

## Lessive au savon de Marseille (pour 1,5l)

coût ≈ 0,35€/litre

### Ingrédients

- Savon de Marseille râpé : 50 g (10 cuillerées à soupe rases)
- Eau bouillante : 1 L
- Huile essentielle (citron ou lavandin) : 15 gouttes

### Recette

- Râper le savon dans un saladier
- Ajouter l'eau bouillante en plusieurs fois
- Mélanger avec un fouet à chaque fois pour faire fondre le savon
- Laisser refroidir
- Ajouter l'huile essentielle (facultatif) et mélanger
- Transvaser dans un contenant de plus d'1L (pour pouvoir mélanger avant chaque utilisation)
- Utiliser environ 50 ml (moins d'un demi-verre) par machine

## Nettoyant multi-usage (baignoire, meubles, cuisine...)

Coût ≈ 0,30 € / 700 ml

### Ingrédients

- Vinaigre blanc : 4 cuillerées à soupe
- Cristaux de soude : 1/2 cuillerée à soupe
- Savon noir : 1 cuillerée à soupe
- Eau chaude : 0,5 L
- Huile essentielle (eucalyptus ou arbre à thé) : 8 gouttes

### Recette

- Mélanger dans un saladier : vinaigre blanc + cristaux de soude + savon noir
- Ajouter l'eau chaude
- Mélanger avec un fouet
- Laisser refroidir
- Ajouter l'huile essentielle et mélanger
- Transvaser dans un flacon d'environ 750 ml, avec vaporisateur

## Déodorant

Coût ≈ 0,15 € / mois

### Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 2 cuillères à soupe de beurre de karité
- 1,5 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 1,5 cuillères à soupe d'amidon de maïs ou d'arrow-root
- En option : 1 à 3 huiles essentielles au choix, 15 gouttes au total : palmarosa (lutte contre les odeurs de transpiration), lavande fine (cicatrisante, apaisante), sauge sclérée (régule la transpiration excessive), tea tree (antibactérienne) ou menthe poivrée (rafraîchissante)

### Recette

- Mélanger l'huile de coco et le beurre de karité et verser dans un pot hermétique propre et désinfecté.
- Ajouter petit à petit le bicarbonate de soude et/ou l'arrow-root en mélangeant vigoureusement pour éliminer tous les grumeaux.
- Ajouter pour finir les huiles essentielles et mélanger à nouveau.
- Refermer le pot et placer 10 min au réfrigérateur pour permettre de solidifier le mélange.

### Mode d'utilisation :

Prélevez avec une spatule en bois une petite quantité du beurre obtenue et appliquez sur les aisselles. Se conserve facilement plusieurs mois si au sec.

## Dentifrice (pour 1 personne, pour 1 mois)

Coût ≈ 0,05€ / mois

### Ingrédients

- Blanc de Meudon (carbonate de calcium polissant) : 2 cuillerées à café bombées
- 4-6 gouttes d'huiles essentielles de menthe poivrée (antiseptique + rafraîchissant)

### Recette

- Verser le Blanc de Meudon dans le récipient de stockage du dentifrice (petit pot de confiture d'hôtel par exemple)
- Verser les gouttes d'huiles essentielles, pas toutes au même endroit sur la surface du Blanc de Meudon
- Mélanger avec baguette chinoise ou le bout d'une cuillère

### Mode d'utilisation

Humidifiez votre brosse à dent en la secouant bien pour ne pas qu'il y ait trop d'eau et trempez la dans le pot de préparation. Ça ne moussera pas mais cela sera tout aussi efficace. Brossez-vous les dents comme d'habitude.