

Défi familles à énergie positive

« Le Père Noël en pleine transition énergétique »

Faites le vous-même

« Do it yourself »

- Bouillote sèche
- Absorbant d'humidité
- Réflecteur de chaleur
- Boudin de porte

Bouillotte sèche

Aujourd'hui je vous propose un petit tutoriel afin que vous réalisiez une bouillotte sèche.

Elle sera pratique pour vous réchauffer en hiver ou pour soulager des petits bobos si vous la placez au congélateur ! Je l'ai conçue avec deux tissus, afin de la rendre déhoussable (la housse passe en machine). Elle est très facile à réaliser et idéale pour des débutants en couture : pas de zip à coudre, ni de bouton, et nécessite très peu de fournitures.

Vous pouvez choisir le remplissage qui vous convient (bon on évite les macaronis hein !) : des graines de lin, de maïs, de blé, des noyaux de cerises...

J'ai choisi le riz car c'est ce que j'avais à la maison, et car c'est le plus simple à trouver dans vos placards !

Les tissus doivent être en matières naturelles car elles résistent bien à la chaleur (coton, lin, chanvre...)

Le tissu carré (orange pour moi) va servir à contenir le riz, et le tissu fleuri sert à faire la housse. Je l'ai choisi assez épais pour qu'il soit bien résistant.

C'est parti pour les explications !



Etape 1 : On s'occupe d'abord de la poche qui va contenir le riz...

On commence par plier le tissu carré en deux, endroit contre endroit.

Puis on coud à petits points serrés tout le long du tissu, à 5 cm du bord, en laissant une ouverture de 3 cm environ.



Etape 2 : On coupe proprement les coins afin qu'il n'y ait pas de pli lorsque l'on va retourner la pochette



Etape 3 : On retourne ensuite la pochette. On la remplit avec du riz (en s'aidant d'un entonnoir).

J'ai mis environ 200g de riz, à vous d'adapter selon le remplissage que vous choisissez, mais ne la remplissez pas trop, sinon vous ne pourrez plier votre pochette.



Etape 4 : Ensuite, on coud à la main avec un fil de même couleur l'ouverture de la pochette pour la fermer.

On répartit au mieux les grains de riz dans toute la pochette, et on marque le centre en poussant les grains sur les côtés :



Etape 5 : On va maintenant coudre, toujours à petits points, au milieu de la pochette, comme ça les grains restent bien en place tout le temps. Faites attention à ce qu'il n'y ait pas de grains de riz à l'endroit où vous cousez !



Etape 6 : Et voilà pour la première étape !



Etape 7 : On s'occupe à présent de la pochette déhoussable.

On prend le second tissu et on commence par faire des ourlets, à 1 cm du bord, de chaque côté. Il suffit pour cela de plier l'extrémité du tissu et de le coudre à petits points.

Etape 8 : Ensuite on plie le tissu endroit contre endroit, en superposant les deux ourlets que l'on vient de coudre. On place les ourlets un peu sur le côté, ça fait plus joli à la fin.

Vous voyez ? La partie de gauche est plus petite que la partie de droite. Maintenant, il n'y a plus qu'à coudre des deux côtés, tout le long du tissu pour fermer la pochette. On coud à 0,5 cm du bord.

On retourne ensuite la pochette par le milieu...





Et voilà la pochette terminée ! On voit bien sur la photo au-dessus que l'ouverture de la housse est décalée par rapport au milieu, cela va vous permettre d'insérer facilement la pochette de grains à l'intérieur...



...et on peut même la plier en deux pour la ranger, ou pour s'en servir :)

Maintenant, voici quelques conseils pour s'en servir...

Version chaude

Placez la bouillotte environ une minute au micro-ondes avant de s'en servir.

(à tester avant, cela dépend du remplissage, ne vous brûlez pas !)

Si comme moi vous n'avez pas de micro-ondes, pas de panique !

Elle peut également se placer sur un radiateur chaud, devant la cheminée, ou dans un four après avoir fait cuire quelque chose.

Vous pouvez ensuite vous en servir pour vous réchauffer, soulager un mal de ventre ou des courbatures.

Source : <http://dansmapetiteroulotte.eklablog.fr/tuto-une-bouillotte-seche-a114553456>

Absorbeur d'humidité

Un air trop humide ou trop sec provoque une sensation d'inconfort (sensation de froid ou sensation de sécheresse dans les voies respiratoires...). Pour se sentir bien, le taux d'humidité doit être compris entre 35 et 60 %. Dans le cas d'une humidité trop forte, il est possible à partir de matériaux simples de fabriquer des absorbeurs d'humidité qui contribueront à améliorer votre confort thermique.



Matériel

- Une bouteille en plastique vide, sans le bouchon
- Du coton
- Du gros sel
- Une compresse
- Un élastique
- De l'huile essentielle de lavande (ou autre...)

Réalisation :

- Couper la bouteille en 2. Environ 1/3 (haut de la bouteille) et 2/3 (bas de la bouteille).
- A l'aide de l'élastique, fixer la compresse au niveau du goulot de la bouteille. Cela fera une sorte de filtre pour l'absorbeur.
- Dans la partie basse de la bouteille, insérer du coton et l'imbiber de plusieurs gouttes d'huile essentielle (cette partie n'est pas nécessaire).
- Insérer la partie haute de la bouteille, goulot vers le bas, dans la partie basse.
- Verser du gros sel dans la partie haute.
- Installer votre absorbeur et veillez à le vider régulièrement.



Source : Croix-Rouge insertion – LogisCité - www.logiscite.com

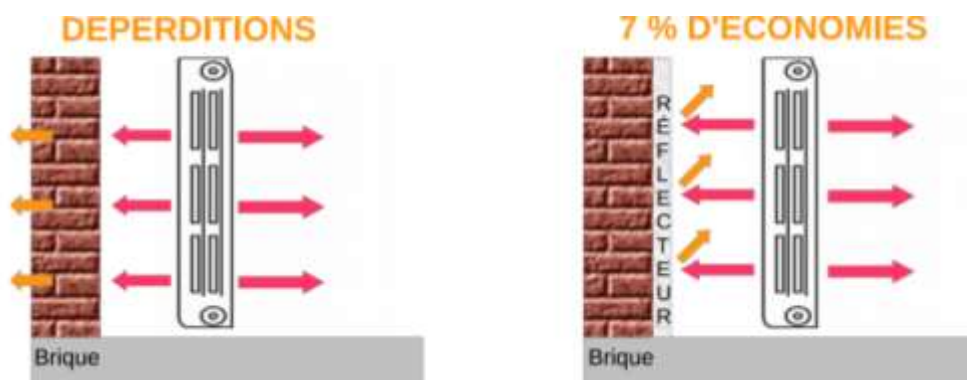
Réflecteur de chaleur

Pourquoi ?

Un panneau réflecteur de chaleur correctement dimensionné et placé derrière le radiateur renverra la chaleur vers l'intérieur de votre pièce et peut vous faire économiser jusqu'à 7% sur votre facture de chauffage

Selon l'ADEME, une mauvaise isolation des murs représente jusqu'à 25% de la perte énergétique d'un bâtiment. **Renvoyer la chaleur dans une pièce mal isolée n'est pas toujours suffisant pour réaliser de vraies économies d'énergie.** Il peut être intéressant de consulter un Espace Info-Énergie, qui pourra vous indiquer quelles mesures complémentaires vous pouvez mettre en œuvre pour réaliser des économies plus importantes (plus d'infos : renovation-info-service.gouv.fr).

NB : Les panneaux réfléchissants **n'ont aucune utilité sur les murs et cloisons intérieures**



Comment faire ?



- 1- Procurez-vous une chute d'isolant rigide (type feuille de polystyrène ou défaut une plaque de carton alvéolé).
- 2- Découpez la plaque aux dimensions de vos radiateurs.
- 3- Recouvrez une des faces de papier aluminium (côté brillant dessus) à l'aide d'un adhésif double face.
- 4- Glissez le réflecteur derrière le radiateur (aluminium coté intérieur), le tour est joué !

Boudin de porte

Pourquoi un boudin de porte ?

Quand il fait froid, chacun fait ce qu'il peut pour garder son intérieur au chaud. Dans cette course aux degrés, les courants d'air sont des ennemis. Se faufilant sous la porte de l'entrée ou de pièces adjacentes moins chauffées, ils donnent une sensation de froid qui pousse à monter un peu plus la température... Pour rappel, passer de 20°C à 19°C permet une économie de 7%. Un bonus bien agréable que pourrait peut-être rapporter un simple boudin de porte. Facile et rapide à confectionner à de récup', il permet de couper les courants d'air à peu de frais

Comment faire ?

Comment fabriquer un boudin ?

- Mesurer la largeur de la porte ;
- Découper 2 rectangles de tissu de 10 cm sur la largeur de la porte additionnée d'1 cm (éventuelle marge de couture) ;
- Poser les 2 rectangles l'un sur l'autre, endroit sur endroit, puis coudre sur 3 côtés ;
- Couper les angles, retourner le tissu et remplir de chaussettes trouées, chutes de tissus, languettes de vêtements abîmés, vieux chiffons... ;
- Enfin, coudre le dernier côté. Voilà, c'est fini !

Pas doué(e) en couture ? Il suffit de remplacer le tissu par une manche de pull ou une jambe de pantalon. Il ne reste plus qu'àagrafer les 2 côtés restants !

Votre boudin se « balade » sans arrêt ? Une option est de faire plutôt des rectangles de 12 cm au lieu de 10 cm et d'y ajouter une ligne de couture. Le bord de 2 cm non rembourré est alors à clouer à la porte. Pour une porte intérieure, il est possible de fabriquer un double boudin (un pour chaque côté) séparé au milieu par une bande de tissu à glisser sous la porte.

Exemples :

