



Conseils et astuces

pour vous et votre maison

*Des solutions efficaces
et des idées futées
pour se simplifier la vie*





Sommaire

13 Ménage et nettoyage

14 Entretien général de la maison

14 Halte à la poussière !

18 Chasser les mauvaises odeurs

22 Stop aux nuisibles

26 Nettoyer du sol au plafond

36 Accessoires de salle de bains

40 Batterie de cuisine et vaisselle

46 Éliminer les taches

58 Linge, textiles et vêtements

58 Entretien du linge

66 Draps et compagnie

72 Linge de bain

76 Linge de table

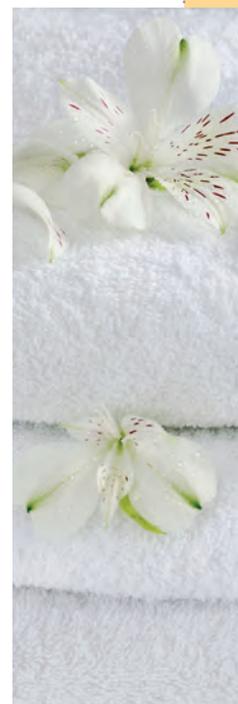
78 Vêtements

84 Accessoires et objets déco

84 Chaussures, sacs, bijoux et accessoires vestimentaires

90 Rideaux, voilages et canapés

93 Objets divers





97 **Entretien de l'équipement**

98 **Électroménager**

- 98 Réfrigérateurs et congélateurs
- 102 Lave-vaisselle
- 106 Lave-linge et sèche-linge
- 111 Appareils de cuisson
- 116 Petit électroménager

124 **Matériel et équipements divers**

- 124 Ustensiles de cuisine
- 127 Éclairage
- 130 Matelas et sommiers
- 132 Télé, hi-fi, informatique

136 **Confort et sécurité**

- 136 Améliorer le confort de sa maison
- 143 Prévenir les risques domestiques
- 147 Réduire les risques de chutes
- 150 Préserver son équipement automobile

153 **Cuisine**

154 **Bien choisir et bien conserver ses produits**

- 154 Acheter malin
- 162 Bien conserver ses aliments

168 **Cuisiner malin**

- 168 Maîtriser des tours de main
- 176 Prévenir ou rattraper les ratages culinaires

186 **Arts de la table**

- 186 Côté vin
- 188 Côté table

191 Santé

192 Nutrition

- 192 Privilégier les légumes et les fruits
- 194 Choisir les bons glucides
- 197 Limiter les mauvaises graisses
- 200 Enrichir son alimentation en oméga-3
- 202 Parfaire son alimentation santé
- 206 Concilier boisson et santé

208 Petits maux et petits accidents

- 208 Soulager les douleurs corporelles
- 214 Soulager pieds et jambes
- 218 Prévenir et soulager les maux de tête
- 220 Prévenir et soigner rhume, mal de gorge et toux
- 224 Ôter les maux de la bouche
- 226 Remédier aux embarras gastriques, intestinaux et urinaires
- 232 Soigner petits boutons et petites lésions
- 236 Se protéger et soigner les blessures dues aux bêtes
- 239 Prévenir et soulager les méfaits de la chaleur et du soleil

243 Bien-être

244 Forme et détente

- 244 Bouger chaque jour
- 250 Bien dormir
- 256 Se revigorer ou se délasser en cas de fatigue ou de stress

262 Hygiène et soins de beauté

- 262 Prendre soin de son corps
- 264 Prendre soin de son visage
- 268 Entretenir ses cheveux
- 270 Bichonner ses mains et ses pieds





273 **Bricolage et décoration**

274 **Petites réparations**

- 274 Mesurer, tracer et mettre à niveau
- 278 Clouer, visser, percer et scier facilement
- 284 L'art du ponçage
- 288 Petits travaux d'électricité
- 291 Robinets, canalisations, sanitaires
- 294 Portes et fenêtres, ça coince !
- 298 Revêtements de sol et escaliers
- 301 Donner un coup de neuf aux surfaces abîmées

308 **Rangement**

- 308 Gagner de la place
- 314 Trier, classer, protéger, stocker

316 **Aménagements**

- 316 Réaliser des aménagements malins
- 321 Recycler et détourner les objets
- 326 Réparer et embellir ses meubles
- 330 Réaliser des petits objets et formes décoratives

332 L'UFC-Que choisir et ses associations locales

334 Index





Entretien général de la maison

Halte à la poussière !

La poussière est tenace et résistante : à peine délogée, elle reprend inlassablement possession des lieux, dans un cycle sans fin qui apparente volontiers le ménage au labeur de Sisyphe...

Cette fine pellicule qui colonise nos intérieurs malgré nous est extrêmement complexe : fibres textiles, phanères humains et animaux (cheveux, ongles, poils), spores de moisissures, insectes morts, miettes d'aliments, composés chimiques toxiques... Voici quelques conseils pour la combattre efficacement.

Chasser la poussière avant qu'elle ne s'installe

- * Pour repousser l'envahisseur, la stratégie de base consiste à effectuer un ménage régulier. Par conséquent, il est conseillé de passer le chiffon (voir p. 15) au moins une fois par semaine.
- * Par ailleurs, de bonnes habitudes peuvent contribuer à limiter le développement de la poussière.
- ✓ L'installation d'un paillason sur lequel essuyer ses chaussures en entrant permet d'enlever les grosses saletés ; on peut placer en sus dans l'entrée un tapis lavable qui permet de retenir des saletés résiduelles. Pensez à nettoyer l'un et l'autre régulièrement.
- ✓ Il est également utile de retirer ses chaussures et vêtements extérieurs aussitôt que l'on est rentré chez soi. On les rangera de préférence dans un placard, porte fermée.

C'est malin !

Une question de bon sens

- Pour déloger la poussière d'une pièce, ayez toujours le bon réflexe : attaquez de haut en bas !

Bon à savoir

Les ennemis de l'aspirateur

- Les aspirateurs n'aiment pas les poussières très fines telles que le plâtre, la farine, le ciment ou les cendres : risque d'encombrement ! Dans ces cas, une bonne vieille pelle et un balai pourront être d'abord utilisés, quitte à humecter le sol pour empêcher ces poussières de voler.

✓ Les rebords de fenêtres et balcons sont des nids à saleté et projettent de la poussière à l'intérieur quand on ouvre les fenêtres. Là encore, un nettoyage régulier n'est pas du luxe !

✓ Si vous aimez les livres et bibelots, n'hésitez pas à investir dans une bibliothèque ou une vitrine fermées. Vous limiterez grandement leur dépoussiérage...

* Concernant le choix des revêtements de sol, le parquet, le linoléum ou encore le carrelage s'avèrent nettement préférables à la moquette (voir aussi encadré p. 34).

Aspirateur : attention aux filtres

* L'aspirateur est, de loin, votre meilleure arme contre la poussière, car au lieu de la déplacer (comme le feraient un plumeau et dans une moindre mesure un chiffon), il l'aspire. Mais, même s'il le fait convenablement, il se doit de la piéger et de la retenir, ce que tous les modèles ne font malheureusement pas avec la même efficacité (voir aussi p. 116). Rappelons que ces appareils sont équipés de deux filtres : celui qui protège le moteur de la



poussière et celui qui la retient lors de l'expulsion de l'air. Or, l'un et l'autre doivent être nettoyés ou changés régulièrement, pour éviter à la fois cette indésirable redispersion de poussières et l'odeur désagréable qui s'échappe parfois de l'appareil. Par ailleurs, les aspirateurs sont plus efficaces s'ils sont dotés d'un filtre HEPA, qui piège les particules plus fines.

Un chiffon : oui, mais pas n'importe lequel

✿ Pour pouvoir combattre efficacement la poussière, le choix de l'arme est essentiel et, en la matière, les lavettes en microfibre font bien mieux que les chiffons ordinaires. Composées de fibres synthétiques fabriquées à partir de polyester et de polyamide, 10 fois plus fines qu'un cheveu, elles n'ont pas leur pareil pour capturer poussières, bactéries et saletés. Elles opèrent sur toutes les surfaces, y compris le plastique et les écrans d'ordinateurs ou de téléviseurs qui, en raison de leurs propriétés électrostatiques, attirent particulièrement la poussière. Humides, elles viennent à bout de la poussière tenace sur les surfaces qui supportent l'eau. D'un coût modique, ces lavettes sont de surcroît très résistantes et lavables en machine – pensez à laver vos chiffons poussiéreux après usage!

✿ Attention, toutefois, à ne pas les confondre avec leurs consœurs jetables qui, non seulement ne se réutilisent pas, ne se recyclent pas, mais qui, en plus, contiennent souvent des composants nocifs pour la santé et néfastes pour l'environnement.

✿ Si vous n'avez pas de lavette en microfibre, pensez à humidifier légèrement le tissu que vous utilisez.



C'est malin!

Pour entretenir des lavettes en microfibre

- Si vous voulez que vos lavettes en microfibre conservent tout leur pouvoir d'adhérence, faites-les tremper dans de l'eau additionnée de glycérine, puis sécher – elles seront de nouveau parfaitement opérationnelles!

Coins et recoins

✿ Pour déloger les moutons inaccessibles, notamment ceux qui se nichent derrière les radiateurs, un plumeau sera très utile. Une fois qu'ils seront délogés, vous n'aurez plus qu'à les aspirer.

✿ Pour les coins particulièrement difficiles d'accès ou les objets très fragiles (fleurs séchées, abat-jour en papier...), le sèche-cheveux mérite d'être essayé. Certes, il ne fera que déplacer la poussière, mais vous pourrez ensuite l'essuyer à l'aide d'une lavette en microfibre.

✿ Votre bibliothèque et vos livres sont tout poussiéreux? Là encore, un coup de chiffon ne suffit pas. Vous gagnerez à passer l'aspirateur, avec la brosse appropriée, sur le bord des étagères et le dessus des livres.

✿ Pour épousseter des stores vénitiens, il y a mieux que le plumeau, qui vous fera éternuer, et aussi efficace que l'aspirateur. Enfilez une paire de gants en coton et nettoyez les lamelles avec les doigts. À défaut et surtout si vos stores sont en PVC, vous pouvez aussi passer les mains dans deux vieux bas en Nylon imbibés d'eau savonneuse.



Éliminer les taches

Qui n'a pas pesté en maculant sa belle chemise blanche de sauce tomate?... Mais tout n'est pas perdu! D'une manière générale, tout dépend de la nature de la tache et du support, notamment du textile. On ne détache pas un chemisier comme on détache un canapé. Adopter les bons réflexes et les produits adéquats est essentiel pour obtenir les meilleurs résultats. Voici les bases à connaître pour parer aux petits « accidents » les plus fréquents, surtout si vous êtes un peu maladroit!

La panoplie de détachage

* Pour pouvoir traiter un grand nombre de taches, il est conseillé de toujours avoir en réserve un minimum de produits courants : vinaigre blanc (ou d'alcool), eau oxygénée, alcool à 90°, savon de Marseille, cristaux de soude, terre de Sommières, voire bicarbonate de soude. Même si l'on est parfois obligé de recourir à d'autres produits plus toxiques : alcool à brûler, eau de Javel, essence de térébenthine, white-spirit, acétone, acide oxalique, substitut de trichloréthylène... Ces derniers sont bien sûr à manier avec encore plus de précaution (voir encadré p. 47) et uniquement en cas de nécessité. Rappelons enfin que, tous ces produits étant potentiellement dangereux, ils doivent impérativement être rangés hors de portée des enfants.

* Certains détachants industriels ou de la lessive en poudre sont également efficaces (voir encadré ci-contre).

* Concernant le matériel lui-même, quelques accessoires suffisent : petits chiffons en coton blanc ou en microfibre (pensez à garder les vieux torchons, chemises usées, etc.), éponge (propre, bien sûr), papier absorbant, Coton-Tige, petite brosse à ongles, brosse à dents (une vieille brosse à dents peut convenir), brosse à habits (de préférence en poils de soie), gomme, sans oublier des gants pour se protéger les mains des produits agressifs.

Bon à savoir

Les détachants textiles

- En bombe, en spray, en gel... Au rayon des détachants industriels, qu'ils soient « avant lavage » ou « en machine », le marketing fait rage! Mais pour ce qui est de leur efficacité, elle est très variable... Rappelons aussi qu'ils sont loin d'être dénués de nocivité.
- On croit souvent, à tort, qu'un détachant peut enlever tous les types de taches (voir p. 48 pour les familles de taches). Au vu des résultats de tests Que Choisir, la lessive en poudre (voir p. 59) constitue un meilleur « détachant polyvalent » que nombre de détachants industriels. Compte tenu des agents de blanchiment qu'elle contient, il est toutefois préférable de l'utiliser sur des vêtements clairs.
- Cependant, certains détachants, bien pratiques, sont efficaces sur certains types de taches ; mais les performances étant très différentes selon les produits, n'hésitez pas à consulter des tests comparatifs. Pour les détachants avant lavage (préférables pour des taches ponctuelles, car, utilisés en très petite quantité, ils envoient beaucoup moins de rejets dans les eaux usées), frotter les taches est indispensable avant de mettre le tissu à la machine. Pour les détachants que vous placez dans le lave-linge en complément de la lessive, les poudres sont plus efficaces que les liquides, mais les deux catégories ont tendance à affadir les couleurs. Moins nocif que les détachants industriels, le savon de Marseille donne aussi des résultats pour traiter les taches, avec une efficacité cependant moyenne (là encore, frottez bien).

Un peu de méthode!

* L'essentiel, en matière de taches, est d'agir sans attendre, quelle que soit la nature du support : vêtement, nappe, tissu d'ameublement, tapis, moquette, meuble... Plus vous intervenez rapidement, meilleur est le résultat. Retirez le plus vite possible la substance à l'origine de la tache : tamponnez la zone avec du papier absorbant (ou un chiffon doux) s'il s'agit d'un liquide ; retirez délicatement, avec une lame de couteau émoussée, les matières plus consistantes (chocolat, confiture, ketchup, mayonnaise...).

* Sur un textile lavable (vêtement, rideau, housse de canapé...), il est généralement conseillé de traiter la tache avant lavage, si celui-ci requiert

une température un peu élevée, car la chaleur a tendance à fixer les taches, notamment les taches protéiniques (soyez particulièrement vigilant avec sang) et de dentifrice. On vérifiera également la nature du textile sur son étiquette, toutes les fibres ne supportant pas les mêmes produits. Ainsi, le coton peut éventuellement être détaché avec de l'eau de Javel (voir encadré p. 49) diluée, à condition qu'il soit blanc, voire «grand teint»; la soie ou la laine, en revanche, ne supportent pas la Javel.

✿ Par précaution, avant d'appliquer le produit détachant choisi, faites un test sur une zone non visible ou discrète: ourlet pour un vêtement ou un rideau, partie masquée par un meuble pour un tapis ou une moquette. De même, pour limiter les éventuels dégâts à une toute petite surface, il est préférable de se servir d'un Coton-Tige.

✿ Quelle que soit la nature du tissu, un solvant ne doit jamais être versé directement sur une tache: il est recommandé de d'abord placer un chiffon propre sous la zone tachée, du moins quand c'est possible. Tamponnez ensuite le tissu taché avec un autre chiffon imbibé d'un peu de produit détachant, déplacez le chiffon du dessous dès qu'il est imprégné, puis recommencez.

✿ Le détachage est un art qui exige méthode et patience! Pour certaines taches (encre, par exemple), il faut parfois essayer plusieurs produits avant de trouver le bon, ou au moins celui qui réussira à atténuer la tache – car ce n'est pas non plus une science exacte...

✿ Une fois la tache prétraitée, il ne reste plus qu'à procéder au lavage du textile, à la main ou en machine, avec les précautions d'usage (température, lessive en poudre, en capsules ou liquide...). (Voir pp. 59 et 60.)



Les bons gestes

Règles de sécurité

Lorsque vous êtes appelé à manier un produit potentiellement toxique, il est indispensable de respecter un certain nombre de règles pour votre sécurité comme celle des autres (enfants, notamment).

- Évitez de manipuler des produits dangereux en présence d'un enfant.
- Installez-vous toujours dans un endroit bien aéré, pour limiter l'inhalation des vapeurs du produit.
- Lisez au préalable l'étiquette du produit, afin de prendre connaissance des recommandations et mises en garde indiquées par le fabricant.
- Ne combinez jamais plusieurs produits: certains mélanges peuvent dégager des gaz toxiques.
- Veillez à protéger vos mains avec des gants adaptés au produit que vous comptez utiliser (l'étiquette mentionne le type de gants conseillé).
- Une fois l'opération terminée, nettoyez soigneusement tous les ustensiles que vous avez employés et continuez à bien aérer la pièce (voir encadré p. 141).
- Prenez soin de vous laver les mains après manipulation du produit, même si vous portiez des gants.
- Conservez le produit dans son contenant d'origine, avec son étiquette. Si vous devez changer de contenant, reportez très lisiblement les informations essentielles sur le nouveau contenant.
- Rangez à nouveau le produit hors de portée des enfants.
- En cas d'accident, contactez au plus vite le centre antipoison le plus proche de votre domicile (pensez à enregistrer son numéro dans votre répertoire téléphonique).

Électroménager

Réfrigérateurs et congélateurs

Le réfrigérateur – tout comme son associé, le congélateur – représente un élément clé dans l'équipement de la cuisine. Aussi se doit-il d'être performant, si possible économe, et correctement utilisé. Une fois son choix arrêté, reste à adopter les bons gestes pour tirer le meilleur parti de son appareil !

À l'heure du choix

✿ Il faut savoir que la production de froid représente la première source de consommation électrique d'un ménage (hors chauffage et eau chaude). Le réfrigérateur et le congélateur, en effet, sont des appareils qui fonctionnent en permanence dans la maison, ce qui les rend

très gourmands en énergie... D'autant que plus leur capacité est grande, plus ils consomment ! Le volume de l'appareil, par conséquent, prime avant tout : veillez à ce qu'il soit adapté à la taille de votre foyer et à vos besoins.

✿ Lisez attentivement l'étiquette énergie de l'appareil, qui vous renseigne sur sa consommation électrique et permet de sélectionner des modèles moins énergivores (voir encadré ci-dessous).

Bien installer son équipement

✿ Chaud et froid ne font pas bon ménage dans une cuisine...

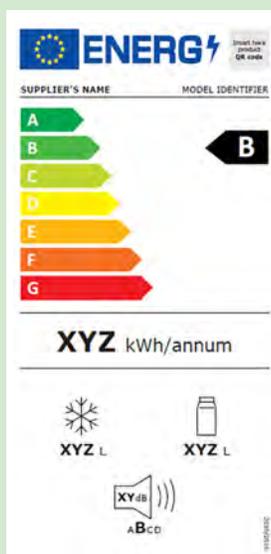
✿ Placez toujours votre appareil loin d'une source de chaleur (four, radiateur...), sinon il risque de chauffer et donc de consommer

Bon à savoir

L'étiquette énergie

- Dans le domaine de l'équipement de la maison, l'étiquetage énergétique est obligatoire pour un certain nombre de produits.
- Pour les réfrigérateurs, congélateurs, lave-linge et lave-linge séchants, lave-vaisselle, téléviseurs et écrans, mais aussi ampoules, luminaires, et caves à vin, la classe énergétique de ces appareils s'échelonne de A pour les moins énergivores à G pour les plus énergivores. On y trouve la consommation d'énergie (pour 100 cycles, 1 000 heures ou 1 an selon le type d'appareil), exprimée en kilowattheures ou kWh. En haut, un QR code renvoie vers la page du produit dans la base de données européenne sur l'étiquetage énergétique. En bas doivent figurer des informations

Source Ademe



spécifiques à chaque type d'équipement (pour un réfrigérateur, capacité de stockage des compartiments pour denrées non congelées et pour denrées congelées en litres), ainsi que le niveau sonore en décibels et sur une échelle de A à D.

■ Pour les sèche-linge, climatiseurs, fours, hottes de cuisine, aspirateurs, chauffages et chauffe-eau, la classe énergétique peut aller de A+++ à D. Il s'agit d'une ancienne classification qui devrait être revue dans les années à venir. Attention, dans cette classification, le A+ ne signifie pas vraiment que l'appareil soit économe, juste

« correct » (d'ailleurs, il n'y a plus de classe D en rayon !). Si vous cherchez un équipement réellement sobre, optez pour un A+++



Bon à savoir

Froid statique, brassé ou ventilé ?

- Dans les appareils à froid statique, l'air circule librement : la température n'est donc pas homogène entre le haut et le bas, une zone étant plus froide que l'autre. Dans certains réfrigérateurs, un ventilateur brasse l'air froid ce qui assure une température plus homogène. Enfin, sur les modèles à « froid ventilé » (*no frost*), les plus perfectionnés, un ventilateur propulse un air froid non humide de manière uniforme dans l'ensemble du réfrigérateur, ce qui évite la formation de givre.
- Dans les deux premiers cas, lisez la notice de votre appareil pour savoir où se situe la zone la plus froide, et rangez ensuite les aliments en fonction de leur nature, les plus périssables (viande, poisson...) devant toujours être placés dans cette zone (0 à 2 °C).

plus pour maintenir la bonne température. Si votre cuisine est petite, installez une plaque isolante entre l'appareil de froid et la source de chaleur. Laissez au moins 10 cm de distance autour et au-dessus de l'appareil pour permettre la circulation de l'air à l'arrière et, ainsi, faciliter le refroidissement du condenseur (grille en métal dans laquelle transite le fluide frigorigène). Certains modèles disposent de cales d'espacement prévues à cet effet.

La bonne température

* La température intérieure du réfrigérateur doit être comprise entre 0 et 4 °C et celle du congélateur doit être inférieure à -18 °C. Le maintien de ces seuils est essentiel pour préserver la qualité des denrées stockées et éviter le développement des bactéries (pour la question des salmonelles, voir p. 28).

* Certains modèles ont un indicateur de température, pensez à le regarder régulièrement pour vous assurer qu'elle n'est pas trop élevée. Vous pouvez aussi placer un thermomètre dans la porte, qui est l'endroit le plus « chaud » de l'appareil. Dans les deux cas, si la température n'est pas satisfaisante, modifiez le réglage du thermostat en conséquence. Toutefois, vérifiez au moins une deuxième fois, car la température



Bien choisir et bien conserver ses produits

Acheter malin

Bien acheter ne veut pas nécessairement dire se ruiner, et dès lors qu'on privilégie les produits de saison, la qualité est souvent au rendez-vous, tant sur le plan gustatif que nutritionnel. Il importe également d'acheter la juste quantité, pour limiter le gaspillage aussi bien que les excès ! La grande distribution, à cet égard, sait se montrer très persuasive. Voici quelques conseils pour un achat éclairé et raisonnable.

Légumes

- * Vous avez tout intérêt à privilégier les légumes de saison, car ils sont concentrés en micronutriments et offrent des prix plus avantageux. Le mieux est de les choisir à maturité.
- * Soyez attentif à leur aspect comme à leur odeur : un légume frais et sain présente une peau lisse, sans tache, et dégage un parfum caractéristique, mais léger (une odeur forte peut signifier qu'il est en train de s'abîmer).
- * En dehors des circuits de distribution classiques, les petits producteurs (jardiniers indépendants, exploitants agricoles) proposent des produits récoltés le jour même. Pensez aussi aux Marchés des producteurs de pays, réguliers ou saisonniers, encadrés par les chambres d'agriculture. Vous pouvez également, si vous le souhaitez, adhérer à une AMAP. Ces « associations pour le maintien d'une agriculture paysanne » proposent un système de réservation de panier souvent hebdomadaire – un bon moyen de consommer régulièrement des légumes !
- * S'il est bon de varier ses choix et de privilégier la qualité, reste que les légumes les plus simples (carottes, poireaux, pommes de terre) sont souvent les moins chers et peuvent s'accommoder de mille façons.



Bon à savoir

La saisonnalité : un critère de choix pour les fruits et légumes

Bien que l'on trouve des légumes et fruits à l'étalage toute l'année, il est préférable de consommer des produits de saison, pour le goût, bien sûr, mais aussi pour des raisons économiques et écologiques. Voici des indications sur les périodes de leur pleine saison (saison indicative de leur récolte).

LÉGUMES

- Asperge : avril à juillet
- Aubergine : mai à septembre
- Brocolis : juillet à novembre
- Chou-fleur : mai à novembre
- Concombre : mai à octobre
- Courgette : mai à octobre
- Endive : décembre à avril
- Épinard : avril à novembre
- Haricot vert : juin à octobre
- Laitue : avril à octobre
- Petit pois : juin, juillet
- Poireau : juin à décembre
- Radis : avril à octobre
- Tomate : juin à octobre

FRUITS

- Abricot : juillet, août
- Cerise : juin à août
- Clémentine, mandarine : novembre à février
- Coing : octobre, novembre
- Fraise : juin à août
- Kiwi : janvier à mars
- Melon, pastèque : juin à août
- Orange : novembre à avril
- Pêche, nectarine : juillet à septembre
- Prune : juillet, août
- Raisin : août, septembre
- Rhubarbe : avril, mai

✿ En hiver, quand il devient plus difficile de remplir son panier de légumes frais, pensez aux légumes nature surgelés et en conserve (haricots verts, petits pois, tomates pelées, champignons, maïs...) : ils font de bons substituts, disponibles toute l'année et simples

d'utilisation (ni lavage, ni épluchage !). D'un point de vue nutritionnel, la surgélation préserve en grande partie les vitamines et minéraux essentiels, ce qui est moins le cas pour les légumes en conserve, qui perdent une partie de leurs nutriments et peuvent contenir du sel ajouté (vérifiez la liste des ingrédients).

Fruits

✿ Comme pour les légumes, il est préférable d'acheter des fruits de saison : ils seront parfumés, plus riches en éléments nutritifs et moins chers. Vous y gagnerez sur tous les plans. Assurez-vous de leur maturité.

✿ Le fruit doit présenter une chair tendre et dégager un parfum. Sa peau ne doit pas être abîmée (traces de choc, blessures) ni flétrie.

✿ Là encore, les fruits surgelés permettent d'apporter de la diversité aux menus d'hiver, d'autant que, comme ils sont surgelés dès leur récolte, leur valeur nutritionnelle est très proche de celle des fruits frais.



Vian­des

✿ Dans tous les cas, fiez-vous à l'aspect de la viande (couleur, texture, odeur agréable) et privilégiez la qualité à la quantité en achetant de la viande dont vous connaissez l'origine. Certains labels peuvent être utiles pour guider votre choix (voir encadré p. 156). Concernant les viandes préemballées vendues en grandes surfaces, vous trouverez comme indications : une dénomination générique (bourguignon, pot-au-feu, steak...), le mode d'emploi (à rôtir, à braiser, à mijoter...) ainsi que, dans certains cas, la qualité (de une à trois étoiles).

* Le mal est fait et vous avez la gorge douloureuse et sèche? La priorité est alors de bien s'hydrater. Buvez régulièrement de l'eau, ainsi que des boissons chaudes (bouillon, tisanes...). L'humidification des muqueuses facilite la déglutition.

* Les traditionnelles recettes au miel (voir aussi encadré p. 223) méritent d'être essayées. Vous pouvez ainsi avaler tout doucement 1 cuillerée à café de miel mélangée à un peu de jus de citron (1/2 cuillerée à café environ). Privilégiez le miel de thym qui aurait des effets bactéricides supérieurs à ceux des autres miels.

* Un autre remède classique consiste à effectuer un gargarisme avec le jus de 1 ou 2 citrons et le même volume d'eau chaude. Comme beaucoup de solutions légèrement acides, il calme les irritations des muqueuses. Par ailleurs, d'après certaines études, les flavonoïdes des agrumes auraient des propriétés anti-inflammatoires. Toutefois, la chaleur peut accentuer la douleur.

* L'usage préconise de même le gargarisme à la sauge et au sel. La première posséderait des vertus antiseptiques et astringentes, tandis que le second, concentré, calmerait localement la douleur (même si cet effet reste de courte durée). Pour préparer la solution, versez 25 cl



Sauge séchée

d'eau frémissante sur 2 cuillerées à café de sauge séchée, laissez infuser 10 minutes, puis ajoutez 2 cuillerées à café de sel de mer.

- * Mâcher un clou de girofle avec un peu de sel peut également aider à vous soulager. Gardez 5 minutes et recrachez.
- * Enfin, une astuce toute simple consiste à sucer un glaçon ou un bâtonnet de glace à l'eau.

Toux

- * Pour la nuit, pensez à surélever la tête de votre lit ou à redresser votre tête avec des oreillers.
- * Si votre toux est grasse, ne cherchez pas à la combattre avec un antitussif! Il est nettement préférable de fluidifier les sécrétions bronchiques, par exemple en buvant beaucoup d'eau.
- * Si votre toux est sèche, des tisanes de plantes (voir p. 223) pourront vous soulager, tout au moins provisoirement. N'hésitez pas à les sucrer avec du miel pour renforcer leur action (voir encadré p. 223).
- * Si vous souffrez de quintes sèches nocturnes, il est important de bien aérer votre chambre, voire de l'humidifier. Pour ce faire, vous pouvez utiliser un saturateur (à suspendre ou à poser) ou, tout simplement, placer un linge humide sur votre radiateur.

Extinction de voix

- * L'essentiel est de mettre les cordes vocales au repos : évitez, autant que faire se peut, de parler et même de chuchoter, la moindre vibration

C'est malin!

Un peu de thym

- Le thym est une plante réputée pour combattre la toux ou les infections respiratoires (rhume, grippe...). Il contient des substances antitussives (thymol, notamment) qui agiraient favorablement sur les toux bénignes. N'hésitez donc pas à l'utiliser, soit en tisane (pour l'effet hydratant), soit en inhalation (pour l'effet désencombrant).





Une tisane au romarin

de la voix les sollicitant... Il est également bon d'humidifier les cordes vocales en pratiquant une inhalation. Vous pouvez aussi recourir à un des remèdes proposés pour soulager les maux de gorge (voir p. 222).

Tisanes, boissons chaudes et fumigations faites maison

- ✿ Voici quelques recettes traditionnelles de grand-mères que vous pouvez tester à votre guise.
- ✿ Contre le mal de gorge, préparez une tisane de thym, de pin sylvestre ou de romarin, toutes plantes aux vertus antiseptiques, et ajoutez-y 1 à 2 cuillerées de miel, pour ses propriétés apaisantes et antimicrobiennes.
- ✿ Vous pouvez effectuer une fumigation purifiante au thym : mettez dans un bol 3 cuillerées à café de thym séché et arrosez le tout d'un bol d'eau bouillante. Respirez les vapeurs qui se dégagent en couvrant votre tête (et le bol) d'une serviette de toilette.
- ✿ Vous pouvez procéder de même avec 2 cuillerées à café de teinture de benjoin. Ce

remède tombé en désuétude était utilisé pour dégager les bronches. Il a l'avantage d'être très parfumé.

- ✿ Si vous avez les bronches prises, un autre vieux remède consiste à prendre de l'ail bouilli dans du lait. Dans une casserole, faites bouillir 25 cl de lait avec 6 gousses d'ail (épluchées et dégermées) et 6 clous de girofle, pendant une dizaine de minutes. ■

Bon à savoir

Le miel, aux mille vertus

- D'après plusieurs études, le miel s'avérerait aussi efficace que de nombreux antitussifs, tout en étant moins cher et meilleur. Sa texture sirupeuse aurait un effet apaisant sur la gorge, tandis que ses propriétés antioxydantes et antimicrobiennes contribueraient à accélérer le processus de guérison. Mais ses effets thérapeutiques ne s'arrêtent pas là. Des recherches, en milieu hospitalier notamment, ont démontré ses qualités antiseptiques, cicatrisantes et anti-inflammatoires. Appliqué sur des plaies chirurgicales, il favorise la reconstitution de la peau tout en débarrassant les plaies de leur odeur désagréable.

Bien dormir

Le sommeil est la clé de voûte de notre équilibre, tant physique que psychique. Or, il se trouve largement conditionné par notre hygiène de vie, c'est-à-dire par nos habitudes. Il est donc bon de connaître quelques astuces et remèdes maison pour favoriser l'endormissement et écarter l'insomnie de ses nuits. D'autant que ces solutions naturelles restent hautement préférables aux somnifères, jamais dénués d'effets secondaires.

De la régularité

* Parce qu'une bonne hygiène de sommeil implique de respecter ses propres rythmes, couchez-vous seulement quand le besoin de dormir se fait sentir – évitez d'aller trop tôt au lit si vous n'avez pas sommeil ! Écoutez votre corps : bâillements, paupières qui tombent, relâchement... sont des signaux incitant à s'allonger. Dans tous les cas, essayez d'adopter des horaires réguliers, y compris le week-end et pendant les vacances.



Bon à savoir

Tisane à la camomille et anticoagulants

■ Parmi les tisanes de plantes aux vertus réputées calmantes ou dormitives, la camomille (*Matricaria chamomilla*) peut être contre-indiquée aux personnes prenant des médicaments anticoagulants de type anti-AVK (Sintrom, Coumadine, Previscan et leurs génériques). Soyez prudent et n'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin.



Petits rituels du soir

* Les rituels du coucher ne concernent pas que les enfants... Il est important, à tout âge, de préparer son corps et son mental au sommeil. Avant d'aller dormir, respectez un temps de transition – comme un rite de passage – entre phase active et coucher proprement dit. Mieux vaut commencer assez tôt dans la soirée pour ne pas retarder le coucher – comptez donc au moins une demi-heure.

* Il peut s'agir simplement d'un brin de toilette, suivi de quelques mouvements de gymnastique douce, puis d'un peu de lecture après le coucher.

* Vous pouvez essayer de créer une ambiance tamisée, en baissant la lumière par exemple, ce qui incitera votre organisme à sécréter de la mélatonine, la précieuse hormone du sommeil.

* Vous pouvez aussi tester ces petits rituels détente, si possible chaque soir, pour un « conditionnement » optimal :

✓ Tisane apaisante : n'hésitez pas à adopter la tisane « du soir », en privilégiant bien entendu les plantes aux propriétés calmantes ou

dormitives, comme le tilleul, la verveine, la mélisse ou l'oranger. Buvez-en 1 tasse après le repas ou 1 heure avant le coucher ; vous pouvez sucrer légèrement l'infusion au miel (d'acacia ou de lavande, par exemple).

✓ Lait chaud au miel et à l'eau de rose : si vous digérez bien et appréciez le lait chaud, vous pouvez en prendre 1 tasse, avec un peu de miel et 1 cuillerée à café d'eau de rose ou de fleur d'oranger. On prête traditionnellement au lait chaud des vertus apaisantes.



✓ Massage relaxant : lors de la toilette du soir, masser le visage, le cou, la nuque et le haut des épaules avec de l'huile de coco ou d'amande douce, par exemple, peut aider à se détendre.

Bon à savoir

Qu'est-ce qu'un bon sommeil ?

Un bon sommeil peut se définir en quatre critères :

- S'endormir dans les 30 minutes qui suivent le coucher.
- Faire des nuits de 6 à 9 heures (cette durée varie selon les besoins de chacun).
- S'éveiller en 10 minutes le matin.
- Se sentir reposé au réveil.

Nos grands-mères faisaient

Du linge aux fenêtres

■ Jadis, on secouait régulièrement draps et couvertures par la fenêtre et on les laissait pendre plusieurs heures à cheval sur l'appui de fenêtre lorsque le temps était beau. Ce geste permettait d'aérer efficacement le linge et la chambre. N'hésitez pas à reprendre cette saine habitude à votre compte ! On dort mieux dans un lit frais et bien fait.

✓ Lecture saine : lire au lit avant de s'endormir, à raison d'un quart d'heure environ, peut être un bon moyen de faire le vide. Quel que soit le choix du livre (roman ou autre), l'essentiel est que le cerveau se « déconnecte » de la journée et passe progressivement en « mode nuit ».

Bon couchage

* Votre literie est un peu ramollie par les ans et vous avez mal au dos au réveil ? En attendant de la renouveler, vous pouvez toujours glisser entre le matelas et le sommier une planche de médium (bois reconstitué) suffisamment grande pour supporter toute la surface du corps. Le cas échéant, vous pouvez corriger la courbure du matelas en glissant dessous un oreiller : sous la tête pour les problèmes de dos, sous les jambes pour les problèmes circulatoires.

* Le choix d'une couette confortable rendra également vos nuits plus douces...

* Le linge de lit doit bien sûr être lavé régulièrement. Mais l'utilisation d'un adoucissant n'est pas nécessaire si vous habitez dans une commune qui distribue de l'eau douce ou peu dure. Il faut en effet savoir que ces produits contiennent souvent des allergènes qui peuvent nuire à votre santé (voir encadré p. 62).

* Pour parfumer vos draps, rien de tel que la lavande à laquelle on prête des vertus apaisantes et antiseptiques. Disposez-en donc quelques sachets dans votre armoire à linge. Et si leur délicate fragrance s'évente, il vous suffit de verser quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur les fleurs séchées. Malaxez bien, puis refermez le sachet.

Entretenir ses cheveux

Que l'on souhaite limiter le recours aux cosmétiques industriels, espacer les shampooings ou, tout simplement, remplacer un produit manquant, les astuces ne manquent pas pour prendre soin de sa chevelure.

Shampooing à l'œuf

* Mélangez 1 yaourt nature brassé et 1 jaune d'œuf. Appliquez sur la chevelure, malaxez bien et rincez soigneusement à l'eau tiède. Si vous avez les cheveux courts, n'utilisez que la moitié d'un yaourt. Attention, contrairement à la plupart des shampooings du commerce, ce soin naturel ne contient pas de silicones ni autres additifs destinés à donner une texture soyeuse. Les cheveux auront donc un aspect un peu plus rêche.



Masques et soins faits maison

* Masque brillance (tous types de cheveux): mixez très finement 1 banane bien mûre, de manière à obtenir une pâte homogène, ou 1/2 banane et 1/2 avocat mûr à point. Répartissez uniformément sur cheveux mouillés, malaxez et laissez agir 15 minutes, de préférence sous une serviette chaude. Rincez soigneusement, puis effectuez un lavage avec un shampooing doux.

* Masque réparateur (cheveux secs): les huiles de coco ou de ricin sont traditionnellement utilisées comme soin réparateur. On les applique directement sur les cheveux (environ 1 cuillerée à café sur cheveux mi-longs), en malaxant, puis on termine en passant le peigne. Laissez agir 15 à 20 minutes, de préférence sous une serviette chaude. Rincez soigneusement, puis effectuez un lavage avec un shampooing



doux. Le rinçage, ici, peut être un peu difficile en raison de l'huile: dans ce cas, il est conseillé de la mélanger avec du gel d'aloès (en tube), à parts égales.

* Soin protecteur (cheveux secs): appliquez le mélange ci-dessus (50 % d'huile, 50 % de gel d'aloès), en petite quantité, sur les pointes sèches ou à titre préventif en cas de climat agressif pour les cheveux (bord de mer, notamment). Malaxez bien et ne rincez pas.

Bon à savoir

Comme des poisons dans l'eau ?

■ Les shampooings du commerce sont des produits nettoyants à base de tensioactifs (comme les gels douche). Le cheveu étant plus gras que la peau à cause du sébum, les formules peuvent en contenir jusqu'à 30%. Mieux vaut éviter ceux qui affichent du *sodium lauryl sulfate* et de l'*ammonium lauryl sulfate* qui sont particulièrement irritants. Choisissez plutôt des produits qui renferment des tensioactifs d'origine naturelle moins agressifs. Les *acylglycates* (simples à repérer par la mention « glutamate » dans leur nom : *sodium cocoyl glutamate*, *sodium lauroyl glutamate*...) et les *alkylpolyglycosides*, extraits de sucres et d'huiles végétales (*coco glucoside*, *lauryl glucoside*, *decyl glucoside*...), sont à privilégier. Par ailleurs, méfiez-vous des conservateurs indésirables, parfums allergisants et autres molécules toxiques. N'hésitez pas à consulter l'application gratuite *Quelproduit* de l'UFC-Que Choisir pour faire les bons choix.

Les bons gestes

Comment bien se laver les cheveux

- L'essentiel est de mouiller abondamment la chevelure et d'utiliser la juste quantité de shampooing : une seule dose suffit, inutile d'en rajouter ! Inutile, également, de laisser agir le produit, sauf s'il s'agit d'un shampooing antipelliculaire. En cas de pellicules, il est recommandé d'utiliser un produit antipelliculaire une à deux fois par semaine en alternance avec un shampooing doux.
- Il est conseillé de ne pas laver les cheveux secs plus de 1 à 2 fois par semaine, alors que les cheveux normaux et gras peuvent l'être plus souvent.

Cheveux brillants

❄ Rincez vos cheveux à l'eau tiède. Une fois le rinçage terminé, passez un jet d'eau froide uniquement sur les pointes, ce qui resserre les écailles et fait briller. Attention, ce geste est à éviter chez les personnes qui ont les cheveux électriques, mais aussi sur les cheveux courts. En effet, l'application directe de froid sur le crâne est déconseillée, principalement pour des raisons circulatoires (effet vasoconstricteur).



Vinaigre de cidre

- ❄ Ajoutez 1 filet de vinaigre dans la dernière eau de rinçage des cheveux, pour les rendre brillants. Le vinaigre de cidre est particulièrement recommandé pour sa richesse exceptionnelle en tanins, qui ont la réputation d'optimiser l'effet lissant.
- ❄ Une autre astuce consiste à verser 1 verre de bière sur les cheveux après un premier rinçage.



Malaxez bien, laissez agir 2 minutes, puis rincez de nouveau. Les tanins de la bière donneraient éclat et tonus à la chevelure.

Cheveux électriques

- ❄ En prévention : la règle d'or est de ne jamais rincer à l'eau froide, car le froid raidit le cheveu et favorise l'électricité statique. L'usage du sèche-cheveux est également déconseillé. Enfin, pour le coiffage, les brosses en poil de soie et les peignes en corne ou en écaille sont préférables.
- ❄ En correction : humidifiez vos mains et faites-les glisser sur la chevelure, comme une caresse. Ce geste doux aide à discipliner les cheveux électriques. ■



Réparer et embellir ses meubles

Qu'ils soient sortis du grenier ou dénichés en brocante, les vieux meubles ont le vent en poupe car c'est un vrai plaisir que de les rénover soi-même. Si leur nettoyage et leur remise en état sont parfois un peu fastidieux ou délicats, leur remise en beauté, elle, n'est souvent qu'une affaire de finition : coup de peinture ou de vernis, touche de cire ou d'huile, collage de papiers ou de formes découpés. Avec quelques astuces, vous y arriverez sans difficulté.

Chaise branlante

- ❖ Ne renoncez pas à vos chaises uniquement parce que leurs pieds et barreaux se déboîtent. Il est très facile de les réparer et inutile de tout démonter. Démonstration.
- ✓ Commencez par gratter l'ancienne colle avec la pointe d'un couteau économe, puis éliminez les résidus avec un pinceau.
- ✓ Pour faire pénétrer une nouvelle dose de colle à bois dans les orifices des barreaux, vous pouvez utiliser une seringue. L'aiguille se glissera aisément entre le barreau et son logement.
- ✓ Vous pouvez renforcer le montage en ajoutant une petite bande découpée dans un vieux collant. Poussez-la avec la pointe d'un couteau dans le logement du barreau, où elle se solidifiera avec la colle.
- ✓ Après l'application, vérifiez que les barreaux sont bien enfoncés jusqu'au bout, puis essuyez les surplus de colle avec un chiffon.
- ✓ Pour que la réparation soit solide, sanglez l'extrémité des pieds de la chaise avec de vieux collants noués et tendus, sans trop serrer non plus. Laissez alors la colle sécher 24 heures.

Meuble bancal

- ❖ Pensez à garder vos vieux bouchons de liège. Découpés en rondelles, ils sont parfaits pour caler un pied de chaise ou de table bancal. Taillez-les en plusieurs épaisseurs à l'aide d'une scie à métaux à dents très



Les bons gestes

Teinter un vieux meuble

- Ne teintez que du bois brut. En effet, les teintes ne prennent pas sur la cire et le vernis ; dans ce cas, il faut enlever la cire avec du décireur ou de l'essence de térébenthine ou décaper avec un décapant gel ou fait maison (voir recette p. 328).
- Pour teinter, vous pouvez utiliser du brou de noix ou une teinte prête à l'emploi, à l'eau pour les bois tendres (sapin, pin) ou à l'alcool pour les bois durs (chêne, hêtre). Choisissez bien votre produit en fonction du bois de votre meuble. Appliquez la teinte au pinceau ou à la mèche de coton, bien imbibés, bande par bande et en une seule passe ; surtout, travaillez toujours dans le sens des fibres du bois. Ôtez immédiatement le surplus de teinte avec un chiffon propre et sec, pour uniformiser la couleur.
- Vous pouvez mélanger plusieurs tons, mais quelques précautions s'imposent. Notez les proportions en préparant le mélange et prévoyez une quantité suffisante pour couvrir la surface totale – sinon, il y aura des différences de ton. Si la surface à teinter est importante, procédez à deux pour pouvoir la couvrir rapidement et, ainsi, éviter les traces disgracieuses de reprise – le produit pénètre très vite dans le bois !



finis – la coupe sera plus précise qu'avec un cutter. Il ne vous reste plus qu'à fixer les rondins obtenus sous les pieds récalcitrants avec une fine couche de colle vinylique pour liège. Nettoyez les bavures avec une éponge humide. Fini les meubles bringuebalants !

Remplacer l'assise d'une vieille chaise

- ❖ Quand le cannage, le paillage ou le cuir des vieilles chaises est abîmé, la tentation est grande de les mettre au rebut. Pourtant, il est facile de leur donner une seconde vie.
- ❖ Après avoir enlevé les vieilles garnitures, nettoyez le bois de l'assise de la chaise.



Bon à savoir

Chêne et châtaignier: un traitement particulier !

- Le chêne et le châtaignier sont tous deux des bois qui contiennent beaucoup de tanins. Ces substances naturelles, grâce à leurs vertus antiseptiques, les protègent contre les parasites et accroissent leur solidité, mais elles sont le cauchemar des bricoleurs... Car, sous l'action de l'eau, les tanins remontent à la surface et font noircir le bois. Les cristaux de soude provoquent le même effet, il ne faut donc jamais en employer pour décaper du chêne.
- Vous pouvez néanmoins utiliser un décapant gel spécial bois et rincer, non pas avec de l'eau, mais avec du décireur qui, tout en respectant le bois, n'altère pas sa couleur. Dans ce cas, veillez à travailler dans un endroit bien ventilé et portez un masque pour plus de sécurité.
- Sinon, il reste la solution du ponçage, mais il n'est guère possible sur un bois ciré – le papier de verre va s'encrasser rapidement – et difficile quand le bois est mouluré.

* Dans le cas d'une chaise cannée, servez-vous des trous percés sur le pourtour du siège pour y glisser de la cordelette solide. Coupez-en une longueur suffisante pour la passer d'un seul tenant de trou en trou et, ainsi, recouvrir l'assise. Commencez l'enfilage par le dessous. Tendez la cordelette au fur et à mesure du travail et sécurisez le montage en faisant un nœud bien serré à chaque extrémité. Une fois l'assise recouverte, tissez des fils dans l'autre sens en passant alternativement au-dessus et au-dessous des fils tendus.

* Pour les autres types de sièges, coupez ou déchirez des bandes de tissu résistant, posez-les côte à côte sur l'assise, tendez et agrafez leurs extrémités sous le rebord.

* Autre solution: faites découper une planche aux dimensions de l'assise, en comptant quelques millimètres en moins. Posez alors un bloc de mousse dessus et recouvrez-le du tissu de votre choix.

Conseils et astuces

pour vous et votre maison

- ✓ *Vous voulez venir à bout naturellement des traces de calcaire dans vos toilettes ?*
- ✓ *Vous aimeriez rattraper rapidement une sauce trop salée ?*
- ✓ *Vous avez besoin d'un remède naturel et efficace contre la toux ?*
- ✓ *Vous souhaitez éliminer une tache que vous venez de faire sur votre veste préférée ?*
- ✓ *Vous désirez changer une prise de courant défectueuse en toute sécurité ?*
- ✓ *Vous cherchez un truc pour éviter les ampoules quand vous êtes en balade ?*

Une mine d'idées à explorer !

Ménage, entretien, équipement, aménagement de la maison, cuisine, nutrition, santé, bien-être... Faites face sereinement aux mille et un petits soucis de la vie courante. Grâce à cet ouvrage, qui deviendra vite votre allié précieux, découvrez :

- **Une multitude de conseils et d'astuces dans tous les domaines du quotidien.**
- **Une sélection de solutions fiables et sérieuses, à l'utilité avérée.**
- **Les meilleures pratiques préventives et curatives à adopter.**

Suivez le guide et simplifiez-vous la vie !



PRIX : 32 €

ISBN 979-10-93588-17-9

