

Des pratiques éco-responsables à la maison  
pour des économies durables



Propositions d'atelier pour les professionnels sociaux

QUALITÉ  
DE l'air INTÉRIEUR



métropole  
ROUENNORMANDIE

# Atelier 1

## Réaliser des produits ménagers et cosmétiques naturels

### Objectifs

- Comprendre que les produits ménagers et cosmétiques chimiques peuvent être dangereux pour l'environnement et la santé
- Savoir créer ses propres produits naturels et peu chers

### Déroulement de l'atelier

**Durée :** environ 1h30

**Lieu :** Dans la structure sociale ou un appartement témoin

**Matériel nécessaire :**

- Des contenants en verre ou en bambou pour préparer les mélanges
- Des bâtonnets en bois pour mélanger les préparations
- Un petit entonnoir pour verser les produits
- Des étiquettes pour marquer les contenants (privilégiez le papier recyclé)
- Des lingettes en microfibre, petites et grandes, non jetables, lavables et réutilisables
- Les produits naturels de base pour la fabrication des produits (cf. fiches recettes ci-à-droite)

Il est conseillé de réaliser un système d'inscription pour prévoir suffisamment d'ingrédients. Pour le produit ménager demandez aux inscrits d'apporter un bidon.

#### Partie 1 : Echange avec les participants

Dans un premier temps, vous pourrez vous appuyer sur l'expérience des participants en :

- répertoriant les produits dans leurs placards
- réalisant un quizz sur la signification des « étiquettes produits chimiques » (cf. fiche ressource).

Il vous est conseillé de déchiffrer avec vos participants une étiquette sur un produit ménager et d'un produit cosmétique du commerce (cf. fiche ressource).

*A noter : certains industriels proposent des produits qui, grâce à leur emballage, donnent l'impression qu'ils respectent l'environnement (ex. couleur verte, présence d'un paysage...). Attention, il ne s'agit souvent que de marketing. Il est donc important de lire les ingrédients pour s'assurer des vertus écologiques d'un produit.*

Vous expliquerez pourquoi il est important d'être vigilant dans les choix des produits ménagers et cosmétiques (santé, qualité de l'air intérieur, réduction des pollutions de l'eau et des sols...). Cette approche sera une bonne introduction pour évoquer l'utilité de réaliser

un produit soi-même (maîtrise des composants, de l'impact sur les utilisateurs, réduction du budget pour le ménage).

#### Partie 2 : fabrication d'un produit naturel

Pour la fabrication d'un produit (cf. recette ci-après), qu'il soit ménager ou cosmétique, vous prévoirez suffisamment d'ingrédients et de contenants pour que chaque participant reparte avec son échantillon. Pour démontrer l'efficacité du produit, vous pourrez les utiliser avec le groupe après la fabrication (ou avant si vous en avez préparé au préalable).

En fin d'atelier vous pourrez prévoir un temps d'échange pour faire le point sur la compréhension des informations transmises.

#### Partie 3 : Evaluation

Lors d'une autre rencontre avec les participants, vous leur demanderez s'ils utilisent les produits naturels qu'ils ont fabriqués. Si le changement de comportement n'a pas eu lieu, demandez aux participants quel a été le frein pour pouvoir le lever.

Les produits utilisés à la maison, qu'ils soient ménagers ou cosmétiques sont souvent issus de la pétrochimie et composés d'ingrédients de synthèse.

De manière générale ces produits ne sont bons ni pour l'environnement, ni pour le porte monnaie et pas toujours pour la santé.

En effet, certaines substances peuvent nuire à la qualité de l'air intérieur ou provoquer des allergies par exemple.

Cet atelier vous propose de concevoir avec les participants des produits naturels à utiliser chez soi au quotidien.

### Recettes

#### Un produit d'entretien de la maison polyvalent

**Ingrédients :**

- 1/3 d'un litre de vinaigre d'alcool blanc (assainit et dégraisse)
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude (nettoie et détartre)
- 1 écorce de citron (pour l'odeur agréable)
- 1 branche de thym (pour l'odeur agréable)
- 2/3 d'un litre d'eau (dilue les composants)

**Fabrication :**

- 1/ Mettre le vinaigre & le bicarbonate dans un contenant avec un bouchon hermétique.
- 2/ Ajouter le complément en eau + une branche de thym frais, ou une écorce de citron.
- 3/ Agiter tout doucement pour mélanger.
- 4/ Utiliser une lingette microfibre ou en bambou pour appliquer le produit.
- 5/ Rincer avec la lingette propre.

Le produit se conserve 6 semaines au maximum, vous pouvez en fabriquer de plus petites quantités en diminuant les doses.

**Précautions :**

- Noter le nom du produit sur une étiquette et la coller sur la bouteille.
- Placer la bouteille/le pulvérisateur à l'abri des enfants et des animaux.
- Respecter les précautions d'emploi des produits utilisés.

#### Un masque visage nettoyant et régénérant

**Ingrédients :**

- argile verte (pour les peaux normales à grasses) : 1 tube ou en poudre (pour une texture lisse ajoutez un peu d'eau tiède à la poudre et mixez)
- 1 huile végétale naturelle d'amande douce (ou huile d'argan)
- 1 lingette visage en bambou ou coton bio réutilisable

**Fabrication :**

Mélanger une ou deux gouttes d'huile d'amande douce avec une cuillère à café d'argile verte. Ce masque permet de purifier le visage et de nettoyer les petits boutons. *A noter : en amont de l'atelier, vous vérifierez que les participants ne soient pas allergiques aux produits utilisés.*

**Utilisation :**

- Nettoyer au préalable son visage avec une lingette et de l'eau tiède.
- Appliquer en couche épaisse la préparation sur le visage, en évitant le contour des yeux.
- Laisser poser quelques minutes, sans laisser l'argile sécher (humidifiez de temps en temps si nécessaire avec un brumisateur)
- Puis rincer avec de l'eau tiède

**Astuce :**

L'huile d'amande douce sert également d'hydratant visage pour la nuit.

Pour aller plus loin :

### Retrouver confiance en soi

Si vous souhaitez réaliser un produit cosmétique, il est aussi possible de développer un atelier complet autour de l'esthétisme au naturel. Prendre soin de soi et de son apparence peut aider les personnes à retrouver une certaine confiance en elles (la confiance en soi permet de sortir et peut faciliter la recherche d'un emploi).

En complément, vous pourrez organiser des séances photos (par des professionnels de la photographie) pour valoriser la nouvelle apparence. Pour la fabrication de produits cosmétiques, il est conseillé de faire appel à un professionnel (spécialisé dans les cosmétiques naturels) pour vous accompagner dans votre démarche.

Des ateliers de fabrication de produits ménagers sont organisés, pour les professionnels sociaux, par l'ARHEN en collaboration avec la Métropole Rouen Normandie.

Contact :  
02 35 52 69 62 ou  
education.  
environnement@  
metropole-rouen-  
normandie.fr