



Avril 2018

Ensemble pour la Nature ...



En avril, ne te découvre pas d'un fil...

... **En parlant de fil, comment peut-on s'habiller naturellement avant de tomber les habits ?**

Profitons du retour des beaux jours pour renouveler notre garde robe avec des textiles plus respectueux de la peau et de l'environnement en optant pour les **fibres naturelles bio**. Par définition, les fibres naturelles ne sont pas issues de la chimie des hydrocarbures. Cependant leur impact n'est pas non plus négligeable et dépend du traitement qu'on leur fait subir et du type de culture. Pour vous aider dans votre choix, nous avons recensé pour vous les dernières nouveautés en matière de textiles en fibres naturelles. **Parmi les fibres naturelles, on trouve :**

La soie, matériau filamenteux sécrété par les lépidoptères (le ver à soie déjà élevé 2.700 ans avant J.-C.) pour fabriquer leur cocon. Attention, la soie conventionnelle provient d'élevages dans lesquels les vers à soie sont gavés d'antibiotiques. Choisissez la soie bio !

Le lin est considéré comme le plus vieux textile du monde. Frais et solide, on lui prête des vertus thérapeutiques et anti-stress : le lin diminue la température et la tension musculaire.

La ramie dont les fibres sont extraites des fleurs quand elles commencent à éclore. Fibre écologique renouvelable, la ramie est très résistante : elle l'est 8 fois plus que le coton, et plus encore quand elle est mouillée. Antibactérienne, elle ne moisit pas, résiste à la lumière, aux attaques néfastes des insectes et autres plantes. Sa culture ne nécessite ni herbicides ni pesticides.



Quand Environnement et Écologie riment avec Économie



Avril 2018

Ensemble pour la Nature ...



Le coton et le coton bio, La culture du coton représente énormément **d'eau virtuelle** (quantité d'eau nécessaire à leur fabrication). Un T-shirt en coton représenterait environ 150 grammes de pesticides et engrais. Même des fibres naturelles peuvent conserver des résidus dangereux sur le tissu. Il est donc important de choisir le **coton bio** si possible issu du commerce équitable. Des nouvelles marques utilisent de nos jours du coton bio pour la confection de jeans.

L'ortie adore les sols riches en azote trop humides pour d'autres plantes. Réputée pour ses vertus médicinales et nutritives, elle a aussi des propriétés tinctoriales. On utilise la fibre d'ortie depuis la préhistoire et un peu partout en Europe, où elle a été délaissée au profit du coton à partir du XVIème siècle. La fibre d'ortie offre un touché fibreux et sec. En tordant les fibres, on en évacue l'air. L'étoffe devient plus fraîche, estivale. Plante vivace, sa culture ne nécessite aucun produit polluant. Elle est naturellement isolante. Plus fine que le chanvre, elle est plus solide que le coton. Elle est biodégradable, ne nécessite ni irrigation ni pesticide. Elle participe à la diversification des cultures et à la protection de la faune. Cette fibre est thermorégulatrice.

Mais encore... La fibre de lait, de pin, de cyprès Hinoki, d'algues et de cellulose, d'apocyne, de papier, de noix de coco, de canne à sucre et enfin la laine naturelle.

Pour vous guider dans votre choix, sachez qu'il existe un label qualité créé en 2006 :

Le **label GOTS (GLOBAL ORGANIC TEXTILE STANDARD)**, référence en matière de textile écologique, reconnu dans le monde entier, permet de garantir la qualité biologique des textiles depuis la récolte des matières premières, en passant par la fabrication responsable d'un point de vue social et environnemental, jusqu'à l'étiquetage pour offrir une garantie fiable au consommateur.



Quand Environnement et Écologie riment avec Économie



Ensemble pour la Nature ...

Bricolage

Faire sa lessive écologique soi-même



Ce mois-ci, nous vous proposons une recette pour fabriquer sa lessive maison !

Les ingrédients :

3L d'eau, 60g de savon de Marseille, 150g de cristaux de soude, 6 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, 20 à 30 gouttes d'Huile Essentielle de citron (Citrus limon, puissant nettoyant), 20 à 30 gouttes d'Huile Essentielle de Tea Tree (arbre à thé, pour son pouvoir désinfectant) et 30 gouttes d'Huile Essentielle de lavande pour son parfum.

Les étapes de la préparation :

Faire chauffer 2L d'eau dans un grand faitout et y ajouter le savon de Marseille pour le diluer. Remuer pour bien le faire fondre à feu doux.

1. Diluer les cristaux de soude, puis le bicarbonate dans 1 litre d'eau chaude.
2. Ajouter dans le faitout le mélange cristaux de soude et bicarbonate, puis le restant d'eau.
3. Mixer le tout.
4. Laisser refroidir et ajouter les huiles essentielles.
5. Attention, en refroidissant la lessive va se gélifier. Il faut régulièrement la remixer en ajoutant de l'eau au besoin. Le but est d'obtenir une lessive liquide et épaisse une fois froide.

