DÉCORER SAINEMENT SON INTÉRIEUR

Recettes faciles pour la maison





Plus d'infos :

cpie LOIRE ANJOU

3bis rue du Chanoine Libault
Beaupréau
49600 Beaupréau-en-Mauges
Tél. 02.41.71.77.30
Courriel : contact@cpieloireanjou.fr
www.cpieloireanjou.fr

ars Agence Régionale de Santé Pays de la Loire

MAUGES COMMUNAUTÉ

Obtenir des encres naturelles



Matériel nécessaire :

- Légumes ou plantes
- 1 pilon ou 1 mixeur pour broyer
- 1 passoire à maille fine
- 1 rappe à légume
- 1 saladier
- 1 cuillère café et à soupe
- 1 couteau
- 1 pinceau
- des petits pots en verre
- 1 torchon en coton
- des gants
- du vinaigre
- du bicarbonate de soude
- de l'eau

Vous pouvez utiliser du matériel de récupération (vieux torchon, casserole, ...).

Utilisation :
Les encres s'utilisent comme une peinture sur différents supports.

Conservation :
Conserver les encres dans des récipients hermétiques fermés au frais pendant plusieurs jours ou congeler la préparation pour l'utiliser plus tard.

Vous pouvez composter les restes de légumes ou plantes.

Faire de l'encre verte grâce aux épinards

- 10 à 20 feuilles d'épinard

1. Écraser les feuilles dans un mortier.
2. Ajouter quelques gouttes d'eau chaudes aux feuilles et continuer à écraser pour faire une bouillie.
3. Transvaser dans la passoire à maille fine au dessus d'un bol ou d'un pot.
4. Presser la bouillie dans la passoire pour faire sortir le jus ou presser dans un torchon.

Faire de l'encre rose grâce à la betterave

- 1 betterave rouge

1. Rapper la betterave dans un saladier ou la broyer dans le mixeur.
2. Recouvrir le saladier d'un torchon et verser la betterave au milieu.
3. Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau.
4. Presser la betterave en tournant le milieu du torchon pour faire sortir le jus.

Faire de l'encre jaune avec les pelures d'oignons

- 3 à 4 tasses de pelures d'oignons

1. Verser les pelures d'oignon et 1 tasse d'eau dans une casserole.
2. Faire cuire à feux doux en remuant pendant 20 minutes.
3. Verser la préparation dans une passoire au dessus d'un saladier.
4. Presser la préparation pour faire sortir tout le jus.

Faire de l'encre marron avec des noix

- 20 noix vertes

1. Ramasser ou cueillir les noix vertes au printemps.
2. Couper en 4 ou 8 chaque noix.
3. Mettre les noix dans une casserole et recouvrir d'eau. (1 dose de noix pour 2 doses d'eau)
4. Faire cuire à petit bouillon 2h à couvert, puis filtrer pour récupérer le brou (le liquide) et laver la casserole.
5. Remettre à cuire le brou et laisser évaporer doucement jusqu'à ce que la couleur plaise.
6. Mettre l'encre en bouteille en filtrant une dernière fois.

Obtenir des encres naturelles

Matériel nécessaire :

- plantes
- 1 pilon ou 1 mixeur pour broyer
- 1 passoire à maille fine
- 1 rappe à légume
- 1 saladier
- 1 cuillère café et à soupe
- 1 couteau
- 1 pinceau
- des petits pots en verre
- 1 torchon en coton
- des gants
- du vinaigre
- du bicarbonate de soude
- de l'eau
- des gants/1 blouse

Vous pouvez utiliser du matériel de récupération (vieux torchon, casserole, ...).

Utilisation :
Les encres s'utilisent comme une peinture sur différents supports.

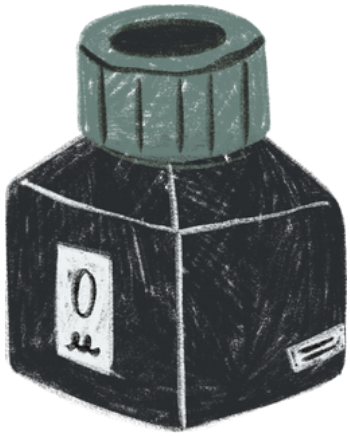
Conservation :
Conserver les encres dans des récipients hermétiques fermés au frais pendant plusieurs jours ou congeler la préparation pour l'utiliser plus tard.

Vous pouvez composter les restes de légumes ou plantes.

Faire de l'encre verte avec des plantes

- feuilles d'orties (à récolter avec des gants)
- ou feuilles de plantain
- ou feuilles d'achilée
- ou feuilles de marguerite

1. Couper les feuilles en petits morceaux.
2. Les mettre dans une casserole.
3. Ajouter une tasse d'eau et faire mijoter à petit feu et bien remuer en continu, 30 minutes à 1h.
4. Transvaser dans la passoire à maille fine au dessus d'un bol ou d'un pot pour filtrer.



Faire de l'encre violette avec des plantes

- 1 tasse de pétales de coquelicot
- ou 1 tasse de baie de sureau noir mûres

1. Écraser les baies ou les pétales au pilon.
2. Filtrer le jus obtenu au dessus d'un récipient.

Attention : le jus de sureau tâche fortement.

Faire des peintures naturelles

Peinture murale à la fécule de pommes de terre

Pour environ 40 m2 en 1 couche

- 8 litres d'eau
- 500 gr de fécule de pommes de terre
- ou 1 kg de pommes de terre
- 2 kg de craie
- pigments pour la couleur souhaitée

Si vous utilisez de la fécule de pommes de terre :
Chauffer la moitié de l'eau, sans faire bouillir.
Incorporer la fécule en pluie, en remuant vigoureusement.

Si vous utilisez des pommes de terre entières :
Faire cuire à la vapeur puis les écraser en purée.
Ajouter la moitié de l'eau chauffée et mélanger fortement.

Dans un autre récipient, mélanger la craie et les pigments avec le reste de l'eau. Bien remuer pour éviter les grumeaux.
Réunion dans un même récipient les deux préparations.
Battre l'ensemble et tamiser pour éviter tous les grumeaux.

Support adéquat :
Plâtre, plaque de plâtre, ancienne peinture mate

Conservation :
Attention, la fécule pourrit très rapidement en quelques jours. Utiliser très rapidement pour éviter le développement de bactéries.

Peinture gouache

- gomme arabique liquide, en poudre ou en cristaux
- ou jaune d'oeuf
- pigments pour la couleur souhaitée

Si vous utilisez de la gomme arabique comme liant :
En format solide, dissoudre avec de l'eau chaude (2 fois plus d'eau que de gomme arabique).

Si vous utilisez le jaune d'œuf comme liant :
Séparer le blanc du jaune d'œuf. Ôter l'enveloppe et le germe en le filtrant au tamis.

Mouiller les pigments avec de l'eau.
Mélanger avec le liant (gomme ou œuf). La quantité de pigment doit être maximum 2 fois le volume de liant. Plus il y a de pigment, plus la peinture est épaisse et opaque.
Pour utiliser la peinture, la diluer légèrement avec de l'eau sur un pinceau, comme de la gouache.

Support adéquat :
Papier, carton, bois, mur peint avec une peinture à l'eau mate. Attention, en couche trop épaisse, la peinture peut se craqueler et se décoller en séchant.

Conservation :
Attention, préparée avec le jaune d'œuf, la peinture se conserve très mal.
Si elle a été préparée avec de la gomme arabique, laisser sécher et remouiller pour l'utiliser de nouveau.



Recettes issues de "*Peintures et enduits bio. Conseils, recettes de fabrication et mise en œuvre*." de Bruno Gouttry, aux éditions Terres vivantes

Faire des objets de décoration

La pâte à sel

- 2 verres de farine
- 1 verre de sel
- 1 verre d'eau

1. Mélanger la farine et le sel.
2. Ajouter l'eau doucement et pétrir jusqu'à l'obtention d'une boule.
3. La pâte à sel peut-être utilisée pour réaliser toutes sortes d'objets de décoration : pot, décoration murale, ... Elle peut être peinte ou vous pouvez y mettre des feuilles ou des fleurs.
4. Une fois la réalisation terminée, faire cuire au four.

Conservation :
Dans une boite en plastique, durant quelques jours. Les restes peuvent être compostés.

Colle

Colle à la farine

Pour environ 45 cl de colle

- 1 verre de farine ou de fécule
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 2 verres d'eau

1. Délayer la farine dans l'eau.
2. Ajouter le sucre en poudre.
3. Lorsque le mélange est homogène, chauffer à feu doux, sans cesser de remuer.
4. Dès que la farine a épaissi, retirer du feu.
5. Laisser refroidir et utiliser la colle rapidement.



Support adéquat :
Travaux de marouflage de papier et carton

Conservation :
Au réfrigérateur, au maximum 3 jours. Les restes peuvent être compostés.

Recettes issues de "*Je crée ma déco saine et naturelle*" aux éditions Terre vivante.

Respirer un air plus sain à la maison, c'est prendre soin de ma santé !



J'aère au moins 10 minutes par jour chaque pièce



Je ne fume pas en intérieur, même si les fenêtres sont ouvertes



Je respecte les doses recommandées sur l'emballage des produits



J'aère plus si je cuisine, fais le ménage, bricole, ou prends une douche



J'évite les parfums d'intérieur : bougies, encens, diffuseurs, etc.



Je préfère le savon plutôt que le désinfectant

Je privilégie les produits éco labellisés (hygiène, ameublement, bricolage...)



Je n'éteins pas ma VMC, elle ventile le logement en plus de l'aération



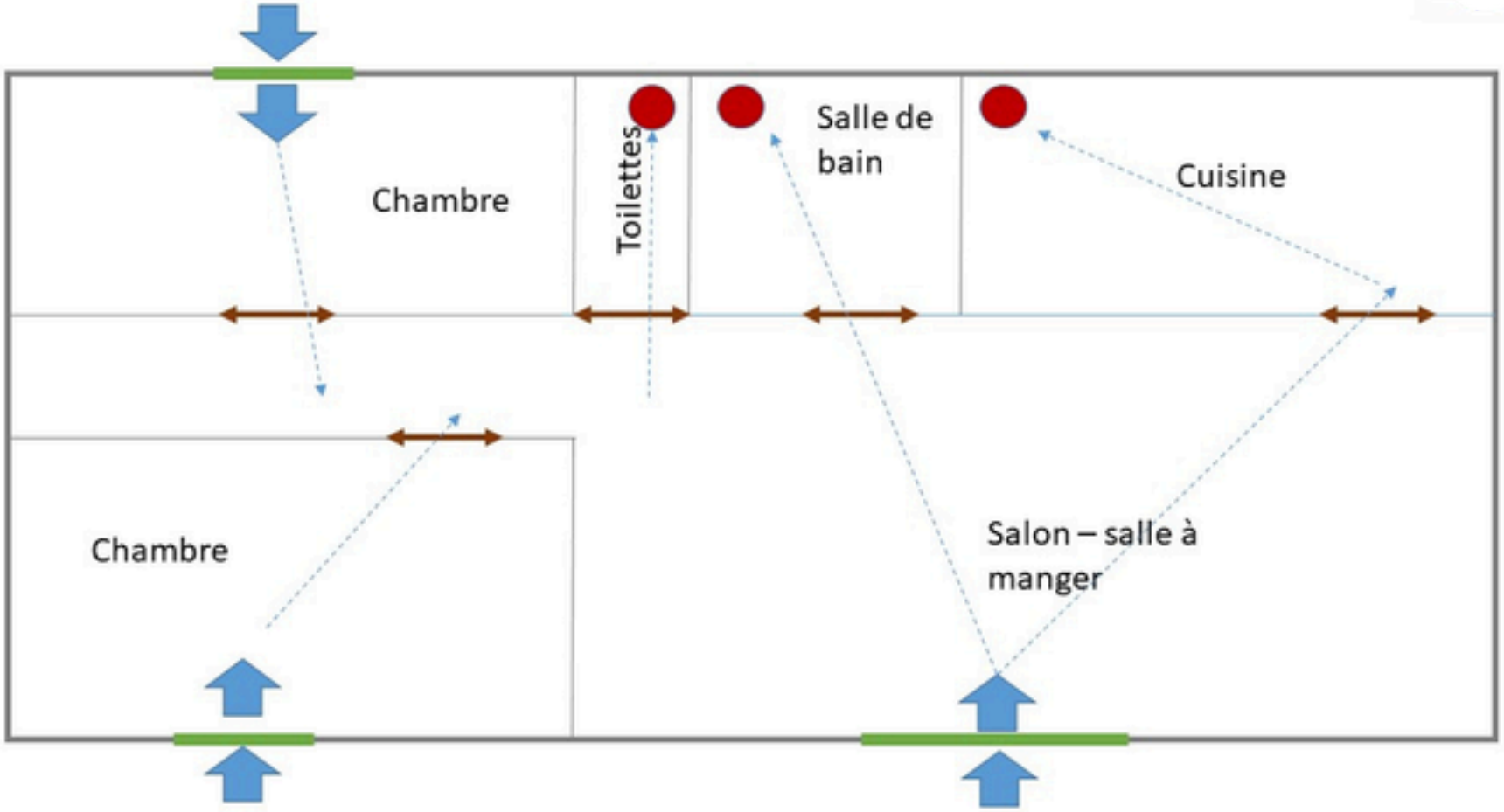
Enceinte ou allaitante, je fais encore plus attention à tout cela

Envie d'en savoir plus ?

Ces conseils pour une meilleure qualité de l'air intérieur vous sont proposés par le CPIE Loire Anjou, en partenariat avec le CPIE Mayenne.

www.cpieloireanjou.fr - 02 41 71 77 30 - contact@cpieloireanjou.fr

Schéma – Parcours de l'air - Ventilation



Sorties d'air – Pièces humides

Entrées d'air – Pièces sèches

Portes détalonnées de 1 à 2 cm

Fenêtres