

Guide de recettes DIY



Table des matières

Le CJE et Départ à 9	3
Le projet DIY	4
Savon pour le corps	5
Baume à lèvres	6
Crème hydratante	7
Nettoyant pour les vitres et miroirs	8
Nettoyant tout usage	9
Pâte à récurer	10
Remerciements	11
Les participants	12

Le CJE et Départ @9

LE CJE

La mission du CJE de Montréal-Nord est d'intervenir dans l'amélioration de la qualité de vie sociale, économique et professionnelle des jeunes âgés de 16 à 35 ans. L'organisme facilite l'intégration sociale, économique et professionnelle des jeunes par le biais de projets d'employabilité, d'orientation et de mise en action, tel que le programme Départ @9.

DÉPART @9

" Le programme Départ à @9 consiste à aider les jeunes adultes âgés de 18 à 29 ans qui traversent des difficultés dans leur vie ou durant une période d'inactivité. Le projet est rempli de variétés d'activités entre autres des cuisines collectives, des visites d'entreprises, des visites d'établissements scolaires, des séances d'activités de connaissance de soi, etc. Le but des participants dans le programme est d'acquérir des connaissances, des habiletés et des compétences sur le plan personnel, social et professionnel qui au final seront bénéfiques pour leur avenir. C'est un programme qui dure 6 mois."

Francis Proulx
Participant au programme Départ @9

Avertissement

Il est important de noter que le guide et les recettes n'ont pas été faites par des professionnels en cosmétique ou en produits ménagers. Les recettes ont été trouvées sur Internet et les produits ont été testés par les participants du CJE. Certaines personnes pourraient avoir des réactions allergiques suite à l'utilisation de ces produits même s'ils sont bio.

Le projet DIY



Ce projet est une initiative des jeunes du groupe Départ @9 du CJE de Montréal-Nord. Leur objectif : Distribuer à la population de Montréal-Nord des produits faits maison et nécessaires au quotidien. Les jeunes ont donc testé plusieurs produits, afin de s'assurer de leur qualité et ont décidé de produire en plus grande quantité des baumes à lèvres et des savons. Ces produits seront remis à l'organisme Jeunesse au Soleil afin qu'ils soient redistribués aux gens dans le besoin. Quelque 200 baumes à lèvres et savons ont été fabriqués pour l'occasion.

Ce petit guide a été créé à partir des produits préférés des jeunes. Ils ont voulu partager ces recettes faciles à faire et économiques avec le plus grand nombre.

Notez que la majorité des produits nécessaires à la fabrication des produits cosmétiques peuvent être trouvés chez COOP COCO (273, rue St-Zotique Est, Montréal, H2S 1L4). Pour les produits ménagers, vous trouverez la majorité des ingrédients à votre épicerie.

Savon pour le corps

La quantité de savon dépend de la grosseur des moules choisis et de la quantité de glycérine utilisée.

Les Ingrédients :

- Une base de glycérine bio végétale blanche ou transparente
- Des huiles essentielles de votre choix

Le matériel :

- Un moule en silicone
- Une grosse cuillère pour remuer
- Une louche
- Un saladier en verre qui va au micro-ondes
- Option : Une casserole si vous n'avez pas de micro-ondes pour faire un bain-marie

Les étapes :

1. Couper la glycérine végétale en petits morceaux dans le saladier
2. Faire fondre environ 2 minutes au micro-ondes à puissance moyenne (ou bain-marie)
3. Ajouter environ 20 à 25 gouttes des huiles essentielles de son choix
4. Mélanger rapidement avant que ça ne refroidisse et sans faire de bulles
5. Vider dans le moule
6. Laisser refroidir une nuit au réfrigérateur avant de démouler

Cette recette est inspirée de ce site :

<http://www.lesvoyagesderika.fr/diy-je-fais-mon-savon-bio-en-15-minutes/>

Baume à lèvres

La recette telle quelle donne entre 6 et 10 petits pots de baume pour les lèvres, selon la grosseur des contenants. On peut en faire moins, en réduisant la quantité de cire et d'huile, mais en respectant toujours les mêmes proportions (quantité égale de cire et d'huile).

Les ingrédients :

- 4 c. à soupe (60 ml) de cire d'abeille
- 4 c. à soupe (60 ml) d'huile de coco
- 1 c. à thé (5 ml) de vitamine E liquide (pour hydrater et pour aider à la conservation du baume)
- Quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée ou d'extrait de sauge (pour ajouter un parfum/saveur au baume)

Le matériel :

- Une tasse à mesurer
- Des cuillères à mesurer
- Des petits contenants propres pour déposer le baume à lèvres (On peut très bien recycler de vieux contenants)

Cette recette est inspirée de ce site :

<https://www.pinterest.fr/pin/349591989810607824/>

Les étapes :

1. Râper la cire d'abeille (Si la cire est en bloc, il faut d'abord la râper, puis la verser dans une tasse à mesurer. Si la cire est en pastilles, on peut la verser telle quelle.)
2. Ajouter l'huile de coco dans la même tasse (Cette huile est solide jusqu'à 24°C, puis devient liquide si la température ambiante est plus chaude)
3. Chauffer la cire d'abeille et l'huile de coco au micro-ondes à puissance élevée pendant environ 1 minute. Le tout doit être complètement fondu
4. Ajouter la vitamine E et l'huile essentielle et brasser
5. Faire chauffer le mélange à nouveau au micro-ondes pendant environ 10 secondes, puis bien mélanger
6. Transférer le mélange de baume à lèvres dans les contenants en se servant du bec verseur de la tasse à mesurer, verser dans les contenants en les remplissant un par un aux trois quarts
7. Mettre au réfrigérateur le temps qu'il durcisse complètement (environ 1h)

Crème hydratante

Les ingrédients (pour 1 pot)

- 40 ml de gel d'aloè vera
- 2 gouttes de vitamine
- 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce

Le matériel :

- Un grand bol à mélanger
- Un fouet
- Un petit pot à cosmétiques

Les étapes

1. Mélangez tous les ingrédients au fouet jusqu'à obtenir une texture crémeuse bien lisse
2. Verser la crème dans un pot vide
3. Conservez au réfrigérateur pendant 1 mois maximum

Appliquez quotidiennement la crème sur le visage bien propre.

Cette recette est inspirée de ce site :

<https://www.fourchette-et-bikini.fr/recettes/recettes-minceur/creme-visage-hydratante-a-laloe-vera-pour-peaux-seches.html>

Nettoyant pour les vitres et les miroirs

Les ingrédients :

- 1/4 t. (60 ml) d'alcool à friction
- 1/4 t. (60 ml) de tasse de vinaigre blanc
- 1 c. à soupe (15 ml) de fécules de maïs
- 2 t. (500 ml) d'eau tiède

Le matériel :

- Entonnoir
- Tasse à mesurer
- Cuillère à mesurer
- Vaporisateur (il est possible de réutiliser celui de votre ancien lave-vitre acheté en magasin)

Les étapes :

1. Combiner tous les ingrédients dans un vaporisateur
2. Bien agiter avant chaque utilisation (Il est normal qu'un dépôt se forme entre les utilisations)

Cette recette est inspirée de ce site :

<https://www.cascadesflufftuff.com/fr/blogue/posts/2017/mai/des-nettoyants-naturels-maison-pour-simplifier-son-menage-du-printemps>

Nettoyant tout usage



Les ingrédients :

- 1 tasse (250 ml) d'eau
- 1 tasse (250 ml) vinaigre au concentré d'agrumes (1 litre d'écorces de citron, de clémentine ou d'orange, macéré dans 250 ml à 500 ml de vinaigre 5%)

Le matériel :

- Un pot Mason d'1 litre
- Une bouteille vaporisateur
- Un tamis

Les étapes :

Pour confectionner le vinaigre au concentré d'agrumes, remplir un pot Mason d'1 litre d'écorces d'agrumes et recouvrir de vinaigre, jusqu'à ce que le pot Mason soit rempli. Faire macérer pendant 2 semaines à température pièce. Après le temps de macération écoulé, filtrer le vinaigre pour y retirer les écorces. Le vinaigre au concentré d'agrumes est maintenant prêt !

Pour réaliser le nettoyant tout usage à l'écorce d'agrumes, mélanger dans un vaporisateur 1 tasse d'eau à 1 tasse de vinaigre au concentré d'agrumes. Agiter avant chaque utilisation. Efficace pour nettoyer les surfaces de travail, les comptoirs et dépoussiérer les meubles. Le ménage devient presque une partie de plaisir! Presque.

Astuce : utiliser le vinaigre au concentré d'agrumes pour laver le plancher ! Mélanger alors ¼ tasse de vinaigre à 4 litres d'eau.



Cette recette est inspirée de ce site :

<https://www.cascadesflufftuff.com/fr/blogue/posts/2017/mai/des-nettoyants-naturels-maison-pour-simplifier-son-menage-du-printemps>

Pâte à récurer

Les ingrédients :

- 1 c. à soupe (15 ml) de sel
- 3 c. à soupe (45 ml) de bicarbonate de soude
- 2 c. à soupe (30 ml) de savon de castille liquide* à la menthe

***On le trouve dans l'allée bio de la majorité des épiceries.**

Les étapes :

Mélanger tous les ingrédients dans un petit pot Masson de 120 ml. Efficace pour nettoyer la surface et l'intérieur du four, les casseroles encrassées, les armoires graissées en mélamine, la céramique, les lavabos et le bain.

Cette recette est inspirée de ce site :

<https://www.cascadesflufftuff.com/fr/blogue/posts/2017/mai/des-nettoyants-naturels-maison-pour-simplifier-son-menage-du-printemps>

Remerciements

Au nom de tous les jeunes de Départ @9 qui ont participé à ce projet de volontariat, nous tenons à remercier nos partenaires qui nous ont grandement aidés et sans qui ce guide n'aurait pas vu le jour.

Un merci spécial aux employés de COOP COCO qui nous ont accompagnés dans la recherche de produits et nous ont orientés pour trouver exactement ce dont les jeunes avaient besoin pour mener à bien leur projet.

Nous remercions particulièrement le Regroupement des Carrefours jeunesse-emploi du Québec (RCJEQ) qui a permis la mise en place des projets de Volontariat et qui nous a soutenus dans le développement de ce projet.

Et sans oublier aussi un grand merci à tous nos bailleurs de fonds : le Secrétariat à la jeunesse (SAJ) et Emploi-Québec (EQ) sans qui, la réalisation de ce projet et de bien d'autres ne serait pas possible.

Les participants

Melissa Adam Frenette
Roxanne Depatie-Lemire

Jeremy Drolet Maheux
Kevin Gagnon

Emily-Corina Jara-Perla
Richelle Lagacé

Yoan Lavoie
Christopher Sadler-Leclerc

Sebastien Sénécal
Bertrand Cloutier

Stanley Pierre
Frederic Riel

Jerry Sainte-Luce
Kevin Dantes

Faïca Jacques
Marlon Dedios

Gamsley Joseph
Yuwi Jean

