

# Lire avant de commencer



## PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES

### Générales

Garder les kits hors de portée des enfants.

KITÉTIK a choisi avec soin les ingrédients et les recettes. Cependant, nous déclinons toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation.

### Huiles essentielles

Ne pas dépasser les doses indiquées. Ne pas les utiliser pures. Les huiles essentielles sont très puissantes, elles ne doivent pas être appliquées sur les muqueuses, les yeux ou le contour des yeux. L'usage d'huiles essentielles est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes et aux personnes épileptiques ou ayant des problèmes de santé graves. Sauf avis médical, ne pas utiliser chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans.

Un test de tolérance est recommandé. Dans le creux du coude, appliquer une goutte d'huile essentielle diluée dans quelques gouttes d'huile végétale. Si, après quelques heures, aucune réaction n'apparaît, le produit convient. Dans le cas contraire, rincer abondamment à l'eau claire.

Toujours les ajouter en fin de préparation, dans un mélange froid ou tiède pour conserver leurs propriétés.

## ABRÉVIATIONS

**GTES** = gouttes.

**HE** = huile essentielle.

**ML** = millilitre.

## MESURES

Double cuillère doseuse fournie:

**1 cc** = grande cuillère rase  
ou 1 cuillère à café (5 ml).

**1/2 cc** = petite cuillère rase  
ou 1/2 cuillère à café (2,5 ml).

# Kit éthique

C'est moi qui l'ai fait !

## [KIT]

KITÉTIK est un atelier 'en kit' pour apprendre à faire chez soi les produits d'usage quotidien.

Une invitation au plaisir du 'fait maison'.

## [ETIK]

Comment consommer les yeux ouverts, dans le souci de sa santé et de l'environnement?

KITÉTIK apporte une réponse, avec des produits naturels et écologiques. C'est sain, économique et sans chichis. Ah oui, c'est belge, aussi !

## LES INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES

### Bicarbonate de soude alimentaire

Adoucissant, détachant, désodorisant.  
Abrusif doux.  
Non toxique pour la santé et l'environnement.

### Cristaux de soude concentrés

Mêmes propriétés que le bicarbonate.  
Son action est plus forte.  
Non toxique pour l'environnement.

### Huile essentielle de zeste de citron

Antiseptique, antibactérienne.  
Odeur agréable de fraîcheur et propreté.  
Issue de l'agriculture biologique.

### Lavandin séché

Désinfectant. Parfum agréable et reposant.  
Issu de l'agriculture biologique.

### Métasilicate de sodium

Détachant. Conserve les couleurs.  
Non toxique pour l'environnement.

### Savon de Marseille

Antiseptique, désinfectant, détachant.  
Sans phosphate, ni produits de synthèse.  
Non toxique pour l'environnement.

**LES INGRÉDIENTS EN GRISÉ** ne sont pas contenus dans le kit.

### Citron

Odeur de fraîcheur. Désodorisant, anti-calcaire, nettoyeur et désinfectant.

### Liquide vaisselle écologique

Ingrédient utilisé en petites quantités, agrémenté de produits alternatifs (bicarbonate et vinaigre) pour réduire son empreinte écologique.

### Vinaigre

Détartrant, désinfectant, assouplissant, antibactérien.

## 3 recettes essentielles

pour entretenir ma maison

**1** gel lessive

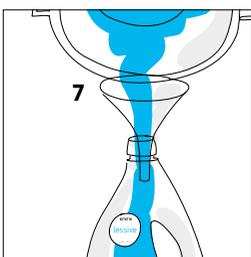
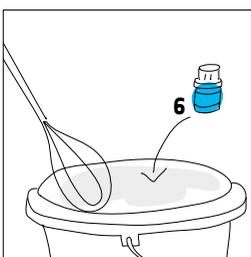
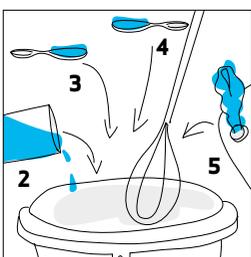
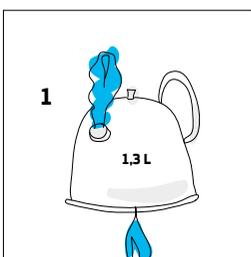
**2** adoucissant

**3** liquide vaisselle



[WWW.KITETIK.EU](http://WWW.KITETIK.EU)

<b>POUR FAIRE 1,3 litre</b>	
EAU BOUILLANTE	1,2 l
SAV. MARSEILLE	20 g
CRISTAUX	10 cc
META	1 cc
HE CITRON	40 gtes



# gel lessive 1

## [ RECETTE ]

- Préparer un flacon de récupération de ± 1,5 l. Porter 1,2 litre d'eau à ébullition.
- 3 4 Mettre dans un récipient (un petit seau) 20 gr du sachet de **savon de Marseille** (le cinquième du sachet), 10 cc de **cristaux de soude** et 1 cc de **métasilicate**.
- 5 Verser l'eau bouillante progressivement en mélangeant avec un fouet jusqu'à ce que les cristaux de soude et le savon aient fondu.
- 6 Le mélange tiédi, ajouter 40 gouttes d'**huile essentielle**. Laisser gélifier jusqu'au lendemain. S'il a trop épaissi, battre au fouet (ou mixeur plongeant) et éventuellement diluer avec de l'eau tiède.
- 7 A l'aide d'un entonnoir, transvaser dans le flacon.

## [ UTILISATION ]

Secouer avant utilisation.

Mettre environ un bécier de lessive suivant le niveau de salissure, dans une boule doseuse dans le tambour. (une balle de tennis étêtée par exemple).

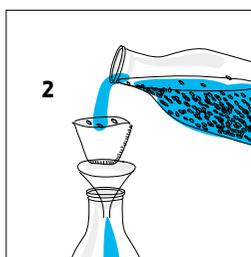
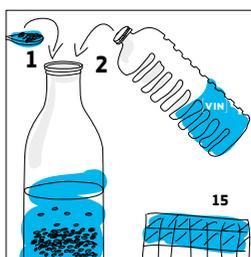
Pour une eau dure, ajouter 3 cc de bicarbonate dans le tambour ou dans le bac de lavage.

Placer les balles de lavage dans le tambour pour accroître l'efficacité du produit.

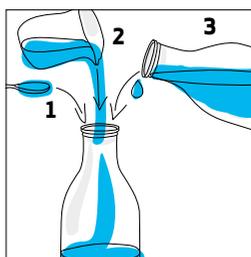
## [ ASTUCES & CONSEILS ]

- Pour le linge blanc, ajouter 3 ou 4 cc de percarbonate dans le tambour ou dans le bac de lavage (efficace à partir de 60°). Cela évitera la grisaille due au calcaire.
- Pour la laine & les synthétiques délicats: même recette sans cristaux de soude et sans balles de lavage.
- Les taches d'herbe, de terre, de chocolat, de sang... se détachent avec du savon noir.

<b>VINAIGRE PARFUMÉ POUR FAIRE 500 ml</b>	
FILTRE À CAFÉ	1 l
BOUTEILLE EN VERRE	1 l
VINAIGRE BLANC	500 ml
LAVANDIN	5 cc



<b>ADOUCCISSANT POUR FAIRE 400 ml</b>	
BOUTEILLE EN VERRE	1 l
BICARBONATE	3 cc
EAU	250 ml
VINAIGRE PARF.	150 ml



# adouccissant 2

Ce vinaigre parfumé peut remplacer le vinaigre blanc pour le liquide vaisselle [recette 3]. C'est pourquoi la quantité proposée ici est plus importante.

## [ RECETTE VINAIGRE PARFUMÉ ]

- Dans une bouteille en verre, laisser macérer 5 cc de **lavandin** dans 500 ml de **vinaigre blanc** pendant 15 jours.
- À l'aide d'un entonnoir doublé d'un filtre à café, passer le vinaigre de lavandin.

## [ RECETTE ADOUCISSANT ]

- 2 3 Poser une bouteille en verre vide à large goulot dans l'évier. Verser 3 cc de **bicarbonate** et 250 ml d'eau froide. Mélanger. Très progressivement, ajouter en inclinant la bouteille, comme pour verser de la bière sans mousse, 150 ml de **vinaigre parfumé**. !!! Respecter l'ordre parce que le mélange va mousser abondamment. Attendre quelques heures avant de fermer la bouteille. !!! Ne pas secouer.

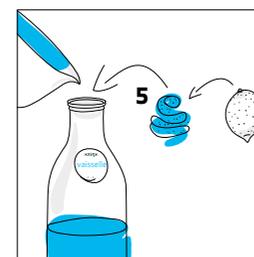
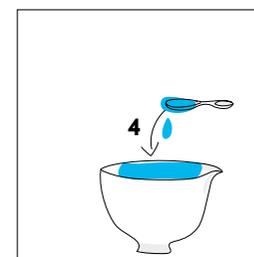
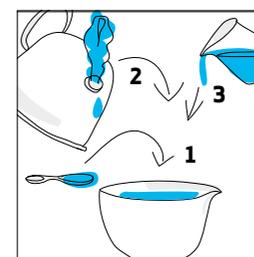
## [ UTILISATION & CONSERVATION ]

50 ml dans le bac adoucissant. A utiliser dans les 3/4 mois.

## [ ASTUCES & CONSEILS ]

À utiliser avec modération pour le linge avec élastiques et éviter pour le linge délicat (laine, soie...).

<b>POUR FAIRE 1 l</b>	
FLACON	1 l
BICARBONATE	8 cc
EAU CHAUDE	750 ml
LIQUIDE VAISS. EC.	120 ml
VINAIGRE BLANC	7 cc
CITRON	1



# liquide vaisselle 3

L'idée ici est d'allonger le liquide vaisselle écologique du commerce. Plus économique, plus écologique.

Le liquide vaisselle KITÉTIK permettra de compléter les recettes du gel wc, du liquide multi-usages et de la crème à récurer [voir KitHome].

Le vinaigre blanc peut être remplacé par le vinaigre parfumé [recette 2].

## [ RECETTE ]

- 2 3 Dans un récipient de cuisine, verser 8 cc de **bicarbonate**. Ajouter progressivement (attention doucement parce que ça mousse!) 750 ml d'**eau chaude** et 120 ml de liquide **vaisselle écologique** du commerce.
- 4 Ajouter peu à peu 7 cc de **vinaigre blanc** ou parfumé.
- 5 Dès que ça ne mousse plus, verser dans une bouteille de 1 l. Terminer par un ruban d'écorce de **citron**, bon pour ses propriétés antiseptiques et pour aromatiser. Secouer doucement si nécessaire. Retirer l'écorce après 1 jour.

## [ UTILISATION ]

Verser quelques gouttes sur l'éponge et dans l'eau du bac de vaisselle.



Lire avant  
de commencer

#### CONSERVATION

Bien que les produits contiennent du cosgard, la conservation de 'produits maison' est plus limitée que ceux du commerce.

Le temps de conservation des produits varie selon les ingrédients. La recette présente une indication de conservation.

Dater les préparations. Observer la texture et l'odeur: s'ils changent, renouveler le produit.

Mettre l'huile végétale, l'eau florale et le gel d'aloé au frais.

#### PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES

##### Générales

Garder hors de portée des enfants.

KITÉTIK a choisi avec soin les ingrédients et les recettes. Cependant, nous déclinons toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation.

##### Huiles essentielles

Ne pas dépasser les doses indiquées.

Ne pas les utiliser pures.

Les huiles essentielles sont très puissantes, elles ne doivent pas être appliquées sur les muqueuses, les yeux ou le contour des yeux.

L'usage d'huiles essentielles est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes et aux personnes épileptiques ou ayant des problèmes de santé graves. Sauf avis médical, ne pas utiliser chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans.

Un test de tolérance est recommandé.

Dans le creux du coude, appliquer une goutte d'huile essentielle diluée dans quelques gouttes d'huile végétale.

Si, après quelques heures, aucune réaction n'apparaît, le produit convient. Dans le cas contraire, rincer abondamment à l'eau claire.

Toujours les ajouter en fin de préparation, dans un mélange froid ou tiède pour conserver leurs propriétés.

#### MESURES

Double cuillère doseuse fournie:

**1 cc** = grande cuillère rase  
ou 1 cuillère à café (5 ml).

**1/2 cc** = petite cuillère rase  
ou 1/2 cuillère à café (2,5 ml).

#### ABRÉVIATIONS

**GTES** = gouttes.

**HE** = huile essentielle.

**ML** = millilitre.

#### HYGIÈNE

Se laver les mains régulièrement.

L'utilisation de gants et d'une charlotte contribuera à une bonne hygiène et limitera les surprises de moisissures.

Toujours bien nettoyer le matériel à l'alcool éthylique (vendu en pharmacie).

Utiliser de préférence une eau minérale.

# Kit éthique

C'est moi qui l'ai fait !

#### [ KIT ]

KITÉTIK est un atelier 'en kit' pour apprendre à faire chez soi les produits d'usage quotidien.

Une invitation au plaisir du 'fait maison'.

#### [ ETIK ]

Comment consommer les yeux ouverts, dans le souci de sa santé et de l'environnement?

KITÉTIK apporte une réponse, avec des produits naturels et écologiques. C'est sain, économique et sans chichis. Ah oui, c'est belge, aussi !

#### LES INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES

##### Huile végétale d'amande douce

Parfaite pour tout type de peau. Calmante, régulatrice, nourrissante et riche en vit. E. Issue de l'agriculture biologique.

##### Cire d'abeille

Emulsifiant. Nourrissante, réparatrice et apaisante. Issue de l'agriculture biologique.

##### Beurre de cacao

Adoucissant, nourrissant et réparateur. Issu de l'agriculture biologique.

##### Eau florale de rose

Les eaux florales ont les mêmes propriétés que les huiles essentielles dont elles sont extraites. L'eau florale de rose convient à tout type de peau. Elle est tonique, antirides, astringente, apaisante. Parfum subtil et agréable. Issue de l'agriculture biologique.

##### Gel d'aloé véra

Hydratant, cicatrisant, astringent (resserre les pores de la peau), bactéricide, anti-inflammatoire, apaisant, adoucissant. Rééquilibre le ph de la peau. Issu de l'agriculture biologique.

##### Huile essentielle de géranium rosat

Très utilisée en cosmétique pour son parfum et ses vertus: antiride, astringente, tonique, apaisante, hémostatique, cicatrisante, anti-inflammatoire. Issue de l'agriculture biologique.

##### Cosgard

Conservateur pour les préparations avec phase aqueuse. Protège le produit.



WWW.KITETIK.EU

## 3 recettes essentielles pour prendre soin de mon corps

**1** lotion nettoyante

**2** crème de jour

**3** baume à lèvres



# lotion 1 nettoyante



Grâce à l'aloé véra, cette lotion nettoie en profondeur et laisse un film très doux sur la peau.

## [ RECETTE ]

- 1 · 2 · 3 · 4 · 5** · Dans le bécher, mettre  
6 cc d'**eau florale**,  
1 cc d'**aloé véra**,  
3 cc d'**huile végétale**,  
5 gouttes d'**huile essentielle**  
et 5 gouttes de **cosgard**.

Transvaser dans un flacon de récupération nettoyé à l'alcool.  
Bien fermer le flacon et le secouer vigoureusement.

## [ UTILISATION ]

Si nécessaire, secouer le produit avant utilisation.  
Mettre une noisette de produit sur un coton.  
Eviter le contour des yeux. L'huile essentielle peut irriter.  
Pour un démaquillant yeux: même recette sans l'huile essentielle.

## [ CONSERVATION ]

2 à 3 semaines à température ambiante, 2 mois au frais.

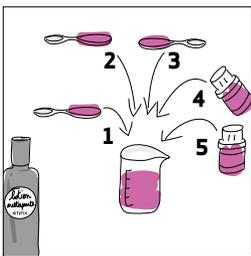
## [ ASTUCE ]

Démaquillant minute: mélanger 2 cc d'huile végétale de noisette,  
2 cc d'aloé véra et 1 cc d'eau florale.

C'est carrément un soin extra !

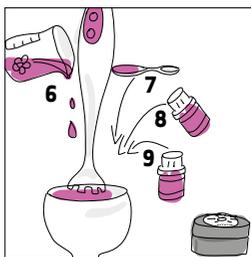
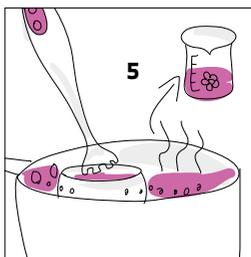
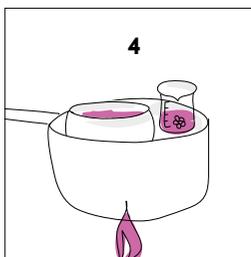
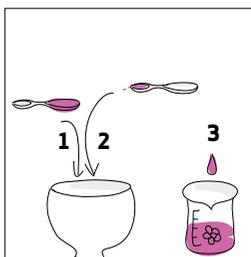
### pour un flacon de 50 ml

EAU FLORALE	6 cc
ALOÉ VÉRA	1 cc
HUILE VÉGÉTALE	3 cc
HE GERANIUM	5 gtes
COSGARD	5 gtes



### POUR 1 POT DE 50 ml

HUILE VÉGÉTALE	5 cc
CIRE ABEILLE	1/2 cc
EAU FLORALE	4 cc
ALOÉ VÉRA	1,5 cc
HE GERANIUM	5 gtes
COSGARD	5 gtes



# crème de jour 2



## [ RECETTE ]

- 1 · 2** · Dans un grand bol ou un pot de confiture, mettre 5 cc d'**huile végétale** et ajouter 1/2 cc de **cire d'abeille**.
- 3** · Dans le bécher, verser 4 cc d'**eau florale**.
- 4** · Mettre les 2 récipients au bain-marie.
- 5** · Dès l'apparition de petites bulles dans le fond de la casserole, retirer le bécher d'eau florale.  
Remuer le mélange huile-cire jusqu'à ce qu'il soit fondu.  
Retirer du bain-marie.
- 6** · Comme pour une mayonnaise, ajouter peu à peu l'eau florale au mélange huileux en fouettant avec un mixeur pendant 5 bonnes minutes jusqu'à ce que l'ensemble s'opacifie.
- 7 · 8 · 9** · Ajouter 1,5 cc d'**aloé véra**,  
5 gouttes d'**huile essentielle**  
et 5 gouttes de **cosgard**.  
Mixer à nouveau.  
Transvaser dans un pot de récupération nettoyé à l'alcool.  
Fermer lorsque la crème est totalement refroidie.

## [ UTILISATION ]

Tous les matins, masser doucement le visage et le cou.  
Eviter le contour des yeux. L'huile essentielle peut irriter.  
Cette crème hydrate aussi parfaitement le corps et les mains.

## [ CONSERVATION ]

1 à 2 mois à température ambiante, 3 à 4 mois au frais.

## [ ASTUCE ]

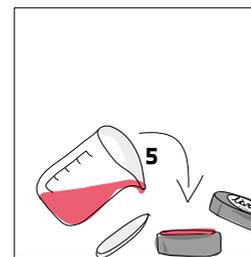
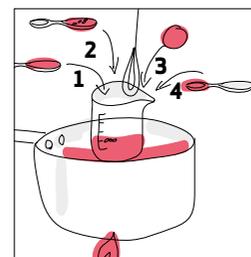
Si la crème se déphase, égoutter l'eau, ajouter 1/2 cc d'huile végétale et fouetter.

# baume à lèvres 3



### POUR 1 POT DE 15 ml

HUILE VÉGÉTALE	2 cc
CIRE ABEILLE	1/2 cc
BEURRE CACAO	1 pastille
MIEL	1/2 cc



Un chouette petit compagnon à mettre dans son sac pour hydrater les lèvres à volonté!

## [ RECETTE ]

- 1 · 2 · 3 · 4** · Dans un bécher, mélanger 2 cc d'**huile végétale**,  
1/2 cc de **cire d'abeille**, une pastille de **beurre de cacao** et  
1/2 cc de **miel**. Chauffer au bain-marie.  
Dès que l'ensemble est homogène, retirer de la chaleur.
- 5** · Verser aussitôt (ça durcit rapidement) dans un pot  
de récupération nettoyé à l'alcool et attendre le  
refroidissement complet avant de le fermer.

## [ CONSERVATION ]

1 à 2 mois à température ambiante, 3 à 4 mois au frais.

## [ ASTUCE ]

Choisir d'autres huiles végétales fruitées et sucrées comme  
l'huile de noisettes.