



 5 minutes
PRÉPARATION

 200 ml
QUANTITÉ

 2€*
COÛT

Réussir mon liniment

pour nettoyer les fesses de bébé

Tuto sur : magde.be/kitZD



Zéro toxique !

Faire son liniment maison, c'est éviter les huiles pétrochimiques et les ingrédients controversés pour la santé.

Une solution 100 % naturelle !

* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Wallonie




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir mon liniment

pour nettoyer les fesses de bébé

3.



3.



4.



5.



Ingédients pour 200 ml

- 100 ml d'huile d'olive
- 100 ml d'eau de chaux
(disponible en magasin bio ou en pharmacie)

Matériel

- de l'alcool pour désinfecter
- des gants de protection
- un bol doseur
- un saladier
- un fouet
- un entonnoir
- un flacon pompe
(de préférence opaque)
- une étiquette

Préparation

1. Enfiler les gants de protection.*
2. Désinfecter tout le matériel à l'aide de l'alcool.
3. Verser l'eau de chaux et l'huile d'olive dans le bol.
4. Bien mélanger jusqu'à ce que le mélange s'homogénéise et s'épaississe.
5. Verser dans le flacon à l'aide de l'entonnoir.
6. Étiqueter (contenu – date de fabrication).

* pure, l'eau de chaux est irritante (elle perd cette propriété une fois mélangée à l'huile d'olive)

Utilisation

- Pour nettoyer et hydrater les fesses de bébé au moment du change.

Mode d'emploi

- Secouer le flacon avant chaque utilisation.
- Appliquer le liniment tel quel sur une lingette lavable ou un gant de toilette.
- Pas besoin de rincer.

Conservation

- ± 3 semaines, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Astuce

- Pour un liniment plus onctueux, ajouter 4 g de cire d'abeille et fouetter la préparation au bain-marie jusqu'à ce que la cire soit totalement fondue.
- Selon les recommandations de l'ONE, l'usage du liniment n'est pas utile à chaque change mais uniquement en cas d'irritation.



 30 minutes
PRÉPARATION

 250g
QUANTITÉ

 0,5€
COÛT

Réussir ma pâte à modeler

Tuto sur : magde.be/kitZD

Zéro toxique !

Les pâtes à modeler sont théoriquement sans danger pour les enfants mais leur composition est jalousement tenue secrète par les fabricants. Pour une **composition totalement maîtrisée** et une fabrication avec la participation des enfants, la pâte à modeler maison c'est zéro souci et 100 % fun !




Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir ma pâte à modeler

Ingredients

- 1 tasse de farine
- 1/2 tasse de sel
- 1 tasse d'eau chaude
- 2 c à c de bicarbonate de soude
- 1 c à c d'huile végétale (olive, colza, tournesol...)
- colorant naturels (épices, colorants alimentaires...)

Matériel

- une casserole
- une spatule en bois
- des pots étanches pour la conservation

Préparation

1. Dans la casserole, mélanger la farine, le sel et le bicarbonate de soude.
2. Mélanger en ajoutant progressivement l'eau chaude.
3. Faire chauffer à feu doux tout en continuant de mélanger.
4. Lorsque la pâte se détache, retirer du feu et laisser refroidir.
5. Pour un colorant à base d'épices, mélanger 1 c à c d'huile végétale avec l'épice de votre choix et laisser reposer.
6. Pétrir la pâte et ensuite la diviser selon le nombre de colorants choisis.
7. Il n'y a plus qu'à mélanger la pâte et le colorant.

Conservation

Environ 1 mois, au frigo, à l'abri de l'humidité dans une boîte hermétique, en veillant à ne pas trop coller les boules de couleurs différentes.

¹ Recette de « Step By Step Pour La Planète »,
<https://www.facebook.com/stepbysteppourlaplanete/>

3.



4.



5.



6.

