

Ce document a été réalisé
par l'École des Consommateurs
d'Aulnoy-lez-Valenciennes

Séances gratuites et ouvertes à tous

LUNDI ou JEUDI à partir de 14 h
MARDI à partir de 9 h
(hors vacances scolaires)

à la Maison de la Solidarité
2 Rue Jacques Prévert

59 300 AULNOY

Renseignement : ☎ 03.27.44.63.81

✉ Email : regie-asso.isi@9business.fr ou association.isi@wanadoo.fr

🌐 Site : <http://associationisi.free.fr>

L'École des Consommateurs d'Aulnoy est un dispositif d'insertion sociale en partenariat avec des associations locales et financé par :

Le Conseil Régional du Nord/Pas-de-Calais, le Conseil Général du Nord et le Fonds Social Européen, la CAF de Valenciennes, la Commune et le CCAS d'Aulnoy

Avril 2009

I.P.N.S

ASTUCES
D'AUTREFOIS
ET
D'AUJOURD'HUI



Des recettes et conserves de toujours, des idées simples pour décorer ou entretenir la maison, les secrets indispensables à la réussite d'un beau jardin, etc...

Tout un art de vivre à l'ancienne remis au goût du jour pour enrichir et agrémenter la vie quotidienne. L'Ecole des Consommateurs d'Aulnoy vous propose des astuces et conseils bien pratiques.

SOMMAIRE

Titre	Page
Côté cuisine	3
Côté maison	5
Côté linge	7
Côté beauté	9
Côté Nature	11
Côté jardin	13
Côté petits bobos	14
Conclusion	15
Coordonnées de l'Ecole des Consommateurs d'Aulnoy	16

CONCLUSION

Réduire le nombre de produits de nettoyage demeure la base d'une démarche écologique. C'est le principe même des astuces de grand-mère qui offrent un large choix de possibilités biodégradables et peu coûteuses.

Pour finir, comme un bonheur n'arrive jamais seul, l'application de ce système D vous permettra de réduire la masse de vos déchets à la maison.

Et pensez aussi que vous ferez un geste pour la planète.

N'hésitez pas également à nous faire part de petits trucs et astuces que vous avez vous-même testés et qui ne se trouvent pas dans cette brochure.

CÔTE PETITS BOBOS

Soulager le mal de dents



Pour soulager efficacement le mal de dents en attendant la roulotte du dentiste, préparez-vous une infusion avec du thym et de l'eucalyptus (à raisons de deux pincées de chaque), ainsi que deux pétales de rose. Une fois tiède, faites des bains de bouche avec cette solution naturelle.

Ou vous pouvez aussi soulager avec un clou de girofle en le plaçant dans la dent, la douleur se calmera.

Arrêter le saignement d'une coupure

Lorsque que vous vous coupez, versez du poivre sur la plaie. Cela aura pour effet d'arrêter le saignement immédiatement. Attention, à ne pas confondre avec le sel qui, lui, pique ! Le poivre ne fait pas le même effet.



Lutter contre le mal des transports

Tout d'abord, évitez de lire durant le transport. Si cela vous est possible, soyez à jeûn au moment de partir. Sinon, sucez de la réglisse, un demi-citron, ou mangez des fruits secs. Le goût acide de tous ces aliments vous aidera à lutter contre les nausées.




CÔTÉ CUISINE

L'oignon



Il se conserve mieux dans un endroit aéré mais à l'abri du soleil et de l'humidité. S'il germe ne jetez pas les tiges vertes. Utilisez-les comme aromate pour les salades ou les plats cuisinés. Vous pouvez aussi faire germer les oignons en hiver, lorsque la ciboulette se fait rare et chère. Posez un oignon sur une carafe à col évasé remplie d'eau. En moins de dix jours, vous aurez de nombreuses tiges vertes, toutes fraîches et délicieuses pour la salade.

Les fines herbes

- ◆ Pour les conserver plus longtemps une fois coupées, roulez-les dans un torchon humide et placez le tout au réfrigérateur. 
- ◆ Les herbes fragiles, comme la coriandre fraîche ou le basilic, peuvent être enfermées dans un bocal en verre.
- ◆ Des glaçons aux fines herbes peuvent être utilisés pour parfumer un ragoût ou un potage : mettez les fines herbes hachées au fond des compartiments à glaçons et versez un peu d'eau dessus.

Reconnaître les œufs frais



Désormais les œufs sont datés, mais il existe un moyen traditionnel d'identifier les œufs bien frais, à manger à la coque. Immergez-les dans un récipient d'eau. Ceux qui coulent sont frais. S'ils ont plus de cinq jours, ils renferment plus d'air et remontent à la surface. S'ils surnagent, jetez-les.

Pour reconnaître un œuf cru d'un œuf dur, faites-le tourner sur lui-même. L'œuf cru pivote difficilement, tandis que l'œuf dur vire comme une toupie.

Extraire tout le jus d'un citron

Le citron est un composant courant dans les remèdes de grand-mère, alors autant en extraire tout le jus ! Laissez le citron à température ambiante puis roulez-le fermement avec la paume de la main contre la table avant de le presser. On peut faire la même chose avec les oranges et les pamplemousses.



Les noix



Jadis, on enfermait les noix dans de grandes jarres pleines de sable, afin qu'elles restent fraîches plus longtemps. Si vous voulez retrouver la saveur des noix fraîches avec des noix sèches, faites tremper quelques heures les cerneaux secs dans du lait frais.

Le sel

En cuisine, on a parfois la main un peu trop lourde avec le sel. Vous atténuez le goût trop salé d'une sauce chaude, d'un ragoût ou d'un potage, en y plongeant une pomme de terre crue égouttée, qui absorbera le sel en excès.

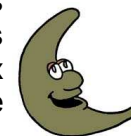
Une pincée de gros sel évite les projections de graisse au fond d'une poêle ou d'un gril. Une pincée de sel fin fait monter les blancs d'œufs en neige ferme ou un blanc d'œuf peut enlever le gras du bouillon. Dans l'huile de friture, il enlèvera les déchets.



CÔTE JARDIN

Semer avec la lune

En lune montante, on semait autrefois les fleurs et les graines qui doivent sortir de terre et s'élever vers le ciel, tandis que les jours de la lune descendante étaient consacrés aux semis ou aux plantations de tout ce qui prend racine : pomme de terre, radis, tomates, concombres, cornichons, choux ou salades, ainsi que les fruits.



Aujourd'hui encore, certains jardiniers ne sèmeront jamais une salade en nouvelle lune, de peur de la voir pommer et monter....

Dés herbant naturel



1 litre de vinaigre blanc + 1/2 l d'eau.

Utiliser l'eau de cuisson des pommes de terre pour enlever la mousse sur les dalles d'une allée.

Eloigner les limaces

Prenez des cendres de bois et mettez-les dans votre jardin, cela éloignera les limaces.



Répulsif pour les chats



Mélangez de la moutarde, du vinaigre blanc et de l'eau. Aspergez aux endroits voulus (canapés, tissus, châssis de porte, etc...), pour éviter que vos chats déposent leur urine.

Renforcer leur couleur et leur parfum

Certains jardiniers ne manquaient jamais d'enterrer quelques gousses d'ail au pied de leurs rosiers. Ils prétendaient que cela renforçait couleur et parfum, tout en dissuadant les invasions de pucerons. Comme ce traitement est inoffensif, il peut toujours être employé.



Outils qui rouillent

Pour éviter que la lame de vos outils ne rouille, passez régulièrement un chiffon enduit de pétrole, d'huile pour voiture ou du cola sur le métal.



CÔTÉ MAISON

Les meubles en bois

Quand un meuble ou un tiroir ferme mal, frottez les parois avec du savon de Marseille sec. Fabriquez-vous un chiffon à poussière avec un vieux collant préalablement lavé. Il attirera la poussière.



Miroir propre et pare-brise sans buée



Nos grands-mères enduisaient le montant des vitres et des miroirs de jus d'oignon ou de pomme de terre pour que les mouches ne viennent pas s'y poser.

Pour éviter que votre pare-brise soit maculé de buée, frottez-le avec du savon, un oignon sec ou encore de l'alcool à 90°.

Déboucheur de tuyauterie et produit anti-odeur

Après avoir préparé du café, jeter le contenu du filtre dans l'évier. C'est le traitement préventif contre les problèmes d'évier bouché. Le marc de café empêche les graisses de se coller dans les tuyaux. Il est également un excellent anti-odeur. Placez un bol de marc dans le placard ou dans le réfrigérateur et les odeurs disparaissent. Le marc de café peut servir d'engrais aux plantes. Par ailleurs disposez quelques grains de café dans une coupelle dans la pièce des toilettes, ils neutraliseront les mauvaises odeurs.



Entretenir les joints du réfrigérateur



Appliquez du dentifrice sur le joint et frottez-le ensuite vigoureusement avec une brosse à dent...Le dentifrice agit comme un aseptisant et un désodorisant. Il contient du détergent, des abrasifs et des agents antimicrobiens empêchant ainsi le stockage d'impuretés et autres bactéries qui altèrent l'étanchéité du réfrigérateur. Le dentifrice convient également pour le nettoyage des bijoux.

Les bougies



Pour qu'une bougie neuve ne coule pas, allumez-la, laissez-la brûler quelques secondes, puis versez une épaisse couche de sel fin autour de la mèche.

Vous pouvez aussi faire tremper vos bougies dans de l'eau fortement salée ou les laisser toute une nuit au congélateur....

Si vous voulez redonner du brillant aux bougies qui ont pris la poussière et sont peut-être abimées, enfiler un vieux collant sur votre main et frottez doucement la surface pour la polir.

Eau calcaire

Pour vous débarrasser de l'excédent de calcaire dans l'eau des plantes, mettez quelques gouttes de citron avec l'eau du robinet. Laissez reposer l'eau à température ambiante afin de permettre au chlore de s'évaporer.



Les Taches difficiles



Frottez la tache avec du savon de Marseille à peine humide. Laissez agir toute une nuit et lavez ensuite comme à l'accoutumée.

Effacer les Taches de fluo

Pour venir à bout des taches de feutre « fluo » sur les vêtements, il suffit de tremper la tache dans du lait et de frotter directement. Le lait permettra également de faire disparaître les auréoles jaunes sur les nappes, serviettes, etc.. Il suffira ensuite de laver et de faire sécher au soleil.



Le réfrigérateur

Un morceau de charbon de bois dans le réfrigérateur peut capter les odeurs.

Autre: Pour blanchir une porte, frottez-la avec une pomme de terre coupée en 2.

CÔTE NATURE

Un petit baromètre

Une pomme de pin qui se ferme est un signe de pluie, inversement elle s'ouvre en cas de beau temps.



Les rosiers grimpants

Quand un arbre âgé perd peu à peu ses feuilles mais conserve une belle forme, pourquoi ne pas le transformer en tuteur pour un rosier grimpant, qui lui donnera une nouvelle jeunesse... Il suffit de planter un rosier à ses pieds et de le tailler de manière à ce que ses tiges grimpent harmonieusement dans le vieil arbre.



Les cheveux



Deux œufs battus avec une cuillerée à soupe de rhum : c'était la recette favorite de nos grands-mères pour fortifier leur chevelure. Utilisez de l'eau tiède pour ce shampooing : l'eau trop chaude fait coaguler les blancs d'œuf. Rincez-les toujours à l'eau froide et utilisez du vinaigre ou du jus de citron dans la dernière eau de rinçage pour les rendre plus brillants. Pour faire tenir les bigoudis : utilisez de la bière ou de l'eau sucrée.

Un bain doux

Le moyen le plus simple et le plus économique d'ôter le calcaire de l'eau et de se faire la peau toute douce consiste à ajouter une poignée de bicarbonate de soude dans le bain.



Mascara desséché



Mettez dans votre mascara du lait de toilette pour qu'il ne soit plus sec.

CÔTE LINGE



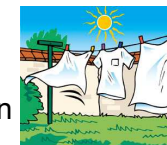
Le jus extrait des tiges de rhubarbes (ou d'oseille) renferme une substance capable d'effacer les taches de rouille ou de sang sur le linge.

Un linge plus blanc

Au lavage, ajoutez des zestes de citron enfermés dans un nouet à vos sous-vêtements blancs pour leur donner plus d'éclat. On peut également ajouter le contenu d'un sachet de levure alsacienne à la lessive pour blanchir des rideaux « grisés » par le temps.

Le repassage

Vous obtiendrez un pli impeccable sur vos pantalons en glissant une feuille de Kraft à l'intérieur du tissu.



Autre astuce très ancienne : frotter le revers du tissu avec un morceau de savon sec.

Débarrasser les doudous des acariens

Mettre les peluches dans un sac en plastique et placer le sac dans le congélateur 2 à 3 heures. Le froid tuera les acariens.



Pour donner du volume à un pull angora : le placer au réfrigérateur quelques heures.

Lessive mousseuse

Le vinaigre peut être utile pour neutraliser une lessive qui mousse trop : quelques cuillerées ou un verre selon la quantité d'eau utilisée, pour stopper les débordements intempestifs.



Une lessive pour linge très sale

Autrefois, quand le linge était vraiment sale, on le faisait tremper dans une solution à base de cristaux de soude. Ce traitement sera réservé aux textiles solides et garantis grand teint.

Ingrédients : 1 verre à moutarde de savon de Marseille en copeaux, 1 verre à moutarde de cristaux de soude, 2 cuillerées à café d'huile essentielle de lavande ou de romarin. Ajoutez tous ces éléments à de l'eau très chaude et mélangez. Mettez-y le linge à tremper pendant une nuit. Rincez abondamment à l'eau claire.

Taches de vins

Lorsqu'une nappe est tachée de vin rouge, on préconise souvent de la saupoudrer de sel fin. Même s'il en absorbe une grande partie, ce traitement ne suffit pas à faire disparaître la tache. Essayez plutôt de mouiller celle-ci avec du vin blanc, de l'alcool blanc (vodka ou eau-de-vie) ou tout simplement de l'alcool ménager. Lessivez immédiatement.



Des collants bien rangés et plus solides



Pour éviter de filer les collants, repassez-les au fer très doux. Ils seront bien pliés et vous pourrez les ranger plus facilement.

Pour avoir des cols de chemise impeccables frottez au préalable avec du shampoing ou du produit à vaisselle. Lavez-les ensuite en machine.

CÔTÉ BEAUTÉ

Le citron pour la gorge



Le citron est traditionnellement employé pour adoucir les gorges enflammées par une angine, car il est riche en vitamine C qui lutte contre les infections. Il vaut mieux utiliser le jus de citron chaud ou tiède et renforcer son action adoucissante en le sucrant avec du miel.

Les pieds

Pour les délasser, trempez-les dans un bain d'eau très chaude additionnée de gros sel marin.



Les mains



Si vous devez faire des travaux salissants, frottez vos ongles sur du savon sec. Il ne vous restera plus qu'à vous brosser après avoir terminé votre tâche, pour retrouver des ongles impeccables.

De beaux ongles

Pressez un citron dans un bol (si le jus de citron ne suffit pas, rajoutez de l'eau). Trempez vos doigts dans la mixture durant 5 minutes. Vous pouvez faire cette recette 4 à 5 fois par semaine.

