

# Fait maison, c'est économe et écolo

## Nettoyant sol

(lino, carrelage, plancher vitrifié)



### Matériel :

bidon de 1 litre et demi, cuillère à soupe, entonnoir, verre

### Ingrédients :

savon noir, vinaigre blanc, bicarbonate de soude, huiles essentielles, eau

### Recette :

- Diluer dans un grand verre d'eau 1 cuillère à soupe de savon noir. Y ajouter 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude. Verser le mélange à l'aide d'un entonnoir dans le bidon

- Verser dans le bidon 1 cuillère à café de vinaigre blanc (plus facile à transvaser avec l'entonnoir) et 1 à 2 cuillères à soupe d'un mélange d'huiles essentielles (mandarine ou pin/eucalyptus)

- Remplir le reste du bidon d'eau

- Bien secouer

- Verser deux bouchons de la préparation dans un seau d'eau

Enfin, rien n'est plus agréable ensuite de cocooner (des vêtements confortables, un canapé douillet, un livre ou une série TV...). Et pour accompagner le tout, pourquoi pas une bonne tisane et du pain d'épices.

## Pain d'épices

250 g de farine,  
200 g de miel,  
40 g sucre roux,  
50 g de beurre,  
1 sachet de levure,  
eau chaude, 3/4 de verre,  
1 cuillère à café d'épices à pain  
d'épices

- Mélanger le sucre et le miel
- Ajouter l'eau chaude et la levure
- Mettre le beurre fondu et la farine
- Ne pas oublier la cuillerée d'épices
- Mettre dans un moule à cake
- Four moyen 180°

Ne pas ouvrir le four en début de cuisson

Cuisson environ ¾ d'heure

Laisser libre court à votre imagination: remplacer une partie de la farine par de la farine de sarrasin

Ajouter des écorces d'orange confites, des morceaux de chocolat, etc...



## Tisane détente

Mélangez à part égale du tilleul, de la lavande, verveine.

Prenez 1 cuillère à soupe de ce mélange pour une tasse et laissez infuser 10 minutes, vous pouvez sucrer avec une cuillerée de miel bio.

## Numéros utiles

### Médecin généraliste

Brigitte MORVAN  
Tél. : 02 98 79 61 24

### Médecin généraliste

Stéphane GRUCHY  
Tél. : 02 98 29 39 07

### Médecin généraliste

Aurélien LAPOUGE  
Tél. : 02 98 29 39 07

### Masseurs-Kinésithérapeutes

Stéphane HENRIOT  
et Thomas LE STUM  
Tél. : 02 98 78 14 88  
hsteffi@hotmail.fr

### Sage-Femme Libérale

Monique RENO  
Tél. : 06 24 55 69 08

### Infirmières libérales

Cabinet de Patricia DOHOL-  
LOU, Delphine COLLETER,  
Valérie MERRIEN, Sabine LE  
JEUNE et Orlane MADEC CLEI  
Tél. : 02 98 79 65 12

### Les infirmiers des enclos

Françoise BOUZIANE,  
Bertrand GORREC, Yannick LE  
GOFF et Ronan MOREAU  
Tél. : 02 98 79 41 90  
cabinetinfirmier.2gml@gmail.com

### Pharmacie

Muriel PERINI  
Tél. : 02 98 79 61 01  
Fax : 02 98 79 68 18

Ouvert du lundi au vendredi :  
De 9h à 12h30 et de 14h à 19h30

Le samedi :  
De 9h à 12h30 et de 14h à 17h

Vous avez la possibilité de  
venir peser votre bébé et de  
le changer sur place.

Samu : 15

Pompiers : 18

Gendarmerie : 17

Hôpital le plus proche :

**Centre Hospitalier  
des Pays de Morlaix**  
15, Rue de Kersaint Gilly  
29600 Morlaix  
02 98 62 61 60