



# Recyclage : venez récupérer le marc de café

Prévoyez un récipient



Cafétéria AURA 8h30 – 16h00



## LES USAGES DU MARC DE CAFÉ AU JARDIN

### Un engrais organique

Le marc de café est un excellent engrais naturel. Légèrement acide, il convient parfaitement aux hortensias pour aider à renforcer leur coloration bleue mais aussi aux tomates.

- Epancher le marc de café au pied de vos plantes.
- Mélanger le marc à la terre du jardin grâce à un léger binage.



### Un activateur de compost

Si vous disposez d'un lombricomposteur pour trier vos déchets organiques ou autres, pensez à y incorporer le marc de café. Les vers de terre en sont particulièrement friands car il les aide à digérer la matière organique contenue dans votre tas de compost. Très sensibles à la caféine, les lombrics sont également plus actifs dans leur travail de transformation des végétaux en compost.

### Un terreau pour semis riche en azote, phosphore et potassium

- Mélanger une part de cet or brun pour une part de terre de jardin pour obtenir un terreau idéal pour faire germer vos graines.
- Grâce à un rapport carbone/azote à 20 (une part d'azote pour 20 part de carbone), le marc de café est idéal d'autant qu'il libère de manière progressive azote, phosphore et potassium à destination des jeunes plantes.

### Un répulsif naturel

- Saupoudrer du marc de café autour de vos plantes. Bien que le marc de café ne contienne plus assez de caféine pour être toxique pour les limaces ou les escargots, il peut toutefois les éloigner.
- Après de fortes pluies, penser à en répandre de nouveau pour entourer vos plants de légumes ou vos massifs.
- Mélanger du marc de café et du jus de citron, déposer autour de votre maison, les fourmis ne s'approcheront pas.
- Ajouter du marc de café au shampoing de votre animal contre les puces.

## LES BONNES UTILISATIONS DU MARC DE CAFÉ À LA MAISON

### Un absorbeur de mauvaises odeurs

- Remplir un bocal à confiture avec du marc de café.
- Placer le bocal au fond de votre frigo : il aura un effet désodorisant.
- Le marc de café peut également éliminer les mauvaises odeurs sur les mains après avoir découpé de l'ail ou de l'oignon par exemple. Il suffit de se les frotter avec du marc de café et de rincer.

### Une bougie pour parfumer votre intérieur

- Incorporer un peu de marc de café dans de la cire d'abeille fondue.
- Placer une mèche dans un bocal.
- Verser le mélange dans le bocal. Vous obtenez ainsi une bougie qui en brûlant dégage un doux parfum de café torréfié.

## Un déboucheur naturel

Déposer du marc de café dans vos tuyaux mélangé à un peu d'eau tiède pour empêcher la formation des mauvaises odeurs et les dépôts de graisse.

## Un nettoyant naturel

- Mélanger du marc de café avec un peu d'eau tiède et utiliser une brosse pour récurer les objets sales ou encrassés.
- Utiliser le marc de café sur votre vaisselle, votre cuisinière pour la nettoyer : 2 poignées pour une vaisselle de 4 personnes.

## Une teinture naturelle pour bois

- Mélanger en proportions égales du marc de café, de l'eau et du vinaigre blanc.
- Laisser infuser le mélange pendant une heure.
- Appliquer avec un linge la teinture obtenue sur une surface en bois. Laisser le bois s'imprégner de la teinture, plus ou moins longtemps, en fonction de la teinte souhaitée, avant de rincer. C'est aussi un moyen d'estomper ou de faire disparaître des rayures.



## Un gommage naturel

Utiliser le marc de café pour un gommage naturel du corps. Pour cela, mélanger le marc de café à un peu de miel et à de l'huile de coco. Frotter en utilisant un peu d'eau tiède. Pour les zones plus rugueuses comme les coudes ou les pieds, associer le café à un peu de sel avant de l'appliquer.

## Un masque naturel pour le visage

Tonifiant, grâce évidemment à la caféine qu'il contient, le marc de café est le produit parfait pour donner un coup d'éclat à votre visage en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire. Il suffit de le mélanger avec un peu d'huile d'amande douce ou de miel et de l'appliquer avec des petits massages circulaires avant de rincer. Ce soin express peut aussi être utilisé en masque, il suffit de le laisser poser une dizaine de minutes sur le visage et le cou. Effet tenseur garanti ! Quant aux vertus décongestionnantes du marc de café, vous pourrez les constater si vous avez les yeux fatigués et/ou gonflés, ou bien des cernes. Il s'utilise alors en masque contour des yeux.

## Eclat naturel pour les cheveux

Appliqué en après-shampooing, sur des cheveux mouillés, le marc de café sublime la couleur et redonne de l'éclat à une chevelure châtain foncé ou brune. Il suffit de mettre du marc de café sur les cheveux et de masser pour bien le répartir, puis de rincer abondamment. Cette opération peut être renouvelée une fois par semaine.

## Trois recettes beauté maison avec le marc de café

### *Masque contour des yeux*

Pour décongestionner :

Mélangez 1 cuillère à café de marc de café avec 1 cuillère à café de yaourt nature biologique (ou de fromage blanc) et 5 gouttes de jus de citron, toujours biologique. Pour que votre masque soit encore plus efficace, laissez refroidir ce mélange au réfrigérateur. Appliquez ensuite sur le contour des yeux et laissez agir 15 minutes avant de nettoyer avec un coton imbibé d'eau.

### *Soin exfoliant*

Pour le visage :

Mélangez simplement une cuillère à café de marc de café avec un blanc d'œuf. Appliquez ce mélange sur votre visage et massez délicatement. Rincez abondamment.

### *Gommage tonifiant*

Pour le corps :

Mélangez 2 cuillères à soupe de marc de café avec 2 cuillères à café d'huile d'olive et d'huile d'amande douce et 1 cuillère à café de miel. Appliquez directement sous la douche, sur une peau nettoyée et encore mouillée. Massez de façon circulaire et délicatement, puis rincez.