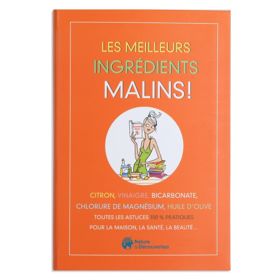
**Les meilleurs ingrédients malins**

**Collectif**

Leduc.s Editions

480 pages

15 euros

978-2848995847

*07 février 2013-02-07*

Cinq ouvrages de la collection « Malin » réunis en un seul pour transformer et surtout simplifier vos habitudes d’entretien dans la maison, en cuisine comme au jardin, vous délivrer quelques astuces « très tendances » en matière de santé, d’hygiène et de beauté. Il suffit désormais de cinq ingrédients naturels (peu onéreux) pour nettoyer votre intérieur de fond en comble, donner de l’éclat à votre visage et à vos cheveux, prévenir les petits maux du quotidien, tout cela bien sûr dans le respect de l’environnement, en limitant les excès de consommation, de déchets, en adoptant une attitude éco-responsable, détachée bientôt de toute pression commerciale. Vous allez vous sentir mieux, c’est certain, en adoptant ces nouveaux gestes malins, émanant pour la plupart des « trucs et astuces » de nos grand-mères. Certes, pas forcément inédits, ces « tuyaux » ont tout de même l’avantage aujourd’hui d’être rassemblés dans un seul ouvrage, facile et très pratique à consulter et devraient aisément répondre à vos interrogations quotidiennes, et peut-être même vous redonner de l’énergie et de l’engouement pour les tâches ménagères.

Allez-y, foncez, adoptezl’attitude économique et écologiqueen vous munissant **de citron, de vinaigre blanc, de bicarbonate de soude, de chlorure de magnésium (ou nigari) et d’huile d’olive.** Vous allez révolutionner votre quotidien !

L’ouvrage décline dans un 1er temps, les vertus de chaque ingrédient puis les différentes manières d’optimiser son utilisation et enfin, c’est la partie la plus intéressante, propose des exemples de la vie courante où il sera le plus utile. Quelques recettes de cuisine sont ajoutées en fin de chapitre.

Ainsi vous apprendrez que le **citron** est un produit multifonctions, indispensable, capable de nettoyer, d’assainir, de détacher ou de détartrer, qu’il a de grandes propriétés nutritionnelles et thérapeutiques, renforce le système immunitaire. Bref, il peut remplacer l’essentiel de vos produits ménagers puisqu’on peut l’utiliser pour enlever les taches, détartrer un fer à repasser, nettoyer le micro-ondes, raviver le linge blanc, nettoyer les vitres, laver la vaisselle, etc. et supplanter vos crèmes de beauté contre les boutons, pour avoir le teint frais, les cheveux brillants, les dents blanches… Il a même des vertus antidouleurs et relaxantes. *« Le citron sans parcimonie, c’est la santé sans pharmacie ».*

Le **vinaigre blanc** est un produit alternatif à l’eau de javel, efficace pour nettoyer les carreaux, les verres de lunettes mais peut aussi contribuer à prévenir « la turista », les problèmes de transpiration…

Le **bicarbonate de soude** est une sorte de poudre magique (disponible en grande surface ou en pharmacie), totalement biodégradable et non toxique avec des vertus semblables à celles du vinaigre blanc. Il peut aussi être utilisé comme désherbant, contre les mauvaises odeurs, pour déboucher des canalisations, rafraîchir la carrosserie d’un véhicule mais aussi soulager une douleur passagère, lutter contre la transpiration ou la mauvaise haleine. D’un point de vue culinaire, il permet des omelettes et des blancs en neige plus mousseux.

Le **chlorure de magnésium** (disponible en pharmacie ou dans les magasins bio sous l’appellation **nigari**) vaut la plupart des compléments alimentaires pour un prix dérisoire. Il a une action générale sur l’organisme, rétablit les équilibres internes et s’utilise principalement en cure, soluble dans l’eau. Ses vertus sont nombreuses, il agit à la fois sur les douleurs musculaires, le stress, booste le cerveau, réduit la fatigue, améliore le sommeil, restaurerait même la pigmentation des poils blanchis par l’âge ! (je n’ai pas vérifié) et donnerait plus de brillance aux plantes vertes.

Enfin, l’**huile d’olive**, de préférence extra-vierge, pressée à froid et non raffinée, soit strictement naturelle est une mine d’or pour la santé (fortifie le système cardio-vasculaire, est un antioxydant…) et les soins de beauté (action émolliente et adoucissante) et utile pour l’entretien de vos meubles en bois ou le cuir de vos chaussures ou vêtements.

Un éventail d’utilisations pratiques loin de couvrir les 480 pages. Aussi, osez l’achat du livre : économies garanties à la lecture.

Cécile Pellerin