150 ASTUCES DE GÉNIE

LES BONS GESTES, EXPLIQUÉS PAS À PAS.













LES ASTUCES DE GRAND-MÈRE ET LES TECHNIQUES UTILES POUR LA MAISON, LE LINGE, LA CUISINE, LE BRICOLAGE, LA VOITURE ET LES VOYAGES.

MAISON	LINGE	CUISINE	PÂTISSERIE	ANTI-GASPI
BRICOLAGE	NUISIBLES	SANTÉ	VOYAGE & TECH	VOITURE & JARDIN

150 FICHES ILLUSTRÉES • MÉTHODES & PRÉCAUTIONS

Les bonnes astuces, au bon moment

150 astuces de génie en fiches illustrées, classées par thème. Choisis un thème, puis retrouve la méthode et ses limites en quelques lignes.

01 **Linge, taches & vêtements** — Détacher, entretenir, plier, réparer vite. — 16 fiches — p. 5

02 **Cuisine propre sans effort** — Four, inox, boîtes, odeurs : le ménage malin. — 14 fiches — p. 13

03 **Maison propre & confortable** — Salle de bains, sols, odeurs, humidité, fraîcheur. — 18 fiches — p. 20

04 **Bricolage & petites réparations** — Vis, clous, murs, outils : les gestes de pro. — 18 fiches — p. 29

05 **Les gestes malins en cuisine** — Éplucher, couper, cuire plus vite et plus facilement. — 16 fiches — p. 38

06 **Pâtisserie : les détails qui aident** — Œufs, beurre, découpe et petits ratés. — 10 fiches — p. 46

07 **Conserver & anti-gaspi** — Frigo, fruits, pain et restes : rien ne se perd. — 14 fiches — p. 51

08 **Petites bêtes & nuisibles** — Guêpes, fourmis, cafards, punaises : agir juste. — 12 fiches — p. 58

09 **Santé & bien-être express** — Petits bobos et bons réflexes du quotidien. — 8 fiches — p. 64

10 **Voyage, téléphone & astuces tech** — Valise, hôtel, photo, câbles et calcul de tête. — 16 fiches — p. 68

11 **Jardin, voiture & extérieur** — Plantes, mauvaises herbes, pare-brise et habitacle. — 8 fiches — p. 76

Photos d’illustration générées par IA. Elles représentent le geste et ne constituent pas une preuve de résultat.

Les produits simples, avec leurs limites

Vinaigre blanc : pour certains dépôts de calcaire

Utilise-le uniquement sur une surface compatible avec l’acidité. Évite marbre, pierre calcaire et finitions fragiles. Ne le mélange jamais à de l’eau de Javel. Un nettoyage au vinaigre ne doit pas être présenté comme une désinfection garantie.

Source [26]

Bicarbonate : nettoyer sans lui prêter tous les pouvoirs

Il peut aider à récurer doucement et à limiter certaines odeurs. Il reste abrasif : teste une zone cachée et évite les supports sensibles. Mélangé au vinaigre, il est en grande partie neutralisé; la mousse n’est pas une preuve d’efficacité.

Source [75] Source [26]

Terre de Sommières : absorber le gras à sec

Son usage ici est le détachage à sec des supports compatibles. Laisse agir selon la notice et retire doucement la poudre. Évite toute poussière en suspension : « naturel » ne veut pas dire sans précaution.

Source [02]

Savon noir : le bon dosage, sans surcharger

Choisis du savon noir ménager pour les surfaces prévues par sa notice. Les dosages du livre concernent la forme liquide indiquée; les pâtes et concentrés demandent une adaptation. Rince les surfaces en contact avec les aliments.

Source [23]

Pour le linge, les appareils et les revêtements spéciaux, l’étiquette ou la notice du fabricant prime. Essaie un seul produit à la fois, sans cocktails ménagers.

Les repères à garder

Fruits et légumes : le bain au bicarbonate

Fais tremper 10 à 15 minutes dans de l’eau avec 1 cuillère à café de bicarbonate par litre, ou avec un peu de vinaigre blanc dilué. Frotte doucement les produits fermes, puis rince bien à l’eau claire : ça aide à retirer la terre et une partie des résidus en surface.

Les restes : le froid avant la recette anti-gaspi

Ne laisse pas les préparations plus de deux heures à température ambiante. Réfrigère-les rapidement en petites portions et respecte leur durée de conservation; l’ANSES recommande de consommer les plats faits maison dans les trois jours. Ne récupère pas un aliment avarié.

Source [55]

Terre de diatomée : un produit insecticide, pas une poudre anodine

Certains produits sont destinés aux cafards et agissent en desséchant les insectes par contact. Choisis un produit autorisé pour l’usage visé et respecte sa notice. Évite l’inhalation et l’accès des enfants ou animaux; la qualité alimentaire ne suffit pas à définir un usage insecticide.

Source [77]

Punaises de lit : ne pas attendre un remède miracle

Les premières mesures mécaniques et thermiques doivent s’inscrire dans un traitement complet. Les piqûres seules ne confirment pas leur présence. En cas de suspicion, cherche les indices et consulte les consignes officielles; si cela persiste, sollicite un professionnel.

Source [73]

Linge, taches & vêtements

001 Tache de sang : toujours à l'eau froide



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Eau froide, savon de Marseille ; bicarbonate ou vinaigre blanc si elle a séché.

LA MÉTHODE

Fraîche : rince tout de suite par l'envers sous l'eau froide, frotte au savon de Marseille, laisse 5 minutes et rince à froid. Séchée : trempe 3 heures dans l'eau froide avec un peu de vinaigre blanc, ou pose 30 minutes une pâte de bicarbonate et d'eau froide, frotte doucement, rince. Lave à 30 °C maximum.

À SAVOIR

Jamais d'eau chaude : elle cuit le sang et fixe la tache. Eau oxygénée : linge blanc uniquement, 5 minutes puis rinçage froid. Vérifie avant de sécher.

002 Graisse : absorber avant de laver



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Terre de Sommières, papier absorbant, brosse douce.

LA MÉTHODE

Éponge l’excès d’huile sans étaler. Sur tissu sec, couvre la tache de terre de Sommières et laisse agir selon la notice, puis retire la poudre doucement. Recommence si nécessaire avant le lavage autorisé.

À SAVOIR

Teste sur une zone cachée. Évite de respirer la poudre; ne l’applique pas sur un tissu mouillé.

Source [02]

Linge, taches & vêtements

003 Chewing-gum : le durcir avec des glaçons



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Glaçons dans un sachet fermé, spatule plastique.

LA MÉTHODE

Pose le sachet sur la gomme pour la durcir sans détremper le tissu. Soulève ensuite les morceaux avec le bord d’une spatule. Répète le refroidissement si la gomme se ramollit, puis lave le textile compatible.

À SAVOIR

N’utilise pas de lame tranchante et ne tire pas sur les fibres.

Source [05]

004 Rouge à lèvres : le liquide vaisselle

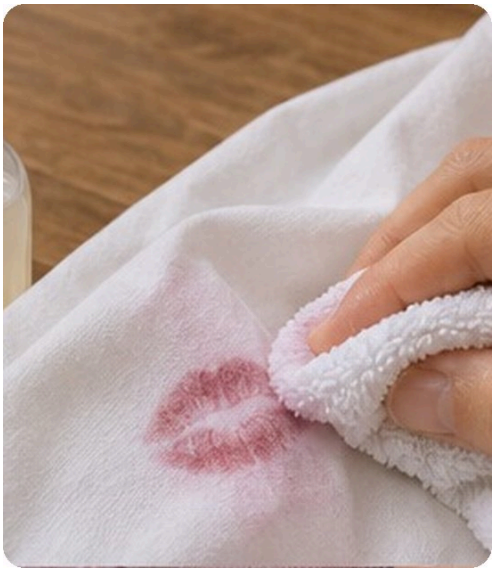


Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Liquide vaisselle, eau tiède ; huile ou démaquillant biphasé pour un rouge mat.

LA MÉTHODE

Retire le surplus avec le dos d'une cuillère, sans étaler. Mets quelques gouttes de liquide vaisselle et un peu d'eau tiède, frotte doucement pour faire mousser et laisse agir 10 à 30 minutes. Rince, puis lave en machine. Rouge mat ou longue tenue : tamponne d'abord avec un peu d'huile ou de démaquillant biphasé.

À SAVOIR

Le gras dissout le gras : c'est pour ça que l'huile marche. Teste dans un coin caché ; pas de frottement fort sur la soie ou la laine.

Linge, taches & vêtements

005 Traces de déodorant : un vieux collant

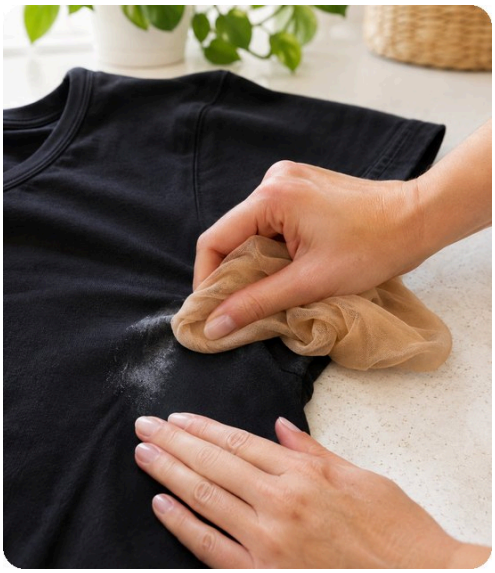


Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Un vieux collant ou une chaussette en nylon.

LA MÉTHODE

Frotte la trace blanche avec le collant, par petits mouvements, sur le vêtement sec. Elle disparaît en quelques secondes, même sur un haut noir déjà enfilé. Garde un collant dans ton tiroir ou ton sac pour les matins pressés.

À SAVOIR

Ça marche sur les traces fraîches. Les auréoles jaunes incrustées sous les bras demandent un vrai détachage avant lavage.

006 Pull rétréci : le détendre à l'après-shampooing



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Eau tiède, après-shampooing, serviette.

LA MÉTHODE

Fais tremper le pull en laine 20 minutes dans de l'eau tiède avec une cuillère à soupe d'après-shampooing. Presse sans tordre, roule-le dans une serviette, puis étire-le doucement à la main jusqu'à sa taille et laisse sécher à plat.

À SAVOIR

Ça détend les fibres de laine, mais un pull feutré ne retrouve pas toujours toute sa taille. Pas de séchoir ni de radiateur.

Linge, taches & vêtements

007 Chemise froissée : la vapeur de la douche



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Un cintre, une douche chaude.

LA MÉTHODE

Suspends la chemise sur un cintre dans la salle de bains, porte fermée, pendant que tu prends ta douche chaude. Après 10 à 15 minutes de vapeur, tire doucement sur le tissu pour lisser les plis, puis laisse-la sécher quelques minutes avant de la porter.

À SAVOIR

Idéal pour les plis légers et en voyage. Pas pour la soie, le cuir ou un lin très froissé.

008 Linge qui sèche plus vite : un absorbeur sous l'étendoir



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Absorbeur d'humidité (bac à sel) ou déshumidificateur.

LA MÉTHODE

Quand tu étends ton linge à l'intérieur, pose un absorbeur d'humidité ou un déshumidificateur juste sous l'étendoir et ferme la porte de la pièce. Il capte l'eau qui s'évapore du linge, l'air reste sec et les vêtements sèchent nettement plus vite. Espace bien les pièces.

À SAVOIR

Un absorbeur aide un peu, un déshumidificateur est bien plus efficace. Le liquide du bac est salé et corrosif : hors de portée des enfants et des animaux.

Linge, taches & vêtements

009 Bouton qui se découd : le vernis transparent



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Vernis à ongles transparent.

LA MÉTHODE

Sur une chemise neuve ou un bouton recousu, dépose une petite goutte de vernis transparent sur les fils, au centre du bouton, côté endroit. Laisse sécher 10 minutes avant de porter. Le vernis fige les fils : ils ne s'effilochent plus au lavage et le bouton tient bien plus longtemps.

À SAVOIR

Une toute petite goutte suffit, sinon ça fait une tache brillante. Évite les tissus fragiles comme la soie.

010 Enfiler une aiguille : le bout de papier



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Un petit morceau de papier, des ciseaux ; ou une brosse à dents.

LA MÉTHODE

Plie le papier en deux, glisse le bout du fil dans le pli et coupe papier et fil ensemble en pointe fine. La pointe rigide passe dans le chas sans effort : tire le fil de l'autre côté. Variante : fil posé sur une brosse à dents, chas aligné dessus, appuie, les poils poussent le fil.

À SAVOIR

Sans rien sous la main : pose le fil à plat dans ta paume et frotte le chas dessus, une petite boucle finit par traverser.

Linge, taches & vêtements

011 Fermeture récalcitrante : un peu de graphite



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Crayon graphite, petite brosse.

LA MÉTHODE

Vérifie d’abord qu’aucun tissu n’est pris dans le curseur. Sur les dents métalliques accessibles, passe très légèrement la mine du crayon, puis fais de petits mouvements de va-et-vient sans forcer. Retire le surplus.

À SAVOIR

Le graphite peut marquer un tissu clair. Des dents cassées nécessitent une réparation.

Source [09]

012 Drap-housse : le plier bien à plat



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Le drap-housse, une table ou un lit.

LA MÉTHODE

Glisse tes mains dans les deux coins d'un petit côté, envers vers toi. Rabats ces deux coins par-dessus les deux autres coins, en les emboîtant. Pose le tout à plat, replie les bords élastiqués vers l'intérieur pour former un rectangle, puis plie-le en trois.

À SAVOIR

Plus facile à deux la première fois. Un drap bien plié prend moitié moins de place dans l'armoire.

Linge, taches & vêtements

013 Penderie pleine : la languette de canette



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Des languettes métalliques de canettes.

LA MÉTHODE

Glisse le crochet d'un cintre dans l'un des trous de la languette, puis accroche un deuxième cintre dans l'autre trou. Les deux tenues pendent l'une sous l'autre : tu gagnes beaucoup de place sur la tringle.

À SAVOIR

Pour des vêtements légers : un manteau lourd peut tordre la languette. Attention aux bords coupants.

014 Chaussures trempées : le papier journal



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Du papier journal (ou de l'essuie-tout).

LA MÉTHODE

Retire les semelles intérieures et fais-les sécher à part. Bourre l'intérieur des chaussures de papier journal bien froissé, jusqu'au bout. Change le papier dès qu'il est mouillé, au bout d'une ou deux heures, puis laisse la nuit. Le papier boit l'humidité et garde la forme de la chaussure.

À SAVOIR

Jamais sur le radiateur ni au sèche-cheveux brûlant : le cuir durcit et craque. Sèche à température ambiante.

Linge, taches & vêtements

015 Chaussures qui sentent : la nuit au bicarbonate



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Bicarbonate, vieilles chaussettes.

LA MÉTHODE

Verse une cuillère à soupe de bicarbonate dans chaque chaussure le soir, ou mets-le dans une vieille chaussette nouée pour ne pas en mettre partout. Le matin, secoue ou retire la chaussette : l'odeur est nettement réduite.

À SAVOIR

Laisse aussi sécher les chaussures entre deux ports. Odeur forte avec démangeaisons du pied : parles-en à ton pharmacien.

016 Lacets qui se défont : le double tour



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Tes lacets.

LA MÉTHODE

Fais ton nœud comme d'habitude, mais au moment d'enrouler le lacet autour de la première boucle, fais deux tours au lieu d'un, puis passe la deuxième boucle dans le trou et serre. Le nœud reste plat, ne glisse plus en marchant, et se défait d'un coup en tirant les bouts.

À SAVOIR

Idéal pour les enfants, le sport et les lacets ronds ou glissants.

Cuisine propre sans effort

017 Grille de four ou de barbecue : la nuit dans un sac



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Grand sac poubelle solide, cristaux de soude, eau chaude, gants.

LA MÉTHODE

Mets la grille froide dans le sac, ajoute un verre de cristaux de soude et un peu d'eau chaude. Ferme bien, secoue pour répartir et laisse agir toute la nuit, à plat, dehors ou dans la baignoire. Le matin, avec des gants, frotte à l'éponge : le gras cuit part tout seul. Rince bien.

À SAVOIR

Les cristaux de soude sont irritants : gants, et loin des enfants. Pas sur l'aluminium ni les grilles peintes.

018 Vitre du four brunie : la pastille lave-vaisselle



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Pastille de lave-vaisselle, gants, eau chaude, chiffon.

LA MÉTHODE

Four froid, mets des gants. Trempe la pastille dans l'eau chaude et frotte-la directement sur la vitre brunie : elle ramollit la graisse cuite. Laisse agir 10 minutes, essuie avec un chiffon humide puis rince bien à l'eau claire.

À SAVOIR

Uniquement sur la vitre, jamais sur un émail fragile ou un revêtement autonettoyant. Le produit est irritant : gants obligatoires et pièce aérée.

Cuisine propre sans effort

019 Inox plein de traces : une goutte d'huile



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Huile d'olive ou huile pour bébé, essuie-tout, chiffon microfibre.

LA MÉTHODE

Nettoie d'abord la surface (frigo, hotte, lave-vaisselle) et sèche-la. Mets 2 ou 3 gouttes d'huile sur un essuie-tout et frotte dans le sens du grain du métal. Lustre ensuite avec un chiffon sec : les traces de doigts disparaissent et un léger film protecteur les empêche de revenir trop vite.

À SAVOIR

Très peu d'huile, sinon ça colle et attire la poussière. Pas sur une plaque de cuisson ni sur une surface en contact avec le feu.

020 Lave-vaisselle : le filtre que personne ne nettoie

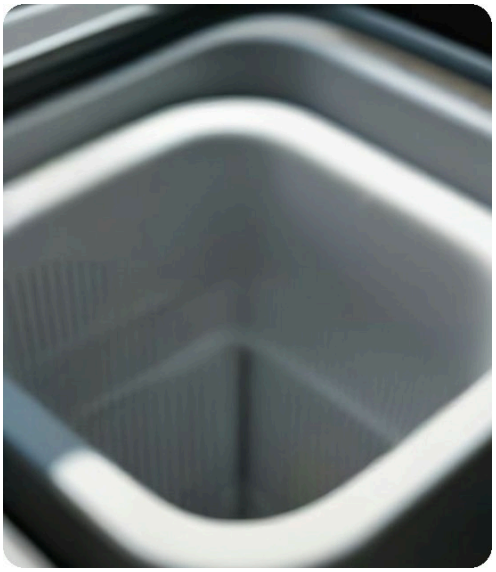


Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Brosse à dents usagée, eau chaude savonneuse.

LA MÉTHODE

Au fond de la cuve, dévisse le filtre cylindrique d'un quart de tour et sors aussi la grille plate. Rince-les sous l'eau chaude et frotte les dépôts gras avec la brosse. Remets-les bien en place. À faire une fois par mois.

À SAVOIR

Un filtre encrassé donne de la vaisselle mal lavée et des mauvaises odeurs. Ne lance jamais une machine sans son filtre.

Cuisine propre sans effort

021 Congélateur givré : gros sel et eau bouillante



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Gros sel, un bol d'eau bouillante, spatule en plastique, serviettes.

LA MÉTHODE

Débranche, vide le congélateur et pose des serviettes au sol. Saupoudre du gros sel sur la glace et mets un bol d'eau bouillante à l'intérieur, porte fermée, 15 minutes. La glace ramollit et se décolle par plaques avec la spatule. Essuie et sèche bien.

À SAVOIR

Jamais de couteau ni d'objet pointu : tu peux percer le circuit de gaz. Attends que tout soit sec avant de rebrancher.

022 Frigo qui sent : la coupelle de bicarbonate



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Bicarbonate alimentaire, une coupelle ou un pot ouvert.

LA MÉTHODE

Remplis une coupelle de bicarbonate et pose-la au fond d'une étagère du réfrigérateur. Il neutralise les odeurs au lieu de les masquer. Remue la poudre de temps en temps pour renouveler la surface et change-la tous les 2 à 3 mois.

À SAVOIR

Il ne remplace pas le ménage : retire d'abord l'aliment qui sent et nettoie la fuite éventuelle.

Cuisine propre sans effort

023 Boîte tachée de tomate : le soleil



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Ta boîte en plastique lavée, une fenêtre ou un balcon au soleil.

LA MÉTHODE

Lave la boîte comme d'habitude, puis pose-la ouverte en plein soleil quelques heures, la partie tachée vers la lumière. Les UV décolorent le pigment orange de la tomate : la boîte redevient presque blanche, sans frotter ni produit.

À SAVOIR

Ça marche surtout sur la sauce tomate et la bolognaise. Pour éviter la tache, un voile d'huile dans la boîte avant d'y mettre la sauce.

024 Boîte grasse : essuie-tout, liquide vaisselle, on secoue



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Liquide vaisselle, eau chaude, une feuille d'essuie-tout.

LA MÉTHODE

Mets une goutte de liquide vaisselle et un fond d'eau chaude dans la boîte grasse, puis une feuille d'essuie-tout froissée. Ferme bien le couvercle et secoue fort pendant 30 secondes : le papier frotte toutes les parois et emporte le gras. Jette le papier, rince.

À SAVOIR

Vérifie que le couvercle est bien étanche. Eau chaude, pas bouillante : le plastique peut se déformer.

Cuisine propre sans effort

025 Éponge qui sent : 1 minute au micro-ondes



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Ton éponge sans partie métallique, bien mouillée.

LA MÉTHODE

Mouille complètement l'éponge, essore-la à peine et pose-la sur une assiette au micro-ondes. Chauffe 1 minute à pleine puissance. Laisse-la refroidir 5 minutes dans le four avant d'y toucher. Elle sent beaucoup moins et une grande partie des microbes est éliminée.

À SAVOIR

Jamais sèche, ni avec une face métallique : risque de feu. Change l'éponge toutes les 1 à 2 semaines quand même.

026 Gourde ou thermos qui sent : bicarbonate et eau chaude



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Bicarbonate, eau chaude, goupillon.

LA MÉTHODE

Mets une cuillère à café de bicarbonate dans la gourde, remplis d'eau chaude, ferme et secoue. Laisse agir une nuit, puis frotte au goupillon et rince plusieurs fois. Le goût de café, de thé ou de renfermé disparaît.

À SAVOIR

Laisse sécher la gourde ouverte, tête en bas, avant de la refermer.

Cuisine propre sans effort

027 Planche à découper : bicarbonate, sel et citron



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Bicarbonate, gros sel, un demi-citron.

LA MÉTHODE

Saupoudre la planche en bois de bicarbonate et de gros sel, puis frotte avec le demi-citron, face coupée, en appuyant. Laisse agir 5 minutes, rince à l'eau chaude et laisse sécher debout. Les odeurs d'ail, d'oignon ou de poisson disparaissent.

À SAVOIR

Garde une planche à part pour la viande crue et lave-la à l'eau chaude savonneuse après chaque usage.

028 Canalisation qui sent : bicarbonate et gros sel



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Bicarbonate, gros sel, eau très chaude, vinaigre blanc.

LA MÉTHODE

Verse 2 cuillères à soupe de bicarbonate et 1 de gros sel dans la bonde, puis une casserole d'eau très chaude. Pour plus d'effet, ajoute un verre de vinaigre blanc après le bicarbonate : ça mousse. Laisse agir quelques heures, rince à l'eau chaude. Une fois par semaine.

À SAVOIR

Si l'odeur revient, nettoie le siphon : un seau dessous, dévisse, vide, rince. Ne mélange jamais avec un déboucheur chimique.

Cuisine propre sans effort

029 Poubelle qui sent : une poignée au fond



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Bicarbonate.

LA MÉTHODE

Après avoir lavé et séché la poubelle, saupoudre une poignée de bicarbonate au fond, avant de mettre le sac. Il absorbe les jus et les odeurs entre deux nettoyages. Renouvelle à chaque lavage de la poubelle.

À SAVOIR

En été, vide plus souvent la poubelle : le bicarbonate limite les odeurs mais n'empêche pas les mouches.

030 Argenterie noircie : papier alu et bicarbonate



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Plat, papier aluminium, bicarbonate, eau très chaude.

LA MÉTHODE

Tapisse un plat de papier aluminium, côté brillant vers le haut. Pose les couverts en argent dessus, saupoudre 2 cuillères à soupe de bicarbonate et verse de l'eau très chaude pour les couvrir. Après 5 à 10 minutes, le noir passe sur l'alu. Rince et sèche.

À SAVOIR

Pas pour les bijoux avec pierres collées ni pour le métal argenté très usé. Attention aux brûlures avec l'eau chaude.

Maison propre & confortable

031 WC bouché : liquide vaisselle et eau chaude



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Liquide vaisselle, un seau d'eau chaude (pas bouillante), ventouse, gants.

LA MÉTHODE

Verse un bon jet de liquide vaisselle dans la cuvette, puis le seau d'eau chaude d'un peu haut. Attends 20 à 30 minutes : le savon fait glisser le bouchon. Tire la chasse une fois. Si ça ne passe pas, ventouse bien plaquée, mouvements secs de va-et-vient.

À SAVOIR

Jamais d'eau bouillante : la porcelaine peut se fendre. Pas de déboucheur chimique en même temps. Ça déborde déjà : ne tire pas la chasse.

032 Joints de carrelage noircis : le percarbonate



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Percarbonate de soude, eau chaude, brosse à dents, gants.

LA MÉTHODE

Mélange une cuillère à soupe de percarbonate dans un demi-litre d'eau très chaude. Applique sur les joints, laisse mousser 15 minutes, puis frotte à la brosse à dents et rince. Les joints blanchissent sans javel.

À SAVOIR

Porte des gants et ne mélange jamais avec un autre produit. Évite marbre et pierre naturelle ; teste sur des joints colorés.

Maison propre & confortable

033 Toilettes : le rouleau qui parfume



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Huile essentielle de lavande ou de citron.

LA MÉTHODE

Dépose 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle à l'intérieur du tube en carton du rouleau de papier toilette. À chaque fois que le rouleau tourne, il libère un léger parfum dans la pièce. Recommence à chaque nouveau rouleau.

À SAVOIR

Sur le carton seulement, jamais sur le papier. À éviter avec un bébé, une femme enceinte, un asthmatique ou un chat à la maison.

034 Miroir antibuée : la mousse à raser



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Mousse à raser, chiffon sec en microfibre.

LA MÉTHODE

Étale une noisette de mousse à raser sur le miroir propre et sec, puis essuie avec un chiffon sec jusqu'à ce qu'il ne reste plus aucune trace. Le film invisible empêche la buée de se former après la douche pendant plusieurs semaines.

À SAVOIR

Pas de mousse à raser ? Frotte un pain de savon sec puis lustre : même effet. Pas sur un miroir avec antibuée ou chauffage intégré.

Maison propre & confortable

035 Chasse d'eau : la bouteille dans le réservoir



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Une bouteille en plastique d'un litre, de l'eau ou du sable.

LA MÉTHODE

Remplis la bouteille d'eau (ou d'un peu de sable pour qu'elle reste au fond), ferme-la bien et pose-la dans le réservoir de la chasse, loin du flotteur et du mécanisme. Elle prend la place d'un litre d'eau qui ne sera plus rempli à chaque chasse.

À SAVOIR

Vérifie que la chasse se déclenche et évacue toujours bien. Inutile sur les chasses double débit récentes, déjà économes.

036 Départ en vacances : un filet d'huile dans les siphons



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Huile de cuisson.

LA MÉTHODE

Avant de partir plusieurs semaines, verse un petit filet d'huile dans chaque évacuation : évier, lavabo, douche, baignoire. L'huile flotte sur l'eau du siphon et l'empêche de s'évaporer : les odeurs d'égout ne remontent pas pendant ton absence.

À SAVOIR

Un petit filet suffit. Au retour, fais couler l'eau chaude une minute avec un peu de liquide vaisselle.

Maison propre & confortable

037 Absorbeur d'humidité maison : bouteille et gros sel



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Bouteille plastique de 2 L, petit chiffon, élastique, gros sel.

LA MÉTHODE

Coupe la bouteille en deux. Fixe le chiffon sur le goulot avec l'élastique, retourne la partie haute, goulot en bas, dans la partie basse. Verse une demi-tasse de gros sel dedans : l'eau captée goutte dans le fond. Pose-le dans un placard ou sous l'escalier.

À SAVOIR

Pour un petit espace fermé, pas pour toute une pièce. Vide l'eau et change le sel quand il durcit. Moisissures : aère et cherche la cause.

038 Matelas et tapis : saupoudrer, attendre, aspirer



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Bicarbonate, une passoire fine, aspirateur.

LA MÉTHODE

Saupoudre le matelas ou le tapis bien sec avec le bicarbonate à travers une passoire, en couche fine. Laisse agir au moins une heure, idéalement une nuit, puis aspire soigneusement. Les odeurs de transpiration, de tabac ou d'animal diminuent nettement.

À SAVOIR

Uniquement sur un textile sec. Tiens les animaux à l'écart pendant la pose et aspire bien partout.

Maison propre & confortable

039 Moquette écrasée par un meuble : le glaçon



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Des glaçons, une fourchette ou une brosse.

LA MÉTHODE

Pose un glaçon dans chaque creux laissé par les pieds du meuble et laisse-le fondre toute la nuit. Le lendemain, éponge l'excès d'eau avec un chiffon et redresse les fibres avec une fourchette : le creux disparaît.

À SAVOIR

Teste d'abord sur un coin. Pas sur un tapis ancien ou en laine fragile. Laisse sécher complètement avant de remettre le meuble.

040 Parquet qui grince : le talc



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Talc (ou paillettes de savon de Marseille), aspirateur, brosse souple, serpillière.

LA MÉTHODE

Aspire bien les interstices entre les lames qui grincent. Saupoudre du talc dessus et fais-le pénétrer dans les fentes avec la brosse, puis marche dessus plusieurs fois. Le talc réduit le frottement entre les lames : le grincement diminue. Passe ensuite une serpillière à peine humide.

À SAVOIR

Ça soulage le grincement de surface. Si une lame bouge ou se soulève, il faut la refixer.

Maison propre & confortable

041 Tapis qui glisse : des traits de colle chaude

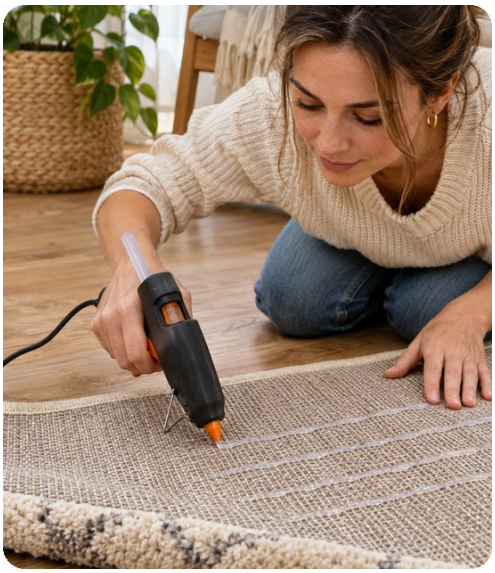


Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Pistolet à colle chaude (ou mastic silicone).

LA MÉTHODE

Retourne le tapis propre et sec. Trace des lignes de colle chaude espacées de 15 cm sur tout l'envers, ou fais des petits points dans les coins. Laisse refroidir et durcir complètement, au moins une heure, avant de le reposer : les bandes font antidérapant sur parquet ou carrelage.

À SAVOIR

Teste d'abord sur un coin : sur un sol vitrifié fragile, la colle peut marquer. Attention aux brûlures avec le pistolet.

042 Peinture séchée sur le PVC : l'huile et la spatule



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Huile végétale, spatule en plastique ou dos de cuillère, chiffon, savon noir.

LA MÉTHODE

Recouvre les traces de peinture séchée d'huile végétale et laisse agir 10 minutes. Gratte doucement avec la spatule ou le dos d'une cuillère : la peinture se décolle sans rayer. Termine avec une éponge, eau chaude et un peu de savon noir pour retirer le gras.

À SAVOIR

Évite le cutter et l'acétone : ils rayent ou ternissent le PVC. Teste dans un coin.

Maison propre & confortable

043 Ventilateur poussiéreux : la taie d'oreiller

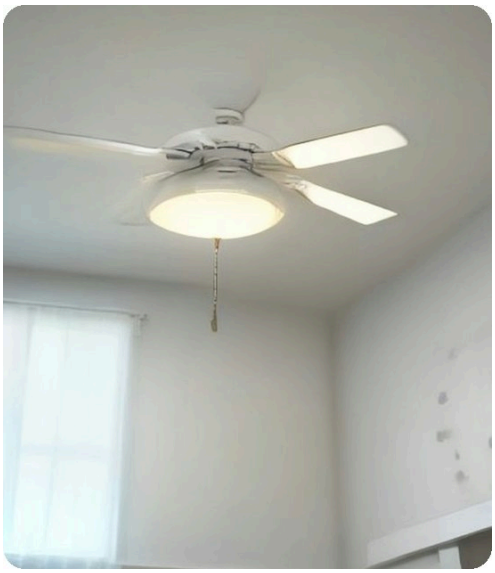


Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Vieille taie d'oreiller, chiffon humide.

LA MÉTHODE

Débranche le ventilateur ou coupe le ventilateur de plafond. Enfile la taie sur chaque pale et fais-la glisser vers l'extérieur en appuyant doucement : toute la poussière reste à l'intérieur au lieu de tomber partout. Finis au chiffon humide.

À SAVOIR

Utilise un escabeau stable pour un ventilateur de plafond et ne te penche pas dans le vide.

044 Petit objet perdu : le collant sur l'aspirateur



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Aspirateur, un vieux collant, un élastique.

LA MÉTHODE

Enfile le collant sur l'embout du tuyau de l'aspirateur et fixe-le avec un élastique. Passe l'aspirateur sur la zone où la boucle d'oreille, la vis ou la lentille est tombée : l'objet reste plaqué contre le collant au lieu d'être aspiré.

À SAVOIR

Pour le repérer d'abord : pose ton téléphone lampe allumée à plat sur le sol, la lumière rasante fait une grande ombre à l'objet.

Maison propre & confortable

045 Pot de bougie fini : le congélateur



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Le pot de bougie terminé, une cuillère, eau chaude savonneuse.

LA MÉTHODE

Mets le pot au congélateur quelques heures. La cire se rétracte en refroidissant : elle se décolle d'un bloc en poussant avec une cuillère. Retire la mèche, lave le pot à l'eau chaude savonneuse : il devient un joli verre ou un pot de rangement.

À SAVOIR

Ne verse jamais de cire fondue dans l'évier, elle bouche les canalisations. Jette les restes à la poubelle.

046 Nuit de canicule : le ventilateur et les glaçons



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Ventilateur, saladier de glaçons ou bouteilles d'eau congelées.

LA MÉTHODE

Remplis un saladier de glaçons ou pose 2 bouteilles d'eau congelée juste devant le ventilateur, à hauteur du flux d'air. Le ventilateur souffle un air plus frais vers toi. Ferme volets et fenêtres la journée, ouvre-les la nuit quand il fait plus frais dehors.

À SAVOIR

Ça rafraîchit la zone devant le ventilateur, pas toute la pièce. Bois régulièrement et pense aux personnes âgées et aux bébés.

Maison propre & confortable

047 Ventilateur de plafond : le sens d'hiver



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Ton ventilateur de plafond avec interrupteur de sens.

LA MÉTHODE

En été, il tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour souffler de l'air frais vers toi. En hiver, bascule le petit interrupteur du moteur pour le faire tourner dans l'autre sens, à petite vitesse : il renvoie l'air chaud bloqué au plafond le long des murs, sans courant d'air.

À SAVOIR

Coupe le ventilateur et attends l'arrêt complet des pales avant de toucher l'interrupteur. Escabeau stable.

048 Fenêtre qui laisse passer le froid : le bâton d'encens



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Un bâton d'encens allumé (pas de flamme nue).

LA MÉTHODE

Fenêtres et portes fermées, chauffage coupé, passe lentement le bâton d'encens le long des joints, à quelques centimètres. Là où la fumée se couche ou tourbillonne, l'air froid entre : c'est là qu'il faut poser un joint en mousse ou un boudin de porte.

À SAVOIR

Jamais de briquet ou de bougie près des rideaux. Tiens une soucoupe sous l'encens pour la cendre.

Bricolage & petites réparations

049 Planter un clou sans se taper les doigts



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Une pince à linge en bois (ou un peigne), un marteau.

LA MÉTHODE

Pince le clou avec la pince à linge, ou glisse-le entre les dents d'un peigne, et tiens la pince par le bout. Donne les premiers petits coups de marteau : quand le clou tient tout seul dans le mur, retire la pince et termine. Tes doigts restent loin du marteau.

À SAVOIR

Lunettes conseillées si le mur est dur. Avant de percer ou de planter, vérifie qu'aucun câble ou tuyau ne passe là.

050 Bois qui se fend : émousser la pointe du clou



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Ton clou, un marteau.

LA MÉTHODE

Retourne le clou, pose sa tête sur une surface dure et tape une petite fois sur la pointe pour l'aplatir légèrement. Une pointe émoussée écrase les fibres du bois au lieu de les écarter comme un coin : le bois ne se fend plus, même près du bord d'une planche.

À SAVOIR

Pour le bois très dur ou une planche fine, percer un petit avant-trou reste le plus sûr.

Bricolage & petites réparations

051 Percer sans poussière : le Post-it plié



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Un Post-it (papier repositionnable).

LA MÉTHODE

Plie le Post-it en deux dans la longueur pour former une petite gouttière, partie collante contre le mur. Colle-le juste sous l'endroit où tu vas percer. Toute la poussière de plâtre tombe dans le pli : il n'y a plus qu'à décoller et jeter.

À SAVOIR

Avant de percer, vérifie qu'aucun câble ni tuyau ne passe là, et porte des lunettes de protection.

052 Petit trou dans le mur : le dentifrice



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Dentifrice blanc en pâte (pas en gel), carte, crayon de la couleur du mur.

LA MÉTHODE

Remplis le trou de clou ou de vis avec un peu de dentifrice, lisse au ras du mur avec le bord d'une carte et essuie l'excédent. Laisse sécher plusieurs heures. Sur un mur coloré, repasse dessus avec un crayon de bois ou de cire de la même teinte.

À SAVOIR

Pour les tout petits trous seulement, pas pour un trou de la taille d'une pièce. Pour un rebouchage durable, l'enduit reste le meilleur.

Bricolage & petites réparations

053 Vis abîmée : essayer un élastique



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Élastique large, tournevis de bonne taille.

LA MÉTHODE

Pose l’élastique à plat sur l’empreinte de la vis. Appuie fermement le tournevis à travers le caoutchouc et tourne lentement à la main. L’élastique peut améliorer l’accroche si l’empreinte n’est pas trop détruite.

À SAVOIR

Arrête si cela glisse encore. Débranche l’appareil concerné avant intervention; évite les réparations électriques complexes.

Source [15]

054 Tournevis qui ne tient pas la vis : l'aimant



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Un aimant (un magnet de frigo puissant suffit), ton tournevis.

LA MÉTHODE

Frotte la tige métallique du tournevis contre l'aimant une dizaine de fois, toujours dans le même sens, de la base vers la pointe. Le métal s'aimante pour un moment : la vis reste accrochée au bout et tu peux la placer d'une main dans un endroit difficile.

À SAVOIR

L'effet s'en va avec le temps : recommence quand il faiblit. Garde l'aimant loin des cartes bancaires.

Bricolage & petites réparations

055 Trou de vis trop large : les cure-dents



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Cure-dents ou allumettes en bois, colle blanche à bois, cutter.

LA MÉTHODE

Trempe 2 ou 3 cure-dents dans la colle et enfonce-les bien serrés dans le trou agrandi. Laisse sécher quelques heures, puis coupe ce qui dépasse au ras du bois. Revisse directement dedans : la vis retrouve une très bonne tenue, porte de placard ou charnière comprise.

À SAVOIR

Pour une charge lourde (étagère chargée, meuble suspendu), une cheville adaptée reste plus sûre.

056 Cheville coincée dans le mur : la vis



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Une vis, un tournevis, un marteau à pied-de-biche ou une pince, un carton.

LA MÉTHODE

Visse une vis dans la cheville sur 3 ou 4 tours seulement. Pose un carton contre le mur pour le protéger, puis tire sur la tête de la vis avec le pied-de-biche ou la pince, bien droit. La cheville sort d'un seul bloc. Rebouche ensuite le trou.

À SAVOIR

Si la cheville tourne dans le vide, prends une vis un peu plus grosse. Vérifie avant qu'il n'y a pas de câble derrière.

Bricolage & petites réparations

057 Papier peint qui résiste : l'assouplissant



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Vaporisateur, eau chaude, assouplissant liquide, grattoir ou couteau à enduire.

LA MÉTHODE

Mélange un bouchon d'assouplissant dans un vaporisateur d'eau chaude. Raye légèrement le papier avec le grattoir pour que le liquide pénètre, puis pulvérise généreusement. Laisse agir 15 minutes : la colle ramollit et le papier se décolle en grandes bandes.

À SAVOIR

Coupe le courant si tu travailles près des prises. Papier vinyle : retire d'abord la couche plastique du dessus.

058 Outils rouillés : une nuit dans le vinaigre blanc



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Vinaigre blanc, bassine, brosse métallique ou éponge abrasive, chiffon.

LA MÉTHODE

Plonge les outils rouillés dans une bassine de vinaigre blanc et laisse agir toute la nuit. Le matin, frotte la rouille ramollie à la brosse, rince, puis sèche immédiatement et à fond. Une goutte d'huile ou de WD-40 avant de les ranger les protège.

À SAVOIR

Pas plus de 24 heures : le vinaigre attaque aussi le métal sain. Pas sur le chrome ni les manches en bois. Gants conseillés.

Bricolage & petites réparations

059 Ciseaux émoussés : le papier aluminium



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Papier aluminium, tes ciseaux.

LA MÉTHODE

Plie une feuille de papier aluminium en 4 ou 6 épaisseurs, puis découpe-la en fines bandes une dizaine de fois, sur toute la longueur des lames. Le frottement retire les petites bavures du tranchant : les ciseaux coupent de nouveau net. Essuie ensuite les lames.

À SAVOIR

Ça redonne du mordant à des ciseaux un peu émoussés, pas à une lame abîmée ou ébréchée.

060 Ampoule cassée : la pomme de terre



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Une pomme de terre crue, des gants épais, des lunettes.

LA MÉTHODE

Coupe le courant au disjoncteur, pas seulement à l'interrupteur. Avec les gants, retire les gros morceaux de verre. Enfonce une demi-pomme de terre crue dans le culot cassé et tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre : le culot se dévisse avec elle.

À SAVOIR

Jamais sous tension. Une ampoule fluocompacte cassée contient du mercure : aère la pièce 15 minutes et ramasse sans aspirateur.

Bricolage & petites réparations

061 Rayure sur un meuble en bois : la noix



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Un cerneau de noix, un chiffon doux.

LA MÉTHODE

Frotte la rayure avec le cerneau de noix en petits cercles pendant une minute. Attends 5 minutes, puis lustre avec un chiffon doux. L'huile de la noix nourrit et fonce le bois : la rayure se voit beaucoup moins.

À SAVOIR

Pour les rayures légères sur du bois moyen à foncé. Évite si quelqu'un est allergique aux noix.

062 Plastique cassé : super glue et bicarbonate



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Colle cyanoacrylate (super glue), bicarbonate, papier de verre, gants.

LA MÉTHODE

Dépose la colle dans la fissure ou sur la cassure, puis saupoudre aussitôt une fine couche de bicarbonate. Ça durcit en quelques secondes en une matière très dure. Recommence couche par couche pour combler un manque, puis ponce pour lisser. Ça se perce même.

À SAVOIR

La réaction chauffe et dégage des vapeurs : aère, gants, et loin des yeux. Pas pour un objet qui touche les aliments.

Bricolage & petites réparations

063 Rouleau de scotch : ne plus chercher le bout



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Ton rouleau de ruban adhésif.

LA MÉTHODE

Après chaque utilisation, replie le bout du scotch sur lui-même sur 5 millimètres : ça fait une petite languette qui ne colle pas. La prochaine fois, tu la vois tout de suite et tu l'attrapes sans gratter avec les ongles.

À SAVOIR

Autre solution : coller un trombone ou un cure-dent sous le bout du ruban.

064 Rallonge ou câble long : l'enrouler en 8



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Ta rallonge, ton câble ou ton tuyau.

LA MÉTHODE

Au lieu de l'enrouler en rond autour du bras, fais des boucles en 8 entre ta main et ton coude, ou en alternant une boucle normale et une boucle retournée. Termine par un tour au milieu. Le câble ne vrille plus : il se déroule sans un seul nœud.

À SAVOIR

Débranche toujours une rallonge avant de l'enrouler, et ne l'utilise jamais enroulée : elle peut chauffer.

Bricolage & petites réparations

065 Bouchon tombé dans la bouteille : le sac plastique



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Un sac plastique fin, la bouteille vide.

LA MÉTHODE

Glisse le sac dans la bouteille en gardant les poignées dehors. Retourne la bouteille pour que le bouchon tombe dans le sac, puis souffle un peu dans le sac pour le gonfler sous le bouchon. Tire fermement et lentement : le bouchon sort, coincé dans le sac.

À SAVOIR

Vide la bouteille avant. Tire bien dans l'axe pour ne pas déchirer le sac.

066 Trousseau : retrouver la bonne clé du premier coup

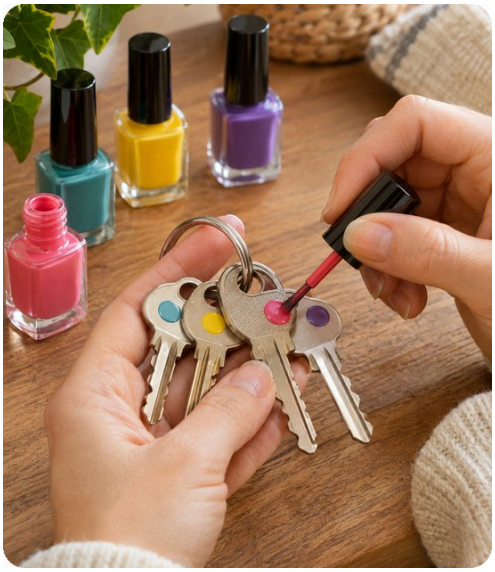


Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Vernis à ongles de plusieurs couleurs.

LA MÉTHODE

Mets une petite touche de vernis d'une couleur différente sur la tête de chaque clé : rouge pour la porte, bleu pour la boîte aux lettres, vert pour la cave. Laisse sécher. Dans le noir, ajoute une petite encoche ou un élastique sur la clé principale pour la reconnaître au toucher.

À SAVOIR

Ne mets pas de vernis sur la partie qui entre dans la serrure.

Les gestes malins en cuisine

067 Ail : épluché en 10 secondes



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Gousses d'ail entières ; un bocal en verre avec couvercle ou le micro-ondes.

LA MÉTHODE

Version bocal : mets les gousses entières dans le bocal, ferme et secoue très fort 10 à 15 secondes. Les chocs décollent la peau, tu n'as plus qu'à trier. Version micro-ondes : 5 à 10 secondes sur une assiette, puis presse la gousse entre deux doigts, elle sort toute seule.

À SAVOIR

Au micro-ondes, jamais plus de 10 secondes, sinon l'ail cuit. Pour une tête entière, écrase-la d'abord du plat de la main pour séparer les gousses.

068 Mangue : l'éplucher avec un verre



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Une mangue mûre, un couteau, un verre solide.

LA MÉTHODE

Coupe les deux joues de la mangue de chaque côté du noyau. Prends une joue dans la main, appuie le bord du verre entre la peau et la chair, puis fais glisser vers le bas : la chair tombe d'un bloc dans le verre, la peau reste dans ta main.

À SAVOIR

Utilise un verre épais, pas un verre fin qui pourrait casser. Ça marche mieux avec une mangue bien mûre.

Les gestes malins en cuisine

069 Grenade : l'égrener dans un bol d'eau



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Grenade, couteau, grand bol d'eau, passoire.

LA MÉTHODE

Coupe la grenade en quatre et plonge les quartiers dans un bol d'eau. Détache les grains avec les doigts sous l'eau : les grains coulent au fond, la peau blanche remonte à la surface. Retire la peau et égoutte les grains dans une passoire.

À SAVOIR

Porte un tablier : le jus de grenade tache durablement le linge.

070 Tomates cerises : 20 d'un coup entre deux couvercles



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Deux couvercles plats de même taille, couteau long bien aiguisé.

LA MÉTHODE

Pose les tomates cerises côte à côte sur un couvercle retourné, couvre avec le deuxième et appuie légèrement à plat. Glisse le couteau horizontalement entre les deux couvercles : toutes les tomates sont coupées en deux d'un seul geste.

À SAVOIR

Garde la main posée bien à plat sur le couvercle du haut, doigts loin de la lame.

Les gestes malins en cuisine

071 Gingembre bosselé : l’éplucher à la cuillère



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Petite cuillère, racine lavée.

LA MÉTHODE

Maintiens le gingembre sur une planche et gratte sa peau avec le bord d’une cuillère. Suis les petits creux plutôt que de les découper au couteau : tu retires moins de chair autour des bosses.

À SAVOIR

Travaille doucement, avec une cuillère non tranchante et une planche stable.

Source [30]

072 Bout de coquille : la demi-coquille



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

La moitié de la coquille de l'œuf que tu viens de casser.

LA MÉTHODE

Un morceau de coquille est tombé dans le bol ? Ne le chasse pas avec le doigt ou une cuillère, il s'échappe. Plonge la demi-coquille vide dessus : son bord tranchant coupe le blanc et attrape le fragment du premier coup.

À SAVOIR

Lave-toi les mains après avoir manipulé des coquilles crues.

Les gestes malins en cuisine

073 Pâtes qui débordent : la cuillère en bois



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Une cuillère en bois assez longue.

LA MÉTHODE

Pose la cuillère en bois à plat, en travers de la casserole d'eau qui bout. Quand la mousse d'amidon monte, elle touche le bois sec et plus froid : les bulles éclatent et l'eau ne passe plus par-dessus. Baisse aussi un peu le feu une fois les pâtes plongées.

À SAVOIR

Le truc marche pour quelques minutes, tant que la cuillère reste sèche. Ne t'éloigne pas, et manche hors de portée des enfants.

074 Poêle inox qui attache : le test de la goutte d'eau



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Ta poêle en inox, un peu d'eau, de l'huile.

LA MÉTHODE

Fais chauffer la poêle vide à feu moyen 2 à 3 minutes et jette quelques gouttes d'eau. Si elles grésillent et s'évaporent, ce n'est pas assez chaud. Quand elles roulent comme des billes, la poêle est prête : ajoute l'huile, puis les aliments. Ils n'attachent presque plus.

À SAVOIR

Feu moyen, pas fort : une poêle trop chaude fait fumer l'huile. Attends que la viande se décolle seule avant de la retourner.

Les gestes malins en cuisine

075 Sauce ou bouillon trop gras : la louche de glaçons



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Une louche en métal, des glaçons, essuie-tout.

LA MÉTHODE

Remplis la louche de glaçons et passe doucement son dos à la surface de la sauce ou du bouillon chaud. Le froid fige la graisse qui vient se coller au métal. Essuie la louche avec l'essuie-tout et recommence jusqu'à ce que la surface soit propre.

À SAVOIR

Pas le temps ? Laisse refroidir au frigo et retire la couche de graisse figée. Jette-la à la poubelle, jamais dans l'évier.

076 Plat fade : quelques gouttes d'acidité



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Un citron ou du vinaigre (de cidre, de vin ou balsamique).

LA MÉTHODE

Ta sauce, ta soupe ou ton plat mijoté manque de goût alors qu'il est assez salé ? Avant de rajouter du sel, ajoute quelques gouttes de jus de citron ou de vinaigre en fin de cuisson, mélange et goûte. L'acidité réveille toutes les saveurs, comme au restaurant.

À SAVOIR

Ajoute très peu à la fois. Un plat un peu trop salé s'équilibre aussi avec cette astuce.

Les gestes malins en cuisine

077 Bouteille d'huile neuve : garde l'opercule



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

La bouteille neuve et son opercule en aluminium, une pique ou un couteau pointu.

LA MÉTHODE

Au lieu d'arracher tout l'opercule d'une bouteille d'huile, de sirop ou de sauce, perce-y simplement un petit trou au centre avec la pique. L'ouverture réduite te donne un filet fin : tu doses au goutte-à-goutte et tu ne noies plus ta salade.

À SAVOIR

Garde la pique pour toi : attention à la pointe. Pour verser plus vite, agrandis le trou petit à petit.

078 Bocal qui ne s'ouvre pas : le couvercle sous l'eau chaude



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Le robinet d'eau très chaude, un torchon.

LA MÉTHODE

Passe uniquement le couvercle métallique sous l'eau très chaude 15 à 20 secondes, en tournant le bocal. Essuie-le bien, puis ouvre avec un torchon pour la prise. Le métal se dilate plus que le verre : le couvercle se desserre sans forcer.

À SAVOIR

Pas d'eau chaude sur le verre froid : il peut éclater. Attention aux doigts, le couvercle chauffe.

Les gestes malins en cuisine

079 Deux verres coincés : chaud dehors, froid dedans



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Eau froide, eau chaude du robinet, torchon.

LA MÉTHODE

Remplis le verre du dessus d'eau froide, puis plonge le bas du verre du dessous dans de l'eau chaude du robinet pendant une minute. Le verre extérieur se dilate, celui de l'intérieur se resserre : ils se séparent en tournant doucement.

À SAVOIR

Pas d'eau bouillante : le choc thermique peut faire éclater le verre. Tiens-les dans un torchon.

080 Cuisson : éteindre 5 minutes avant la fin



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Une plaque électrique ou vitrocéramique, un couvercle.

LA MÉTHODE

Pour les pâtes, le riz ou un plat mijoté, coupe la plaque 5 minutes avant la fin de cuisson et laisse le couvercle. La plaque et la casserole restent chaudes assez longtemps pour finir la cuisson, sans consommer d'électricité.

À SAVOIR

Ça marche peu avec l'induction, qui refroidit vite. La plaque reste brûlante : attention aux enfants.

Les gestes malins en cuisine

081 Fruits et légumes : le bain au bicarbonate



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Bicarbonate, un grand saladier d'eau, une brosse douce.

LA MÉTHODE

Fais tremper fruits et légumes 10 à 15 minutes dans de l'eau avec une cuillère à café de bicarbonate par litre. Frotte doucement les produits fermes à la brosse, puis rince bien à l'eau claire. Ça aide à retirer la terre et une partie des résidus en surface.

À SAVOIR

Un peu de vinaigre blanc dilué peut aussi servir. Lave juste avant de consommer, pas avant de ranger : l'humidité fait pourrir plus vite.

082 Boisson fraîche en 15 minutes : l'essuie-tout mouillé



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Essuie-tout, eau, congélateur.

LA MÉTHODE

Mouille une feuille d'essuie-tout, essore-la légèrement et enroule-la autour de la bouteille ou de la canette. Couche-la au congélateur 10 à 15 minutes : l'eau du papier refroidit vite et accélère beaucoup le refroidissement de la boisson.

À SAVOIR

Mets un minuteur : oubliée, une bouteille en verre ou une canette gazeuse peut éclater au congélateur.

Pâtisserie : les détails qui aident

083 Séparer le jaune du blanc : la bouteille vide



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Une bouteille en plastique vide et propre, une assiette creuse.

LA MÉTHODE

Casse les œufs dans l'assiette. Presse légèrement la bouteille, pose le goulot juste sur un jaune et relâche doucement la pression : le jaune est aspiré entier dans la bouteille. Presse au-dessus d'un bol pour le récupérer. Recommence pour chaque jaune.

À SAVOIR

Utilise des œufs frais : leur jaune est plus ferme et ne se perce pas. Lave bien la bouteille après.

084 Œuf frais ou pas : le verre d'eau



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Un grand verre d'eau froide.

LA MÉTHODE

Plonge l'œuf entier dans le verre. Il coule et reste couché au fond : il est très frais. Il se redresse sur la pointe : il est plus vieux, à cuire bien. Il flotte : jette-le sans l'ouvrir. Avec l'âge, une poche d'air grandit dans l'œuf, c'est elle qui le fait remonter.

À SAVOIR

Le test ne remplace pas la date ni l'odeur : un œuf qui sent mauvais à l'ouverture se jette, même s'il a coulé.

Pâtisserie : les détails qui aident

085 Beurre trop dur : le verre chaud retourné



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Un grand verre, de l'eau très chaude.

LA MÉTHODE

Remplis le verre d'eau très chaude, attends 30 secondes, vide-le et essuie-le. Retourne-le aussitôt sur le morceau de beurre posé sur une assiette. Après 2 à 3 minutes, la chaleur emprisonnée ramollit le beurre sans le faire fondre. Autre solution : le râper.

À SAVOIR

Tiens le verre chaud avec un torchon. Recommence si le morceau est gros.

086 Gâteau net : le couteau trempé dans l'eau chaude



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Grand couteau, verre d'eau très chaude, torchon.

LA MÉTHODE

Plonge la lame dans l'eau chaude quelques secondes, essuie-la et coupe une part en un seul mouvement. Recommence avant chaque part : la lame chaude glisse dans la crème, le chocolat ou le cheesecake sans les écraser.

À SAVOIR

Pose le verre loin du bord du plan de travail et attention aux brûlures avec l'eau très chaude.

Pâtisserie : les détails qui aident

087 Roulés briochés : couper sans les écraser



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Fil dentaire alimentaire non parfumé.

LA MÉTHODE

Glisse le fil sous le rouleau de pâte. Ramène les deux bouts au-dessus, croise-les et tire dans des directions opposées pour découper une tranche nette. Recommence à intervalles réguliers.

À SAVOIR

Utilise du fil propre non mentholé et retire-le entièrement; réservé à la pâte avant cuisson.

Source [43]

088 Biscuits découpés : abaisser entre deux feuilles



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Papier cuisson, rouleau.

LA MÉTHODE

Étale la pâte entre deux feuilles de papier cuisson plutôt que d’ajouter sans cesse de la farine. Fais-la refroidir à plat, puis découpe les formes lorsqu’elle est ferme et soulève-les avec une spatule.

À SAVOIR

Respecte l’épaisseur et le temps de cuisson de ta recette.

Source [44]

Pâtisserie : les détails qui aident

089 Cookies moelleux : une tranche de pain de mie



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Boîte hermétique, une tranche de pain de mie.

LA MÉTHODE

Range les cookies dans une boîte bien fermée avec une tranche de pain de mie. Les cookies absorbent l'humidité du pain : ils restent moelleux plusieurs jours pendant que le pain, lui, devient sec. Change la tranche tous les deux jours.

À SAVOIR

Marche aussi pour ramollir du sucre roux durci. Jette la tranche si elle moisit.

090 Cookies irréguliers : les arrondir à chaud



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Cercle ou emporte-pièce plus large.

LA MÉTHODE

Dès la sortie du four, entoure un cookie encore souple avec un cercle plus grand que lui. Fais un petit mouvement circulaire autour du bord pour lui redonner une forme ronde, sans l’écraser.

À SAVOIR

Travaille sur la plaque chaude avec protection. Cela ne fonctionne plus sur des cookies refroidis et durcis.

Source [45]

Pâtisserie : les détails qui aident

091 Cerises dénoyautées : la bouteille et la baguette



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Une bouteille en verre vide, une baguette chinoise ou une paille rigide.

LA MÉTHODE

Pose la cerise, queue retirée, sur le goulot de la bouteille. Enfonce la baguette bien au centre du fruit d'un coup sec : le noyau tombe au fond de la bouteille, la cerise reste entière. Parfait pour les clafoutis, et ça marche aussi avec les olives.

À SAVOIR

Porte un tablier : le jus de cerise tache. Vérifie la cerise avant de l'utiliser, un noyau peut rester.

092 Caramel : éviter les cristaux sur les parois



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Pinceau propre, eau, casserole.

LA MÉTHODE

Pour un caramel préparé avec de l’eau, humidifie les parois au pinceau afin de dissoudre les cristaux de sucre qui s’y déposent. Fais tourner doucement la casserole plutôt que de remuer sans cesse avec une cuillère.

À SAVOIR

Le caramel brûle gravement. Ne le touche pas et éloigne les enfants.

Source [47]

Conserver & anti-gaspi

093 Joint du frigo usé : le test de la feuille



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Une feuille de papier (ou un billet).

LA MÉTHODE

Coince la feuille dans la porte du frigo, ferme, puis tire doucement dessus. Si elle résiste, le joint est bon. Si elle glisse toute seule, le joint laisse passer le froid : le frigo tourne plus, givre davantage et fait grimper la facture. Fais le test à plusieurs endroits du tour.

À SAVOIR

Nettoie d'abord le joint à l'eau savonneuse : un joint sale ferme mal. S'il est fendu ou écrasé, il se remplace facilement avec la référence du frigo.

094 Persil et coriandre : en bouquet au frigo



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Un verre ou un pot, un fond d'eau, un sac de congélation.

LA MÉTHODE

Coupe le bout des tiges et mets le bouquet dans un verre avec 2 à 3 cm d'eau, comme des fleurs. Couvre les feuilles avec un sac de congélation posé dessus, puis range au frigo. Change l'eau tous les 2 jours : les herbes restent fraîches une à deux semaines.

À SAVOIR

Le basilic, lui, craint le froid : garde-le en bouquet à température ambiante, loin du soleil.

Conserver & anti-gaspi

095 Herbes fraîches : des glaçons à l'huile d'olive



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Bac à glaçons, herbes fraîches, huile d'olive, sac congélation.

LA MÉTHODE

Hache basilic, persil ou coriandre, remplis les cases d'un bac à glaçons aux trois quarts et couvre d'huile d'olive. Congèle, puis démoule les cubes dans un sac. Jette un cube directement dans la poêle ou la sauce : les herbes ne noircissent pas.

À SAVOIR

Note la date sur le sac : 6 mois environ. Pour la cuisson, pas pour une salade crue.

096 Gingembre : au congélateur, râpé sans fils



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Racine de gingembre, sac congélation, râpe fine.

LA MÉTHODE

Glisse la racine entière, non épluchée, dans un sac au congélateur. Quand tu en as besoin, râpe-la directement congelée au-dessus du plat avec une râpe fine : pas de fibres, pas de gaspillage, et le parfum reste intact. Remets aussitôt le reste au froid.

À SAVOIR

Elle se garde plusieurs mois. Inutile de la décongeler, elle se râpe mieux congelée.

Conserver & anti-gaspi

097 Bananes qui noircissent : emballer la tige



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Film alimentaire ou papier aluminium.

LA MÉTHODE

Enveloppe bien le bout des tiges du régime de bananes dans un morceau de film ou d'aluminium. C'est par là que la banane libère le plus de gaz qui fait mûrir. Garde-les à l'écart des autres fruits, à température ambiante : elles restent jaunes quelques jours de plus.

À SAVOIR

Ça ralentit un peu le mûrissement, ça ne l'arrête pas. Trop mûres ? Fiche 061 : congèle-les en rondelles.

098 Banane mûre : des rondelles prêtes à mixer



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Banane saine, plaque, boîte.

LA MÉTHODE

Épluche la banane et coupe-la en rondelles. Congèle-les à plat sans les superposer, puis range-les en boîte ou en sachet. Prélève seulement la quantité nécessaire pour une préparation mixée.

À SAVOIR

Une peau très brune n’est pas à elle seule une moisissure; jette un fruit avarié ou moisi.

Source [52]

Conserver & anti-gaspi

099 Pain rassis : le ressusciter au four



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Eau du robinet, four à 180 °C.

LA MÉTHODE

Passe rapidement la baguette rassise sous l'eau du robinet pour mouiller toute la croûte, sans la tremper. Enfourne directement sur la grille 5 à 8 minutes à 180 °C : la croûte redevient croustillante et la mie moelleuse.

À SAVOIR

À manger tout de suite : le pain redurcit vite en refroidissant. Ne fonctionne pas sur un pain moisi.

100 Pain sec : faire des croûtons



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Pain rassis sain, huile, herbes.

LA MÉTHODE

Coupe le pain en dés réguliers, mélange avec un peu d’huile et les herbes de ton choix. Étale sur une plaque et fais dorer au four en remuant une fois. Laisse refroidir pour obtenir du croquant.

À SAVOIR

Surveille la coloration. Ne recycle jamais un pain présentant de la moisissure.

Source [59]

Conserver & anti-gaspi

101 Fin de pot de confiture : un petit-déjeuner dedans



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Pot presque vide, flocons d'avoine, lait ou yaourt.

LA MÉTHODE

Dans le pot qu'il est difficile de vider, verse 4 cuillères à soupe de flocons d'avoine et du lait jusqu'à les couvrir. Ferme, secoue et laisse une nuit au frigo : les restes de confiture parfument tes overnight oats, sans rien gaspiller.

À SAVOIR

Seulement dans un pot propre et sans moisissure. À consommer dans les 24 heures.

102 Parures de légumes : préparer un bouillon



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Parures comestibles propres, casserole, passoire.

LA MÉTHODE

Utilise des morceaux sains de carotte, de poireau ou de céleri soigneusement lavés. Couvre d’eau, fais frémir pour extraire les saveurs puis filtre. Refroidis rapidement le bouillon si tu ne l’utilises pas tout de suite.

À SAVOIR

Pas de déchets abîmés, d’épluchures de pomme de terre verdies ou de feuilles toxiques.

Source [61] Source [55]

Conserver & anti-gaspi

103 Jus de pois chiches : le monter en mousse



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Liquide d’une conserve de pois chiches, fouet.

LA MÉTHODE

Égoutte les pois chiches en récupérant leur liquide dans un bol propre. Fouette-le jusqu’à former une mousse, puis utilise-le dans une recette prévue pour l’aquafaba, par exemple une mousse au chocolat.

À SAVOIR

Ne remplace pas les œufs au hasard dans n’importe quelle recette. Respecte la conservation au froid.

Source [62]

104 Croûte de parmesan : parfumer le bouillon



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Croûte de parmesan comestible et propre.

LA MÉTHODE

Ajoute une croûte saine au bouillon pendant qu’il mijote pour lui donner plus de goût. Remue de temps en temps pour qu’elle n’attache pas, puis retire-la avant de servir.

À SAVOIR

Pas de cire ni de revêtement non comestible. Goûte avant de saler davantage.

Source [67]

Conserver & anti-gaspi

105 Purée restante : la transformer en galettes



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

250 g de purée, 1 œuf, 1 c. à soupe de lait, 1 de fécule, 2 de farine, ciboulette.

LA MÉTHODE

Mélange la purée avec l’œuf, le lait, la fécule, la farine et la ciboulette. Dépose de petites portions dans une poêle avec un peu de beurre. Fais dorer des deux côtés et vérifie que le centre est bien cuit.

À SAVOIR

Pour environ 8 petites galettes. Utilise une purée refroidie rapidement et conservée au réfrigérateur.

Source [69] Source [55]

106 Mauvaises herbes : l'eau de cuisson bouillante



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

L'eau de cuisson des pâtes ou des pommes de terre, non salée de préférence.

LA MÉTHODE

Au lieu de jeter l'eau de cuisson, verse-la encore bouillante directement sur les mauvaises herbes entre les dalles ou dans les allées. La chaleur brûle les feuilles et une partie des racines : elles fanent dès le lendemain. Recommence sur les plus coriaces.

À SAVOIR

Attention aux brûlures : porte la casserole à deux mains et vise bien. Pas sur la pelouse ni près des plantes que tu veux garder. Eau salée : évite, elle abîme le sol.

Petites bêtes & nuisibles

107 Guêpes : la fumée de marc de café



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Marc de café bien sec, coupelle en métal ou en terre cuite, briquet.

LA MÉTHODE

Fais sécher le marc de café, mets-le en petit tas dans la coupelle et allume-le comme un encens, puis souffle la flamme. Il se consume doucement en dégageant une fumée que les guêpes fuient. Pose-la près de la table, sur la terrasse ou au bord de la piscine.

À SAVOIR

L'effet reste local. Jamais sans surveillance, loin des enfants et de ce qui brûle. Un nid près de la maison : appelle un professionnel.

108 Petites bêtes en cuisine : la menthe poivrée



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Huile essentielle de menthe poivrée, coton-tiges ou petits cotons.

LA MÉTHODE

Dépose 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée sur des coton-tiges et place-les sur les points de passage : coin de fenêtre, derrière la poubelle, le long des plinthes, sous l'évier. L'odeur forte dérange fourmis et araignées, qui changent de chemin. Renouvelle tous les 3 à 4 jours.

À SAVOIR

Ça repousse, ça ne détruit pas une colonie : nettoie d'abord les miettes et bouche les entrées. Hors de portée des enfants ; toxique pour les chats.

Petites bêtes & nuisibles

109 Fourmis : effacer leur piste odorante



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Éponge, eau savonneuse.

LA MÉTHODE

Suis le trajet des fourmis jusqu’à l’entrée. Nettoie toute la piste à l’eau savonneuse, notamment le point d’accès, puis retire les aliments qui les attirent. Rebouche la petite ouverture si cela est possible.

À SAVOIR

Le nettoyage retire les fourmis de passage et leur piste; il ne détruit pas forcément la colonie.

Source [71]

110 Fourmis persistantes : un appât plutôt qu’un spray



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Station d’appât adaptée et autorisée.

LA MÉTHODE

Si elles reviennent, utilise un appât prévu pour l’espèce et la zone concernées, près du passage et selon la notice. Laisse les ouvrières accéder à l’appât plutôt que de pulvériser dessus.

À SAVOIR

Hors de portée des enfants et animaux. N’utilise pas de spray sur la piste pendant l’emploi de l’appât.

Source [71]

Petites bêtes & nuisibles

111 Cafards : supprimer l’eau cachée



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Chiffon, contrôle des fuites.

LA MÉTHODE

Inspecte sous l’évier et autour du lave-vaisselle. Répare les fuites et sèche l’eau stagnante; retire aussi miettes et dépôts gras près de ces refuges. Range les aliments ouverts dans des contenants fermés.

À SAVOIR

Ces gestes réduisent leurs ressources mais ne suffisent pas toujours à éliminer une infestation installée.

Source [70]

112 Cafards : fermer les passages autour des tuyaux



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Mastic adapté, lampe.

LA MÉTHODE

Repère les petits jours autour des canalisations et les fentes accessibles du meuble. Sur un support propre et sec, bouche les passages avec un produit adapté. Retire aussi les cartons inutiles qui multiplient les cachettes.

À SAVOIR

N’obstrue jamais une ventilation obligatoire ni un accès technique. En immeuble, plusieurs logements peuvent être concernés.

Source [70]

Petites bêtes & nuisibles

113 Cafards présents : cibler les cachettes



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Appât autorisé contre les cafards.

LA MÉTHODE

Choisis un produit étiqueté pour les cafards et cet usage intérieur. Place les stations ou le gel uniquement aux endroits autorisés, près des cachettes, suivant la notice. Protège aliments, enfants et animaux.

À SAVOIR

N’improvise pas une recette insecticide. Si les observations se poursuivent, fais identifier et traiter l’infestation.

Source [70]

114 Occasion : inspecter avant de rentrer le meuble

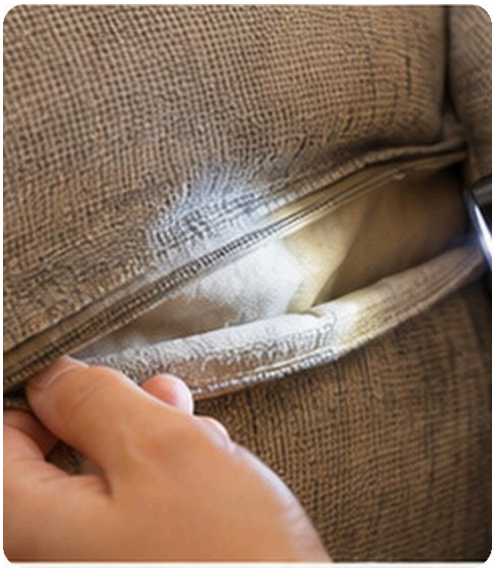


Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Lampe, accès aux coutures et assemblages.

LA MÉTHODE

Avant d’introduire un canapé ou un meuble d’occasion, inspecte les coutures, dessous, plis et jonctions. En cas de traces suspectes ou d’insectes, ne le rentre pas sans avis et traitement adapté.

À SAVOIR

Une inspection ne garantit pas l’absence de punaises. Évite la literie récupérée dans la rue.

Source [72]

Petites bêtes & nuisibles

115 Voyage : tenir les bagages à l’écart du lit

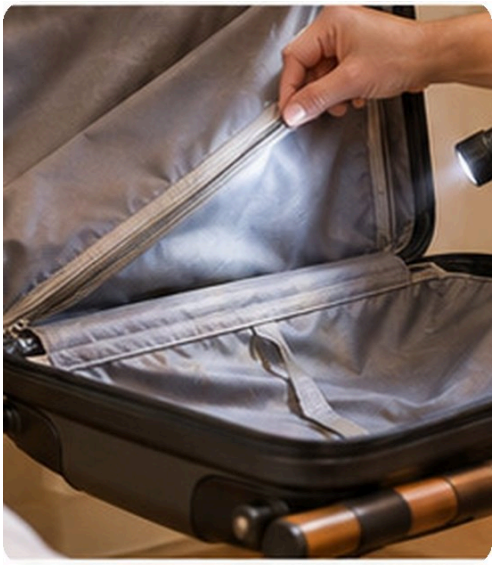


Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Porte-bagage, lampe, sacs fermés.

LA MÉTHODE

À l’arrivée, examine les coutures du matelas et garde la valise éloignée du lit. Si une exposition est suspectée, isole les textiles en sacs fermés avant le retour et inspecte les bagages avant rangement.

À SAVOIR

Les punaises peuvent voyager dans les objets : la propreté du logement n’offre pas une protection absolue.

Source [72]

116 Punaises : traiter le linge sans les disperser



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Sacs fermés, machine, linge compatible.

LA MÉTHODE

Emballe les textiles suspects dans la pièce concernée et transporte-les fermés jusqu’à la machine. Pour ce qui le supporte, utilise un programme à 60 °C minimum. Range ensuite le linge traité dans des sacs propres fermés.

À SAVOIR

Vérifie l’étiquette des textiles. Ne déplace pas du linge suspect à découvert d’une pièce à l’autre.

Source [73]

Petites bêtes & nuisibles

117 Punaises : aspirer les cachettes puis isoler les déchets



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Aspirateur à embout fin, sac fermé.

LA MÉTHODE

Passe minutieusement l’embout dans les coutures, fentes du sommier et recoins proches du lit. Enferme immédiatement le sac de l’aspirateur dans un sac hermétique avant de le jeter; nettoie le matériel selon les consignes officielles.

À SAVOIR

L’aspiration seule ne suffit pas : elle ne garantit pas le retrait de tous les œufs.

Source [74]

118 Punaises : utiliser une vapeur réellement adaptée

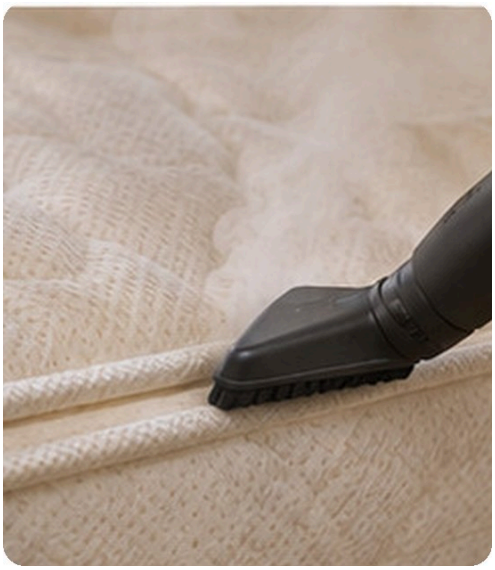


Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Nettoyeur vapeur adapté aux matériaux.

LA MÉTHODE

Traite lentement les coutures et recoins accessibles avec un appareil atteignant au moins 120 °C, en suivant sa notice et le protocole officiel. Complète par le traitement du linge et des cachettes; demande de l’aide si cela persiste.

À SAVOIR

Attention aux brûlures, prises et matériaux fragiles. Pas de recette au vinaigre ou bicarbonate présentée comme traitement complet.

Source [74]

Santé & bien-être express

119 Bague coincée : la technique du fil dentaire



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Fil dentaire (ou un fil fin et solide).

LA MÉTHODE

Lève la main 2 minutes. Glisse le fil sous la bague, côté paume. Enroule l'autre bout bien serré autour du doigt, spires collées, de la bague jusqu'après l'articulation. Déroule ensuite par le bout passé sous la bague : elle glisse sur le fil, petit à petit.

À SAVOIR

Doigt bleu, très gonflé ou douloureux : direction les urgences sans attendre, l'anneau peut être coupé en sécurité.

120 Dent cassée ou tombée : le verre de lait



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Un petit pot de lait (ou la salive).

LA MÉTHODE

Ramasse la dent par la couronne, jamais par la racine. Si elle est sale, rince-la quelques secondes au lait, sans frotter. Mets-la dans un petit pot de lait et pars chez le dentiste dans l'heure : une dent définitive peut parfois être réimplantée.

À SAVOIR

Les dents de lait ne se réimplantent pas. Pas d'eau du robinet ni de mouchoir sec, qui abîment la racine.

Santé & bien-être express

121 Saignement de nez : tête en avant, on pince



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Un mouchoir, une montre.

LA MÉTHODE

Assieds-toi, penche la tête en avant et mouche-toi doucement une fois. Pince fermement la partie molle du nez, sous l'os, pendant 10 minutes sans relâcher, en respirant par la bouche. Ne regarde pas avant la fin des 10 minutes.

À SAVOIR

Jamais la tête en arrière : le sang coule dans la gorge. Plus de 20 minutes, après un choc ou sous anticoagulant : appelle le 15.

122 Crampe au mollet : tirer les orteils vers soi



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Rien, juste tes mains.

LA MÉTHODE

Jambe bien tendue, attrape tes orteils et tire-les doucement mais fermement vers ton tibia. Garde l'étirement 20 à 30 secondes, en respirant calmement, jusqu'à ce que le muscle se relâche. Masse ensuite le mollet et marche un peu.

À SAVOIR

Crampes fréquentes la nuit : bois assez et parles-en à ton médecin. Mollet gonflé, chaud et douloureux : consulte vite.

Santé & bien-être express

123 Piqûre de moustique : la pâte de bicarbonate



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Bicarbonate, quelques gouttes d'eau.

LA MÉTHODE

Mélange une cuillère à café de bicarbonate avec quelques gouttes d'eau pour obtenir une pâte épaisse. Applique sur la piqûre, laisse 10 minutes, puis rince à l'eau fraîche. Ça calme les démangeaisons.

À SAVOIR

Pas sur une plaie ouverte. Gonflement important, gêne pour respirer ou malaise après une piqûre de guêpe : appelle le 15 tout de suite.

124 Chaussures neuves : pas d'ampoules



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Un pain de savon sec ou un stick de déodorant solide.

LA MÉTHODE

Avant de les mettre, frotte le savon sec ou le stick à l'intérieur des chaussures, sur les zones rigides qui frottent : talon, couture, bord de la tige. Ça crée un film glissant qui réduit le frottement sur la peau. Recommence les premiers jours.

À SAVOIR

Porte-les d'abord une heure à la maison. Dès qu'une zone rougit, pansement seconde peau. Diabète : surveille tes pieds chaque soir.

Santé & bien-être express

125 Pieds fatigués : le bain tiède au bicarbonate



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Bassine d'eau tiède, 2 cuillères à soupe de bicarbonate, serviette.

LA MÉTHODE

Dissous le bicarbonate dans une bassine d'eau tiède et fais tremper les pieds 15 minutes. La peau s'assouplit, les pieds sont délassés et les odeurs diminuent. Sèche bien entre les orteils, puis hydrate avec une crème.

À SAVOIR

Pas en cas de plaie, ni en cas de diabète sans l'avis de ton médecin. Eau tiède, jamais chaude.

126 S'endormir : la respiration 4-7-8

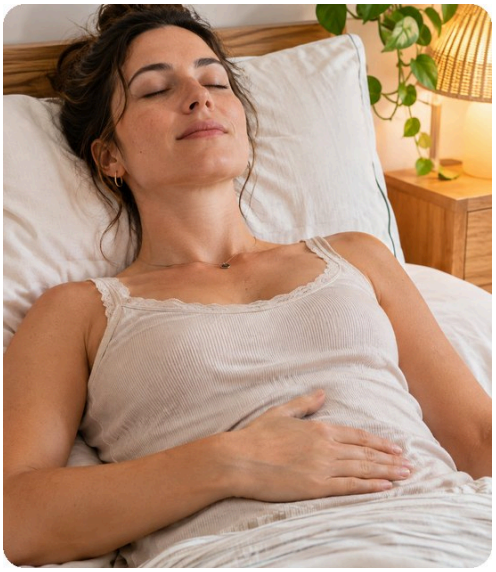


Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Rien, juste ta respiration.

LA MÉTHODE

Allongé, inspire calmement par le nez en comptant jusqu'à 4. Retiens ton souffle en comptant jusqu'à 7. Expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à 8. Fais 4 cycles. La longue expiration ralentit le cœur et aide le corps à se détendre pour s'endormir.

À SAVOIR

Si la rétention te gêne, raccourcis les temps en gardant l'expiration plus longue que l'inspiration. Insomnies durables : parles-en à ton médecin.

Voyage, téléphone & astuces tech

127 Valise : rouler au lieu de plier



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Tes vêtements, ta valise.

LA MÉTHODE

Roule les t-shirts, pantalons et pulls en cylindres bien serrés au lieu de les plier à plat. Range les rouleaux debout, côte à côte, et glisse chaussettes et sous-vêtements dans les trous et dans les chaussures. Tu gagnes de la place et les vêtements froissent moins.

À SAVOIR

Les chemises et vestes structurées se plient plutôt à plat, sur le dessus de la valise.

128 Flacons qui fuient : le film alimentaire



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Film alimentaire, tes flacons de voyage, un sac zip.

LA MÉTHODE

Dévisse le bouchon du shampoing ou du gel douche, pose un petit carré de film alimentaire sur le goulot, puis revisse par-dessus. Le film fait joint : même avec la pression en avion, rien ne coule. Range quand même les flacons dans un sac zip.

À SAVOIR

En cabine, les liquides restent limités à 100 ml par flacon dans un sac transparent.

Voyage, téléphone & astuces tech

129 Masque de plongée qui fait de la buée : le dentifrice



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Dentifrice blanc sans fluor (pas en gel), vieille brosse à dents, chiffon microfibre.

LA MÉTHODE

Avant la première sortie, frotte l'intérieur de la vitre du masque avec le dentifrice et la brosse, laisse sécher, puis rince et essuie à la microfibre. Ça retire le film gras d'usine qui fait la buée. Juste avant de plonger, un peu de salive étalée puis rincée.

À SAVOIR

Pas sur une vitre en plastique ni sur un masque avec traitement antibuée ou miroir. Dentifrice sans microbilles.

130 Chargeur oublié à l'hôtel : le port USB de la télé



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Ton câble de téléphone (USB).

LA MÉTHODE

Pas de prise libre ou pas d'adaptateur ? Regarde derrière ou sur le côté du téléviseur de la chambre : la plupart ont un port USB alimenté. Branche ton câble dessus, télé allumée : le téléphone recharge doucement, mais il recharge.

À SAVOIR

Évite les ports USB publics inconnus (gares, aéroports) pour tes données : préfère une batterie externe ou un câble « charge seule ».

Voyage, téléphone & astuces tech

131 Location de vacances : repérer une caméra cachée



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

La lampe torche de ton téléphone.

LA MÉTHODE

Éteins toutes les lumières, ferme les volets, puis balaye lentement la pièce avec la lampe torche tenue près de tes yeux : détecteurs de fumée, réveils, prises, cadres, peluches. L'objectif d'une caméra renvoie un petit reflet brillant bleu ou violet qui ne bouge pas.

À SAVOIR

Si tu trouves une caméra dans une chambre ou une salle de bains, ne la touche pas : prends une photo et préviens la plateforme et la police.

132 Dormir en train ou en avion : le bruit brun

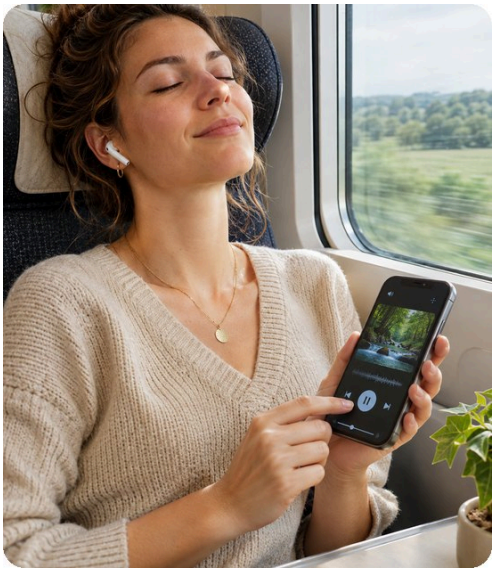


Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Ton téléphone, des écouteurs, une piste « bruit brun ».

LA MÉTHODE

Télécharge avant de partir une piste de bruit brun (brown noise), plus grave et plus doux que le bruit blanc. Écoute-la à volume modéré avec tes écouteurs : elle couvre le ronronnement des moteurs et les conversations bien mieux que de la musique, et aide à s'endormir.

À SAVOIR

Garde un volume bas : au-delà de la moitié, ça fatigue les oreilles sur un long trajet.

Voyage, téléphone & astuces tech

133 Recharger plus vite : le mode avion



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Ton téléphone, son chargeur d'origine.

LA MÉTHODE

Active le mode avion pendant la charge : le téléphone arrête de chercher le réseau, consomme moins, et la batterie se remplit un peu plus vite. Pour gagner encore du temps, n'utilise pas le téléphone et retire la coque s'il chauffe.

À SAVOIR

Le gain reste modeste : quelques minutes. Pendant ce temps, tu ne reçois ni appels ni messages.

134 Téléphone tombé dans l'eau : la silice, pas le riz



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Sachets de gel de silice, une boîte hermétique.

LA MÉTHODE

Éteins le téléphone tout de suite et ne le recharge pas. Retire la coque, essuie-le et tapote-le port de charge vers le bas. Mets-le dans une boîte fermée avec plusieurs sachets de silice (ceux des boîtes de chaussures) ou laisse-le sécher à l'air 24 à 48 heures.

À SAVOIR

Le riz est déconseillé par les fabricants : il sèche mal et laisse de la poussière dans les ports. Pas de sèche-cheveux chaud.

Voyage, téléphone & astuces tech

135 Câble de chargeur qui se casse : le ressort de stylo



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Un vieux stylo à bille avec ressort.

LA MÉTHODE

Démonte le stylo et récupère son petit ressort. Écarte-le légèrement et enroule-le autour du câble, juste à la sortie de la prise USB ou du connecteur, là où le fil se plie. Il empêche le câble de faire un angle droit et le protège de la casse.

À SAVOIR

Un câble déjà dénudé ou qui chauffe se jette : ne le répare pas avec du scotch.

136 Câbles emmêlés : les rouleaux en carton



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Rouleaux de papier toilette vides, une boîte à chaussures, un feutre.

LA MÉTHODE

Plie chaque câble ou chargeur en petit fagot et glisse-le dans un rouleau en carton. Écris dessus le nom de l'appareil, puis range les rouleaux debout, côte à côte, dans une boîte à chaussures. Tu trouves le bon câble en une seconde, sans nœuds.

À SAVOIR

Ne serre pas trop les câbles en les pliant : les plis serrés les abîment à la longue.

Voyage, téléphone & astuces tech

137 Pile vide ou pas : le test de la chute



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

La pile alcaline à tester, une table dure.

LA MÉTHODE

Tiens la pile debout, côté plat en bas, à 5 centimètres au-dessus de la table, et lâche-la. Une pile pleine tombe avec un bruit sourd et reste presque debout. Une pile vide rebondit et bascule. Les piles usées se rapportent ensuite au point de collecte du magasin.

À SAVOIR

Test indicatif, pour les piles alcalines AA ou AAA seulement. Jamais de pile à la poubelle ni à portée des petits enfants.

138 Photo nette : le bouton du volume



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Ton téléphone (ou des écouteurs à fil).

LA MÉTHODE

Dans l'appareil photo, n'appuie plus sur l'écran : appuie sur un bouton du volume pour déclencher. Le téléphone bouge beaucoup moins, la photo est plus nette, surtout le soir ou en selfie. Le bouton volume des écouteurs à fil marche aussi, comme une télécommande.

À SAVOIR

Pour une photo de nuit, cale aussi le téléphone contre un mur ou un verre pour ne pas bouger.

Voyage, téléphone & astuces tech

139 Ciel et mer plus beaux : les lunettes de soleil



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Tes lunettes de soleil polarisantes.

LA MÉTHODE

Place un verre des lunettes juste devant l'objectif du téléphone et tourne-les doucement en regardant l'écran. Au bon angle, les reflets sur l'eau disparaissent, le ciel devient plus bleu et les couleurs ressortent, comme avec un filtre de photographe.

À SAVOIR

Ça ne marche qu'avec des verres polarisants. Essuie bien le verre avant, une trace se voit sur la photo.

140 Onglet fermé par erreur : Ctrl + Maj + T

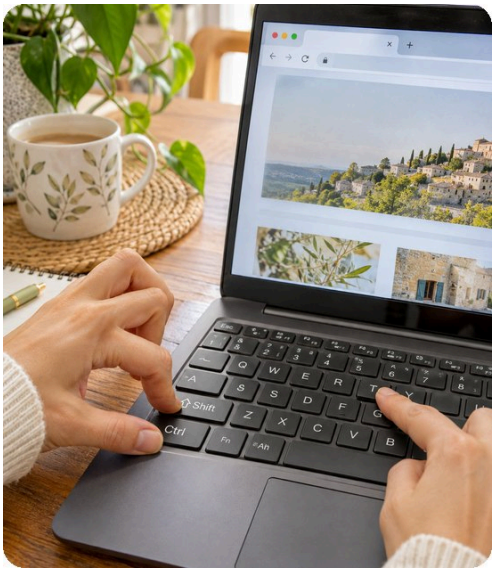


Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Ton ordinateur et son navigateur internet.

LA MÉTHODE

Tu viens de fermer un onglet ou une fenêtre par erreur ? Appuie en même temps sur Ctrl + Maj + T (Cmd + Maj + T sur Mac). Le navigateur rouvre le dernier onglet fermé, avec sa page. Recommence pour rouvrir les précédents, un par un.

À SAVOIR

Ça marche sur Chrome, Edge, Firefox et Safari, mais pas en navigation privée.

Voyage, téléphone & astuces tech

141 Mot de passe solide et facile à retenir

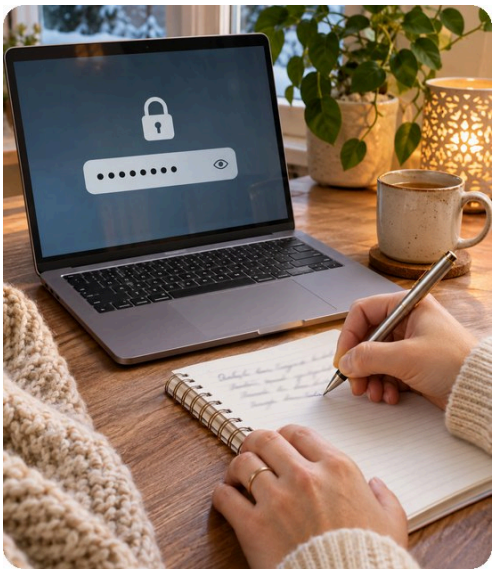


Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Une phrase que toi seule connais.

LA MÉTHODE

Choisis une phrase personnelle, par exemple « J'ai adopté 2 chats noirs en 2024 ! », et garde la première lettre de chaque mot avec les chiffres et le symbole : Ja2cne2024!. Il est très difficile à deviner pour un logiciel, mais toi, tu le retiens sans effort.

À SAVOIR

Un mot de passe différent pour chaque compte important. Le plus sûr : un gestionnaire de mots de passe et la double authentification.

142 Calcul de tête : 3 astuces de génie



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Ta tête, rien d'autre.

LA MÉTHODE

Pourcentages : 8 % de 50 = 50 % de 8 = 4, on peut les inverser. Fois 11 : pour 35 × 11, fais 3 + 5 = 8 et glisse-le au milieu, 385. Jours d'un mois : poings fermés, compte les mois sur les bosses et les creux des jointures : bosse = 31 jours, creux = 30.

À SAVOIR

Fois 11 : si la somme dépasse 9 (78 × 11), garde l'unité au milieu et ajoute 1 à gauche : 858.

Jardin, voiture & extérieur

143 Plantes en vacances : la bouteille goutte-à-goutte



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Bouteille en plastique, une aiguille ou une pique, de l'eau.

LA MÉTHODE

Perce deux petits trous dans le bouchon. Remplis la bouteille d'eau, revisse, arrose d'abord bien la plante, puis enfonce la bouteille goulot en bas dans la terre humide. L'eau descend tout doucement pendant plusieurs jours. Teste avant de partir pour régler le nombre de trous.

À SAVOIR

Une bouteille de 1,5 L tient environ une semaine pour une plante moyenne. Pas pour les cactus et succulentes.

144 Semis : le rouleau de papier toilette

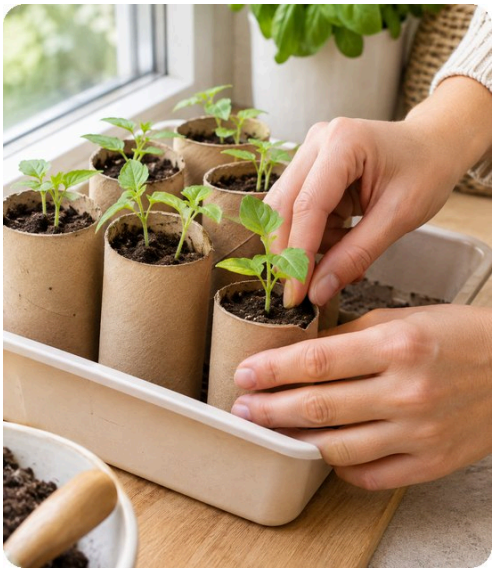


Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Rouleaux en carton vides, terreau, graines.

LA MÉTHODE

Coupe chaque rouleau en deux, pose-les debout dans un plat et remplis-les de terreau. Sème une ou deux graines par godet et arrose doucement. Quand la pousse est assez grande, plante le tout directement en terre : le carton se décompose tout seul.

À SAVOIR

Arrose par le dessous si le carton moisit en surface. Déchire un peu le fond au moment de planter pour aider les racines.

Jardin, voiture & extérieur

145 Phare de voiture jauni : le dentifrice



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Dentifrice blanc classique (pas en gel), chiffon doux, eau, ruban de masquage.

LA MÉTHODE

Lave et sèche le phare, protège la carrosserie autour avec du ruban. Étale le dentifrice sur le chiffon et frotte en petits cercles pendant 3 à 5 minutes. Rince à l'eau claire et sèche : les agents polissants doux retirent le voile jaune et le phare redevient plus transparent.

À SAVOIR

Pour un jaunissement léger. Un phare très opaque ou fissuré demande un kit de rénovation ; contrôle l'éclairage la nuit.

146 Pare-brise gelé : le spray maison



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Pulvérisateur, alcool à 70° ou 90°, eau.

LA MÉTHODE

Prépare d'avance un pulvérisateur avec deux tiers d'alcool et un tiers d'eau, et garde-le dans la maison, pas dans la voiture. Le matin, vaporise sur le pare-brise gelé : l'alcool fait fondre la glace en quelques secondes. Essuie avec les essuie-glaces ou une raclette souple.

À SAVOIR

Jamais d'eau chaude : le pare-brise peut fêler. Bonus : la veille d'une nuit de gel, enfile de vieilles chaussettes sur les balais relevés, ils ne colleront plus.

Jardin, voiture & extérieur

147 Trappe à carburant : la flèche du tableau de bord

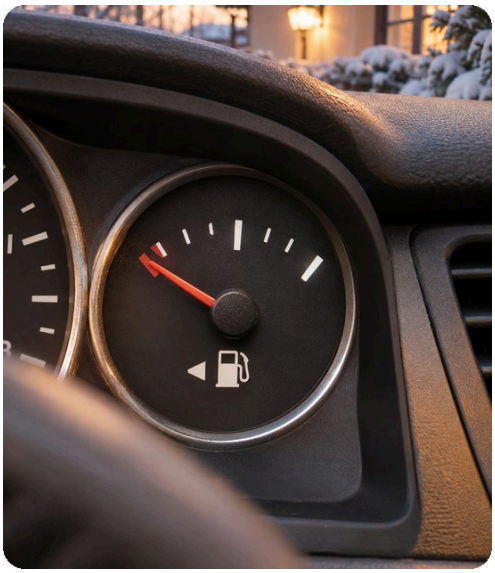


Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Ta voiture (ou une voiture de location).

LA MÉTHODE

Regarde l'icône de pompe à essence à côté de la jauge de carburant : une petite flèche triangulaire à côté indique le côté de la trappe. Flèche vers la droite, réservoir à droite. Fini les demi-tours à la station avec une voiture que tu ne connais pas.

À SAVOIR

Sur quelques vieux modèles, la flèche n'existe pas : regarde alors de quel côté est le tuyau sur l'icône.

148 Batterie de voiture faible : le test des phares



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Ta voiture garée face à un mur.

LA MÉTHODE

Moteur éteint, allume les feux de croisement face à un mur et observe la lumière. Démarre : si les phares baissent fortement ou que le démarreur tourne lentement, la batterie faiblit. Fais-la tester avant l'hiver, beaucoup de centres auto le font gratuitement.

À SAVOIR

Test indicatif : un démarreur ou un alternateur fatigué donne les mêmes signes. Le froid vide plus vite une batterie usée.

Jardin, voiture & extérieur

149 Buée dans la voiture : la chaussette de litière



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Une vieille chaussette propre, de la litière pour chat en silice.

LA MÉTHODE

Remplis la chaussette de litière de silice, noue-la bien et pose-la sur le tableau de bord ou sous un siège. Les cristaux de silice absorbent l'humidité de l'habitacle : beaucoup moins de buée sur le pare-brise les matins froids. Fais-la sécher sur le radiateur quand elle est saturée.

À SAVOIR

Fixe-la pour qu'elle ne glisse pas sous les pédales. Litière en silice seulement, pas l'argile.

150 Voiture brûlante l'été : le coup de la portière



Photo d’illustration du geste

IL TE FAUT

Ta voiture, deux portes.

LA MÉTHODE

Ouvre complètement la vitre côté passager. Va côté conducteur et ouvre puis referme la portière 5 ou 6 fois, comme un éventail. Ce mouvement de pompe chasse l'air brûlant par la vitre ouverte et fait entrer l'air extérieur : l'habitacle perd plusieurs degrés en quelques secondes.

À SAVOIR

Ne claque pas la portière, accompagne-la. Ne laisse jamais un enfant ou un animal seul dans une voiture au soleil.

Pour aller à la source

Références du 16 novembre 2026. Clique sur un titre pour ouvrir la source. Certaines sont en anglais.

[01] UGA Extension - Sang
Fiches 001

[02] Starwax - Terre de Sommières, textiles
Fiches 002

[03] UGA Extension - Café et thé
Référence complémentaire

[04] UGA Extension - Cire de bougie
Référence complémentaire

[05] UGA Extension - Chewing-gum
Fiches 003

[06] UGA Extension - Maquillage
Fiches 004

[07] Fer à Cheval - Savon détachant
Référence complémentaire

[08] Speed Queen - Guide des taches
Référence complémentaire

[09] Oxfam - Réparer une fermeture
Fiches 011

[10] iFixit / Patagonia - Cordon sorti
Référence complémentaire

[11] Woolmark - Bouloches
Référence complémentaire

[12] Woolmark - Sécher et remettre en forme
Référence complémentaire

[13] Woolmark - Repasser la laine
Référence complémentaire

[14] Pandora - Conseils pour les colliers
Référence complémentaire

[15] iFixit - Retirer une vis abîmée
Fiches 053

[16] Le Creuset - Nettoyer les ustensiles inox
Référence complémentaire

[17] Bosch - Notice de bouilloire
Référence complémentaire

[18] Bosch - Micro-ondes et aide au nettoyage
Référence complémentaire

[19] Test Achats - Nettoyer un thermos
Référence complémentaire

[20] Avery - Retirer une étiquette
Référence complémentaire

[21] Hagerty - Nettoyer le cuivre
Référence complémentaire

[22] Ecoconso - Usages du bicarbonate
Référence complémentaire

[23] Ecoconso - Savon noir ménager
Référence complémentaire

[24] Bosch - Nettoyer la vitrocéramique
Référence complémentaire

[25] ADEME - Entretenir la robinetterie
Référence complémentaire

[26] Ecoconso - Nettoyer au vinaigre
Référence complémentaire

[27] Starwax - Terre de Sommières et sols poreux
Référence complémentaire

[28] PDSA - Retirer les poils dans la maison
Référence complémentaire

[29] Lowe’s - Déboucher avec une ventouse
Référence complémentaire

[30] Ricardo - Dix faits sur le gingembre
Fiches 071

[31] SOSCuisine - Techniques pour les légumes
Référence complémentaire

[32] Jamie Oliver - Stabiliser une planche
Référence complémentaire

[33] Ricardo - Égoutter le concombre râpé
Référence complémentaire

[34] HOMEMADE - Presser le citron
Référence complémentaire

[35] Ricardo - Raviver la laitue flétrie
Référence complémentaire

[36] Migusto - Ouvrir un bocal
Référence complémentaire

[37] Serious Eats - Finir les pâtes dans la sauce
Référence complémentaire

[38] US Veterans Affairs - Torréfier les épices
Référence complémentaire

[39] Ricardo - Quand la mayonnaise prend
Référence complémentaire

[40] Dr. Oetker - Ramollir le beurre
Référence complémentaire

Pour aller à la source

Références du 16 novembre 2026. Clique sur un titre pour ouvrir la source. Certaines sont en anglais.

[41] King Arthur Baking - Rattraper une crème fouettée
Référence complémentaire

[42] Swissmilk - Épaissir une sauce
Référence complémentaire

[43] King Arthur Baking - Couper des roulés au fil
Fiches 087

[44] King Arthur Baking - Biscuits découpés
Fiches 088

[45] King Arthur Baking - Astuces cookies
Fiches 090

[46] King Arthur Baking - Tester la levure
Référence complémentaire

[47] Swissmilk - Caraméliser le sucre
Fiches 092

[48] Domino Sugar - Ramollir le sucre brun
Référence complémentaire

[49] Penn State Extension - Congeler les herbes
Référence complémentaire

[50] V-ZUG - Congeler le jus de citron restant
Référence complémentaire

[51] NCHFP - Congeler les myrtilles
Référence complémentaire

[52] UMN Extension - Congeler les fruits
Fiches 098

[53] Illinois Extension - Stockage au congélateur
Référence complémentaire

[54] UMN Extension - Principes de congélation
Référence complémentaire

[55] ANSES - Prévenir les intoxications alimentaires
Fiches 102, 105

[56] NCHFP / UGA - Blanchir et congeler le brocoli
Référence complémentaire

[57] California Avocados - Faire mûrir un avocat
Référence complémentaire

[58] American Chemical Society - Ralentir le brunissement
Référence complémentaire

[59] Swissmilk - Utiliser les restes de pain
Fiches 100

[60] Swissmilk - Chapelure maison
Référence complémentaire

[61] Ecoconso - Cuisiner fanes et épluchures
Fiches 102

[62] Migusto - Cuisiner l’aquafaba
Fiches 103

[63] Ricardo - Vinaigrette dans un pot
Référence complémentaire

[64] CrowdFarming - Pancakes à la banane mûre
Référence complémentaire

[65] Swissmilk - Sauce yaourt et herbes
Référence complémentaire

[66] King Arthur Baking - Les usages du citron
Référence complémentaire

[67] Ricardo - Bouillon aux cèpes et parmesan
Fiches 104

[68] Swissmilk - Utiliser les chutes feuilletées
Référence complémentaire

[69] Swissmilk - Galettes de purée anti-gaspi
Fiches 105

[70] University of Maryland - Cafards
Fiches 111, 112, 113

[71] UC IPM - Fourmis dans la maison
Fiches 109, 110

[72] Ministère de la Santé - Guide habitant, punaises
Fiches 114, 115

[73] Stop Punaises - Les bons réflexes
Fiches 116

[74] Ministère de la Santé - Punaises de lit
Fiches 117, 118

[75] Starwax - Bicarbonate ménager, usages et précautions
Repères d’ouverture

[76] FDA - Laver les fruits et légumes
Repères d’ouverture

[77] NPIC - Terre de diatomée, mode d’action et précautions
Repères d’ouverture