

extia

LIVRET DIY

MAKE A
#GREATPLACETOLIVE

GET STARTED



ÉDITO

Des Extiens engagés et convaincus qu'il n'y a pas de petits gestes lorsqu'il s'agit de protéger notre planète, ont rédigé ce guide écolo.

Tu y trouveras : des recettes "Do It Yourself", des tips pour faire du bien à l'environnement, à ta santé et à ton porte-monnaie ou encore des podcasts et influenceur-ses à suivre pour aller plus loin.

Bonne lecture

- 1 Les recettes DIY by Extia**
- 2 Malin, radin, écolo !**
- 3 Nos recommandations pour t'informer et te sensibiliser**
- 4 La sélection des Extiens**

#GREATPLACETOLIVE



01

CHAPITRE 01

LES RECETTES

DIY

BY EXTIA



Recette 1

LE GEL ANTIBACTÉRIEN

50 ML

INGRÉDIENTS

33 ml de gel d'aloë vera
16,5 ml d'alcool à 70°
20 gouttes d'huiles
essentielles (H.E)
d'eucalyptus radié
20 gouttes d'H.E de
ravintsara

MATÉRIEL

1 contenant de 50 ml
1 pipette graduée
1 mini fouet
1 petit bol

RÉALISATION

- Dans un bol ajoute 16,5 ML d'alcool à 70°
- Ajoute 20 gouttes d'H.E de ravinstsara
- Ajoute 20 gouttes d'H.E d'eucalyptus radié
- Mélange bien à l'aide du fouet
- Ajoute 33 ML d'aloë vera
- Mélange à nouveau
- Transvase le tout dans ton contenant vide

C'EST
PRÊT !



Recette 2

LA LESSIVE MAISON

INGRÉDIENTS

50g de savon de Marseille en copeaux
1 cs de bicarbonate de soude
10 gouttes d'huiles essentielles (H.E)
1L d'eau

MATÉRIEL

Une bassine pour faire ta préparation
Un bidon de lessive vide ou un contenant en verre pour verser et conserver ta lessive maison

RÉALISATION

- Fais chauffer le litre d'eau et ajoute les copeaux de savon de Marseille
- Mélange doucement jusqu'à la totale dissolution des copeaux dans l'eau
- Laisse tiédir et ajoute la cuillère à soupe de bicarbonate de soude et les gouttes d'H.E
- Laisse refroidir 15 min avant de verser le tout dans ton bidon de lessive vide

C'EST PRÊT !

ASTUCE
ASTUCE

Pour éviter que la lessive ne devienne compacte, mixe la avant de la verser dans le contenant. Si quelques heures après la fabrication la lessive a « figé » il faut la secouer énergiquement. La consistance doit se tenir sans être solide. La lessive sera ensuite à mettre directement dans le tambour en quantité normale.



Recette 3

LE DÉODORANT

200 ML

INGRÉDIENTS

100 g. d'huile de noix
de coco liquide
60 g. de bicarbonate
de soude (ultra fin)
40 g. de fécule
10 gouttes d'H.E
de lavande officinale
10 gouttes d'H.E
de palmarosa

MATÉRIEL

1 contenant vide
(ex : pot) de 200 ml
1 cuillère
1 fourchette

RÉALISATION

- Verse l'huile de noix de coco fondue dans un pot
- Ajoute cuillère par cuillère le bicarbonate de soude et la fécule, tout en fouettant vigoureusement avec une fourchette pour qu'aucun grumeau ne se forme
- Ajoute ensuite les huiles essentielles
- Mélange le tout et laisse le déodorant se raffermir (au réfrigérateur ou à l'air ambiant) avant de t'en servir

C'EST
PRÊT !



Recette 4

LE PRODUIT D'ENTRETIEN MULTIFONCTIONS

1.5 L

INGRÉDIENTS

1 L d'eau
1 demi litre de
vinaigre blanc
Des épluchures, zestes
de citron et/ou d'orange

MATÉRIEL

1 grand bocal
1 bouteille vide avec
un spray

RÉALISATION

- Ajoute tous les ingrédients dans un bocal, en une fois ou au fur et à mesure des jours
- Laisse macérer plusieurs jours
- Egoutte le produit et jette les épluchures
- Transvase dans ta bouteille spray

C'EST
PRÊT !



CHAPITRE 02

MALIN.

RADIN.

ÉCOLO !



GESTE 1

En balade, au sport, en voyage, dans le cartable de mon enfant ou au travail, je remplace ma bouteille d'eau en plastique.

Conseil des Extiens :

ACHÈTE UNE GOURDE !

Qwetch, 24 Bottles



OÙ ?



Hema, Alter Mundi

LE SAIS-TU ?

89 milliards de bouteilles en plastique sont vendues dans le monde chaque année. Une bouteille en plastique met entre 100 et 1000 ans pour se dégrader dans la nature, polluant tout sur son passage.

MISSION ACCOMPLIE ?

En investissant dans une gourde réutilisable et en abandonnant les bouteilles en plastique, tu évites des déchets et économises environ 400€ par an.



GESTE 2

Je remplace mes serviettes périodiques et tampons à usage unique.

Conseil des Extiens :

INVESTIS DANS UNE CUP ET/OU DES CULOTTES MENSTRUELLES LAVABLES

OÙ ?



Fempo, Dans ma Culotte, Lamazuna

LE SAIS-TU ?

Ce sont, chaque année, plus de 45 milliards de serviettes hygiéniques qui sont jetées dans le monde. Il faut 500 ans à ces produits hygiéniques pour se dégrader.

MISSION ACCOMPLIE ?

En investissant dans un cup ou des culottes menstruelles, tu évites des déchets et économises entre 1500 et 2000 euros sur toute la période de ta vie où tu as tes règles.



GESTE 3

Je remplace mon liquide vaisselle

Conseil des Extiens :

**CHOISIS LE SAVON
DE MARSEILLE**

Day by Day, Green Weez



OÙ ?



Dans ton magasin Bio

LE SAIS-TU ?

Les produits vaisselles sont nocifs pour l'homme (même les produits dits green ou écolo). Issu de la pétrochimie, ils ont des effets néfastes sur ta santé et notre environnement.

MISSION ACCOMPLIE ?

En choisissant un savon de Marseille plutôt qu'un produit vaisselle, tu évites des déchets et économises environ 40€ par an.



GESTE 4

Stop aux fruits et légumes pré-emballés & aux emballages à usage unique : utilise des sacs à vrac en tissu pour les peser et ramène tes courses dans ton tote bag Extia !

Conseil des Extiens :

**AUX RAYONS FRUITS ET LÉGUMES,
JE REMPLACE LES EMBALLAGES**

*Green Weez,
Mes Courses en Vrac*



OÙ ?



*En magasin Bio :
Bio c Bon, La Vie Claire*

LE SAIS-TU ?

500 milliards de tonnes seraient consommés chaque année à l'échelle planétaire. Selon l'ONU, seuls 9% seraient recyclés. Un sac en plastique met environ 400 ans pour se dégrader dans la nature, polluant tout sur son passage.

MISSION ACCOMPLIE ?

En utilisant des sacs à vrac pour tes fruits et légumes et des totes pour tes courses, tu évites des déchets et économises entre 4 et 10 euros par mois.



CHAPITRE 03

TA LISTE DE COURSE ÉCO- RESPONSABLE



DANS TA CUISINE

UNE ÉPONGE ZÉRO DÉCHÊT

Le tawashi est une éponge zéro déchet qu'on fabrique avec du tissu de récup. On s'en sert pour faire la vaisselle, laver la table, décrasser la voiture...

Économique : en évitant l'achat d'éponges neuves, on économise environ 50 € par an. **Écologique** : Les éponges ont un impact écologique assez lourd, en particulier celles à base de résine synthétique.

[À faire soi-même](#)

[À acheter ici](#)

DES PERLES EN CÉRAMIQUE

Purifier son eau du robinet

Les perles en céramique peuvent être déposées en vrac ou placées dans un sachet à thé en mousseline bio dans les carafes, bouteilles ou cruches à boisson remplies d'eau du robinet. Plus besoin de recourir aux eaux en bouteille plastique, lourdes à transporter et chères à l'achat.

Où en trouver ? [Day by Day](#), [Les verts moutons](#)

UN CAFÉ ZÉRO DÉCHÊT

Simple et économique

La cafetière à piston, un classique indémodable !
Simple, facile à stocker économique, et bien plus écologique !
pas besoin de fabriquer une machine et donc d'extraire et transformer de nombreuses ressources (du pétrole et des minerais, notamment).

Que faire du marc de café ? Direction ta salle de bain pour un gommage



DANS TA SALLE DE BAIN

----- GOMMAGE AU MARC DE CAFÉ -----

Stop aux gommages industriels avec des compositions inconnues ! Humidifie ton corps, puis masse ta peau avec ce gommage naturel. Quelle douceur !

----- LA BROSSE À DENTS -----

Stop aux brosses à dents en plastique que tu jettes tous les 3 mois ! Choisis une brosse à dents dans une matière compostable ou une brosse à dents réutilisable avec tête recyclable.

Où en trouver ? [Lamazuna](#)

----- LES COTONS LAVABLES OU LE LINGE DÉMAQUILLANT RÉUTILISABLE -----

Stop au coton à usage unique qui génère beaucoup de déchets et de matière première. Choisis des cotons réutilisables ou linge démaquillant lavable !

Cotons démaquillants lavables : [Mademoiselle Bio](#) ou [Les Tendances d'Emma](#)

Linge démaquillant : [LapiGlove](#)

----- LE COTON-TIGE ÉCOLOGIQUE -----

Stop aux cotons-tiges en plastique qui seront interdits en France en 2021. Choisis une alternative plus écologique : l'oriculi, un petit outil révolutionnaire en bambou qui dure pour toujours !

Où en trouver ? [Lamazuna](#)



CHAPITRE 04

LA SÉLECTION DES EXTIENS



**Ces sujets t'intéressent
et tu as envie d'aller plus loin ?**

**Les Extiens ont sélectionné une série de
podcasts et de blogs rien que pour toi !
Bonne écoute et bonne lecture :)**

PODCASTS



▶ SUPPLÉMENT D'ÂME

Le podcast engagé de celles et ceux
qui changent notre société

LA POUUDRE AVEC L'INVITEE CLAIRE NOUVIAN ▶

Emue par les beautés du monde
sous-marin, Claire Nouvian se bat avec
son association Bloom pour les sauvegarder.
Elle raconte son engagement dans "La poudre"



▶ BON PLANTS CE QUE NOUS COUTE LA VIANDE

Comment fonctionne l'industrie de la viande, et en
particulier ses abattoirs ? Quels sont ses impacts
sur ceux qui y travaillent, sur les êtres vivants qu'on
y tue et sur l'environnement ? Et quelles sont les
alternatives possibles ?



BLOGS



PEAU NEUVE

Peau Neuve, est un blog ultra complet et pédagogique. C'est simple, elle a une solution naturelle pour chaque problème. Recettes, études de produits, conseils, alternatives naturelles etc. sont au rendez-vous.

PEAU D'ENFANT

Elle a également décliné son blog pour les problématiques des petits puisqu'elle possède un second blog Peau d'Enfant.



MANGO & SALT



Avec Victoria, du blog Mango & Salt, on s'intéresse à l'écologie aussi, mais sur d'autres volets : alimentation, plantes, mode responsable #slowfashion

SORTEZ TOUT VERT

L'autrice, militante et conférencière, propose un contenu assez engagé et diversifié allant des petits gestes du zéro déchet à la permaculture, en passant par la finance.





**DES REMARQUES,
DES QUESTIONS ?
CONTACTEZ-NOUS !**

greatplacetolive@extia.fr



www.extia.fr