

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

COMMENT AGIR POUR NOS ENFANTS ?

LIVRET DE RECETTES

PRÉVENTION



PRÉAMBULE

Toujours soucieux d'**innover** dans les actions et moyens de communication sur le dépistage organisé des cancers, et sur la prévention des cancers, le Comité de Sensibilisation pour le Dépistage des Cancers en Aveyron met en place des actions afin d'**informer, sensibiliser et accompagner** la population dans ses démarches de dépistage et de prévention.

Depuis 2 ans le Comité de Sensibilisation pour le Dépistage des Cancers en Aveyron organise en partenariat avec VIASANTE, la mutuelle d'AG2R LA MONDIALE et la Mutualité Française Occitanie, une série d'actions sur le thème des **Perturbateurs Endocriniens (PE)**.

Le public est en effet intrigué par tout ce qu'il lit et entend sur ce thème d'actualité.

Aussi parce que en tant qu'acteurs de santé notre rôle est d'**informer clairement** et dans la **transparence**, le Comité de Sensibilisation pour le Dépistage des Cancers, VIASANTE et la Mutualité Française Occitanie organisent de multiples actions sur ce sujet accompagnés par les experts du *RES* Réseau Environnement Santé : exposition, conférence, ateliers pédagogiques, qui ont conduit à la réalisation d'un livret de recettes.

Grâce à ce livret vous découvrirez **comment fabriquer vous-même** un cosmétique, un détergent ou encore de la pâte à modeler..., tout produit exempt de perturbateurs endocriniens, à travers des recettes proposées par le *CPIE* Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement du Rouergue et *Naturellement Simples* (herboriste).

> VENEZ DÉCOUVRIR

Recettes cosmétiques au naturel





DÉODORANT








25 ml

(flacon roll-on standard dans le commerce)





MATÉRIEL :

-  1 flacon roll-on de 25 ml au moins, récupéré, vide et bien désinfecté
-  1 récipient gradué au millilitre avec bec verseur

INGRÉDIENTS :

-  15 ml (soit 1 grosse cuillère à soupe) de gel d'aloé vera de bonne qualité.
-  5 ml (ou 1 cuillère à café environ) d'hydrolat d'hamamélis ou d'hydrolat de rose, au choix.
-  4 ml (soit un peu moins d'une cuillère à café) d'huile de noyaux d'abricot (elle va permettre de répartir les huiles essentielles dans le gel d'aloé vera)
-  1 grosse pincée de bicarbonate de soude alimentaire
-  12 gouttes d'un mélange de 2 huiles essentielles laurier noble, petit grain bigarade, lavande vraie, citron ou cajeput

PRÉPARATION :





-  Nettoyez et désinfectez tous les ustensiles, puis versez un à un les ingrédients dans le flacon ou le récipient gradué.
-  Versez ensuite dans le flacon roll-on.
-  Fermez le flacon et agitez vigoureusement. Vous pouvez aussi, si vous préférez, mélanger au préalable les ingrédients dans un bol en utilisant un fouet.
-  Versez ensuite dans le flacon roll-on avec un entonnoir ou le bec verseur.






BAUME MAINS

 40 ml







MATÉRIEL :

-  1 bol
-  1 mini fouet
-  1 seringue 10 ml + 1 cuillère doseuse 0.5 ml
-  1 pot 40 ml

INGRÉDIENTS :

-  28 ml de beurre de karité bio
-  10 ml de l'huile de coco bio
-  3 ml de macérât huileux de noyau d'abricot bio ou de carottes bio

PRÉPARATION :

-  Mettez le beurre de karité dans un bol.
-  Faites fondre au bain-marie à feu doux.
-  Ajoutez l'huile de coco, l'huile végétale vierge et mélangez.
-  Ajoutez le macérât huileux.
-  Mélangez pour obtenir une pâte lisse et onctueuse.
-  Transférez la préparation dans votre contenant.




 Conservation 3 mois





HUILE DE MASSAGE AU ROMARIN

1 MACÉRATION SOLAIRE DE ROMARIN





MATÉRIEL :

-  3 bocaux avec couvercle
-  1 chinois
-  1 filtre à café

INGRÉDIENTS :

-  Romarin frais
-  Huile d'olive ou tournesol bio

PRÉPARATION :

-  Remplir un bocal de romarin frais en tassant légèrement.
-  Ajouter de l'huile d'olive ou de tournesol bio jusqu'en haut. Refermer le récipient puis le secouer délicatement.
-  Laisser reposer au soleil pendant au minimum 3 semaines (jusqu'à 2 mois), en agitant de temps en temps.
-  La filtration se fait en 2 temps :

1. Passez votre macérat à l'aide d'un chinois dans un bocal propre (il faut que le macérat soit légèrement tiède, pour cela faites-le chauffer 5 minutes au soleil ou au bain-marie).

Pressez les plantes avec vos mains propres pour récupérer plus facilement l'huile, puis laissez décanter pendant environ 48h.

2. Dans votre bocal, vous voyez 2 phases distinctes : l'huile au dessus, l'eau et les grosses impuretés en dessous.

Vous allez récupérer seulement la phase huileuse, en la passant doucement au filtre à café, et en faisant attention de laisser l'eau et les grosses impuretés dans le premier bocal.

-  Mettez en flacons.


2


RÉALISER L'HUILE DE MASSAGE AU ROMARIN

MATÉRIEL :

 1 flacon avec bouchon

INGRÉDIENTS :

 30 ml de macérat de romarin

 2 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat ou de romarin

PRÉPARATION :

 Mettre le macérat dans un flacon.

 Ajouter l'huile essentielle, fermer le bouchon et secouer le flacon.

UTILISATION :

- ✓ Cette huile adaptée à tout type de peau est cicatrisante, astringente, tonique et décongestionnante.
- ✓ Excellente en soin après-rasage, en massage sur les muscles fatigués ou encore pour soigner l'acné.

 Conservation : 2 ans maximum à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Recette proposée par  Naturellement Simples

Certains des produits fabriqués contiennent des huiles essentielles. Ces huiles ont des propriétés certaines (antivirales, antiseptiques, relaxantes...) et doivent être utilisées en respectant la dose, le mode d'administration; il faut aussi les acheter chez les fournisseurs assurant la qualité de leur fabrication. Elles peuvent avoir des effets secondaires si ces précautions d'usage ne sont pas respectées ou si la personne présente des allergies à certains composants. En cas de doute, renseignez vous auprès de votre médecin traitant ou de votre pharmacien.



> VENEZ DÉCOUVRIR




Produits ménagers naturels








TABLETTES LAVE-VAISSELLE

12 tablettes

MATÉRIEL :






-  2 bacs à glaçons (12 tablettes) ou autre contenant pouvant donner la forme de pastille
-  1 saladier
-  1 bocal

PRÉPARATION :

-  Mélangez le bicarbonate de soude, l'acide citrique et le gros sel dans le saladier.
-  Ajouter le vinaigre blanc petit à petit, puis l'huile essentielle. Remplissez les bacs à glaçons en tassant bien.
-  Laissez reposer 24h dans un endroit sec.
-  Démoulez et stockez dans un bocal.
-  Mettez 1 pastille dans le bac à détergent + 1 giclée de vinaigre blanc dans le bac du lave-vaisselle.

Recette proposée par le CPIE du Rouergue 



INGRÉDIENTS :

-  180 g de bicarbonate de soude
-  180 g d'acide citrique en poudre
-  90 g de gros sel : (non raffiné et non traité)
-  12 cl de vinaigre blanc
-  20 gouttes d'huile essentielle de citron







CRÈME À RÉCURER



MATÉRIEL :

-  1 bol
-  1 récipient hermétique

INGRÉDIENTS :

-  4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
-  8 cuillères à soupe d'argile blanche
-  1 cuillère à soupe de savon noir liquide
-  Quelques cuillères à soupe d'eau

PRÉPARATION :

-  Dans un bol, mélangez ces ingrédients dans l'ordre énoncé.
-  Mouillez avec de l'eau jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte crémeuse (pas trop liquide).

 Conservez dans un récipient hermétique de type petit bocal ou boîte de conserve au bord assez plat pour pouvoir y plonger une éponge.

Recette proposée par le CPIE du Rouergue



> VENEZ DÉCOUVRIR

Recettes ludiques



PÂTE À MODELER MAISON

MATÉRIEL :

- 🍲 1 casserole
- 🍲 1 récipient hermétique

INGRÉDIENTS :

- 🍲 1 tasse de farine
- 🍲 1/2 tasse de sel
- 🍲 2 cuillères à café de bicarbonate de soude ou de levure chimique
- 🍲 1 cuillère à café d'huile végétale (olive, tournesol, colza...)
- 🍲 1 tasse d'eau chaude
- 🍲 Pour colorer : curcuma, cannelle, paprika, safran, marc de café, charbon végétal, argile verte, rouge et blanche, jus de betterave cuite, extrait de jus de fruits...







PRÉPARATION :

- 🍲 Dans une casserole mettez la farine, le sel et le bicarbonate.
- 🍲 Ajoutez l'eau et l'huile en remuant puis faites chauffer jusqu'à épaississement.
- 🍲 Quand la pâte commence à se décoller, ôtez du feu.
- 🍲 Lorsque la pâte a refroidi, pétrissez-la.
- 🍲 Faites des morceaux de la taille de votre choix, puis ajoutez le colorant en continuant à pétrir jusqu'à ce que la couleur soit uniforme.






🚫 Conservation : 3 mois dans un récipient hermétique.

BULLES DE SAVON

INGRÉDIENTS :

-  2 cuillères à café de fécule de maïs
-  1/8 verre de sucre
-  1/2 verre de liquide vaisselle
-  2 verres d'eau

PRÉPARATION :

-  Mélangez la fécule avec un peu d'eau et incorporez le sucre.
-  Faites dissoudre.
-  Ajoutez alors le liquide vaisselle et remuez.
-  Ajoutez le reste d'eau avec précaution pour éviter de faire mousser excessivement le tout.
-  Laissez reposer le tout si possible à l'air libre avant utilisation.

Recette proposée par le CPIE du Rouergue



LES ACTEURS DE SANTÉ

viasanté
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

Naturellement
Simple


COMITÉ DE SENSIBILISATION
POUR LE DÉPISTAGE DES CANCERS
EN AUVERGNE


réseau environnement santé
Notre environnement, c'est notre santé


MUTUALITÉ
FRANÇAISE
OCCITANIE


ROUERGUE