



## Recette de lessive écologique au savon de Marseille ou Alep

proposée par Mélanie Coniat

### De l'huile de palme dans les lessives

Cette recette de lessive écologique vous est proposée par Mélanie Coniat, membre de la communauté all4trees, afin de vous permettre de fabriquer vous-même votre lessive afin de **réduire votre utilisation d'huile de palme au quotidien**. En effet l'huile de palme est présente dans de nombreuses lessives, voir même lessives écologiques et biologiques. Cette solution vous est proposée dans le cadre du **programme #act4trees**, pour vous permettre de réduire votre impact sur les forêts et agir au quotidien dans la lutte contre la déforestation. Rendez-vous sur : <https://all4trees.org/agir/>

### Ingrédients nécessaires (pour 3 litres)

- 150 g de copeaux de savon de Marseille (vert et brun de préférence, car sans huile de palme) ou savon d'Alep
- 3 c. à s. de bicarbonate de soude
- 15 gouttes d'huiles essentielles (en option et au choix)
- 2 L d'eau

**Comment choisir son savon de Marseille ?** Pour reconnaître un véritable savon de Marseille, celui-ci doit être composé à 72 % minimum d'huile végétale. Cette composition doit être mentionnée et l'inscription « 72 % » doit apparaître de manière visible sur les 6 faces du savon. C'est le seul véritable critère garantissant qu'il s'agit bien d'un savon de Marseille. Préférez un savon de Marseille vert ou brun, fabriqué à partir d'huile d'olive. Le blanc ou jaune clair est à base d'huile de palme ou de coco. Évitez aussi les savons avec parfums et colorants, leur composition n'est déjà plus aussi naturelle et écologique qu'un pur savon de Marseille.

**Quelles huiles essentielles choisir ?** Pour ajouter une odeur agréable à votre linge, vous pouvez ajouter des huiles essentielles à votre convenance : lavande vraie, eucalyptus, menthe citronnée, pamplemousse, petitgrain bigarade, etc.

**À quoi sert le bicarbonate de soude ?** Il agit comme nettoyant, blanchissant et désodorisant. Il dissout les graisses et les protéines responsables des tâches et renforce l'action de la lessive. Le bicarbonate étant présent naturellement dans l'organisme, il est sans risque d'allergie ou d'irritations pour les peaux sensibles.

### Le matériel nécessaire

- un contenant en verre avec bouchon pour 3L (ou 3 bouteilles d'un litre)
- une râpe (nécessaire si vous avez un savon en pain)
- une cuillère à soupe
- une balance
- un entonnoir
- une vieille casserole

### Réalisation de votre lessive maison liquide

1. Râpez finement le savon de Marseille, sauf si vous l'avez déjà acheté en paillettes
2. Mettez les 150 g de copeaux de savon de Marseille dans 1 L d'eau bien chaude
3. Mélangez bien et versez dans les contenants en verre
4. Ajoutez le bicarbonate de soude et les 15 gouttes d'huiles essentielles
5. Complétez les contenants avec de l'eau tiède
6. Secouez vivement
7. Étiquetez le bidon et placez-le hors de portée des enfants

### Utilisation de votre lessive maison liquide

Secouez avant chaque utilisation

Dosage par lessive : 10-15 cl maximum

Astuce : pour éviter que la lessive ne devienne compact, mixez la avant de la verser dans le contenant. Si quelques heures après la fabrication la lessive a « figé » il faut la secouer énergiquement. La consistance doit se tenir sans être solide. La lessive sera ensuite à mettre directement dans le tambour en quantité normale.