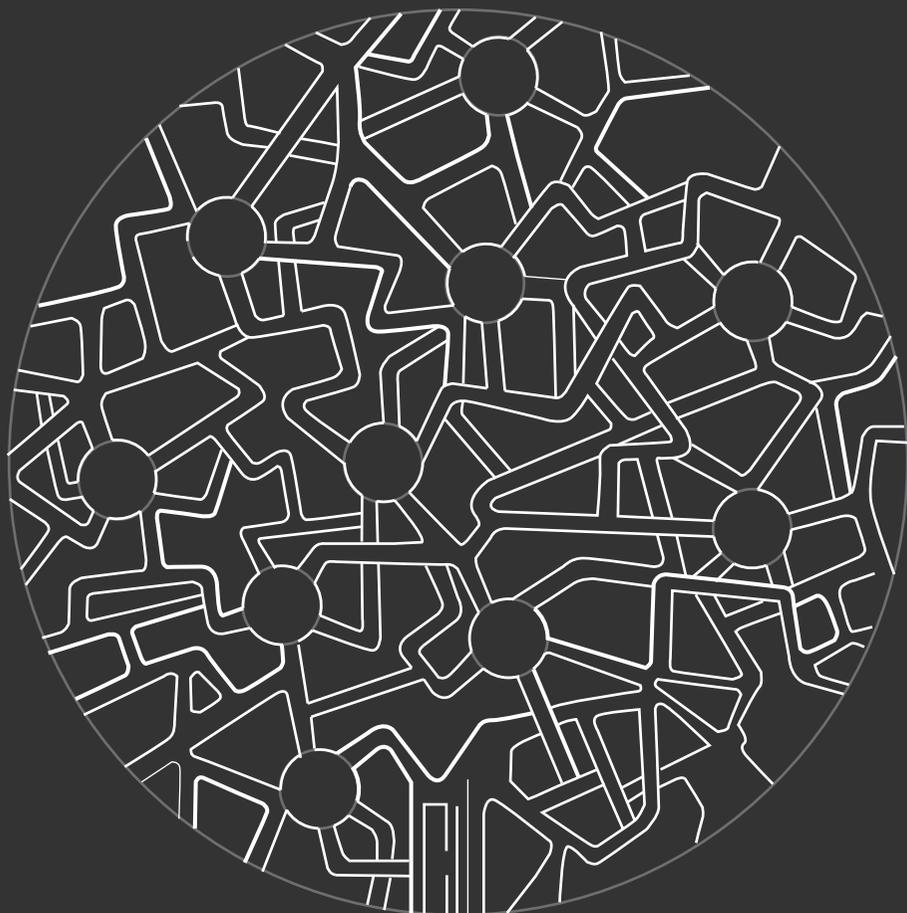


Trucs

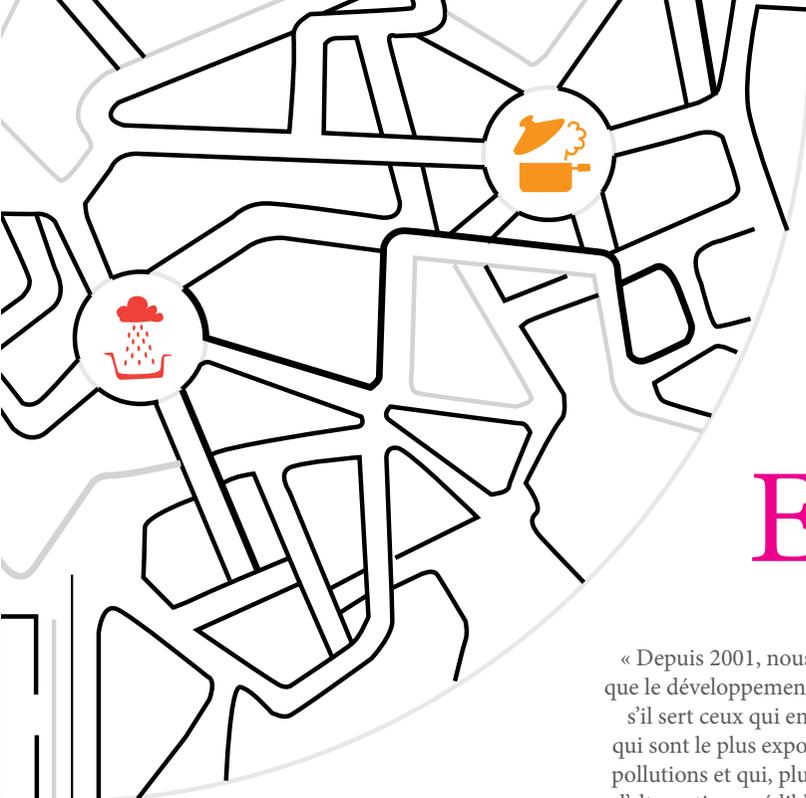
Et

Astuces

POUR UN DÉVELOPPEMENT DURABLE



MERCI À TOUS  
LES PARTICIPANTS...  
Florian, Hanane, Dalia, Ama,  
Souhaila, Najah, Corinne, Annie,  
Zehia, Valérie, Maïté, Fathia,  
Ilham, Florence, Stéphanie, Eric,  
Géraldine, Alice, Carole, Sophie  
ET AUX PARTENAIRES !



# Edito

« Depuis 2001, nous défendons à Lille l'idée que le développement durable n'a de sens que s'il sert ceux qui en ont le plus besoin, ceux qui sont le plus exposés aux nuisances et aux pollutions et qui, plus que jamais, ont besoin d'alternatives crédibles à l'appel du « toujours plus », auquel ils ne peuvent répondre.

Contribuer au développement durable, c'est une nouvelle forme de modernité : en revenir à plus de simplicité, être fier de vivre bien ensemble plutôt qu'avoir honte de ne pas pouvoir s'offrir le dernier produit à la mode.

Pour nous, le développement durable, c'est aussi inventer ensemble d'autres modes de vie, porteurs de sens, qui misent d'abord sur l'humain.

C'est le pari que nous avons proposé à des allocataires du RSA, accompagnés par l'association Léo Lagrange Consommation Nord et le Forum Permanent de l'Insertion partenaire de notre action.

Ensemble, ils ont élaboré ce guide de conseils pratiques, qui va dans le sens d'une émancipation des exigences de consommation... pour aboutir à des gestes modestes, concrets, faciles à mettre en oeuvre et qui changent le quotidien... »



**MARIE CHRISTINE  
STANIEC WAVRANT**  
Adjointe au Maire déléguée  
aux Solidarités, à la Lutte  
contre les exclusions et au RSA

Le projet est né d'une réflexion initiée par le Forum Permanent de l'Insertion de Lille depuis 2008, autour du thème « le Développement Durable : une chance pour l'insertion ? ».

Un premier diagnostic a montré que les jeunes et les familles sont les premières victimes d'un mode de développement non durable (localisation géographique, qualité de l'habitat, comportements de consommation...).

La Ville de Lille, le Forum Permanent de l'Insertion de Lille et Léo Lagrange Consommation Nord ont souhaité mettre en oeuvre un projet permettant aux référents du CCAS et aux allocataires du RSA de partager une culture commune du développement durable, sur la base d'ateliers pratiques participatifs.

La vocation principale du projet est, dans une perspective d'éducation populaire, d'alimenter les débats et discussions sur les comportements des consommateurs citoyens que nous sommes tous, quels que soient nos statuts (allocataires RSA, travailleurs sociaux), en évitant la stigmatisation voire la culpabilisation (bons gestes ou mauvais gestes) et en proposant des modes de faire (lessive artisanale, produits ménagers, produits d'hygiène, huiles essentielles, plantes dépolluantes...) qui relèvent du développement durable.

Suite aux ateliers animés par Léo Lagrange Consommation Nord, le groupe a souhaité élaborer ce guide pour partager ses pratiques, ses recettes, échanger et témoigner sur ce thème qui nous concerne tous.

# En quelques mots ...

**Ce guide a pour vocation de partager les recettes diffusées et testées par les participants lors des ateliers. Il témoigne également des remarques et idées qu'ils ont émises.**



# 1

## Comment fabriquer sa lessive soi-même ?

### Recette de la meilleure lessive du monde !

La lessive que nous vous proposons est naturelle, économique (moins chère que les premiers prix des grandes surfaces), écologique, hypoallergénique et 100% efficace !  
Fabriquer sa lessive soi-même, ça prend 5 minutes.

Voici la recette magique :

- > Râpez 150 g de savon de Marseille sans parfum, (rayon lessive)
- > Ajoutez une poignée de bicarbonate de soude (rayon alimentaire, près du sel)
- > Saupoudrez une cuillère à soupe de cristaux de soude (rayon lessive)
  - > Versez 20 gouttes d'huiles essentielles d'arbre à thé ou de citron.
- > Ajoutez à tout ça 3,5 litres d'eau très chaude puis mélangez bien pour faire fondre le savon. En refroidissant, le mélange se solidifie un peu. Prêt à l'emploi !

### Témoignage

« Je n'ai pas de machine à laver, je fais tout à la main... Je touche 450 € par mois, 200 € pour le loyer, 200 € pour les enfants, 50 € pour les factures (électricité)... C'est cher une machine... Je lave avec du savon de Marseille, je frotte bien et je rince une 2ème fois avec un peu d'eau... pour l'odeur... Je commence à 8h et à 11h, c'est terminé... Je lave les petites choses dans l'évier. Les draps et les couvertures, je les fais dans la baignoire avec mes pieds... J'étends le linge sur des barres de bois, que je dépose sur la baignoire, ça s'égoutte et je finis de le sécher dans la cour... J'ai de la chance, j'ai une cour... »

## Petit «Trucs et Astuces»

Si le linge n'est pas trop sale, préférez une basse température (30°).

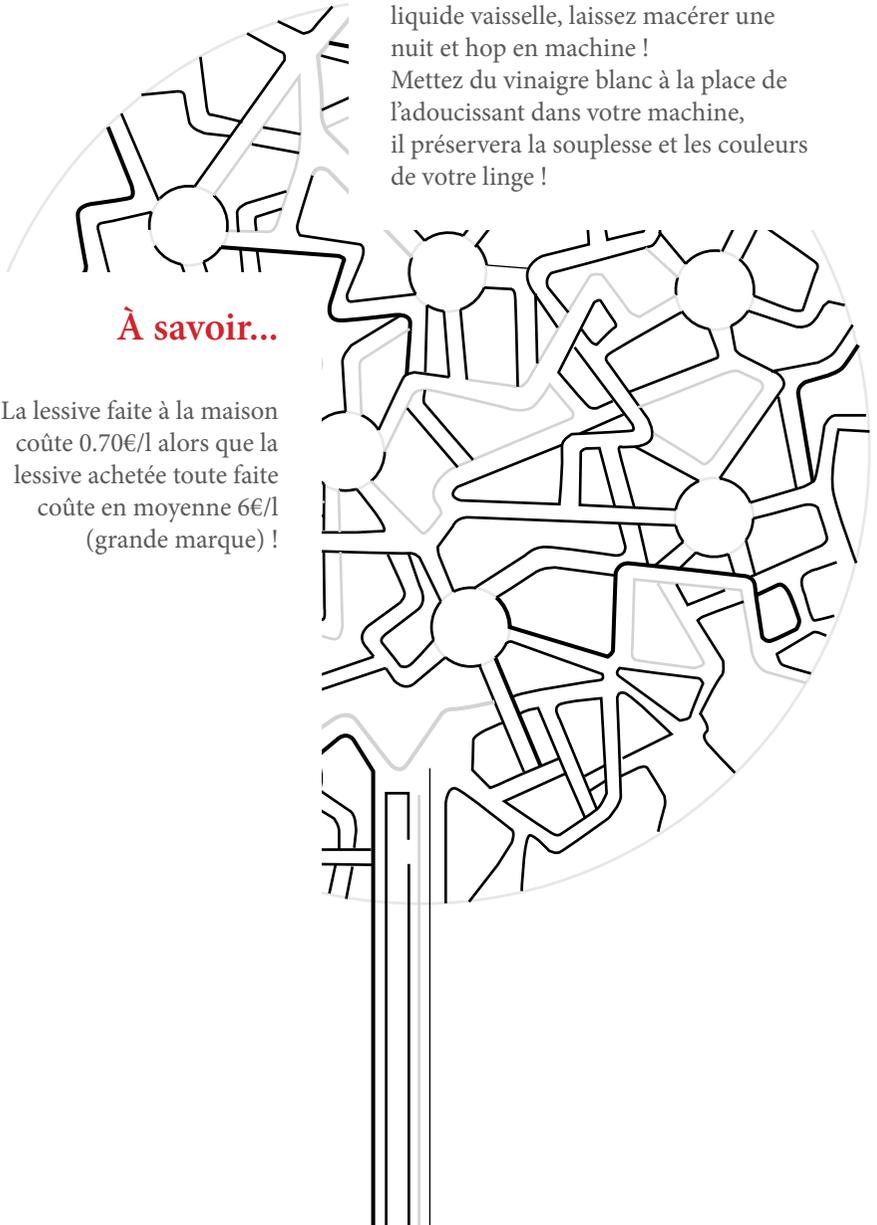
Et rien de tel que le savon noir pour le linge qu'on veut nettoyer à la main.

Fini le cauchemar des chaussettes de sport sales : imbiblez et frottez avec un peu de liquide vaisselle, laissez macérer une nuit et hop en machine !

Mettez du vinaigre blanc à la place de l'adoucissant dans votre machine, il préservera la souplesse et les couleurs de votre linge !

### À savoir...

La lessive faite à la maison coûte 0.70€/l alors que la lessive achetée toute faite coûte en moyenne 6€/l (grande marque) !





# 2

## Produits ménagers : le liquide vaisselle

### Un produit vaisselle très économique en un tour de main ? C'est possible !

Voici une recette efficace et économique : 3 en 1 !

La recette magique :

- > Achetez un liquide vaisselle écologique, faites-en 3 réserves
  - > Mélangez 1 réserve de liquide vaisselle écologique,  
1 à 2 cuillères à café de bicarbonate de soude  
et 1 cuillère à soupe de cristaux de soude
  - > Versez 10 gouttes d'huile essentielle  
d'arbre à thé ou de citron
  - > Puis 350 ml d'eau chaude
- Mélangez, c'est prêt !

### Témoignage

J'ai voulu essayer notre liquide vaisselle à la place des pastilles dans le lave-vaisselle. Je le charge, je mets le produit dans le petit bac, donc pas beaucoup et je le lance. Je reviens 15 minutes plus tard dans ma cuisine et j'entends qu'il tourne très bizarrement... Je m'aventure à l'ouvrir et là le lave-vaisselle était rempli de mousse. J'ai eu peur ! J'ai refermé et je l'ai laissé...Par contre quand c'était fini, le lave-vaisselle était nickel et la vaisselle propre ».

## Petit «Trucs et Astuces»

Vous voulez nettoyer et dégraisser une casserole : mettez à bouillir eau et cristaux de soude, videz et frottez légèrement, c'est nickel !

Pour garder plus longtemps vos éponges ou vos lavettes, n'hésitez pas à les mettre en machine 1 fois par mois...

Cela les désinfecte !

« Etre plus patient dans nos nouveaux comportements, cela a finalement des effets sur le porte-monnaie »



### On a testé pour vous !

- > Efficacité prouvée !
- > Parfaitement adaptée aux peaux sensibles.
- > Fabrication enfantine et économique.
- > Personnalisable par l'huile de son choix !



# 3

## Produits ménagers : le produit WC

### Fabriquer soi-même son produit wc

Ça sent la rose (ou presque...) !

Voici la recette magique :

Pour un volume d'1 litre  $\frac{1}{2}$  dans une bouteille vide, mettez :

>  $\frac{2}{3}$  d'eau

>  $\frac{1}{3}$  de vinaigre blanc

> 30 gouttes d'huile essentielle (arbre à thé, citron ou autre...)

Vous pouvez le transposer dans un flacon vide

ou dans un spray, type lave-vitres.

### Les vertus du marc de café

> N'hésitez pas à le jeter de temps à autres dans vos éviers, lavabos, baignoires...

Il est idéal pour entretenir et désodoriser les canalisations !

> Mains dans le cambouis : avec un peu de savon, c'est un bon dégraisseur !

> N'hésitez pas à en déposer aux pieds de vos fleurs et plantes d'intérieur comme d'extérieur, c'est un fortifiant qui aurait en plus le mérite de chasser les pucerons !

Des produits qui ne sont pas chers et qui nous sont chers !

## Petit «Trucs et Astuces»

> Dans un bol, mélangez un peu de cristaux de soude, du vinaigre et de l'eau bouillante... à verser dans vos éviers, lavabos.

Idéal pour entretenir les canalisations !

> De mauvaises odeurs dans le frigo ? Une petite tasse de vinaigre blanc et c'est joué !

> Remplacez votre adoucissant par du vinaigre blanc, c'est un anti-calcaire, apprécié de votre linge et de votre machine !

> Une vieille brosse à dents, un verre avec du citron et du vinaigre blanc et hop, on entretient les joints dans les sanitaires !



# 4

## Cosmétiques : baume pour les lèvres, gel douche et démaquillant

### Baume à lèvres

- > 2 cuillères à café (cc) de cire d'abeille
- > 7 cc d'huile végétale
- > 1 cc de miel liquide
- > 3 gouttes d'huile essentielle
- > Mélangez l'huile et la cire dans une casserole sur un feu léger jusqu'à ce que la cire soit fondue.
- > Enlevez du feu, rajoutez le miel et mélangez bien.
- > Quand le mélange est presque froid, ajoutez les gouttes d'huile essentielle.
- > Mélangez à nouveau et mettez dans un récipient fermé transportable.

Se conserve plusieurs semaines.

Vous pouvez varier l'huile essentielle utilisée en fonction de l'effet et du goût recherché.

### Gel douche

- > 1 savon d'Alep de 200g
- > 1 litre d'eau
- > 15 gouttes d'huile essentielle de lavande
- > Râpez le savon et le faire chauffer doucement avec l'eau dans une casserole.
- > Ajoutez l'huile essentielle et laissez refroidir.
- > Stockez dans un flacon à pompe de préférence. Se conserve plusieurs mois.

Cette recette peut également être utilisée comme mousse à raser.

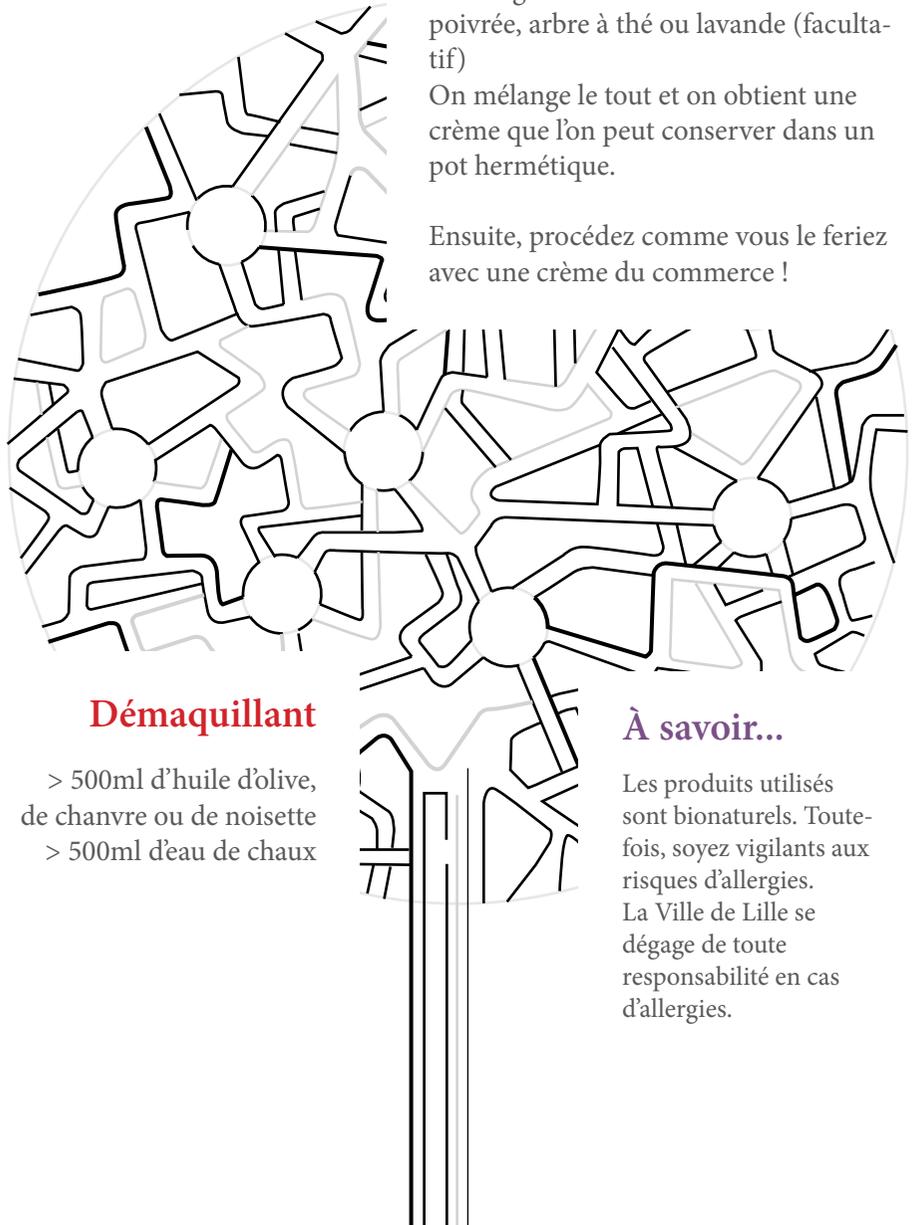
Dans ce cas, utilisez plutôt de l'huile essentielle de menthe et/ou d'arbre à thé !

## Crème à raser maison

- > 10ml d'huile végétale de votre choix (amande douce, jojoba, noisette, sésame,...)
- > 10ml de savon d'alep liquide
- > 1 à 2 gouttes d'huile essentielle menthe poivrée, arbre à thé ou lavande (facultatif)

On mélange le tout et on obtient une crème que l'on peut conserver dans un pot hermétique.

Ensuite, procédez comme vous le feriez avec une crème du commerce !



### Démaquillant

- > 500ml d'huile d'olive, de chanvre ou de noisette
- > 500ml d'eau de chaux

### À savoir...

Les produits utilisés sont bionaturels. Toutefois, soyez vigilants aux risques d'allergies. La Ville de Lille se dégage de toute responsabilité en cas d'allergies.

# 5

## Cultiver son bien-être intérieur

### Matériel utile pour les recettes de cette fiche :

- > un verre d'eau
- > un petit tuteur ou un crayon
  - > de l'eau
  - > des pousses
  - > du scotch
- > de la petite ficelle

### Bouture dans l'eau

- > Coupez en biseau une pousse de la plante mère d'environ 10 à 15 cm de long.
- > Prenez un verre d'eau, scotchez solidement le crayon sur celui-ci de façon à faire un tuteur.
- > Mettez les pousses dans le verre, pour le moment sans eau et ficelez-les (sans blesser les pousses) au crayon de façon à ce qu'elles ne tombent pas du verre...
- > Vous pouvez mettre une marque au blanco ou une petite ficelle scotchée sur le verre de façon à repérer le niveau d'eau quand il faudra le compléter. Il faut que 3 à 5 cm de tige soit dans l'eau, sans feuille.
- > Une fois qu'il y a à peu près 4-5 cm de racines, détachez le dispositif et mettez les pousses dans un pot de 10,5 cm de diamètre rempli de terreau, mettez les racines de façon à ce qu'elles piquent vers le fond.
- > Petit conseil : mettez les pousses en les tenant de façon à ce que le début des premières racines arrive à 2 cm du haut du pot et, de l'autre main, remplissez en tassant légèrement avec des poignées de terre.
- > Détrempez cette terre en l'arrosant d'environ 2 verres d'eau, et laissez écouler le trop d'eau.

Par la suite, arrosez votre plante d'un demi-verre d'eau une fois par semaine ...

## Division de touffes

- > Déterrez votre plante doucement.
- > Séparez délicatement la motte en plusieurs parties, sans forcer mais en respectant les racines.
- > Rempotez en pots individuels vos petites pousses.
- > Arrosez.

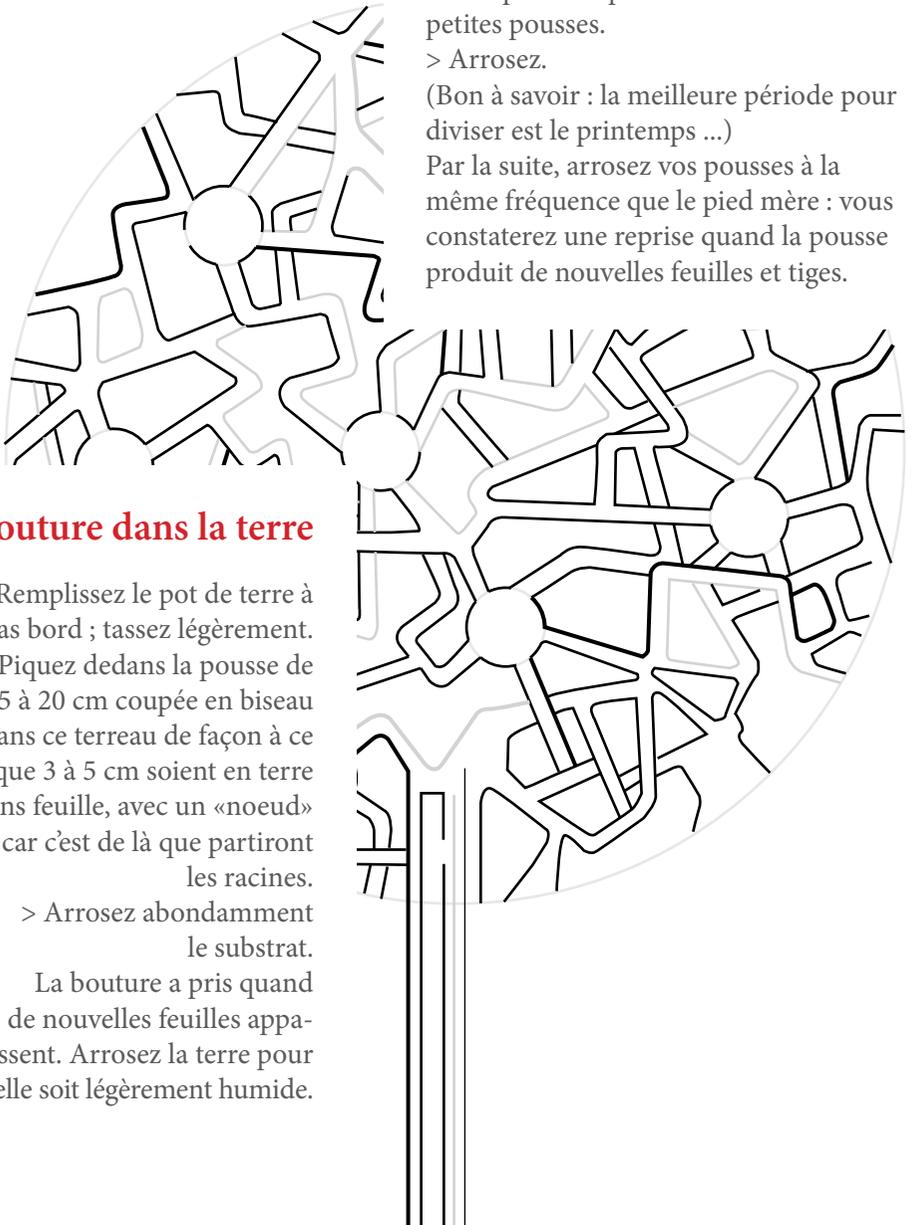
(Bon à savoir : la meilleure période pour diviser est le printemps ...)

Par la suite, arrosez vos pousses à la même fréquence que le pied mère : vous constaterez une reprise quand la pousse produit de nouvelles feuilles et tiges.

## Bouture dans la terre

- > Remplissez le pot de terre à ras bord ; tassez légèrement.
- > Piquez dedans la pousse de 15 à 20 cm coupée en biseau dans ce terreau de façon à ce que 3 à 5 cm soient en terre sans feuille, avec un «noeud» car c'est de là que partiront les racines.
- > Arrosez abondamment le substrat.

La bouture a pris quand de nouvelles feuilles apparaissent. Arrosez la terre pour qu'elle soit légèrement humide.



## Et l'eau dans tout ça ?

### Quizz sur l'eau :

- > Les Lillois consomment en moyenne  $50\text{m}^3$  d'eau par an et par personne. Soit  $130\text{l/jour}$ .
- > L'eau froide coûte  $3.29\text{€ le m}^3$  ( $0.00329\text{€/l}$ )  
donc  $164.5\text{€/an/pers}$
- > L'eau chaude coûte environ  $5.30\text{€ le m}^3$  :  
 $3.29\text{€ pour l'eau}$ ,  $2\text{€ d'énergie pour la chauffer ...}$

### Le prix comprend :

- > La distribution, l'arrivée d'eau jusqu'au robinet
- > La collecte des eaux usées et le traitement en station d'épuration avant le retour au milieu naturel.

L'eau de Lille provient à 71% des ressources souterraines et à 29% d'eau de surface (La Lys).

## Le bain : de 150 à 200 litres

Astuces :

- > Limitez la fréquence des bains en privilégiant les douches
- > Adaptez le remplissage à la corpulence

## La douche : 15 à 20 l/min

Donc environ 80l pour une douche de 5 minutes

Astuces :

- > Douche à débit réduit : 8 à 10l par minute
- > Coupez l'eau pendant le shampoing

## Fuites !

> « Un robinet qui goutte est un robinet qui coûte » : un goutte à goutte équivaut à 96 litres d'eau perdus par jour, soit 10€ par mois.

> Chasse d'eau : pire encore, 600l par jour soit 60€/mois.

Vous êtes responsable de toutes les consommations d'eau enregistrées à votre compteur.

## Quelques Chiffres...

Sources : Agence de l'eau, ADEME

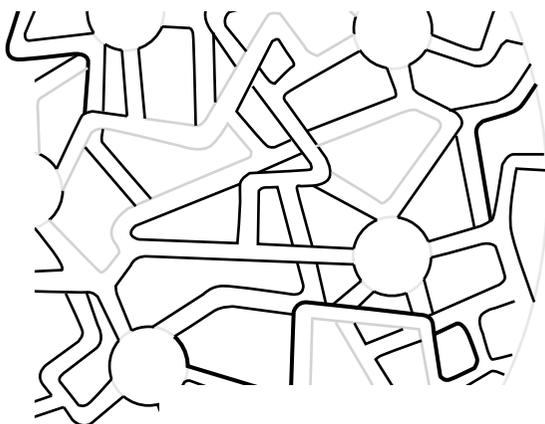
Usage	Quantités d'eau utilisée	Coûts unitaires (à l'eau froide...)
Prendre un bain	200 l	0,60 €
Prendre une douche	60 l	0,20 €
Laver la voiture	100 l	0,30 €
Faire tourner le lave-linge	80 l	0,24 €
Faire tourner le lave-vaisselle	20 l	0,06 €
Tirer la chasse d'eau	5 l	0,015 €
Faire un arrosage de pelouse	300 l	0,90 €
Remplir une piscine hors sol (Ø 5 m – H : 1,20 m)	25 000 l	75 €



### Robinet : 12l/min à pression normale.

Astuces :

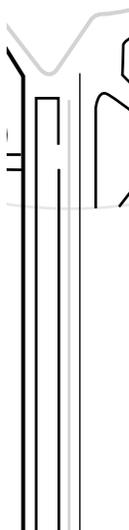
- > Robinet avec éco-mousseur : diminution de 30 à 70% sans perte de confort (4 à 8l par minute)
- > Vaisselle à la main, remplir des bacs (environ 15l) plutôt que de laisser couler l'eau (60l pour 5 minutes de vaisselle)
- > Lave-vaisselle : de 25 à 40 litres par lavage (20 à 25 litres pour les plus récents)
- > Lave-linge : de 70 à 120 litres par lessive (40 à 90 litres pour les plus récents)
- > Privilégier l'électroménager de Classe A, plus économe en eau et en énergie
- > Ne pas faire des tours à « vide »
- > Arrosage du jardin : de 15 à 20 litres par mètre carré



### Chasse d'eau : de 8 à 12 litres à chaque utilisation

Astuces :

- > Chasse d'eau double commande : de 3 à 6 litres à chaque utilisation
- > Régler le flotteur vers le bas
- > Mettre une bouteille d'eau pleine dans la chasse pour faire baisser le volume



# 7

## Les économies d'énergie

N'hésitez pas à remplir ces tableaux pour suivre vos consommations !

### Électricité

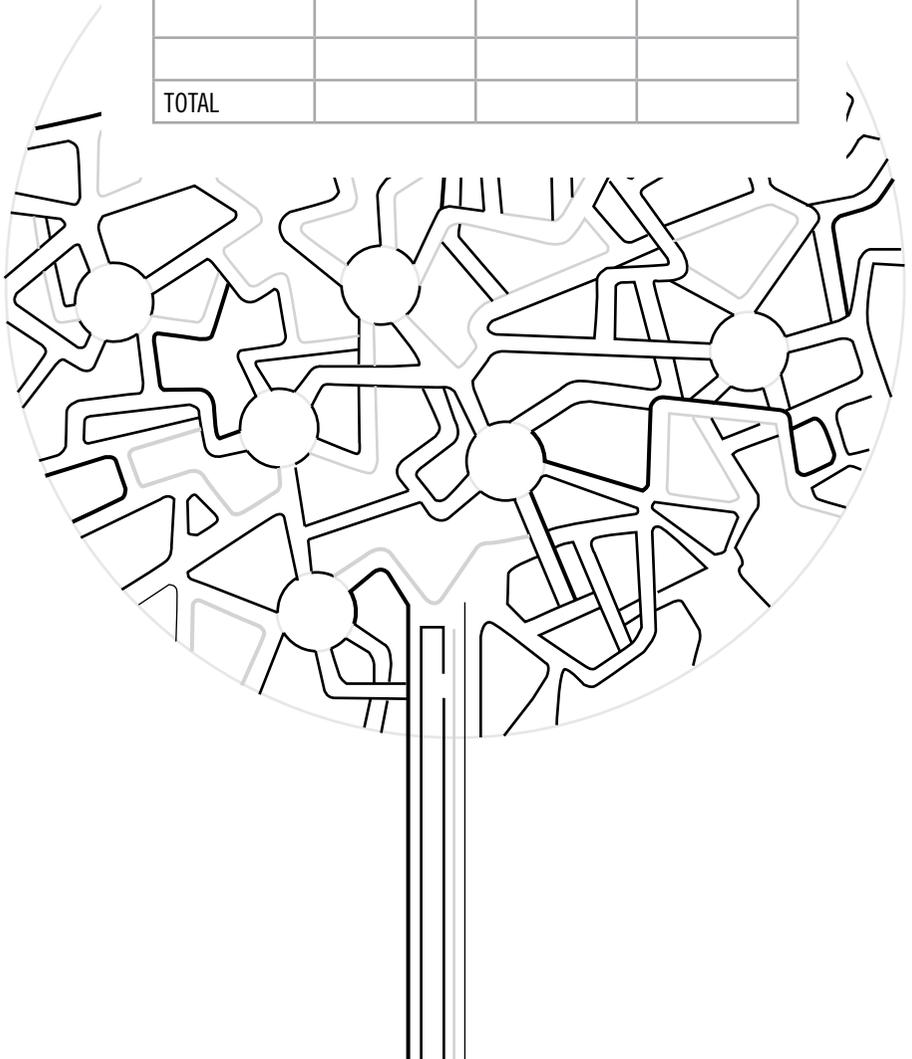
Dates	Électricité (Kwh)		
	Index Précédent	Index Actuel	Différence
TOTAL			

### Gaz

Dates	Gaz (m3)		
	Index Précédent	Index Actuel	Différence
TOTAL			

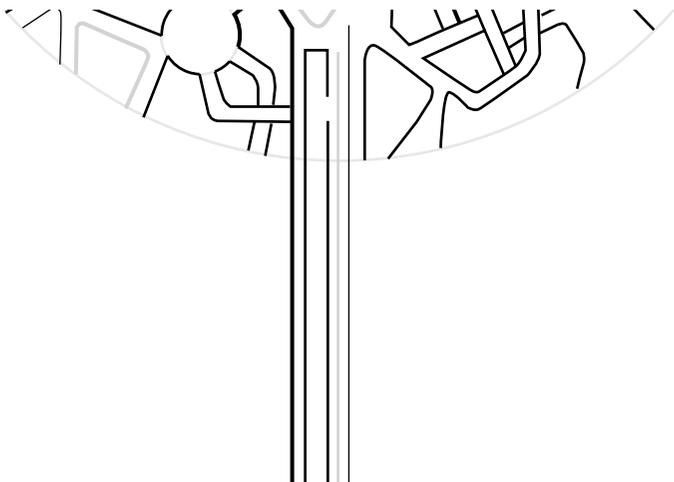
# Eau

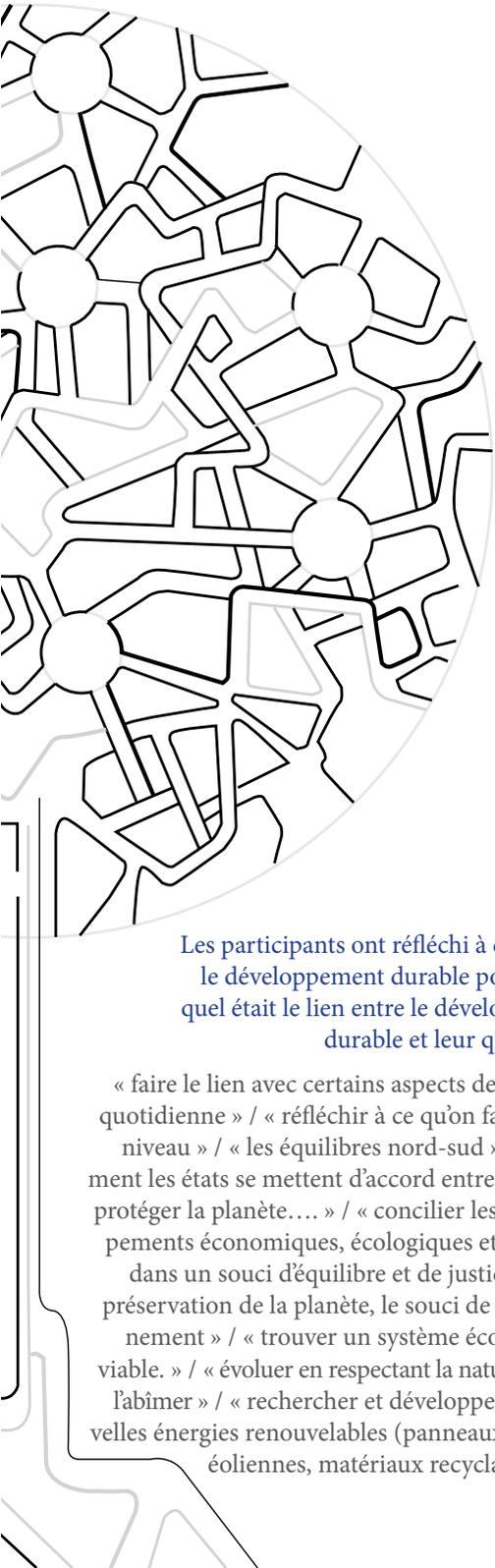
Dates	Eau (m3)		
	Index Précédent	Index Actuel	Différence
TOTAL			





	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
<b>Maïs doux</b>												
<b>Navet</b>												
<b>Oignon</b>												
<b>Petit pois</b>												
<b>Poireau</b>												
<b>Poivron</b>												
<b>Pomme de Terre</b>												
<b>Potimarron</b>												
<b>Radis botte</b>												
<b>Radis noir</b>												
<b>Scarole</b>												
<b>Tomate</b>												
<b>Cerise</b>												
<b>Fraise</b>												
<b>Framboise</b>												
<b>Groseille</b>												
<b>Poire</b>												
<b>Pomme</b>												
<b>Prune</b>												





# Echanges

## Pour nous le DD c'est quoi ?

### Agir / Réagir

Se réunir, réfléchir ensemble, échanger des idées, changer ses habitudes, rechercher des informations.

Il faudrait penser à vivre autrement, de façon moins individualiste mais cela demande des efforts !

> Il manque des espaces verts : volonté de connaître les différents jardins communautaires (« on pourrait d'ailleurs aller en visiter »).

> « Je fais attention à tous mes emballages, je suis toute seule et c'est effrayant de voir toutes ces poubelles pleines d'emballages »

> « Le citoyen est capable de faire avancer les choses »

> L'initiative collective : à notre niveau, on peut faire bouger les choses. Pourquoi ne pas lancer un mouvement :

« Moi je veux mieux vivre » ?

**Pour le groupe, la notion associée « l'économie et l'écologie »,**

**« l'individuel et la vie collective ».**

**Il faut être attentif aux phénomènes induits par la société de consommation (« se sentir bien » n'est pas forcément synonyme de « consommer »)**

« Tu paies ton sac plastique 30 centimes alors qu'ils t'ont mis du plastique et des emballages partout, sans compter ton ticket de caisse d'un mètre ! »

« La gestion du temps, son organisation : ne plus avoir de temps disponible pour bien faire les choses facilite la consommation de produits tout prêts souvent chers et pas nécessairement bons »

Les participants ont réfléchi à ce qu'était le développement durable pour eux et quel était le lien entre le développement durable et leur quotidien :

« faire le lien avec certains aspects de notre vie quotidienne » / « réfléchir à ce qu'on fait à notre niveau » / « les équilibres nord-sud » / « comment les états se mettent d'accord entre eux pour protéger la planète... » / « concilier les développements économiques, écologiques et humains dans un souci d'équilibre et de justice. » / « la préservation de la planète, le souci de l'environnement » / « trouver un système économique viable. » / « évoluer en respectant la nature et sans l'abîmer » / « rechercher et développer les nouvelles énergies renouvelables (panneaux solaires, éoliennes, matériaux recyclables...) »

PARTAGE

DD

HUMAIN  
QUOTIDIEN

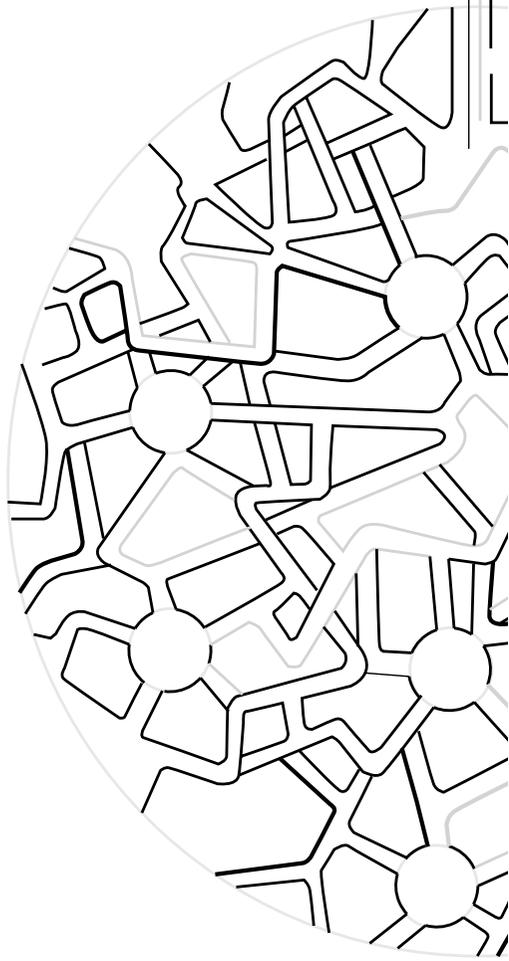
ÉCOLOGIE  
ÉNERGIE

SANTÉ  
À PORTÉE

CITOYEN  
DE MAIN  
ALIMENTATION

« ON S'EST RÉUNI  
AUJOURD'HUI POUR  
PARLER DE « DD »

- « DD » ?... C'est quoi « DD » ?
- Bah « Décider Durable ! » !  
C'est la bonne définition ! Non ?
- Bah oui, c'est vrai, c'est comme  
ça qu'on doit faire  
de toute façon... »



INGRÉDIENTS



ÉCHANGES «EAU»



ATELIER «EAU»



«OK, attends je regarde si tu n'as pas débordé !»



«C'est moi qui l'ai fait !»

Photos

Quand est-ce que tu te mets au vert ?



PETIT MÉLANGE...



LA BOUTURE :  
Tout un programme !



ATELIER :  
Baume pour les lèvres...



Pour moi, l'écologie c'est ça !



CUISINE COSMÉTIQUE

# Photos