



LA FABRIQUE DE L'AUTONOMIE

MANUEL DE L'ENTRETIEN MENAGER
ÉCOLOGIQUE ET ÉCONOMIQUE



VILLE DE
GRANDE-SYNTHÉ

www.ville-grande-synthe.fr



“Produire ce que l’on consomme, consommer ce que l’on produit.”

André Gorz

Les recettes de ce manuel ont été recueillies à partir de différentes sources (voir la partie *Recommandations de lecture*) et proviennent également d'expériences personnelles. Le contenu de ce manuel est offert à des fins éducatives et informatives. Il est libre de droit, et ne peut pas faire l'objet d'une utilisation commerciale. L'équipe de l'Atelier, université populaire de Grande-Synthe rappelle que certains produits même naturels sont des actifs puissants et donc potentiellement dangereux (ex : huiles essentielles).

Elle n'assume donc aucune responsabilité, quelle qu'elle soit, quant aux dommages pouvant résulter de l'usage des informations contenues dans ce guide.





L'Atelier, université populaire de Grande-Synthe.
Juillet 2013

L'Atelier, université populaire de la ville de Grande-Synthe lance avec « La Fabrique de l'Autonomie » la création d'ateliers et de manuels destinés à tous les citoyens souhaitant (re)découvrir des savoirs accessibles et utiles à la vie quotidienne.

L'idée de réaliser ce premier manuel sur l'entretien ménager s'appuie sur un constat alarmant : l'air intérieur de nos maisons est 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur (source Fondation Nicolas Hulot).

Comme nous passons 90% de notre temps dans des espaces fermés (lieux de travail, écoles, logements...) la qualité de l'air intérieur influe fortement sur notre état général de santé.

La pollution de l'air intérieur provient de plusieurs sources : allergènes de chien, de chat ; équipements de la maison et de décoration ; revêtements des sols et des murs ; pol-

luants des produits de bricolage et d'entretien de la maison, etc.

Le moyen le plus facile et le plus efficace de remédier à ces problèmes de pollution est d'agir sur nos pratiques et nos activités quotidiennes, au premier rang desquelles se trouve l'entretien ménager.

Cela passe par une double prise de conscience. Tout d'abord en ayant une meilleure connaissance des risques liés à l'utilisation des produits d'entretien ; ensuite en réalisant que l'on tente de nous vendre de manière permanente une somme incalculable de produits d'entretien inutiles, onéreux et toxiques.

Le but de ce guide est de vous aider à gagner en autonomie par rapport à la consommation de ces produits de l'industrie chimique, et de créer des produits d'entretien respectueux de votre santé, de l'environnement et de vos finances !

SOMMAIRE

P 6 Stop à la pollution dans la maison

Des composants agressifs

Décryptage d'un produit de l'industrie chimique : le Cillit Bang

- côté face : marketing à tous les étages
- côté pile : ce que vous cache Cillit Bang

P 12 L'entretien ménager au naturel

Les ingrédients indispensables

- Le vinaigre blanc
- Le bicarbonate de sodium
- Les cristaux de soude
- Les huiles essentielles
- Les savons
- Autres ingrédients

P 21 Les recettes écologiques et économiques

Le nettoyeur des sols

Le nettoyeur désinfectant multi-usages

Le produit d'entretien des meubles en bois.

La lessive liquide aux paillettes de savon

La poudre pour lave-vaisselle

La lessive pour le blanc

L'adoucissant

STOP A LA POLLUTION DANS LA MAISON !

Nettoyer, dégraisser, faire briller, lessiver, détacher, désodoriser... les produits ménagers sont de plus en plus agressifs et contiennent des substances chimiques très souvent toxiques. Les risques sont liés à la composition des produits, mais aussi à la manière dont on les utilise.

Des composants agressifs

- Les produits corrosifs. Ceux contenant de l'hypochlorite de sodium (eau de javel) ou de la soude caustique sont parmi les plus dangereux. En cas d'inhalation ou de projection accidentelle, les effets sont immédiatement ressentis : brûlures, étouffements, empoisonnements, réactions cutanées...

- Les Cov. Nombre de produits d'entretien courants émettent des Composés Organiques Volatils (Cov). D'origine naturelle ou non, ils s'évaporent plus ou moins rapidement à température ambiante pour se retrouver dans l'air.

Les produits qui dégagent une odeur émettent généralement des Cov ; à l'inverse de très nombreux Cov sont inodores. Aujourd'hui, les Cov sont reconnus comme une cause incontestable de risque pour la santé. Leur impact dépend de nombreux facteurs : concentration et nature des composés, temps d'exposition, combinaison de différents Cov, etc....

Ceux émis par les produits d'entretien s'avèrent parfois très nocifs : irritants, déclencheurs d'allergies ou de problèmes respiratoires, maux de tête, vomissements, et pour certains, pouvant même provoquer le cancer.

Cov et autres composants des produits ménagers courants

- Le benzène : excellent solvant. Il contamine l'air et les nappes phréatiques. Il est classé « cancérigène pour l'homme ».

- Le formaldéhyde : excellent désinfectant, conservateur et fixateur. Il est toxique pour le milieu aquatique et notamment les poissons. C'est un irritant, allergène, suffocant, classé « cancérigène pour l'homme ».
- Le limonène : constituant naturel du citron qui, ajouté aux produits ménagers, donne une forte odeur de citron. C'est un puissant irritant et allergisant.
- Des éthers de glycol : famille de 80 dérivés utilisés comme solvant, certains d'entre eux sont des Cov. Ils peuvent avoir des effets sur la reproduction et sont reconnus parfois comme cancérigènes et mutagènes.
- Les muscs artificiels : donnent une bonne odeur aux produits. Ce sont des perturbateurs endocriniens (dérèglement hormonal), certains sont persistants et bioaccumulables.
- Le triclosan : antibactérien utilisé dans les produits d'hygiène. Il est très toxique pour les organismes aquatiques.

La « bonne » odeur de propre !

Plus ça sent fort le parfum, plus on a le sentiment que l'on a bien travaillé. Or, une odeur de produits ménagers dans les pièces nettoyées, signifie surtout que des Cov se dégagent et polluent l'air intérieur

Environ 100 000 substances chimiques sont utilisées en Europe pour la fabrication de divers produits. On connaît les effets sanitaires pour seulement 3000 d'entre elles, mais pas l'effet cocktail de ces substances.

DECRYPTAGE D'UN PRODUIT PHARE : LE CILLIT BANG.

Côté face : marketing à tous les étages.

Chaque préoccupation peut trouver sa solution en magasin, voire plusieurs solutions ! Pour la lessive par exemple, on nous en propose une adaptée à chaque couleur et texture de linge. Pareil pour les surfaces à nettoyer. Et pour les parfums d'intérieur, le choix est quasi-illimité. Lors d'une enquête dans une grande surface, près de 100 propositions différentes ont été relevées dans cette seule famille de produits !

Les moyens mis en œuvre pour la promotion sont considérables : en France, plus de 315 millions d'euros dépensés en publicité en 2008 pour les produits ménagers.

Des images de bien-être, de fraîcheur ou de nature embellissent les emballages. Les bidons arborent des couleurs vertes, bleues, jaunes qui renforcent le lien du produit avec la nature ou la douceur.

Pour Cillit Bang, l'entreprise n'a pas lésiné sur le packaging « haut en couleur » qui pique les yeux, un nom à coucher dehors, des codes empruntés aux comics et des pubs... surréalistes dirons-nous qui ont permis au nettoyeur de faire une entrée fracassante dans les foyers.

Tous ces produits du genre de Cillit Bang nous apparaissent généralement comme inoffensifs sur le plan de la santé et de l'environnement. Or, bien que présentés comme "verts" ou "nature" ou "modernes", ils ne sont, dans la majorité des cas, ni respectueux de l'environnement, ni soucieux de la santé de leurs utilisateurs.

Côté pile : ce que nous cache Cillit Bang.

Qu'y a-t-il dans les flacons de ce produit ménager présenté comme « miracle » par la société Reckitt-Benckiser ?

Le nettoyeur surpuissant « contre les dépôts calcaires, les restes de savon, les saletés tenaces et la rouille » agit seul, sans besoin d'aucun effort.

Mais pour que le produit fasse preuve d'une telle efficacité (même si les ré-

sultats sont largement exagérés), il va sans dire que la chimie y est pour beaucoup.

Quels sont donc ces produits magiques qui font de Cillit Bang un cocktail très toxique :

Nom	# CAS	# EINECS	Composition	Symboles de danger	Phrase de risque
Acide sulfamique	5329-14-6	226-218-8	1.5 %	Xi	R36/38 R52/53
Acide oxalique	144-62-7	205-634-3	1.3 %	Xn	R21/22
Acide formique 85%	64-18-6	200-579-1	1.5 %	C	R 35
Alcools éthoxylés, C9-C11, 6 OE	68439-46-3	-	0.1 %	Xn	R22, R41
Alcools éthoxylés C10	-	-	1.3 %	Xn	R 22, R 38, R 41
Parfum	-	-	0.0.3 %	Xi, N	R 43, R 52/53

Acide sulfamique, irritant

L'acide sulfamique de formule $\text{NH}_2\text{SO}_3\text{H}$ est un solide cristallin blanc, incolore et inodore, soluble dans l'eau, où il s'hydrolyse lentement.

Il est irritant pour les yeux et irritant pour la peau. Il est également classé comme substance nocive pour les organismes aquatiques, pouvant entraîner des effets néfastes à long terme pour l'environnement.

Acide oxalique, nocif

L'acide oxalique – appelé également sel d'oseille – de formule $\text{C}_2\text{H}_2\text{O}_4$ est lui aussi un solide cristallin, incolore et inodore, soluble dans l'eau.

Il est nocif en cas de contact direct avec la peau et en cas d'ingestion. L'absorption par les muqueuses et par la peau peut provoquer des troubles de la circulation sanguine et des dommages rénaux.

Acide formique, corrosif

L'acide formique ou acide méthanoïque de formule CH_2O_2 est un liquide incolore, à l'odeur âcre et pénétrante. Il peut provoquer de graves brûlures sur la peau. Projeté dans l'œil, il peut produire des opacités cornéennes définitives.

Alcools éthoxylés, C9-C11, 6 OE, C10, nocifs

Les alcools éthoxylés, AE, sont des tensioactifs non ioniques. Ils sont

utilisés dans les produits ménagers pour leur pouvoir dégraissant. Ils sont très difficilement dégradables. Ils sont irritants pour la peau et peuvent entraîner de graves lésions oculaires.

Conclusion : Cillit Bang est un excellent exemple de produit nocif inventé par la société de consommation et dont on peut tout à fait se passer... pour le plus grand bien de notre porte monnaie et de notre santé !

Comment bien lire l'étiquette des produits ménagers ?

Les ingrédients sont inscrits en ordre décroissant. Premier de la liste = substance en plus grande quantité / dernier de la liste = substance en plus petite quantité.

Vérifier la place des substances mises en avant sur l'emballage (exemple produit ménager au citron) selon la place occupée, la quantité de cette substance peut être infime.

S'assurer que la promesse de l'emballage reflète la réalité. Le naturel, le végétal, le « sans... », sont des arguments de vente.

Choisir les produits où le nombre de substances différentes entrant dans la composition est le moins important.

Repérer les pictogrammes de danger et des labels peut aider à faire des choix lors de vos achats. Privilégiez le cas échéant l'achat de produits labellisés (*voir partie sur les labels et les pictogrammes*).

Privilégiez les produits ménagers labellisés
(en magasins spécialisés ou sur internet)



Plus d'infos sur :
www.natureetprogres.org
www.ecocert.fr



Ce logo ne vous garantit pas que le produit acheté est sans risques. Il signifie, à minima, que l'industriel n'a pas incorporé l'un des 26 parfums classé allergisants.

L'ENTRETIEN MENAGER AU NATUREL

Les ingrédients indispensables

VINAIGRE BLANC

Conservateur, dégraissant, désodorisant, détartrant, antiseptique, désinfectant, anti-parasites, antifongique... le vinaigre blanc (ou aussi nommé vinaigre d'alcool, ou vinaigre cristal) est l'ingrédient indispensable pour l'entretien de votre maison.

Préférez un vinaigre le moins « trafiqué » possible, ayant un pH entre 3,5 et 5 et étant composé d'eau et d'acide acétique.

Vous trouverez du vinaigre blanc dans toutes les grandes surfaces et magasins bio. Produit très économique, la bouteille d'1 litre doit coûter moins de 1 euro.

Usages

Pour nettoyer

- Pour dégraisser vos casseroles, verser environ 2 cm de vinaigre blanc, couvrir et porter à ébullition. Rincer. Si vous voulez utiliser le vinaigre blanc à froid, laisser le agir toute une nuit.

- Pour nettoyer son micro-ondes, remplir un bol au tiers d'un mélange d'eau et de vinaigre blanc, puis le



mettre à chauffer au micro-ondes jusqu'à ébullition, et laisser le bol pendant 2 heures.

- Le vinaigre blanc élimine les microbes. Pour le nettoyage qui nécessite moins de puissance que l'eau de javel, le vinaigre blanc est donc une alternative intéressante au quotidien. Le vinaigre blanc peut remplacer l'eau de javel dans vos toilettes.

- Après avoir utilisé des pinceaux, s'ils restent collés, durs et secs, faites-les bouillir avec du vinaigre blanc et laissez-les tremper dans ce vinaigre blanc : ils ressortiront propres et souples.

- Diluer le vinaigre blanc avec 3/4 d'eau – c'est un bon détachant pour tapis ou moquettes.

- Le vinaigre blanc est utile pour dé- graisser et enlever les traces noires des brûleurs de cuisinière.

Pour faire briller

Pour vos verres et votre argenterie, les tremper quelques heures dans du vinaigre blanc. Attention, si vous procédez ainsi pour les objets en argent : les résidus de ce nettoyage sont toxiques.

- Pour enlever les traces de calcaire (joints, vaisselles, plans de cuisine, etc.), les couvrir de vinaigre blanc, attendre qu'il agisse avant de rincer à l'eau. Pour détartrer une bouilloire, verser du vinaigre blanc et faire chauffer jusqu'à ébullition, puis laisser reposer toute une nuit avant de rincer.

- Pour détartrer les wc, verser directement du vinaigre blanc dans la cuvette et laisser agir plusieurs heures avec quelques gouttes d'huile essentielle de citron bio avant de tirer la chasse d'eau. Pour détartrer vos lave-vaisselle et lave-linge, les faire tourner à vide avec 1/2 litre de vinaigre blanc.

- Pour nettoyer les vitres : éviter les traces de produits et payer moins cher. Il suffit de remplacer votre détergent habituel par une solution contenant 1/4 de verre de vinaigre blanc dans un litre d'eau. Sécher avec un chiffon propre puis polir avec du papier journal froissé.

BICARBONATE DE SODIUM

Cette fine poudre blanche permet de neutraliser les acides et donc de nombreuses odeurs. Elle peut être utilisée aussi comme abrasif doux, nettoyant et adoucisseur d'eau.

Mieux vaut privilégier le bicarbonate de soude alimentaire à usage universel (utilisable en cuisine comme pour l'entretien).

Attention néanmoins à ne pas le confondre avec le carbonate de soude ou avec la soude caustique (très dangereuse).

Vous pourrez trouver cet ingrédient dans les grandes surfaces, les drogueries, les pharmacies ou les magasins bio. Les prix oscillent entre 1,5 euros et 5 euros les 500 grammes.

Une solution anti-odeurs

Le bicarbonate de soude est le produit écolo pour enlever les mauvaises odeurs dans toutes les pièces de la maison. Il suffit de mettre un peu de bicarbonate de soude dans une coupelle (avec quelques gouttes d'huiles essentielles si vous le désirez), et de placer celle-ci à l'endroit où vous souhaitez neutraliser les odeurs.

Par exemple :

dans le réfrigérateur, le congélateur, ou sous l'évier (à changer tous les 3 mois), dans le four ou le micro-onde avant la prochaine cuisson, dans vos armoires à linge ou à chaussures, dans le garage, la cave ou le sous-sol...

Pour désodoriser les canapés, tapis et moquettes et raviver leurs couleurs, saupoudrez dessus du bicarbonate de soude. Laissez agir de 15 minutes jusqu'à 24 heures en cas d'odeurs persistantes, puis passez l'aspirateur. Vous pouvez également directement en verser dans votre sac poubelle au fur et à mesure qu'il se remplit. C'est aussi une solution écolo à verser au fond du cendrier pour éviter la diffusion des odeurs de cigarettes.

Pour éliminer les mauvaises odeurs des canalisations, versez-y une 1/2 tasse de bicarbonate de soude, puis faites couler de l'eau chaude.

Une véritable crème à récurer

Le bicarbonate de soude, avec un peu d'eau, fait disparaître les traces de nourriture ou de graisses incrustées partout dans la cuisine ; c'est aussi un puissant anticalcaire !

Pour enlever les traces de nourritures ou de calcaire de vos évier, robinets et plans de cuisson, frottez les avec une éponge sur laquelle vous aurez appliqué un mélange de 3/4 de bicarbonate de soude et 1/4 d'eau, puis rincez et essuyez.

Nettoyez le four, le micro-onde, ou les grilles du barbecue avec une pâte faite d'eau et de bicarbonate de soude (2 cs) à passer sur les surfaces les plus sales. Pour les dépôts très incrustés, laissez agir une nuit puis frottez avec une éponge.

Nettoyez les parois du réfrigérateur ou du congélateur avec 1L d'eau mélangé à 2 cs de bicarbonate de soude à passer avec une éponge.

Pour faire disparaître les taches ou les traces de moisissures, utilisez une pâte (3 mesures de bicarbonate pour une mesure d'eau) appliquée sur une éponge.

Améliorer l'efficacité des machines à laver

Que ce soit pour le lave-vaisselle ou le lave-linge, le bicarbonate de soude améliore leur pouvoir lavant et prévient la formation du tartre. Il permet ainsi de faire des économies de détergents chimiques, liquides de rinçage ou autres produits anti-calcaires polluants !

Avant d'activer le cycle de prévalage de votre lave-vaisselle, vous pouvez saupoudrer directement sur la vaisselle sale une quantité importante de bicarbonate de soude : cela permet d'éviter les mauvaises odeurs et de réduire la quantité de produit vaisselle chimique !

Pour augmenter les performances de votre détergent habituel, vous pouvez aussi y ajouter deux cs de bicarbonate de soude pendant le cycle de lavage.

Pour désodoriser et dégraisser le lave-vaisselle, ajoutez une fois par mois 100g bicarbonate de soude à vide pendant la phase de rinçage.

Pour prévenir la formation du tartre dans la machine à laver, procédez une fois par mois à un lavage à vide avec 150g de bicarbonate de soude.

CRISTAUX DE SOUDE

Ne pas confondre les cristaux de soude avec leur petit frère le bicarbonate de soude ou avec la soude caustique (très dangereuse).

Plus basiques que le bicarbonate de soude (et aussi plus efficaces pour certaines choses) ils peuvent être irritants pour certaines personnes (mettre des gants). Ne pas avaler. Tenir hors de portée des enfants.

Vous trouverez les cristaux de soude facilement dans les rayons lessives ou produits d'entretien des supermarchés ou épicerie bio. Les prix oscillent entre 2 et 5 euros le kilo.



Usages des cristaux de soude

Anti-tartre et calcaire, les cristaux de soude vous seront d'une grande aide pour nettoyer votre salle de bain, d'autant plus qu'ils sont parfaitement adaptés au nettoyage de l'émail.

Si vous souhaitez simplement redonner de l'éclat à vos verres, laissez-les tremper dans de l'eau chaude additionnée de 70 gr de cristaux de soude. N'oubliez pas de rincer.

Pour le carrelage intérieur comme extérieur, une petite poignée de cristaux de soude dissoute dans un seau d'eau tiède devrait rendre le sol comme neuf !

Habituellement, un verre de vinaigre blanc dans votre machine à laver suffit à réduire le dépôt de calcaire et rendre à votre linge son éclat. Mais si l'eau de votre région est particulièrement dure ou si votre linge est très sale (couche lavable par exemple), ajoutez une bonne poignée de cristaux de soude à votre linge avant de le laver.

Si votre évier est bouché, avant de faire appel à un plombier ou dévisser votre siphon, versez dans l'évier

un demi-verre de cristaux de soude et de l'eau chaude ensuite.

Pour votre gazinière encrassée, diluez doucement des cristaux de soude dans de l'eau chaude et vaporisez le mélange encore tiède sur la surface. Laissez agir 10 minutes et frottez.

Vos casseroles ou poêles ont brûlé ? Tapissez le fond de l'ustensile de cristaux de soude avant d'ajouter de l'eau bouillante par dessus. Laissez agir 6h et nettoyez comme à votre habitude.

Pour nettoyer des pierres rongées par la mousse ou du bois en extérieur, utilisez une brosse trempée dans un litre d'eau additionné d'une cuillère à soupe de cristaux.

Pour vous aider dans l'étape fort peu agréable du décollage de papier peint, humidifiez ledit papier d'eau chaude additionnée de 3 cuillères à soupe de cristaux de soude, à l'aide d'une éponge. Le même mélange peut servir à décaper les vieilles peintures.



HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles (HE) s'obtiennent par une distillation des plantes. Les HE se dosent en gouttes, et il ne faut surtout pas dépasser le dosage indiqué. Même si ce sont des plantes, certaines peuvent provoquer des brûlures de la peau, des éruptions cutanées, ou d'autres réactions allergiques.

Pour être sûr d'être en possession d'un produit de qualité, il est préfé-

nable de s'approvisionner dans les magasins spécialisés, les épiceries bio, les herboristerie, les pharmacies (selon les HE, le prix varie entre 4 et 10 euros). Attention à celles que vous trouverez dans les grande surfaces. Quelques HE utiles pour l'entretien de la maison sont données dans le tableau suivant. Toutes ne sont pas indispensables. S'il fallait en choisir trois, ce serait l'HE de citron, de lavande et d'arbre à thé.



ATTENTION

Vous devez lire avec soin la notice de chaque HE et les tenir hors de portée des enfants.

Huiles essentielles	Propriétés pour le ménage
Citron	Antiseptique + + + , antibactérienne + + + , antivirale. Bonne odeur de propre
Pin Sylvestre	Antiseptique + + + . Bonne odeur de propre.
Eucalyptus	Antiseptique, antibactérienne + + , antivirale + + . Bonne odeur de propre.
Sapin	Antiseptique + + . Bonne odeur de propre.
Menthe Poivrée	Antiseptique, antibactérienne, antivirale, fongicide, vermicide. Bonne odeur de propre.
Lavande Aspic	Antiseptique, bactéricide, antivirale, fongicide, anti- mite. Bonne odeur de propre.
Citronnelle	Antiseptique, antibactérienne, répulsif insectes.
Pamplemousse	Antiseptique aérien
Arbre à Thé (tea tree)	Antibactérienne puissante à large spectre d'action + + + , fongicide + + , parasiticide + + , antivirale + + .
Cannelle	Antiseptique, antibactérienne très puissante à très large spectre d'action + + + + , antivirale + + + , fongicide + + + , parasiticide + + + + . Ne pas en mettre beaucoup, odeur très forte.
Thym	Antibactérienne majeure à large spectre d'action + + + , antivirale + + + , parasiticide
Girofle	Antibactérienne très puissante à large spectre d'action + + + , fongicide, parasiticide + + + , antivirale + + + .

LES SAVONS

Le savon est fabriqué à partir de soude ou de potasse et de triglycérides (graisse animale ou végétale). Plus l'eau est dure (calcaire) plus son efficacité diminue. L'adjonction de cristaux de soude (ou de bicarbonate) permet de remédier à ce problème.

Le savon noir

Fabriqué à partir de potasse et d'huiles végétales (lin, olive, noix, maïs...) le savon noir a la particularité d'être très dégraissant et détachant. Il permet de dégraisser les hottes et les fours, de nettoyer les vitres, d'enlever les taches de goudron ou de décaper la peinture à l'huile. Il peut être aussi utilisé comme détachant avant lavage (attention aux textiles fragiles).

C'est également un antiseptique et un insecticide très efficace. Il nettoie en profondeur, fait briller, nourrit et protège les surfaces, en particulier les ardoises, le marbre, tous les carrelages ou les lins.

Son coût dépend de sa qualité (et de sa biodégradabilité), il faut compter environ 5 euros pour un litre.

Très concentré, il peut irriter les peaux sensibles. Ne pas avaler. Tenir hors de portée des enfants.

Le savon de Marseille.

Privilégiez le savon de Marseille fabriqué à partir de soude et d'huiles 100% végétales (olive, arachide, coco, coprah, palme, palmiste. Le savon industriel (qu'on trouve à 80% dans les supermarchés) contient lui des graisses animales et aussi de nombreux additifs, ce qui diminue leur biodégradabilité et peut avoir des effets allergènes sur les peaux.

Moins efficace que le savon noir pour le nettoyage de la maison, il est idéal pour le linge. Il a de plus des propriétés antiseptiques importantes.

Préférez l'achat de savon de Marseille en pain ou en copeaux dans les magasins ou épiceries bio. Autour de 10 euros le sac de lessive en copeaux d'1kg (qui permet de réaliser jusqu'à 30 litres de lessives).



AUTRES INGRÉDIENTS UTILES

- Le jus de citron :

décolore, ravive la pierre et l'émail, désodorise, détartre.

- Le marc de café :

dégraisse, désodorise, nettoie, ravive les couleurs foncées et le cuir.

- Le sel :

décape, détache, désodorise, absorbe, fixe les couleurs ; propriétés antigel.

- La cire d'abeille et les cires végétales :

propriétés hydrofuges*, antistatiques et nourrissantes ; utiles pour entretenir les bois et les cuirs.

- L'eau oxygénée :

décolore, blanchit et désinfecte le linge.

- La poudre de pierre ponce :

abrasive.

- Les cendres de bois :

abrasives, dégraissantes, absorbantes, nettoyantes, riches en potasse.

- L'huile végétale (de lin, d'olive,

de tournesol, de noix...) :

nettoie et fait briller le bois.

Et l'eau du robinet, indispensable pour la fabrication des produits.



LES RECETTES ECOLOGIQUES ET ECONOMIQUES

NETTOYANT DES SOLS

(lino, carrelage, plancher vitrifié).

Matériel : bidon d'un litre et demi, cuillère à soupe, entonnoir, verre.

Ingrédients : savon noir, vinaigre blanc, bicarbonate de soude, huiles essentielles, eau.

Recette :

- Diluer dans un grand verre d'eau 1 CS de savon noir. Y ajouter 1 CS de bicarbonate de soude. Verser le mélange à l'aide d'un entonnoir dans le bidon.

- Verser dans le bidon 1 CC de vinaigre blanc (plus facile à transvaser avec un entonnoir) et 1 à 2 CS d'un mélange d'huiles essentielles (citron, mandarine par exemple, ou pin/eucalyptus)
- Remplir le reste du bidon d'eau.
- Bien secouer.
- Verser deux bouchons de la préparation dans un seau d'eau.

LE NETTOYANT DÉSINFECTANT MULTI-USAGES

Matériel : vaporisateur de 500 ml, cuillère à café (cc).

Ingrédients : vinaigre blanc, huile essentielle, eau.

Recette :

- 1/3 de vinaigre
- 2/3 d'eau
- 1 cc d'HE tea tree ou autre, par exemple pamplemousse/citron.

Utilisation : Il s'utilise aussi bien en cuisine que pur la salle de bain ou les sanitaires.

LE PRODUIT D'ENTRETIEN DES MEUBLES À BOIS.

Matériel : petit vaporisateur (50ml), cuillère à soupe (CS).

Ingrédients : jus de citron ou vinaigre blanc, huile d'olive, HE citron.

Recette :

- 5 CS de jus de citron ou de vinaigre
- 5 CS d'huile olive
- 15 gouttes d'HE citron

Utilisation : vaporiser sur la surface à traiter, frotter avec un chiffon doux.

LA LESSIVE LIQUIDE (COULEURS)

Matériel : une marmite, une louche, entonnoir, bidons de lessive.

Ingrédients : savon en paillettes, de l'eau, bicarbonate de sodium (lessives de couleurs), cristaux de soude.



Recette :

- Faites chauffer dans la marmite 3 litres d'eau et diluez 150 grammes de paillettes de savon (sans porter à ébullition).
- Ajoutez à la préparation 3 CS de bicarbonate de sodium
- Pour épaissir la lessive ajouter 3 CS de cristaux de soude (il faut que l'eau soit chaude).
- Rajoutez 3 litres d'eau. Bien mélanger le tout pour éviter d'avoir des restes de copeaux de savon.
- Laissez refroidir, puis à l'aide d'un entonnoir, versez le tout dans les bidons de lessive.

- Veillez à bien secouer la lessive liquide avant chaque usage.

Nb : Avec cette recette vous pouvez réaliser entre 25 et 30 litres de lessive avec 1 kilo de paillettes de savon... soit 1 euro pour 3 litres de lessive !

LESSIVE (BLANC)

Ingrédient : Percarbonate de soude

Usage : 1 ou 2 cuillères à soupe en plus de la dose habituelle de lessive

Nb : Une fois dissout dans l'eau, le percarbonate de soude se décompose en cristaux de soude (dégraisant) et en peroxyde d'hydrogène (blanchissant du linge).

ADOUCISSANT

Une recette simple et économique consiste à utiliser du vinaigre blanc. Remplissez un bidon d'1 litre de ce produit, et pour éviter d'avoir l'odeur du vinaigre blanc sur votre linge, versez dans le bidon 15 gouttes d'huile essentielle de lavande. Bien secouer avant utilisation. 2 bouchons de ce mélange suffisent pour remplacer votre adoucissant habituel.



RECOMMANDATIONS DE LECTURE

Ce manuel a été réalisé grâce à l'apport d'expériences personnelles mais aussi grâce à différents sites internet que nous vous invitons à consulter.

Raffa le Grand Ménage : de nombreuses recettes de notre manuel proviennent de ce site internet. Forum de partage des astuces d'entretien ménager.
<http://raffa.grandmenage.info/>

60 millions de consommateurs, Hors-série : entretenir sa maison au naturel, mai-juin 2016

Le guide Terre vivante de l'habitat sain et naturel (aménagement, décoration et entretien), Terre vivante, octobre 2014

De nombreux ouvrages ont vu le jour ces dernières années sur l'entretien ménager écologique et économique. Voici une liste non exhaustive d'ouvrages dignes d'intérêts.

Raffa, Le grand ménage : Mes recettes pour une maison propre naturellement, Editions Soliflor, 130 pages.

Shea Zukowski, Du sel, du citron, du vinaigre, du bicarbonate de soude, Editions Marabout, 192 pages.

Shea Zukowski, De la lavande, du persil, de la menthe et de la sauge, Editions Marabout, 187 pages.