



# Adieu microbes !

Michèle Nicoué-Paschoud

EN LIBRAIRIE LE 04 MAI 2022

## MICROBES, Ô MICROBES

Si se laver les mains est devenu un geste « barrière », une évidence hygiénique de nos jours, cela n'a pas toujours été le cas ! C'est seulement à partir du XIXe siècle que sont apparues les premières mesures préconisant le lavage des mains du personnel hospitalier, faisant baisser de façon spectaculaire la mortalité des femmes en couches.

De nos jours, la pandémie liée au Covid-19 a fait exploser l'utilisation de solutions de nettoyage, dont les gels hydroalcooliques, faisant parfois oublier que lorsque c'est possible, le simple lavage des mains à l'eau et au savon répond efficacement aux critères d'antisepsie de base. La crise a également fait apparaître des désagréments liés à la sécheresse ou à l'irritation de la peau très fréquemment lavée. Or, une peau fragilisée ou abîmée perd son film hydrolipidique protecteur contre les agressions microbiennes.

Le contexte actuel nous invite donc à **plus de simplicité, plus de naturalité et de « faire soi-même », sans déroger à l'efficacité.**

## LE LIVRE

Pour se protéger des microbes et autres virus tout en préservant l'environnement et votre peau, ce livre apporte **des solutions faciles pour nettoyer, désinfecter, protéger la peau et les surfaces** avec des ingrédients naturels, écologiques, biodégradables et limités en emballages. Découvrez **30 recettes simples et efficaces** comme le savon solide extra-doux, la lotion hydroalcoolique, la lessive maison, le spray nettoyant & désinfectant...

Une véritable découverte de ce qui sera peut-être **une transition écologique facile et durable** grâce à un savoir-faire solide, de la fierté et de la joie à devenir autonome.

**De quoi vous faire du bien ainsi qu'à l'environnement et à votre portefeuille !**

### Prix

12,90 €

### Format

80 pages  
175 x 225 mm  
Broché à rabats

### ISBN

9782383380115

### L'autrice

Docteure en pharmacie et réflexologue, Michèle Nicoué-Paschoud est passionnée par les approches naturelles de santé.

Elle met à disposition ses connaissances scientifiques pour la fabrication de produits de beauté efficaces et sensoriels sur son blog « Potions et Chaudron » :

<http://www.potions-et-chaudron.com/>

Elle est également l'autrice aux Éditions La Plage de **Beauté Noire.**



# Adieu microbes !

## Michèle Nicoué-Paschoud

### SPRAY NETTOYANT & DÉSINFECTANT POUR SURFACES

Difficulté ★  
Conservation 1 mois  
Coût €

Le savon noir liquide à l'huile d'olive subtilement dosé et dilué permet de tout nettoyer sans rinçage. Il suffit de vaporiser, de frotter, puis d'essuyer à sec. L'huile essentielle de tea tree (arbre à thé) aux propriétés désinfectantes est associée à l'essence de citron jaune pour plus d'efficacité antiseptique.

#### COMPOSITION

- 2 c. à s. de savon noir liquide à l'huile d'olive bio
- 500 ml d'eau du robinet
- 10 gouttes d'essence de citron jaune
- 10 gouttes d'huile essentielle de tea tree (arbre à thé)

#### MATÉRIEL

- 1 spatule en silicone
- 1 petite bassine
- 1 flacon en verre de 500 ml muni d'un bouchon spray
- 1 cuillère à soupe

- 1 - Mesurez le savon noir liquide et les huiles essentielles dans la petite bassine.
- 2 - Versez l'eau au fur et à mesure en mélangeant continuellement avec la spatule sans faire mousser.
- 3 - Versez le tout dans le flacon, fermez et étiquetez.

**Conseil d'utilisation :** agitez, vaporisez, frottez, essuyez !

**Astuce :** pour les surfaces qui ont besoin d'être rincées comme les poignées de porte, WC..., passez une éponge humide avant d'essuyer.



—  
63  
—

### SAVON SOLIDE ANTISEPTIQUE PETITS BOBOS

Difficulté ★★★  
Conservation 6 mois à 1 an  
Coût €€€

Réalisé à base d'huile de neem aux propriétés antiseptiques et d'huile de coco à l'excellent pouvoir moussant, ce savon naturel est saponifié à froid. Les huiles essentielles de romarin et de menthe lui confèrent un parfum frais et discret. La poudre de curcuma, bon anti-inflammatoire, lui apporte cette jolie teinte tigrée et ne tache pas.

#### COMPOSITION

- 90 g d'huile de coco bio
- 30 g d'huile de ricin bio
- 120 g d'huile d'olive bio
- 60 g d'huile végétale de neem
- 137 g de lessive de soude à 30,5 %
- 1 c. à c. de curcuma bio en poudre
- 1 c. à c. d'huile essentielle de romarin à cinéole
- ½ c. à c. d'huile essentielle de menthe poivrée

#### MATÉRIEL

- 1 grand bol
- 1 bocal en verre haut
- 1 grande spatule en silicone
- 1 moule en silicone alimentaire
- 1 casserole en inox
- 1 mixeur électrique plongeant
- 1 cuillère à café

- 1 - Pesez la lessive de soude à 30,5 % dans le bocal en verre.
- 2 - Dans le grand bol, pesez les huiles d'olive, de ricin et de neem.
- 3 - Dans la casserole en inox, faites fondre l'huile de coco. Lorsqu'elle est complètement fondue, versez-la dans le grand bol contenant les autres huiles. Mélangez bien à l'aide de la grande spatule en silicone.
- 4 - Ajoutez la lessive de soude à 30,5 % et mixez jusqu'à épaississement de la pâte à savon. Elle doit ressembler à une crème anglaise légère ; c'est la trace. Ajoutez la poudre de curcuma et mixez sans excès.
- 5 - Ajoutez les huiles essentielles. Mélangez bien à la spatule et coulez aussitôt dans le moule.
- 6 - Isolez à l'abri de la lumière et des courants d'air pendant 48 h.
- 7 - Démoulez le savon devenu solide, découpez en tranches si besoin à l'aide d'un grand couteau de cuisine et faites sécher à l'air pendant quatre semaines avant usage.

**Astuce :** sans huiles essentielles ajoutées, ce savon au neem peut servir de shampoing solide pour les chiens et les chevaux.



—  
37  
—



# Adieu microbes !

Michèle Nicoué-Paschoud



## DÉTERGENT DÉSINFECTANT & ANTITACHE

Difficulté ★  
Conservation 6 mois à 1 an  
Coût €

Le détergent désinfectant et antitache à la bonne odeur de propre est une poudre à diluer dans l'eau chaude pour faire tremper le linge taché à désinfecter. L'action antitache est due à la terre de Sommières qui absorbe le gras et permet son élimination au lavage. Les cristaux de soude, nettoyant polyvalent complètent l'action du savon et de la terre de Sommières. Ce détergent peut servir également pour le nettoyage des sols et des surfaces.

### COMPOSITION

- 50 g de paillettes de savon de Marseille
- 30 g de cristaux de soude (carbonate de sodium ou de soude)
- 20 g de terre de Sommières
- 40 à 70 gouttes d'huile essentielle de lavandin

### MATÉRIEL

- 1 grand bol
- 1 grande spatule en silicone
- 1 balance de précision
- 1 bocal recyclé type confiture de 150 ml avec couvercle
- 1 mixeur électrique

- 1 - Dans le grand bol, mélangez les paillettes de savon de Marseille, les cristaux de soude et la terre de Sommières.
- 2 - Réduisez-les en poudre à l'aide du mixeur.
- 3 - Ajoutez l'huile essentielle, mélangez intimement à l'aide de la spatule.
- 4 - Versez dans le bocal recyclé avec couvercle, étiquetez et datez.

**Conseil d'utilisation :** mettez le linge à tremper de 30 minutes à 2 heures dans une baignoire d'eau très chaude additionnée de 1 à 2 cuillères de poudre détergente antitache.

50



## SPRAY BIPHASÉ SÉBO-ALCOOLIQUE

Difficulté ★  
Conservation 3 mois  
Coût €€

Ce spray sans rinçage composé d'une solution alcoolique et d'huile végétale est un deux-en-un. Il élimine les microbes et permet dans le même geste d'adoucir puis de relipider la peau des mains. L'huile de jojoba est une cire liquide protectrice au fini non gras ; l'huile d'argan est cicatrisante et réparatrice. Il est possible d'en mettre une demi-cuillère à café de chacune d'entre elles pour profiter de tous ces bienfaits.

### COMPOSITION

- 50 ml d'alcool pur à 96°, 90° ou 95°
- 2 c. à s. d'eau de source peu minéralisée
- 1 c. à c. d'huile de jojoba ou d'argan (ou un mélange des deux)
- 20 gouttes d'huile essentielle de ravintsara ou de pin sylvestre (facultatif)

### MATÉRIEL

- 1 bol
- 1 spatule en silicone
- 1 bol mesureur
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 flacon spray de 100 ml

- 1 - Mesurez tous les ingrédients dans le bol.
- 2 - Mélangez à la spatule.
- 3 - Coulez dans le flacon spray.

**Conseil d'utilisation :** agitez fortement le flacon pour former transitoirement un liquide homogène. Appliquez largement dans et sur les mains. Frottez pendant au moins trente secondes les paumes, le dessus des mains et entre les doigts.

**Astuce :** les deux ingrédients principaux ne sont pas miscibles entre eux. On obtient donc un produit biphasé aux jolies couleurs contrastées. Le flacon doit être plus grand que le volume du produit terminé afin de faciliter l'agitation avant l'emploi.

20