

LE **GUIDE** DES DÉBUTANTS MOTIVÉS



LILYCRAFT

MA MAISON AU NATUREL



QUI SOMMES NOUS ?



Hélène, jeune maman super occupée et persuadée qu'un mode de vie durable existe est fan de ménage. Elle a commencé la réalisation de ses produits ménagers faits maison et l'idée "Lilycraft" a germé dans son esprit. Ensuite, il y a eu une jolie rencontre fortuite qui donne un coup de fouet aux projets. Au détour de quelques discussions, de partages de bons plans et d'envies communes, l'équipe est née. **Maureen**, maman créative et institutrice, tente à la maison comme au boulot de mettre en pratique ses compétences et sa pédagogie. Le but ? Grandir ensemble. Passionnées par leur famille, maniaques de l'organisation et fans du DIY, **ces 2 nanas ont fait de Lily un seul et même personnage, chacune apportant le meilleur d'elle-même. Lily est en quelque sorte leur idéal.**

POURQUOI SOMMES-NOUS PASSÉES AU NATUREL ?

Dans nos démarches pour une vie plus axée sur le naturel, nous avons fait des **efforts progressifs** sur plein de petits points de notre quotidien : consommer mieux, acheter local et des produits de saison, etc. Le **tri des déchets** s'est aussi imposé : on trie nos **poubelles**, on **composte** et on **recycle**. Ça va plus loin : nos maisons s'épurent, on se sépare de ce qui est accessoire, on tend vers le minimalisme. On achète d'occasion plutôt que de participer à l'économie du toujours-tout-neuf-tout-parfait. C'est tellement plus agréable de **désencombrer** nos armoires et nos têtes !

Petit à petit, **les gestes zéro-déchet** se sont imbriqués à notre mode de fonctionnement : **réutiliser, recycler, refuser**. Concernant les **produits ménagers**, on a commencé à utiliser le bio, le vert-écologique du supermarché. Bref, c'était vite cher et pas spécialement super efficace pour autant. C'est alors qu'on a commencé nos produits nous-même en nous basant sur des recettes trouvées à droite, à gauche sur Internet. On a testé des choses qui fonctionnaient et d'autres non. Soyons honnêtes, on avait plus de gros flops que de belles découvertes. On a alors confectionné nos recettes perso, elles ont été **testées par des centaines de personnes**, adaptées pour finir par aboutir à un résultat qui nous correspondait, nous satisfaisait et faisait aussi des heureux ailleurs. **On est conquises !** C'est top : du prix qui est super économique, au gain de temps en passant par la santé qui nous concerne et concerne nos familles, on est séduites et on espère que tu le seras aussi.



LILYCRAFT

QUELS SONT LES AVANTAGES D'UNE MAISON AU NATUREL ?

ÉCONOMIE / LE PRIX

Les produits ménagers qu'on trouve dans les grandes surfaces sont souvent hors de prix ! En réalisant une petite étude comparative : y a pas secret, faire ses produits d'entretien maison reste **beaucoup moins cher**, même moins cher que les produits premiers-prix dans les magasins discount. **Un prix bas pour une qualité au top !**

Avec quelques produits de base très bon marché, on peut réaliser une quantité énorme de recettes et tenir de nombreux mois. C'est, quoi qu'on en dise, très économique ! On sait économiser pour autre chose ou profiter autrement de la vie.

SANTÉ

Dans nos pays, les cancers, les maladies respiratoires, l'asthme, les allergies augmentent. Des études récentes montrent que ces maladies sont la plupart du temps **directement déclenchées ou aggravées par les produits chimiques** qui nous entourent. Faire ses produits soi-même, c'est être sûr qu'ils sont bons pour notre corps, nos enfants et notre planète.

ÉCOLOGIE

On trie nos papiers, on recycle, on évite de gaspiller ... alors pourquoi continuer à pourrir la planète avec nos déchets toxiques et nos produits chimiques ? Pensons au **monde** de demain, à nos **enfants** et à notre **Terre** dont on a le devoir de prendre soin. Les solutions alternatives, elles existent ! C'est tout bénéf' pour le portefeuille, la santé et la Terre ! C'est le moment de changer !

FACILITÉ, TEMPS, ORGANISATION FAMILIALE

On imagine qu'on va passer des heures à faire ses produits soi-même et qu'on va mettre un bazar pas possible dans la cuisine ? C'est faux ! Les recettes sont **simples** et durent quelques minutes seulement ! On se sent **fiers** d'avoir fait quelque chose de bien pour nous et nos proches. Ça nous évite de longues files pénibles dans les supermarchés et les gros bidons lourds et encombrants à porter dans le bus ou à soulever vers le coffre de la voiture. On facilite votre vie en vous **livrant à domicile**, tout arrive chez vous et ça vous laisse du **temps** pour profiter de ce qui est le plus précieux : vous, et votre famille.



LILY CRAFT

LES PRODUITS

Tous les produits que nous utilisons sont écologiques, majoritairement biodégradables et toujours raisonnés. Nous mettons beaucoup de soin dans la qualité et l'efficacité de nos produits de base.

Sur la boutique en ligne, tu retrouves les essentiels pour réaliser tes produits faits maison mais aussi d'autres produits pratiques comme des savons en copeaux ou en bloc, des huiles essentielles, des poudres et argiles, des produits pour cosmétiques, des huiles végétales. La plupart est garanti bio, d'excellente qualité et ne provenant pas de loin si on sait le trouver tout près. Nous aussi, on achète raisonné.



LES RECETTES

On a volontairement choisi de ne pas t'écrire toutes les recettes ici. Il y en avait tellement, c'était compliqué de les sélectionner.

Tu retrouveras dans les pages suivantes celles pour lesquelles nous avons un gros coup de coeur. Elles sont **faciles, rapides**, super **efficaces** et permettent de débiter avec le ménage au naturel petit à petit sans forcément trop s'investir.

Si tu veux tester, c'est par celles là qu'on te conseille de commencer.

Tu veux en savoir plus, découvrir les produits et d'autres recettes ? Rends-toi sur le blog. Tu y trouveras plein de recettes (on en ajoute de temps en temps), des conseils, des commentaires d'autres lecteurs, mamans, femmes, hommes qui essayent, comme toi, de s'y mettre.

Nous formons aujourd'hui une vraie **communauté** : **tu n'es pas seul.e**

Tu trouveras toujours quelqu'un pour répondre à une de tes questions, c'est rapide sur **Facebook** et **Instagram** et on s'entraide. C'est social, c'est fun, c'est collectif. Et ça fait du bien.





LILYCRAFT

Lessive liquide au SAVON de Marseille véritable



SAVON DE MARSEILLE



BICARBONATE DE SOUDE



CRISTAUX DE SOUDE



HUILE ESSENTIELLE
DE TEA TREE BIO



30 MINUTES
REPOS NÉCESSAIRE : 24H



100% NATUREL



SANS PERTURBATEURS
ENDOCRINIENS

WWW.LILYCRAFTBLOG.COM



POUR BIEN DÉBUTER...

DE QUOI AI-JE BESOIN ?

- Casserole grande capacité ou thermomix
- Cuillère en bois
- Mixer plongeur

INGREDIENTS

- 4 litres d'eau
- 150 g de savon de Marseille
- 200 g de bicarbonate de soude
- 300 g de cristaux de soude
- 2 càs d'huile essentielle de tea tree bio

TRUCS ET ASTUCES

En cas d'utilisation d'un thermomix, la 2^e étape doit être réalisée en 2 temps.

On peut **varier les huiles essentielles** (lavande, citron, ...) mais on évite la menthe poivrée avec les jeunes enfants et les femmes enceintes.

LA RECETTE

1. Dans une casserole (ou dans le bol du Thermomix), faire fondre les copeaux de savon de Marseille dans un litre d'eau tout en mélangeant.
2. Laisser refroidir le mélange et ajouter les cristaux de soude (dilués auparavant dans un peu d'eau), 3 litres d'eau froide et le bicarbonate de soude *(pour les utilisateurs du Thermomix, c'est à ce moment-là que tu remarques que le bol est trop petit. J'ajoute d'abord un litre d'eau et tous les ingrédients, ensuite je divise la préparation en deux et je remixe chaque moitié avec un litre d'eau).*
3. Ajouter les huiles essentielles et remixer. N'hésite pas à bien mixer jusqu'à obtention d'une texture lisse et homogène.
4. Laisser reposer 24 heures tout en mixant quelques fois (le mélange se durcit). C'est important de bien mixer pour que le mélange reste lisse par après.
5. Transvaser le mélange dans un grand bidon de lessive vide.





LILYCRAFT

Adoucissant naturel et biologique



VINAIGRE



HUILE ESSENTIELLE
DE TEA TREE BIO



3 MINUTES



100% NATUREL



SANS PERTURBATEURS
ENDOGRINIENS

WWW.LILYCRAFTBLOG.COM



POUR BIEN DÉBUTER...

DE QUOI AI-JE BESOIN ?

- Bouteille vide
- Bec verseur / mesureur

INGREDIENTS

- 500 ml d'eau
- 800 ml de vinaigre
- 10 gouttes d'huile essentielle de tea tree bio

TRUCS ET ASTUCES

Sais-tu que tu peux laisser **macérer des écorces d'agrumes bio** dans le vinaigre pendant 2 à 3 semaines pour le parfumer ?

LA RECETTE

1. Verser le vinaigre et l'eau dans la bouteille vide.
2. Ajouter l'huile essentielle.
3. Secouer.



f LILYCRAFTBLOG

@ LILYCRAFT_BLOG

p LILYCRAFT_BLOG

WWW.LILYCRAFTBLOG.COM


LILYCRAFT



LILYCRAFT

Spray multi-surfaces



VINAIGRE



HUILE ESSENTIELLE
DE CITRON BIO



3 MINUTES



100% NATUREL



SANS PERTURBATEURS
ENDOGRINIENS

WWW.LILYCRAFTBLOG.COM



POUR BIEN DÉBUTER...

DE QUOI AI-JE BESOIN ?

- Un spray vide
- Un pot mesureur

INGREDIENTS

- 400 ml d'eau
- 100 ml de vinaigre
- 20 gouttes d'huile essentielle de citron bio

TRUCS ET ASTUCES

Pour la salle de bains : je diminue la quantité d'eau au profit du vinaigre.

Attention aux pierres calcaires et matières n'aimant pas le vinaigre !

LA RECETTE

1. Mélanger tous les ingrédients et les mettre dans un spray.
2. Secouer doucement le flacon avant chaque utilisation sur les surfaces à nettoyer pour bien mélanger l'huile essentielle qui n'est pas hydrosoluble.



f LILYCRAFTBLOG

📷 LILYCRAFT_BLOG

📌 LILYCRAFT_BLOG

WWW.LILYCRAFTBLOG.COM


LILYCRAFT



LILYCRAFT

Tablettes lave-vaisselle



PERCARBONATE
DE SOUDE



ACIDE CITRIQUE



BICARBONATE
DE SOUDE



CRISTAUX DE SOUDE



HUILE ESSENTIELLE
DE CITRON BIO



5 MINUTES
SOLIDIFICATION : 4H



100% NATUREL



SANS PERTURBATEURS
ENDOCRINIENS

WWW.LILYCRAFTBLOG.COM



POUR BIEN DÉBUTER...

DE QUOI AI-JE BESOIN ?

- Saladier
- Cuillère en métal
- Bac à glaçons (ou récipient hermétique pour la poudre en vrac)
- Plateau

INGREDIENTS

- 60 g d'acide citrique
- 40 g de cristaux de soude
- 30 g de percarbonate de soude
- 30 g de bicarbonate de soude
- 20 gouttes d'huile essentielle de citron bio

TRUCS ET ASTUCES

Le mélange des cristaux de soude avec les autres ingrédients produit **une réaction chimique normale** : le mélange mousse et devient très froid. On évite le débordement en utilisant un saladier assez grand placé sur un plateau afin d'éviter les catastrophes. La réaction chimique s'arrête au bout de quelques heures et on peut alors compacter.

LA RECETTE

1. Rassembler tous les ingrédients solides dans un saladier et mélanger.
2. Ajouter l'huile essentielle et mélanger.
3. Laisser le mélange dans le saladier sur le plateau le temps de la solidification.
4. Gratter la poudre pour la rendre plus fine et friable.
5. Tasser la poudre dans le bac à glaçons ou l'utiliser en vrac dans le récipient hermétique.





LILYCRAFT

Bombes de bain relaxantes



BICARBONATE DE SOUDE



ACIDE CITRIQUE



HUILE ESSENTIELLE
DE CITRON BIO



15 MINUTES



100% NATUREL



SANS PERTURBATEURS
ENDOGRINIENS

WWW.LILYCRAFTBLOG.COM



POUR BIEN DÉBUTER...

DE QUOI AI-JE BESOIN ?

- Moules silicones ou bacs à glaçons
- Cuillères et saladier
- Gants (si mélange à la main et ajout de colorant alimentaire)

INGREDIENTS

- 125 g de bicarbonate de soude
- 100 g d'acide citrique
- 75 g de fécule de maïs
- 62,5 ml d'huile végétale (ou beurre végétal fondu)
- 10 gouttes d'huile essentielle de citron bio

TRUCS ET ASTUCES

On peut **varier et décliner cette recette à l'infini** : colorant alimentaire, fleurs séchées, herbes aromatiques, huiles essentielles différentes. Fais parler ta créativité.

LA RECETTE

1. Faire fondre le beurre végétal.
2. Ajouter un à un les ingrédients en terminant par les huiles essentielles.
3. Joindre à la préparation les décorations si c'est souhaité.
4. Mélanger à la cuillère en bois ou à la main gantée.
5. Mouler dans un compartiment à glaçons ou dans des petits moules en silicones.
6. Toujours bien tasser pour éviter que le mélange ne se casse.
7. Laisser sécher dans un endroit sec et pas trop chaud.
8. Démouler après 2 jours quand le mélange est bien sec.



POUR CETTE RECETTE, IL TE FAUDRA ÉGALEMENT DE LA FÉCULE DE MAÏS (MAÏZENA OU AUTRE) ET DE L'HUILE VÉGÉTALE (BEURRE, HUILE DE COCO OU AUTRE)

f LILYCRAFTBLOG

📷 LILYCRAFT_BLOG

📌 LILYCRAFT_BLOG

WWW.LILYCRAFTBLOG.COM



LILYCRAFT

UN BLOG
UNE AIDE
UNE BOUTIQUE
UN ACCOMPAGNEMENT



LILYCRAFT