

# Entretien et Soins

Les Ateliers de la Simplicité



## PRODUITS D'ENTRETIEN

Avec quelques matières premières biodégradables, des plantes et des huiles essentielles, on nettoie tout !

### Entretien du linge

Fabrication d'une lessive au savon de Marseille, d'une lessive à la cendre et d'un assouplissant.  
**2h - jeunes et adultes**

### Entretien de la maison

Présentation de matières premières économiques et écologiques pour tout nettoyer chez soi.  
Fabrication de 3 produits au choix : nettoyant-désinfectant multi-usage, pierre d'argile, crème à récurer, nettoyant sol, produit à vitres, gel WC, produit lave-vaisselle, produit d'entretien des meubles en bois  
**2h - jeunes et adultes**

## SAVONS

Fabriquez vos savons naturels en découvrant la méthode de saponification à froid.

Fabrication de 3 savons pour l'hygiène corporelle. Exemples : miel/propolis, calendula, argile...  
**2h - adultes**

Vous organisez une **manifestation** ?

Notre stand propose à vos visiteurs des ateliers minute pour s'initier à l'écologie pratique : fabrication de nettoyant multi-usage, de baume à lèvres, de peintures végétales...

## COSMÉTIQUES

A partir de matières premières naturelles, choisies en fonction des besoins de chacun.

### Baumes et crèmes

Fabrication d'un baume à lèvres, d'une crème de jour adaptée à votre type de peau, d'un baume au calendula.  
**2h - jeunes et adultes**

### Soins bébé et jeunes enfants

Fabrication d'une lotion nettoyante, d'un liniment et d'un baume au calendula.  
**2h - jeunes et adultes**

### Soins de la barbe

Fabrication d'un shampoing pour l'entretien de la barbe, d'une lotion d'éclat et d'un liniment d'après-rasage.  
**2h - jeunes et adultes**

### Soins des cheveux

Shampooings adaptés à votre cuir chevelu, lotion de rinçage, cire de maintien.  
**2h - jeunes et adultes**

### Soins du corps

Fabrication de 3 produits au choix : lait hydratant, huile de massage, crèmes main-pieds, déodorant solide, crème déodorante, dentifrice, soin lavant et gommant.  
**2h - jeunes et adultes**



Les Ateliers de la Simplicité

## BASIQUES REVISITÉS

Revisitez vos recettes classiques en version bio et gourmande !

### Pains et pizzas

A réaliser soi-même avec de la farine bio et du levain naturel.  
**2-3h - tout public**



### Apéro Zéro déchet

Préparation de tartinades à base de légumes et de légumes secs, et de jus de fruits/légumes frais.  
**2h - tout public**

## GOURMANDISES

Petites douceurs pour se faire plaisir ou pour offrir...

### Bonbons et sucettes

Sans colorants ni conservateurs de synthèse, c'est bien meilleur !  
**2h - tout public**

### Cadeaux gourmands

Gourmandises à offrir : noix caramélisées, lemon curd, pain d'épices, gelées aromatiques...  
**3h - tout public**

### Douceurs printanières

Réalisez glaces, limonades et sirops.  
**3h - tout public**

## LOISIRS CRÉATIFS

Réalisez vos produits à base de végétaux, sans produits chimiques.



Fabrication de colle à la farine, de peintures végétales, de pâtes à modeler.  
**2h - tout public**

# Cuisine & Cie

## CUISINE VÉGÉTALE

Avec des ingrédients bio produits localement ou cueillis au gré des saisons.

### Cuisine de plantes sauvages

Apprenez à cuisiner les plantes sauvages comestibles : pesto, soupes d'orties, sirops, cake aux orties...  
**3h - tout public**

### Assiettes végétariennes

Composez un repas complet, sain et savoureux en appliquant les règles de l'alimentation végétarienne.  
**3h - tout public**

### Cuisine anti-gaspi

Cuisinez des épluchures et du pain rassis vous semble curieux ? vous verrez qu'en plus d'être délicieux cela permet de faire moins de déchet !  
**2h - tout public**

## ENTRETIEN & EMBALLAGES

Entretien sa cuisine en Zéro déchet ? C'est possible !

### Éponges & Emballages

Fabrication d'éponges lavables en tissus de récupération et fabrication d'un tissu ciré réutilisable pour couvrir vos restes de plats.  
**2h - tout public**



## JARDINAGE BIO ET DURABLE

Cultivez votre jardin au naturel avec un programme d'ateliers à composer selon vos attentes et au gré des saisons.

### Jardin sans travail du sol

- Couvertures et paillis
- Cultures en lasagnes

### Aménagements au jardin

- Plan de jardin : associations et rotations de culture
- Attirer les auxiliaires

### Entretien et soin du jardin

- Compost et vermicompost
- Extraits fermentés, décoctions, infusions, macérations de plantes au service du jardinier...

## BIODIVERSITÉ

- Jeu d'enquête et de cartographie du vivant
- petits aménagements pour faire venir plus de vie : semis, abris...

## SENSIBILISATION A LA PERMACULTURE

Penser l'aménagement de son lieu de vie pour répondre à ses besoins avec moins d'énergie et de ressources.

3h - adultes

## TOILETTES SÈCHES

Ou comment ne plus faire ses besoins dans l'eau potable et enrichir son jardin ! Un atelier pour apprendre à concevoir, entretenir et gérer le compost de ses toilettes à litière bio-maîtrisée.

3h - adultes

## • Qui sommes-nous ?

Depuis 2011, l'association favorise la mise en pratique de l'écologie au quotidien pour répondre aux enjeux sociétaux, aux défis actuels et à venir. Les Ateliers de la Simplicité c'est :

...un **réseau d'échange** de savoirs et de produits

...des **rendez-vous** pour expérimenter autour de sujets écologiques

... des **ateliers** clés en main pour apprendre à faire soi-même de manière ludique et responsable.

## • Pourquoi participer ?

... **le plaisir** de faire soi-même, faire ensemble en donnant du sens à ses gestes de tous les jours

... **l'écologie** : une manière de limiter notre impact sur l'environnement

... **les économies** : en apprenant à faire soi-même pour dépenser moins.

Association soutenue par



DES ATELIERS POUR APPRENDRE ET APPROFONDIR  
L'ÉCOLOGIE AU QUOTIDIEN

## Comment ?

L'animateur-ice salarié.e se déplace avec son matériel dans votre structure ou à votre domicile. Les participants repartent avec les produits fabriqués et les recettes !



## Pourquoi ?

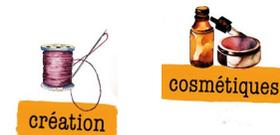
- **ÉCHANGER** sur l'intérêt de faire soi-même : plaisir, écologie, économies...
- **FABRIQUER** des produits du quotidien à base de matières naturelles.
- **PARTIR AVEC** ses confections et le savoir-faire.

## Combien ça coûte ?

de **148 € à 200 €**  
Matières premières incluses, hors frais kilométriques. Nous consulter pour obtenir un devis.

www.lesateliersdelasimplicite.com

05.17.30.17.82  
annick.simplicite@mailo.com  
louise.simplicite@mailo.com



## Quels ateliers ?

Tournez la page et découvrez notre offre d'ateliers. Nos ateliers sont personnalisables pour s'adapter à vos attentes (durée, fréquences, thèmes...)

## Où ?

Quatre départements :  
Deux-sèvres,  
Charente-Maritime,  
Vienne et Charente

## Pour quels publics ?

- Groupes de 5 à 12 pers :**
- **Enfants** 4-12 ans : projets d'écoles, centres de loisirs, périscolaire...
  - **Jeunes** 12-18 ans
  - **Adultes**

## Contactez-nous !

