

Le petit guide

Du ménage au naturel !



Le saviez-vous ? **3**

Produits naturels

- Le vinaigre blanc
- Le savon de Marseille
- Le bicarbonate de sodium

4

- Le savon noir
 - Les cristaux de soude
 - Les huiles essentielles
-
- 5**

Recettes

- Le liquide vaisselle
- Le nettoyeur multi-usages

6

- La lessive au savon de Marseille
 - Le produit désinfectant
-
- 7**

Trucs et astuces

- Nettoyer sa baignoire
- Parfumer une pièce
- Avoir des vitres étincelantes
- Nettoyer son four à micro-ondes
- Le chiffon microfibre

8

- Nettoyer les tapis
 - La pierre d'argile
 - Entretenir les canalisations
 - Les écolabels
-
- 9**

Bonnes adresses **10**

Le saviez-vous ?

Les produits ménagers sont loin d'être sans danger.

Phosphates, parfums, colorants de synthèse, tensioactifs, chlore ...
Autant de substances agressives qui sont au contact de la peau, dans l'air et qui peuvent altérer notre santé. Au-delà de l'aspect sanitaire, ces produits sont également néfastes pour l'environnement.

En France, un habitant utilise plus de 80 kg de produits ménagers par an !
(Source : Étude Credoc)



Optez pour des produits moins impactants pour votre santé et pour l'environnement : quelques produits simples, polyvalents, naturels et bon marché suffisent pour le nettoyage.

Lancez-vous dans le ménage au naturel et fabriquez vous-même vos propres produits ménagers !

Produits naturels



Le vinaigre blanc

Propriétés : désinfectant, dégraissant, anti-calcaire, assouplissant, antiseptique et antifongique : c'est le couteau suisse des produits ménagers !

Utilisation : cuisine, salle de bains, électroménager, toilettes, lessive, vitres ...

Composition : ce liquide incolore est composé d'au moins 6% d'acide acétique, obtenu par la fermentation d'alcool de betterave ou de seigle. Il est 100 % biodégradable.

Où le trouver ? supermarché au rayon des condiments.

Prix : moins de 1€ le litre.

Le savon de Marseille

Propriétés : hypoallergénique, bactéricide, biodégradable, désinfectant et dégraissant.

Utilisation : lessive, salle de bains, cuisine,...

Composition : c'est un produit 100% naturel fabriqué exclusivement à partir d'huiles végétales d'olive, de coprah ou de palme, sans aucun colorant, ni adjuvant de synthèse.

Où le trouver ? magasin bio.

Prix : environ 3€ les 600 grammes.



Le bicarbonate de sodium

Propriétés : désodorisant, abrasif doux, désinfectant, fongicide, dégraissant et adoucissant.

Utilisation : cuisine, salle de bain, bijoux, électroménager,...

Composition : cette poudre fine et blanche est biodégradable et n'est toxique ni pour l'environnement ni pour la santé.

Où le trouver ? supermarché au rayon des condiments, magasins bio/bricolage.

Prix : environ 3€ les 500 grammes.



Produits naturels

Le savon noir

Propriétés : ce produit à usages multiples possède des propriétés détachantes et dégraissantes exceptionnelles.

Utilisation : ce savon est efficace pour nettoyer tous types de sols, dégraisser toute la cuisine. Le savon noir est très concentré, attention à respecter les doses !

Composition : ce liquide visqueux brun est fabriqué à partir de potasse et d'huiles végétales (lin, olive,...). Il est sans colorant, sans parfum, sans conservateur et sans additif chimique.

Où le trouver ? supermarché et magasin bio.

Prix : environ 5€ le litre.

Les cristaux de soude

Propriétés : plus corrosifs, les cristaux de soude dégraissent, nettoient et désinfectent de façon plus efficace que le bicarbonate de soude.

Utilisation : gros nettoyage de la maison : vaisselle, surfaces grasses, tuyauterie, surfaces extérieures ...

Précautions d'emploi : ils sont toutefois un peu irritants pour la peau. Attention à protéger les mains avec des gants de ménage !

Où les trouver ? supermarché au rayon des produits ménagers.

Prix : moins de 1€ le kilo.

Les huiles essentielles

Pour la fabrication de produits ménagers, il faut choisir les huiles essentielles en fonction de leurs propriétés et leurs odeurs :

-**Citron**: antiseptique, antibactérien, antiviral.

-**Tea tree**: antibactérien, fongicide, parasiticide, antiviral.

-**Lavande**: antiseptique, bactéricide, antiviral, fongicide, antimite.

Les huiles essentielles sont très concentrées, attention à respecter les doses !

Où les trouver ? magasin bio, pharmacie, magasin spécialisé ...

Prix : entre 3 et 10 € le flacon.



Recettes

Le liquide vaisselle

Ingrédients

(pour 500ml de produit)

Bicarbonate de sodium

Vinaigre blanc

Huiles essentielles

Savon noir

Équipement

Ancien flacon de 500ml

Étapes de Fabrication

- Verser dans le flacon 5 cl de savon noir, 2 cuillères à soupe de bicarbonate de sodium, 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc et 20 gouttes d'huiles essentielles.
- Compléter avec de l'eau chaude et incorporer 10 gouttes d'huiles essentielles.
- Mélanger le liquide.

Idée reçue

Il faut savoir que la généralité « un produit qui mousse lave mieux » est fausse.



Le nettoyant multi-usages

Ingrédients

(pour 750ml de produit)

Savon de Marseille

Eau

Huiles essentielles

Équipement

Saladier

Casserole ou bouilloire

Ancien vaporisateur de 750 ml

Râpe

Étapes de Fabrication

- Mettre dans un saladier 15g de savon de Marseille râpé et 5 gouttes d'huiles essentielles.
- Ajouter 500ml d'eau bouillante, mélanger et laisser reposer une nuit.
- Si le produit est trop épais, le diluer avec un peu d'eau chaude (environ 250 ml) puis le transvaser dans un ancien vaporisateur.

Conseils d'utilisation

- Secouer avant chaque utilisation.
- Utiliser avec une éponge humide sur les surfaces (plan de travail, plaques de cuisson, plats gras, évier, baignoire, lavabo, robinetterie, toilettes,...).
- Laisser agir, rincer à l'eau puis essuyer avec un torchon.



Recettes

La lessive au savon de Marseille

Ingrédients

(pour 3l de produit)

Savon de Marseille
Cristaux de soude
Eau chaude
Huiles essentielles

Équipement

Ancien bidon de 3l
Grand saladier
Râpe

Étapes de Fabrication

• Râper 80g de savon de Marseille. Verser les paillettes de savon dans un saladier avec 3 cuillères à soupe de cristaux de soude puis ajouter 2l d'eau bouillante. Incorporer ensuite 10 gouttes d'huiles essentielles.

• Mélanger jusqu'à la dissolution complète du savon et laisser reposer 24h.

• Ajouter 1l d'eau froide. Pour obtenir un liquide homogène, le mixer, le mélanger et le verser dans un ancien bidon.

Conseils d'utilisation

- Utiliser le bouchon doseur de votre ancien flacon.
- Secouer le bidon avant chaque utilisation pour bien le mélanger.



Le produit désinfectant et détartrant

Ingrédients

(pour 750ml de produit)

Vinaigre blanc
Eau

Équipement

Ancien vaporisateur de 750ml

Étapes de fabrication

• Remplir la moitié du vaporisateur de vinaigre blanc.

• Remplir l'autre moitié d'eau.

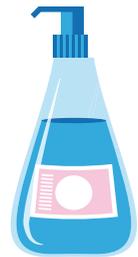
• Ajouter 10 gouttes d'huiles essentielles et mélanger.

Conseils d'utilisation

• Mélanger avant chaque utilisation, laisser agir 15 minutes et rincer.

• Ce produit s'emploie dans la salle de bains, toilettes et cuisine.

• Attention : ne pas mélanger de vinaigre blanc avec de l'eau de Javel. Le mélange peut s'avérer toxique.



Trucs et astuces

Nettoyer sa baignoire

Pour enlever les tâches persistantes de calcaire dans la baignoire :



- Humidifier la baignoire et la saupoudrer abondamment de bicarbonate de sodium.
- Laisser agir 30 min puis frotter les surfaces avec une éponge humide.
- Rincer et essuyer avec un chiffon.

Parfumer une pièce



Déposer quelques gouttes d'huiles essentielles de son choix sur une pierre poreuse. La pierre libérera le parfum durant quelques heures. Une fois que l'odeur se sera estompée, renouveler l'opération.

Avoir des vitres étincelantes



Avant de jeter vos vieux journaux, mieux vaut les utiliser pour nettoyer les vitres et miroirs : Dans un vaporisateur de 1l, mélanger 750ml d'eau tiède avec 250ml de vinaigre blanc. Pulvériser et essuyer avec le journal. Laisser agir.

Nettoyer son four à micro-ondes



Pour éliminer toute la graisse ou ingrédients collés dans votre four :

- Verser un verre de vinaigre blanc dans un bol.
- Placer le bol dans le micro-ondes et faire chauffer 3 minutes à puissance maximum.
- Frotter avec une éponge puis essuyer avec un torchon propre.

Le chiffon microfibre



Sans aucun détergent, ce chiffon sec ou humide suffit pour nettoyer et dépolir toutes surfaces.

Trucs et astuces

Nettoyer les tapis

Afin de bien nettoyer et désodoriser les tapis :

- Passer l'aspirateur puis le saupoudrer de bicarbonate de sodium.
- Vaporiser par-dessus du vinaigre blanc chaud puis broser vigoureusement pour faire pénétrer.
- Laisser reposer une heure, puis passer de nouveau l'aspirateur.

Pour les tâches rebelles, appliquer en tamponnant une solution de vinaigre et d'eau savonneuse.

La pierre d'argile

Ce produit naturel à base d'argile est multi-usages : il enlève les taches sur le cuir et le parquet, ravive les joints de carrelage en ciment ou en silicone, fait briller l'inox et l'argent, nettoie les fours et les plaques de cuisson en vitrocéramique,...

Entretenir les canalisations

Le marc de café évite l'encrassement et les mauvaises odeurs dans la tuyauterie.

Pour réaliser ce traitement préventif :

- Mettre une cuillère à soupe de marc de café dans l'évier.
- Faire couler de l'eau chaude pendant 2 minutes.
- Répéter l'opération le plus fréquemment possible : 1 fois par jour par exemple.

Plus besoin de dépenser de l'argent pour des produits corrosifs !

Les écolabels

Les mentions comme celles-ci : « produits écologiques », « bon pour l'environnement »,... ne garantissent pas que le produit soit sans nocivité pour l'environnement ou pour la santé. Préférer un label officiel comme NF-Environnement ou l'Écolabel européen.



Bonnes adresses



Les sites internet

- **Grands-mères.net** - Le blog des remèdes, recettes et astuces
- **Raffa le grand ménage. info**
- **ConsoGlobe.com** – Consommer mieux, mieux vivre
- **Comment économiser.fr**
- **Ecolabels.fr**



Les livres

- **Je fabrique mes produits ménagers**
Laëtitia ROYANT - Édition « Terre vivante »
- **Vinaigre, un concentré d'astuces pour votre maison, votre santé et votre beauté**
Samuel CHAPIN – Édition « Eyrolles
- **Les incroyables vertus du bicarbonate de soude**
Alessandra Moro Buronzo – Édition « Jouvence »
- **Nettoyer sa maison au naturel**
Karyn Siegel-Maier – Édition « Larousse »
- **Du sel, du citron, du vinaigre, du bicarbonate de soude**
Recettes et astuces pour tout faire dans la maison
Shea Zukowski – Édition « Poche marabout »

Le ménage,
ça se fait naturellement !



Conception et réalisation : Syndicat Emeraude - Juin 2015

Papier issu de forêts gérées durablement

Service communication : Aurore Dusautois

Crédits photos : Syndicat Emeraude, vecteurs par Freepik

Le ménage au naturel !

Pratique, Economique, Ecologique



Syndicat Emeraude

Parc d'activités des Colonnes

12 rue Marcel Dassault

95130 LE PLESSIS-BOUCHARD

www.syndicat-eneraude.com