à une recette unique et pourtant si simple. Son secret réside dans la proportion de ses ingrédients : il contient 72 % d'huile d'olive et aucune graisse animale.

Ce n'est pas un hasard si la Provence est devenue un haut lieu de savonnerie. La présence de champs d'oliviers, de soude et de sel en Camargue a fait de Marseille le premier producteur de savon au XVII<sup>e</sup> siècle. Si le monopole s'est perdu avec le temps, le savon de Marseille est devenu l'un des incontournables des évier français, qui sert autant à la toilette que pour le linge. Mais connaissez-vous tous ses usages en termes d'entretien ? En voici huit fonctions méconnues mais très efficaces.

### **1. Fabriquer sa propre lessive**

L'un des usages les plus anciens du savon de Marseille est bien entendu d'en faire de la lessive. Revenez à une méthode écologique, économique et authentique pour laver votre linge en utilisant ce secret de grand-mère. Dans une grande casserole, faites bouillir 3 litres d'eau, ajoutez une tasse de cristaux de soude et 200 grammes de savon de Marseille en paillettes. Versez dans un bidon après avoir laissé refroidir. Votre lessive maison est fin prête.

### **2. Remplacer le liquide vaisselle**

Après avoir râpé du savon dans un saladier (environ 200 grammes), mélangez-le à un quart de litre d'eau et faites chauffer l'ensemble au micro-ondes. Ajoutez à la pâte tiède trois cuillères de vinaigre blanc. Mélangez bien puis versez dans un flacon à votre convenance. Vous pouvez même parfumer votre liquide vaisselle avec quelques gouttes d'huile essentielle pour une meilleure ambiance dans la cuisine.

### **3. Limiter les rayures sur les poêles et casseroles**

En frottant un peu excessivement ou en voulant retourner la nourriture avec une fourchette, on mène la vie dure à nos poêles et casseroles, même si l'on sait qu'il faut faire particulièrement attention au fond antiadhésif. Mais comment faire lorsque le fond d'une gamelle a totalement brûlé ou accroché ? Il existe une solution naturelle qui peut vous permettre de la récupérer. Versez un peu de savon de Marseille en paillettes dans la casserole et diluez jusqu'à obtenir une pâte. Laissez agir une demi-heure puis rincez abondamment. Les résidus calcinés seront réhydratés par le savon et vous pourrez les décoller sans frotter.

### **4. Pour éloigner les mauvaises odeurs**

Le saviez-vous ? Le savon de Marseille est un excellent désodorisant naturel pour notre linge mais aussi pour nos voitures. N'achetez plus de recharge pour votre désodorisant pour voiture. Sortez simplement l'ancienne de son socle et laissez-la tremper dans de l'eau savonneuse, qui réactivera son odeur.

Vous pouvez également déposer un pain de savon de Marseille à l'intérieur du placard à vêtements de votre chambre ou au cœur de votre linge. Il leur transmettra sa bonne odeur.

### **5. Soulager les crampes**

Vous l'ignorez peut-être, mais les crampes nocturnes peuvent être dues à un manque de potassium. Or, le savon de Marseille contient du chlorure de potassium. En en plaçant sous vos draps, il dégagera ses ions grâce à la chaleur émise par votre corps et fera disparaître vos crampes.

### **6. Pour enlever les auréoles**

Le savon de Marseille est également très efficace pour enlever les auréoles de transpiration sur les vêtements. Pour cela, il faut humidifier le vêtement puis frotter le pain de savon sur l'auréole. Laissez tremper le vêtement pendant un quart d'heure dans de l'eau très froide, car l'eau chaude pourrait cuire la tache et fixer l'odeur.

### **7. Pour apaiser les plaies superficielles**

L'huile d'olive, contenue dans le savon de Marseille, apaise les plaies superficielles. C'est d'ailleurs une méthode qu'utilisaient les médecins au XIX<sup>e</sup> siècle pour désinfecter les alentours d'une plaie ou leurs mains avant une opération. Imitiez-les en lavant tout d'abord vos mains au savon de Marseille puis nettoyez délicatement votre petite blessure, rincez à l'eau claire et séchez bien.

### **8. Pour chasser les puces et pucerons**

En effet, le savon de Marseille est un répulsif d'insectes efficace. Pour cela, mélangez-en 20 grammes à un litre d'eau chaude puis pulvérisez sur les plantes attaquées par des puces ou des pucerons. Cette solution naturelle est sans danger pour vos végétaux.



# BIBLIOTHEQUE A LIVRE OUVERT

Breuil Magné

**NEWS LETTER - NEWS LETTER – NEWS LETTER – NEWS LETTER**

## **AU JARDIN**

### **Trucs et astuces naturels pour éloigner les fourmis**

Pour éloigner les fourmis de vos plantations, vous pouvez aussi planter des pieds de menthe ou de lavande : les fourmis n'apprécient pas cette essence.

Leurs petites pattes n'aiment pas non plus le bicarbonate de soude, les coquilles d'oeufs réduites en poudre ou encore la craie.

Comme elles détestent les odeurs, pour les éloigner de votre maison ou d'un endroit du jardin qu'elles apprécient énormément, vous pouvez disperser sur leur passage de l'ail, de la menthe, du basilic, de la lavande, de la cannelle, du marc de café, des feuilles de laurier ou de noyer, des feuilles de tomates : des odeurs fortes qu'elles fuient, tout comme l'acidité du vinaigre ou du citron. Pour leur faire passer leur chemin, placez l'un de ces répulsifs autour de l'espace que vous souhaitez protéger contre les fourmis. Elles ne seront pas tuées mais simplement invitées à aller ailleurs ! Il est possible, pour les arbres fruitiers, de mettre un piège sous forme de bande de glu autour du tronc pour éviter que les fourmis y grimpent.

### **Les pucerons attaquent vos rosiers, que faire ?**

Au printemps, il n'est pas rare que des colonies de pucerons envahissent vos plantations, et notamment les rosiers. En piquant les plantes pour absorber la sève, ils vont affaiblir les rosiers et ralentir leur croissance et leur floraison. Il convient de les éliminer.

### **Eloigner les pucerons**

Si les pucerons n'ont pas encore envahi vos rosiers, cela ne vous dispense pas de faire de la prévention : par exemple pour faire fuir les pucerons de vos rosiers, plantez des pieds de lavande en bout de massif ou parmi vos rosiers. La plantation de capucines ou d'oeillets d'Inde sera aussi répulsive.

Vous pouvez aussi accueillir des coccinelles sur vos rosiers, prédateurs naturels des pucerons.

### **Traiter contre les pucerons**

L'intervention ne se fait généralement que sur les jeunes rosiers. Vous pouvez éliminer les pucerons en passant un jet d'eau sur les colonies : elles ne résisteront pas à la pression de l'eau. C'est une solution efficace et rapide !

Si rien n'y fait, traitez-les avec une pulvérisation d'insecticide naturel anti-pucerons à base de savon noir en prenant soin de bien atteindre toutes les parties envahies, y compris le dessous des feuilles.

### **Le marc de café : engrais efficace**

Le marc de café est un engrais très efficace surtout pour vos rosiers. Ils favorisent le développement des racines du rosier. Pour cela, mélangez un peu de marc de café à la terre où sont plantés les rosiers et observez le résultat.

# NEWS LETTER - NEWS LETTER – NEWS LETTER – NEWS LETTER

## **Désherbant naturel**

Voilà de deux méthodes radicales pour désherber votre allée de dalles ou de cailloux : la première, utilisez l'eau chaude de cuisson de pomme de terre ou la deuxième de l'eau bouillante avec du gros sel. Les mauvaises herbes seront exterminées !

## **Irriguer vos plantes**

Arrosez ces plantes en pots est nécessaire, il faut maintenir un taux d'humidité minimum. Il vaut mieux irriguer votre plante que de la noyer avec une bouteille d'eau. Donc utilisez un entonnoir ou une bouteille en plastique dont vous avez percé le bouchon et coupé le fond, puis le planter dans la terre et verser petit à petit.

## **Astuce outil de jardinage**

Quand revient le printemps, notre goût du jardinage revient aussi mais hélas les outils sont tous rouillés. Que faire ? Prenez un oignon, coupez le en deux et imbitez le de sucre semoule et passez sur la lame du sécateur par exemple. C'est magique !

## **Plante équilibrée**

Surtout pour les plantes en pots et celles suspendues, il peut arriver que le feuillage ne soit pas équilibré. Un côté est beau et l'autre moins. Il faut rééquilibrer. Les plantes ont besoin de soleil pour leur croissance donc tous les 15 jours tournez votre pot de côté comme ça chaque côté de la plante peut grandir correctement

## **Les coquilles d'œuf**

Ne vous précipitez pas à tout mettre dans la poubelle, faites du recyclage ! La coquille d'œuf par exemple est utile pour faire du compost, accompagnée d'épluchures de fruits. Ou encore les coquilles font fuir les limaces et les fourmis

## **L'arrosage**

Il vaut mieux arroser abondamment et moins souvent que d'arroser souvent et un petit peu à chaque fois. Pour traiter votre sol avec douceur où il y a les plantes : utilisez un arrosoir avec une pomme c'est-à-dire avec des petits trous. Pourquoi ? Car cet arrosoir fait un effet de pluie fine qui tombe du ciel ou de la rosée du matin.

## **Vos tulipes, narcisses et les autres**

Piquez les tiges des tulipes et des jonquilles avec une épingle pour qu'ils absorbent l'eau plus facilement et reste plus longtemps en vie.

## **Insecticide naturel au savon noir**

Comment fabriquer un insecticide naturel ?

Le savon noir est un insecticide naturel souvent utilisé dans le jardin. Et pour cause, ce produit connu depuis la nuit des temps est capable de repousser efficacement les pucerons, cochenilles et araignées rouges.

## Recette d'un insecticide naturel

1. Versez le savon noir dans votre pulvérisateur.
2. Ajoutez-y l'eau tiède.
3. Fermez et secouez l'ensemble.
4. Pulvérisez l'insecticide naturel sur les fleurs et les plantes.
5. Agitez avant chaque utilisation.

### Ingrédients

- 2 c. à soupe de savon noir
- 500 ml d'eau tiède

### Équipement

- Un flacon spray de 500 ml
- Un entonnoir

### Les conseils

- Pour réaliser un spray de 1 litre, compter 5 c. à soupe de savon noir.





# BIBLIOTHEQUE A LIVRE OUVERT

Breuil Magné

**NEWS LETTER - NEWS LETTER – NEWS LETTER – NEWS LETTER**

## **DANS LA CUISINE**

### Odeurs de cuisine

#### **Comment éliminer les odeurs de cuisine ?**

Certaines odeurs désagréables, dont les sources sont multiples, peuvent envahir votre cuisine. Malheureusement, il n'est pas toujours facile de s'en débarrasser. Nous vous proposons des astuces de grand-mère naturelles et efficaces pour en venir à bout !

#### **Un parfum d'ambiance naturel pour la cuisine**

Pour concocter un parfum d'ambiance naturel, qui éliminera les mauvaises odeurs et diffusera de délicieuses senteurs dans votre cuisine, faites bouillir des écorces d'oranges dans de l'eau, durant environ 5 minutes. Puis laissez la décoction dans son contenant et à l'air libre, afin que son parfum se répande naturellement dans la pièce.

#### **Un frigo sans mauvaise odeur**

Certaines odeurs désagréables peuvent imprégner le frigidaire, et cela, même lorsque leurs sources ont été éliminées et que celui-ci a été nettoyé. Lorsqu'elles sont modérées, il suffit de déposer un petit bol rempli de bicarbonate de soude pour les faire disparaître. Si les odeurs sont fortes, préférez le café moulu, qui aura une action plus importante. Un demi-citron, sur lequel ont été plantés quelques clous de girofle, peut également se révéler très efficace. Enfin, si l'odeur qui se dégage de votre frigo est aigre, alors déposez-y du charbon de bois. Chaque élément doit rester plusieurs jours à l'intérieur pour bien absorber les odeurs.

#### **Un four sans odeur désagréable**

Votre four conserve une odeur du plat que vous venez de faire cuire ? Pour vous en débarrasser, rien de plus simple : une fois que votre four est éteint et vide – mais encore chaud –, il vous suffit de déposer l'écorce d'un citron sur la grille jusqu'à ce que le four soit froid, et le tour est joué !

#### **Une astuce anti-odeur pour la cuisine**

Pour diverses raisons, une cuisine peut dégager des odeurs désagréables : viande, fromage, friture... Pour en venir à bout, un bol de vinaigre blanc peut suffire ! Il doit être déposé, non recouvert, sur l'un des meubles de la cuisine, froid ou après avoir été porté à ébullition (lorsque les odeurs sont tenaces).

#### **Un micro-ondes qui sent bon**

Pour donner un parfum agréable à son four micro-onde et en éliminer les odeurs désagréables, il suffit de faire chauffer un peu d'extrait de vanille dans une tasse durant 60 secondes, à la puissance maximum.



# BIBLIOTHEQUE A LIVRE OUVERT

Breuil Magné

**NEWS LETTER - NEWS LETTER – NEWS LETTER – NEWS LETTER**

## Bicarbonate de soude

Découvrez tout ce que vous n'auriez jamais imaginé faire avec cette fabuleuse petite poudre blanche !

### **Comment tester sa fraîcheur :**

Faites lui subir le test du vinaigre. En effet, ces deux éléments s'adorent, alors procédez comme suit : dans une coupelle mettez 2 cuillers de bicarbonate et ajoutez une demi cuillère à café de vinaigre. Si la rencontre des deux compères provoque une grande effervescence, votre bicarbonate est toujours bon pour le service !

### **Fleurs coupées en vase**

Pour conserver plus longtemps vos fleurs coupées, une cuiller à café de bicarbonate dans l'eau de votre vase. Vous serez étonné du résultat !

### **Une poubelle sans odeur pestilentielle**

Pour éviter les odeurs pestilentielles de vos poubelles, déposez l'équivalent de 2 c. à soupe de bicarbonate de soude au fond de la poubelle. Mettez ensuite un nouveau sac par-dessus. Pour plus d'efficacité, remplacez le bicarbonate tous les 7 jours.

### **Un lave-vaisselle sans odeur nauséabonde**

Votre lave-vaisselle n'est pas encore plein mais il dégage pourtant des odeurs nauséabondes. En attendant de pouvoir lancer le lavage, déposez du bicarbonate de soude sur les plats et couverts sales qu'il contient, afin d'absorber les mauvaises odeurs et que celles-ci ne se répandent pas dans la cuisine.

### **Décapant Naturel Très Efficace... Et Sans Odeur**

BON À SAVOIR ! Vous aimeriez décaper un vieux meuble, mais les émanations d'un décapant ne vous emballent pas ? Alors, essayez ce truc très simple avec un ingrédient que vous avez tous à la maison. Il s'agit en fait du bicarbonate de soude, celui-ci est très efficace sur de la vieille peinture et il n'est pas abrasif. La surface sera lisse et sans odeur. N'est-ce pas génial ?

Voici comment faire :

Humidifiez légèrement la surface à décaper, puis saupoudrer de bicarbonate de soude. Si la surface est très humide, le bicarbonate sera moins abrasif.

## **NEWS LETTER - NEWS LETTER – NEWS LETTER – NEWS LETTER**

- Pour de meilleurs résultats, ajoutez un peu de vinaigre blanc, et laissez agir 10 minutes.
- Frotter rigoureusement avec une brosse à décaper.
- Bien rincer





# BIBLIOTHEQUE A LIVRE OUVERT

Breuil Magné

**NEWS LETTER - NEWS LETTER – NEWS LETTER – NEWS LETTER**

## Astuces avec l'oignon

.Beaucoup de personnes savent déjà que l'ail est l'un des antibiotiques naturels les plus forts, mais peu de gens savent que l'oignon est aussi excellent pour notre santé

### **BRULURES**

Coupez l'oignon et maintenez le côté coupé sur la zone brûlée pendant 2 minutes. Les oignons apaisent la brûlure et minimisent la douleur.

### **PIQURES D'INSECTES**

-Soulager les piqûres d'abeille, guêpe ou d'autres insectes: Après avoir retiré le dard, veillez à ne pas gratter ou appuyer sur la zone affectée, il est préférable d'écraser un oignon et le mettre sur la plaie.

### **SOINS DU CORPS**

– Coupez l'oignon en petits morceaux et placez-le dans vos chaussettes. Portez-les pendant quelques heures. Ainsi, il vous aidera à abaisser la température de votre corps.

– Mangez un oignon pour éliminer les toxines.

**Mais vous pouvez également vous servir de l'oignon pour:**

### **Enlever la rouille d'un couteau**

À défaut de laine d'acier, enfoncez votre couteau rouillé trois ou quatre fois (ou plus si votre couteau est vraiment très rouillé) dans un gros oignon.

## **Éliminer une odeur de peinture fraîche**

Pour rendre rapidement habitable une pièce fraîchement repeinte, placez quelques tranches d'oignon coupées dans un plat avec un peu d'eau ; elles absorberont l'odeur de peinture en quelques heures.

## **Éviter les « accidents » des animaux domestiques**

Placez un plat avec quelques tranches d'oignon sur le « lieu du crime ». Chiens et chats n'aiment pas beaucoup l'odeur de l'oignon, ils éviteront donc d'y retourner.

## **Préparer un pesticide naturel**

Réduisez en purée, au mélangeur, 4 oignons, 2 gousses d'ail, 2 cuillerées à soupe de piment de Cayenne et 1 litre d'eau. Dans un seau, diluez 2 cuillerées à soupe de savon en copeaux pour 8 litres d'eau. Ajoutez le contenu du mélangeur et incorporez bien le tout. Vaporisez ce puissant pesticide sur vos plantes sans scrupules : il ne nuira pas à l'environnement.



# BIBLIOTHEQUE A LIVRE OUVERT

Breuil Magné

**NEWS LETTER - NEWS LETTER – NEWS LETTER – NEWS LETTER**

## Le citron

Pour avoir des ongles blancs et non cassants, pressez un jus de citron dans un bol et trempez y vos ongles pendant dix minutes. Essayez, c'est tout !

## Peau de banane

### Réduire les picotements

Saviez-vous que la peau de banane a également des **propriétés anti-inflammatoires**? En cas de piqûre de **moustique** ou de **fourmi**, placez une peau de banane sur la piqûre pendant quelques minutes. L'irritation disparaîtra.. Formidable!

### Attirer les papillons

Bien sûr il s'agit d'un conseil bizarre, direz-vous. Oui, mais c'est une astuce qui peut rendre votre **jardin magique**! Coupez la peau de banane en petits morceaux et jetez-les parmi vos plantes : le sucre des morceaux de peau va attirer les papillons dans votre jardin.



# BIBLIOTHEQUE A LIVRE OUVERT

Breuil Magné

**NEWS LETTER - NEWS LETTER – NEWS LETTER – NEWS LETTER**

## **ASTUCES DE CUISINE**

### **Cuire un pain de poisson ou autre paté au micro onde sans moule:**

Utiliser une bouteille d'eau en plastique. Couper la partie "goulot" puis recouper selon la longueur voulue pour obtenir un cylindre correspondant à la quantité à cuire en veillant à ce que la bouteille tienne debout dans le four.

Remplir avec la préparation en arrêtant à 2 ou 3 cm du bord. Fermer avec un film plastique et faire cuire .

Pour démouler couper la bouteille dans le sens de la longueur avec des ciseaux.

### **Réchauffer une pizza sans la dessécher:**

Faire préchauffer le four au maximum. Dès que la température est atteinte ,éteindre le four  
Enfourner la pizza pour 2 ou 3 minutes pas plus.

### **Détacher le linge -notamment les nappes-**

Avant lavage appliquer sur les taches du liquide vaisselle et laver normalement

### **Nettoyer casseroles ou marmites dans lesquelles des aliments ont brûlé et "attache":**

Verser une quantité de 2/3 d'eau de javel et 1/3 d'eau  
Porter à ébullition quelques minutes en grattant un peu .

### **Blanchir un évier blanc en céramique :**

Déposer des feuilles de sopalin partout où l'évier est taché  
Asperger les feuilles d'eau de javel et laisser reposer au moins 1h