5 janv.

HOME DETOX

Pour commencer l'année de bon pied, on entreprend une home détox complète: tri, réorganisation, nettoyage, produits sains, rituels etc... on optimise son intérieur pour éliminer les mauvaises ondes et être bien chez soi tout au long de l'année. On vous livre tous nos conseils et nos bonnes astuces à suivre pièce par pièce.

© devol kitchen

Remettre de l'ordre dans sa maison c'est un peu remettre de l''ordre dans sa vie. Lorsque l'on sait que notre "intérieur" est une projection de notre "moi-interieur" cela donne une bonne raison d'entamer un grand nettoyage, d'assainir, de se débarrasser de tout ce qui nous pollue et de couler ainsi des jours paisibles à la maison. Pour vous aider dans cette tâche, nous vous présentons tous nos tips à mettre en place dès aujourd'hui pour réussir votre home détox.

Généralités

- aérer : ouvrir ses fenêtres 5 à 10 minutes par jour suffit à faire respirer notre intérieur et à assainir l'atmosphère. Quelque soit la météo, on s'adonne à cette pratique simple chaque matin.
- parsemer du gros sel : on applique ce rituel ancestral utilisé de tous temps pour absorber les ondes négatives. Il suffit de parsemer une poignée de gros sel devant chaque ouverture de la maison.
- diffuser de bonnes odeurs : bâtons de sauge à brûler et palo santo chassent les mauvais esprits, le papier d'arménie assainie et les diffuseurs d'huiles essentiels créent une atmosphère saine dans la maison: le citron neutralise les mauvaises odeurs, le ravintsara est apprécié l'hiver pour son action antivirale, le tea-tree aseptise l'intérieur et l'orange douce rafraichit et apaise l'atmosphère. Attention aux bougies parfumées qui peuvent être "polluantes" (cf. rubrique salon).
- se débarrasser du superflu : en appliquant la méthode Marie Kondo ou Du Nettoyage Suédois de la Mort, on scanne tous ses objets en évaluant leur valeur affective; nous apportent-ils de la joie, nous fait-il du bien? Si la réponse est négative, cela ne sert à rien de les garder. On donne, on vend sur les sites spécialisés ou à l'occasion du prochain vide-grenier de votre ville ou village. Cela vous apportera des fonds qui vous permettront d'acheter quelque chose d'utile à la place.
- ranger quotidiennement : une fois le "grand" tri effectué, on s'efforce de ranger un peu chaque jour afin d'éviter l'accumulation et d'y passer tout le week-end. En misant sur les paniers et les boîtes de rangement, la tâche sera facilitée. Une fois par semaine, un nettoyage plus soutenu vient finaliser la routine et assure une maison propre et agréable.
- choisir des matières et matériaux naturels : on bannit le pvc et le mobilier contrecollé avec des colles chimiques. On privilégie le mobilier en bois de qualité, en rotin ou chiné. On choisit tous les tissus (voilages, rideaux, coussins, plaids etc.) en matières naturelles comme le lin, le coton bio ou la laine vierge. On ne néglige pas les sols non plus: on opte pour les parquets massifs, la pierre ou les revêtements de sol en fibres naturelles.
- des murs sains : la peinture industrielle renferme des produits nocifs comme du COV (composés volatils organiques); privilégiez donc des pots de peintures écologiques qui affichent des labels écolos comme « Ecolabel », Little Greene, Colibri ou la marque bretonne Algo. Les passionné.e.s de bricolage peuvent même fabriquer leur propre peinture à partir de pigments en poudre avec la marque belge Conscient.
- le ménage écolo : il existe désormais pléthore de produits ménagers respectueux de l'environnement. Ils reprennent les actifs simples qu'utilisaient nos grand-mères: savon de Marseille, savon noir, vinaigre blanc, citron, bicarbonate de soude... On adore l'odeur des produits Fer à Cheval, What Matters et Kerzon.

- lessive saine: on remplace les détergents parfumés remplis de phtalates, perturbateurs hormonaux. On choisit des lessives naturelles comme Spring, Maia, L'Alchimiste riche en savon de marseille, ou des lessives bio hypoallergénique comme Tangeant GC. Attention aux assouplissants! Ils n'adoucissent pas réellement les fibres de votre linge; ils agissent en déposant une couche de particules qui réduit l'électricité statique. Ils peuvent également contenir des conservateurs, des colorants et des parfums synthétiques. La technique est de remplacer l'assouplissant par une dose de vinaigre blanc distillé (anticalcaire) à verser dans le compartiment de l'assouplissant. On peut rajouter quelques gouttes d'huiles essentielles pour masquer l'odeur.

© konmari

La Cuisine

- des ustensiles de cuisine adaptés : on choisit des ustensiles de cuisine en acier inoxydable, en fonte ou en céramique non toxique. On évite les antiadhésifs habituels souvent fabriqués avec des revêtements en plastique synthétique comme le Téflon qui pourraient infiltrer des acides perfluoro-octanoïque (PFOA) dans vos aliments si le revêtement est endommagé. En France, on a la chance d'avoir le fabricant Staub, synonyme d'excellence et de tradition!

- un purificateur d'eau : Il est fort probable que votre eau du robinet contienne du chlore! Soit vous optez pour de l'eau minérale en bouteille en verre, soit vous investissez dans une carafe à eau avec filtre: Aarke, Stelton ou le haut-de-gamme Berkey. Vous pouvez également opter pour les bâtons de charbon à laisser infuser dans votre carafe d'eau pendant 6 mois.
- les boîtes de conservation : adeptes des aliments en vrac qui limitent la fabrication d'emballages plastiques intempestive, organisez votre garde-manger en stockant vos produits dans de jolis bocaux en verre avec fermeture en liège, en bambou ou métallique: Peebly, Le Parfait, Kilner etc. Pour celles et ceux qui aiment les brocantes, les pots en grès ou les séries de boîtes de conservation en céramique de nos grand-mères sont parfaits.
- film alimentaire : exit le film alimentaire en plastique à usage unique, on le remplace par des emballages réutilisables en cire d'abeille.
- linge en lin : on oublie également le sopalin et on utilise des torchons, essuie-mains et des serviettes en lin...français si possible.
- filtres à café : idem pour le filtres à café. Plusieurs options s'offrent à vous; soit on les choisis non blanchis, soit on préfère un filtre permanent. Autre possibilité, on fait son café avec une cafetière à piston ou à dépression.

- une pièce bien rangée : le salon est la pièce de détente où l'on passe du temps, où l'on reçoit. Il est préférable qu'il soit bien agencé, non surchargé et parfaitement rangé. C'est la pièce qui arbore le plus d'objets déco qu'on évite de cumuler. Il est préférable d'en choisir peu mais de qualité: deux ou trois chandeliers ou bougeoirs, un vase, une coupe, des pierres...
- plantes dépolluantes : certaines plantes ont une action dépolluante et purifient naturellement l'intérieur. La fougère de Boston et le Spathiphyllum sont les championnes toute catégorie, et l'arbre à caoutchou aca Ficus Elastica est également efficace en plus d'être graphique avec ses larges feuilles.
- bougie parfumée : attention aux bougies qui utilisent des composés chimiques dérivés du pétrole (paraffine et senteurs) potentiellement toxiques, avec des perturbateurs endocriniens irritant la peau ou les poumons. Nous recommandons l'utilisation de bougies propres à base d'huile de soja comme L.A Bruket, de colza comme Sonj, ou de cire d'abeille made in France (et non chinoise) comme Apis Cera.

amber lewis © shade degges

La Chambre

- choisir les bonnes couleurs : plus qu'ailleurs, la chambre à coucher doit être décorée dans des teintes claires et froides reposantes. En effet, les couleurs chaudes (jaune, orange, rouge) ont une action excitante et ne sont pas propices au sommeil réparateur. On opte donc pour des teintes neutres comme des beiges, des blancs crèmes ou des teintes bleutées.
- choisir une literie organique : certains produits chimiques peuvent entrer dans la composition de la literie; il est donc essentiel de choisir un matelas naturel ou écologique sachant que l'on passe un tiers de notre vie au lit! Kipli, Le Matelas Vert proposent des matelas en latex 100% naturel, en hévéa et en laine bio fabriqués à la main en France. Idem pour les oreillers et la couette.
- opter pour le linge de lit bio : on privilégie des parures de lit en lin ou coton bio comme Most ou Couleur Chanvre made in Pays Basque.
- ranger l'espace : on organise ses commodes, armoires et dressing en utilisant la méthode de Marie Kondo. On peut placer une banquette au bout de son lit ou un valet pour poser ses vêtements du jour. Egalement, on prévoit une panière pour ranger les coussins qui décorent le lit; cela évite qu'ils trainent par terre et ramassent la poussière au passage.
- purifier l'air : pour éliminer les polluants intérieurs qui pourraient nuire à la qualité de votre sommeil et à votre santé, on choisit un purificateur d'air puissant qui traitera l'air avec un filtre à charbon. Shield, Dyson, Ecovacs, Philips proposent des modèles mobiles et efficaces.
- lithothérapie : la lithothérapie s'inspire de la régulation des énergies du corps humain et part du principe que les pierres soignent en s'exerçant sur des énergies invisibles. Certaines gemmes sont réputées pour favoriser le repos: l'améthyste calme les esprits tourmentés, le quartz rose favorise la relaxation, et associée à la tourmaline, ils chasseraient les cauchemars. Une petite coupelle avec ces pierres posée sur votre table de chevet est donc efficace en plus d'être jolie.
- brumiser : il existe de nombreux brumisateurs d'oreiller qui combinent des huiles essentielles aux actifs sédatifs: camomille romaine, lavande fine, orange douce, marjolaine favorisent le calme et le sommeil. On aime le spray Saint-Charles aux odeurs montagnardes apaisantes, la brume de sommeil *Sleep & Glow* de Aime ou la brume d'oreiller de Greige.
- débrancher : on évite les ondes électro-magnétiques dans la chambre qui perturbent le sommeil. Alors on éteint les portables et on débranche les appareils électriques avant de s'endormir.

© inness

La Salle-de-bain

- des cosmétiques clean : savon, shampoing, dentifrice et produits cosmétiques doivent être issus de la slow cosmétique. Il en existe maintenant une multitude. On peut également les fabriquer soi-même.
- fibres organiques : du tapis de bain, au peignoir en passant par les serviettes, on choisit des produits en fibre organique.
- papier toilette : le processus utilisé pour blanchir les produits en papier, y compris le papier hygiénique, utilise des produits chimiques appelés dioxines et furanes qui peuvent irriter la peau. Nous vous recommandons de passer au papier toilette en bambou exempt d'eau de Javel, de parfum, de colorants et d'emballages en plastique BPA. Et parce que le bambou est eco friendy car il nécessite moins d'eau, d'espace et de temps pour pousser que le bois.

Notre sélection

Purificateur d'air Airbot **Ecovacs**
Lessive **Tangeant GC**
Cafetière à piston Bernadotte **Jensen**
Parure de lit en lin **Most**
Huile essentielle de cèdre **Andrée Jardin**
Diffuseur d'huiles essentielles **Vitruvi**
Composteur **Brabantia**
Cocotte en fonte **Staub**
Carafe à eau avec filtre **Stelton**