

## ATELIER « chez moi je dis stop aux polluants » du 04/03/25

En présence de Mme Raphaëlle Cadenas de la mutuelle France Occitanie, une dizaine de personnes ont participé, à l'atelier animé par Bruno de l'association APIEU (atelier permanent d'initiation à l'environnement urbain).

Dans une ambiance de dialogue et de grande tolérance pour les choix personnels Bruno nous a rappelé les bases d'une alimentation saine équilibrée. Puis il nous a alerté sur les risques des produits alimentaires industriels- Attention « trop de gras, trop de sel, trop de sucre » !!- Prendre le temps de lire les étiquettes, éliminez ceux qui contiennent des E méchants qu'il nous a détaillés. Bruno nous a initié à la lecture des divers labels.

+Attention aux contenants : Verre ou papier plutôt que plastique, supprimer les boites plastiques dont nous avons l'habitude et qui secrètent de mini particules (surtout les anciennes qui ont subi quelques éraflures).

Après un goûter plutôt joyeux, passage au pratique : nous avons confectionné de la lessive « maison » saine et économique (voir recette ci-dessous).

En conclusion Bruno a rappelé les risques d'humidité malsaine en cas de non-aération des pièces d'habitation (on part le matin tôt, on rentre le soir tard, en laissant tout fermé). Il s'est presque senti gêné de prodiguer des conseils à des habitants de zones rurales du midi, donc bien habitués à aérer les maisons ou à les protéger de la chaleur.

Finalement chacune est repartie avec sa lessive, en pot en verre bien sûr.

### Lessive au savon de Marseille

#### *Ingrédients*

- 50g de savon de Marseille en copeaux, sans glycérine ajoutée !
- 1 litre d'eau
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 1 à 2 cuillères à soupe de cristaux de soude
- 10 gouttes d'huiles essentielles (facultatif)

#### *Préparation*

- Dans une casserole, faites chauffer 1 litre d'eau
- Ajoutez le savon en copeaux
- Mélangez à feu doux jusqu'à ce que les copeaux soient bien dissous dans l'eau
- Laissez tiédir puis ajoutez le bicarbonate de soude, les cristaux et les huiles essentielles en remuant bien
- Versez la préparation dans une bouteille en verre
- Secouez régulièrement jusqu'au refroidissement complet

#### *Astuce*

Vous pouvez mixer la lessive refroidie avant de verser dans votre bouteille. Ce geste évitera la formation de grumeaux.

#### *Vigilance*

Lorsque vous achetez votre savon de Marseille, la liste des ingrédients doit mentionner "sodium olivate" et **ne doit pas contenir de glycérine ajoutée.**