

Je fais tout moi-même - Ober a ran pep tra va-unan

C'est dans la cuisine que l'on produit le plus de déchets : entre les emballages des produits alimentaires, les produits d'entretien, les produits jetables (éponges, essuie-tout...) et le reste de nourriture, il y a profusion. Ce qu'il faut savoir c'est que les produits industriels que nous utilisons (liquide vaisselle, décapant pour four et autres nettoyeurs) contiennent des ingrédients chimiques dangereux pour la santé si ceux-ci sont mal utilisés, ou mal rincés. Inutile de nous mettre en danger pour une cuisine propre ! Aussi je vous propose de fabriquer vous-même un tampon à récurer.

« La gratounette »



Voici une recette pour créer soi-même sa « gratounette »

- Il vous faut : une bobine de fils de sisal (2mm de diamètre et au moins 9 m de long). Le sisal est une corde faite à partir des fibres extraites de feuilles d'agave sisalana. Il est très résistant et naturel.

- Des aiguilles à tricoter de 6 à 9 mm (ou long crayons à papier, ou des baguettes chinoises)

Contrairement au tawashi (éponge) qui se tisse la « gratounette » elle, se tricote. Montez 10 points sur une aiguille et tricotez une quinzaine de rang au point de mousse de façon à obtenir un rectangle d'environ 10x10. Veillez à faire des mailles assez lâches pour que l'ensemble garde de la souplesse. La « gratounette » est prête.

Pour l'entretien, passez-la en machine et comme elle est en matière naturelle vous pourrez la mettre au composte quand elle sera usée.

Crème à récurer

Voici une crème efficace pour venir à bout des traces tenaces dans la salle de bain, mais également dans la cuisine : elle nettoie sans rayer.

Il vous faut :

- 5 cuil. à soupe de bicarbonate
- 3 cuil. à soupe de savon noir liquide
- 3 cuil à soupe d'argile blanche ou verte (pour dégraisser et apporter un effet « gommage » qui facilite le nettoyage
- Un pot en verre avec couvercle

Dans un récipient, mélangez le bicarbonate et le savon noir,

puis ajoutez l'argile et mélangez jusqu'à obtenir une pâte.

Pour récurer, déposer un peu de crème sur une brosse, une éponge, un tawashi, une gratounette humide : frottez puis rincez à l'eau.

Conservez dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Si le mélange durcit, ajoutez un peu d'eau, puis mélangez.

Alternative : si vous avez une cheminée, vous pouvez préparer une crème à récurer à base de cendre. Il suffit d'en mélanger à un peu d'eau pour former une pâte qui vous aidera à tout nettoyer dans la maison. En effet, la cendre contient naturellement de la potasse, un puissant agent nettoyant.

Numéros utiles - Niverennoù talvoudus

Médecins généralistes

Brigitte MORVAN

Tél. : 02 98 79 61 24

Stéphane GRUCHY

Tél. : 02 98 29 39 07

Aurélien LAPOUGE

Tél. : 02 98 29 39 07

Masseurs-Kinésithérapeutes

Stéphane HENRIOT

et **Thomas LE STUM**

Tél. : 02 98 78 14 88

hstefi@hotmail.fr

Ostéopathe

Chloé RIOU

Tél. au 07 60 24 30 62

ou sur Doctolib.

Sage-Femme Libérale

Monique RENOUE

Tél. : 06 24 55 69 08

Infirmières libérales

Cabinet de Patricia DOHOLLOU, 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

Dentistes

Dr CAËR / Dr DA PURIFICAÇÃO

scmdusourire29@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