

Ringarde, la couture ? Pas du tout. Depuis 4 à 5 ans, on assiste à son regain extraordinaire. La raison de cette tendance ? La quête d'une reconnexion avec le travail des mains. Mais également, " par souci d'économie et d'écologie, de s'inscrire dans la slow-fashion, autrement dit comprendre comment se fait un vêtement, et de donner de la valeur à sa garde-robe en étant fière des habits que l'on a créés soi-même ", explique une mercenière.

Un budget de 200 € est nécessaire pour qui veut débiter en couture, et ainsi s'offrir une machine basique (150 €), une base de bobines et des accessoires. Une aficionada met en garde, " coudre n'est pas toujours économique. Les tissus sympas sont souvent chers et selon la quantité, le prix peut vite monter..." Des plates-formes comme creava.com relaient des tutoriels où l'on apprend à fabriquer avec ses petites mains une jolie jupe, une robe unique ou un chemisier à la coupe tendance.

La customisation pour redonner du pep's

Customiser, c'est faire du neuf avec de l'ancien. Bien moins onéreux que la couture, il s'agit d'ajouter des boutons colorés et des fleurs faites main sur un T-shirt terne et le transformer en pièce tendance. C'est aussi transformer une housse de couette en robe de plage ou une vieille fripe en un sac de ville. L'acte va au-delà de l'aspect esthétique. En customisant, on recycle les objets et par là, on achète moins de choses neuves. Le portefeuille et l'environnement disent merci. Concrètement, comment faire ? Des ateliers fleurissent en Belgique. Certains sont gratuits, comme à La Charlemagn'rie, à Herstal, un vendredi matin et un mercredi soir par mois.

D'autres sont payants (à partir de 15 €/h), comme ceux que l'on trouve sur le site www.1001belges.be. Des pros ou semi-pros proposent des cours particuliers ou en groupe pour apprendre à faire ressusciter ses vieilles loques en morceaux de tissus enviés. Youtube regorge aussi de tutoriels sympas et faciles.

Des produits entretiens faits maison

Vinaigre blanc, bicarbonate de soude, cristaux de soude, savon de Marseille et savon noir. Avec ces 5 comparses, seuls ou en combinaison, toute la maison peut être lavée - et être propre). Renouer avec cette simplicité permet de faire des économies et de limiter les dommages infligés à l'environnement et à la santé de la maisonnée. En effet, outre les parfums allergisants, les produits d'entretien classiques contiennent des conservateurs, dont certains sont cancérigènes ou perturbateurs endocriniens, sans servir à rien dans la fonction de nettoyage. Le site ecoconso.be propose des recettes simples pour faire un produit vaisselle, un produit wc et un nettoyant multi-usage. Son coût ? " Entre 0,15 et 0,50 € le litre et il se prépare en moins de 5 minutes ! " Quid de la lessive liquide ? Une recette proposée est réalisée avec du savon de Marseille, des cristaux de soude et de l'eau. Très économique, un litre revient à moins de 1 €.

Et si on cuisinait nos cosmétiques ?

Marre des parabènes, sels d'aluminium et autres composés à l'innocuité contestable des cosmétiques classiques ? Faites vos cosmétiques vous-même ! Ils se font à la carte. En fonction des goûts de chacun pour la couleur, la texture, mais aussi la fragrance et

les fonctionnalités recherchées, il existe des recettes spécifiques sur le web (par exemple Ecoconso.be) ou dans le livre " zéro déchet " de Béa Johnson.

Il faut un peu de matos de... cuisine : cuillères, fouet, balance, casseroles pour le bain-marie, thermomètre pour contrôler la réaction, éprouvettes graduées et les différents réactifs spécifiques. La réalisation complète d'un mode opératoire requiert rarement plus d'une demi-heure. La solution est économique. Un roll-on de 10 ml de crème pour le contour des yeux revient à 0,3 € ; un anti-cerne à 0,8 € et un baume pour les lèvres à 0,4 €. Un shampoing spécifique coûte 5 € pour 250 ml.

Faire ses propres conserves

Avec son génial site nicrunicuit.com regorgeant de recettes, Marie-Claire Frédéric se profile comme papesse de la lacto-fermentation. Il s'agit d'une méthode de conservation d'aliments frais et crus mis en bocaux avec du sel ou de la saumure. Sans stérilisation, sans congélation, ils se conservent plus d'un an et s'enrichissent en vitamines par le processus de lactofermentation. Il n'y a aucun risque pour la santé. Achetez quelques bocaux à joints étanches (1,5 € pour un bocal de 500 ml dans une enseigne suédoise bien connue) et redécouvrez ce procédé simple pratiqué dans le monde entier depuis des millénaires. Ecoconso file ses recettes à qui veut s'essayer à garder des légumes dans de l'huile (pour conserver tomates, aubergines ou pesto durant un mois au frigo) ou les déshydrater. Requérant plus de matériel, la pasteurisation/stérilisation permet de conserver à température ambiante aliments cuits, sauces, potages.

LAETITIA THEUNIS

Grande Droguerie

Le  sprl
bvba

Maison BILLIET

la droguerie dispose...

- Pour les artistes toute une large gamme de produits afin de satisfaire votre créativité, vos talents artistiques.
- D'un assortiment d'objets en verre pour chimistes en herbes ou la ménagère.
- D'un assortiment de produits pour l'entretien et la rénovation de vos meubles neufs et anciens...

www.le-lion.be
Rue de Laeken 55 - 1000 Bruxelles - Tél./Fax: 02 217 42 02
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h30 - Samedi de 10 à 16h
Fermé le samedi en juillet et en août.

INSTITUT MARGUERITE MASSART
UN MÉTIER D'AVENIR !
TECHNICIEN EN DOMOTIQUE NUMÉRIQUE

NOUVELLE FORMATION SEPTEMBRE 2018


email : sec.itmc@brunette.brucity.be
02 279 52 60
BD DE L'ABATTOIR, 50
1000 BRUXELLES

  