



Les produits ménagers « bio », bons pour préserver sa santé et son environnement



60 chemin du Jacquemet 69890 La Tour de Salvagny



Introduction

Dans ce livret vous trouverez des recettes de produits ménagers « bio » faciles à réaliser et vous découvrirez les propriétés des principaux ingrédients utilisés ainsi que quelques trucs et astuces.

Vous pourrez ainsi fabriquer vous-même vos produits d'entretien, moins nocifs pour votre santé et pour l'environnement.



Sommaire

Propriétés des ingrédients.....	4
Liquide vaisselle.....	9
Le Nettoyant multiusage.....	10
La crème à récurer.....	11
Pierre à récurer.....	12
Le produit d'entretien des meubles en bois.....	13
Le lave-vitre.....	14
Lessive à la cendre.....	15
Lessive liquide au savon.....	16
Le nettoyeur WC.....	17
Le déboucheur de canalisations.....	18
Trucs et astuces.....	19
Mes autres recettes.....	21



Propriétés des ingrédients

Le vinaigre blanc



C'est un conservateur, un dégraissant, un désodorisant, un antiseptique, un désinfectant, un antiparasite, un antifongique... Dans une maison, un litre est utilisé par mois, soit un coût de moins d'un euro par mois.

Une très bonne alternative à l'eau de javel !

Origine : vin « aigre », il est issu de la fermentation naturelle d'alcool de blé.

Le bicarbonate de soude

Il neutralise les acides et, de fait, de odeurs. Il est aussi abrasif, nettoyant et d'eau. Environ 250g sont utilisés par mois maison pour un coût de 1,5 à 5 euros les le bicarbonate au rayon « savons », « nettoyeurs » ou encore « sels » des grandes surfaces. Il est aussi possible d'en trouver dans les magasins de bricolage et les drogueries.



nombreuses adoucisseur dans une 500g. On trouve

Origine : NaHCO_3 , il possède différentes appellations : bicarbonate de sodium, carbonate monosodique ou bicarbonate de soude.

Autrefois issu de l'exploitation du natron, il est plus communément fabriqué par une réaction chimique avec du sel et de la craie.



Le sel

Il détache, décape, désodorise et absorbe.

C'est un antigel et un fixateur de couleur.

L'huile d'olive

Elle nourrit et fait briller les meubles en bois.



Le jus de citron

Il décolore, ravive la pierre et l'émail, détartre, désodorise et est également abrasif.



Les savons :

Le savon est fabriqué à partir de graisses animales ou végétales et d'un produit basique (non acide).

Savon de Marseille :

Le savon d'Alep et le « vrai » savon de Marseille (sans ajout d'additifs), sont des savons d'origine végétale : mélange de graisse végétale et de soude. Ils sont non allergisants et biodégradables. Les savons industriels avec des compositions plus complexes sont bien souvent difficilement biodégradables ou ont un potentiel toxique pour les milieux aquatiques.



Savon noir :

Ce savon se caractérise par une saponification de corps gras végétaux avec de la potasse, autre molécule basique, et non de la soude.



Les huiles essentielles



Ce sont des désinfectants, des antiseptiques, des antimicrobiens. Elles sont à la fois antibactériennes et antifongiques. Elles assainissent, repoussent les insectes et parfument.

Il faut cependant respecter le dosage prescrit : à trop fortes doses, les huiles essentielles peuvent être dangereuses. Veillez à toujours les diluer et à les utiliser avec parcimonie.

Les huiles les plus recommandées dans la maison sont les huiles essentielles de citron et de Tea Tree (très connue pour ses propriétés antibactériennes).



Pourquoi limiter l'usage de l'eau de javel

Sa fonction :

L'eau de Javel est un biocide puissant ce qui signifie qu'elle tue toute forme de vie. Elle ne nettoie et détartré pas, elle désinfecte et blanchit. C'est un blanchissant toxique qui donne une impression de propreté.



L'eau de javel possède des propriétés désodorisantes. Cependant, il existe d'excellentes alternatives inoffensives pour s'attaquer à la cause des mauvaises odeurs.

En effet, contrairement au but recherché, désinfecter systématiquement la maison affaiblit les défenses immunitaires des occupants. Une désinfection n'est utile que lorsqu'un habitant souffre d'une maladie contagieuse.

L'eau de javel et l'environnement :

L'eau de Javel est très préjudiciable à l'environnement. Elle n'est pas biodégradable car elle tue les bactéries responsables des phénomènes de biodégradation. Le chlore qu'elle contient se libère lors de son usage et peut se combiner à des molécules organiques (contenues dans les sols, les eaux et l'air) pour former des organo-chlorés, des composés toxiques persistants qui s'accumulent dans les chaînes alimentaires.

Son usage domestique contribue à charger les stations d'épuration de molécules très difficiles à traiter.

L'eau de javel et la santé :

L'eau de Javel peut dans certaines conditions provoquer un dégagement de vapeurs de chlore toxiques. Cette réaction se produit en présence d'anticalcaires, d'acides (détartrant, nettoyeur pour sanitaires...) ou d'urine. En contact avec de l'ammoniaque, un gaz plus dangereux encore se forme pouvant causer des dommages importants aux poumons. Les produits en tablettes (disposés dans la chasse d'eau), sont à cet égard très exposants car l'utilisation d'un détartrant provoquera une émission de chlore gazeux !



Quelques propriétés d'huiles essentielles

Huiles essentielles	Propriétés pour le ménage
Citron (<i>Citrus limon</i>) Zeste. Limonène, terpinènes, aldéhydes etc.	Antiseptique +++, antibactérienne +++, antivirale. Bonne odeur de propre.
Pin sylvestre (<i>Pinus sylvestris</i>) Aiguilles. Alpha et bêta pinènes, limonène etc.	Antiseptique +++. Bonne odeur de propre.
Eucalyptus (<i>Eucalyptus radiata</i> ou <i>Eucalyptus globulus</i>) Feuilles, rameaux. Alpha et bêta pinènes. Oxydes terpéniques (1,8 cinéole) etc.	Antiseptique, antibactérienne ++, antivirale +++. Bonne odeur de propre.
Sapin (<i>Abies balsamea</i>) Aiguilles. Alpha et bêta pinènes, camphène, 3-carène, limonène etc.	Antiseptique ++. Bonne odeur de propre.
Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>) Sommités fleuries. Menthol, alpha et bêta pinènes, limonène etc.	Antiseptique, antibactérienne, antivirale, fongicide, vermicide. Bonne odeur de propre.

Source : Le Grand ménage, <http://raffa.grandmenage.info>



<p>Lavande aspic (<i>Lavandula spica</i> ou <i>Latifolia cineolifera</i>) Sommités fleuries. Oxydes terpéniques (1,8 cinéole), alcools (linalol), cétones (camphre) etc.</p>	<p>Antiseptique, bactéricide, antivirale, fongicide, antimite. Bonne odeur de propre.</p>
<p>Citronnelle (<i>Cymbopogon nardus</i>) Herbes. Gerniol, citronnellol etc.</p>	<p>Antiseptique, antibactérienne, répulsive insectes.</p>
<p>Pamplemousse(<i>Citrus paradisi</i>) Zeste. Limonène etc.</p>	<p>Antiseptique aérien.</p>
<p>Artillerie lourde</p>	
<p>Tea tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>) Feuilles. Paracymène terpinène 1 ol 4, terpinène.</p>	<p>Antibactérienne puissante à large spectre d'action +++, fongicide ++, parasiticide ++, antivirale ++.</p>
<p>Cannelle (<i>Cinnamomum cassia ou Cinnamomum verum</i>) Ecorce. Aldéhyde cinnamique.</p>	<p>Antiseptique, antibactérienne très puissante à très large spectre d'action +++, antivirale +++, fongicide +++, parasiticide +++. Ne pas en mettre beaucoup, odeur très forte !</p>



Liquide vaisselle

Matériel :

- Un flacon vaporisateur de 500 ml
- Une cuillère à café (cc),
- Une cuillère à soupe (cs).



Ingrédients :

- 2 cc de bicarbonate de soude,
- 1/6 du flacon de savon liquide neutre, de liquide vaisselle écologique ou de saponine
- De l'eau pour remplir le reste du contenant
- 5 gouttes d'huiles essentielles (HE) : pin, citron, menthe...

Recette :

- Mélanger les ingrédients dans l'ordre
- Agiter doucement.

Conseils d'utilisation :

A l'usage, ce produit est très efficace mais sa texture (très liquide et peu moussante) peut surprendre certains utilisateurs. Aussi, utilisez-le à l'aide d'un vaporisateur, il sera plus moussant et vous en gaspillerez moins !



Le Nettoyant multiusage



Matériel :

Un bidon opaque de 1L, un entonnoir, une cuillère à soupe (cs), un verre.

Ingrédients :

1 cs de bicarbonate, 1cs de vinaigre blanc, 5 gouttes d'huiles essentielles, eau.

Recette :

- Mélanger le bicarbonate à l'eau dans le bidon
- Dans un verre, préparer et diluer les huiles essentielles choisies dans le vinaigre
- Verser le contenu du verre dans le bidon, bien mélanger

Conseils d'utilisation :

Il faut bien secouer à chaque utilisation.
Il s'utilise pur sur les surfaces à désinfecter.



La crème à récurer

Matériel :

Un flacon opaque de 200ml, un entonnoir, une cuillère à soupe (cs)



Ingrédients :

- La moitié du flacon en bicarbonate de soude
- $\frac{1}{4}$ du flacon de sel fin
- 1 cc de savon liquide neutre
- 5 gouttes d'huiles essentielles (HE) au choix
- De l'eau

Recette :

Remplir à moitié le flacon avec le bicarbonate de soude, y ajouter le sel, le savon, les huiles essentielles, compléter avec un peu d'eau pour avoir une consistance crémeuse.

Conseils d'utilisation :

Il faut bien remuer avant chaque usage, voire humidifier

Il vaut mieux éviter de l'utiliser sur des surfaces fragiles comme les vitrocéramiques, pour ne pas rayer ces dernières.



Pierre à récurer

Matériel :

Un saladier, un pot en verre refermable,
une spatule



Ingrédients :

- 1 mesure d'argile blanche en poudre.
- 1 mesure de blanc de Meudon (craie en poudre)
- 1 mesure de bicarbonate de soude
- 1 mesure de savon noir ou savon liquide
- 5 gouttes d'huiles essentielles (HE) au choix
- Eau chaude pour diluer si besoin

Recette :

Mélanger les ingrédients à la spatule, compléter avec un peu d'eau pour avoir une consistance crémeuse.

Laisser ensuite sécher à l'extérieur afin d'obtenir une pierre

Conseils d'utilisation :

Utiliser à l'aide d'une éponge humide sur diverses surfaces pour désincruster les graisses et salissures tenaces.



Le produit d'entretien des meubles en bois



Matériel :

Vaporisateur de 50ml, une cuillère à soupe

Ingrédients :

- 5 cs de jus de citron ou de vinaigre blanc
- 5 cs d'huile d'olive,
- Quelques gouttes d'huiles essentielles de citron

Recette :

Mélanger tous les ingrédients.

Conseils d'utilisation :

Ce produit s'utilise par vaporisation sur la surface à traiter, à frotter avec un chiffon doux.



Le lave-vitre

Matériel :

Pulvérisateur

Ingrédients :

- 1/3 du volume du flacon de vinaigre blanc
- 2/3 d'eau
- Quelques gouttes d'huiles essentielles



Recette :

Mélanger tous ces ingrédients dans le flacon

Conseils d'utilisation :

Pulvériser du produit sur la vitre à nettoyer et frotter avec une lavette microfibre ou un morceau de papier journal roulé en boule.



Lessive à la cendre

Matériel :

Un seau, un verre, une cuillère en bois, un entonnoir, du tissu fin (ou un filtre à café)



Ingrédients :

- 5 verres de cendre de bois
- 2 litres d'eau
- Quelques gouttes d'huiles essentielles

Recette :

Mélanger la cendre à l'eau, laisser décanter 24 heures, ainsi la potasse contenue dans la cendre se diluera à l'eau. C'est cet élément qui a des propriétés détergentes.

Filtrer la cendre pour ne récupérer que le liquide.

Avant chaque lavage, ajouter une à deux gouttes d'huile essentielle pour parfumer votre linge et ainsi varier les odeurs selon vos envies.

Conseils d'utilisation : la quantité de lessive varie en fonction de la dureté de votre eau et de la saleté de votre linge, environ 80 ml suffiront pour une machine moyenne.

Adoucissant : Mélanger 5 gouttes d'huile essentielle de votre choix à ½ verre de vinaigre blanc, puis verser dans la machine à la place de l'adoucissant. Naturel et efficace !



Lessive liquide au savon

Matériel :

Un marmite, une râpe ou un couteau, cuillère à soupe (CS), une cuillère en bois, une balance, un entonnoir.
Un bidon de trois litres.



Ingrédients :

- 80 g savon de Marseille solide (non industriel, sans additif et biodégradable)
- 2 c à s de bicarbonate de soude
- 2 c à s de vinaigre blanc
- 2 litres d'eau
- Quelques gouttes d'huiles essentielles

Recette :

- Râper finement le savon de Marseille (ou acheter le savon en paillettes) et mélanger tous les ingrédients dans une casserole (sauf les huiles essentielles, faites chauffer pour bien diluer le savon aux autres ingrédients. (pour une bonne dilution).
- Le lendemain, ajouter les huiles essentielles de votre choix pour parfumer. Vous pouvez mixer le mélange au mixeur à soupe pour obtenir un mélange plus homogène.
- **Usage :** Bien secouer le mélange, utiliser 100 à 200 ml en fonction de la saleté du linge.

Adoucissant : voir page recette lessive à la cendre



Le nettoyeur WC



Matériel :

Vaporisateur de 500 ml, une cuillère à café (cc)

Ingrédients :

- 1/3 du volume du flacon de vinaigre blanc
- 2/3 d'eau
- 2 cc d'huiles essentielles de Tea Tree

Recette :

Mélanger dans l'ordre les ingrédients

Conseils d'utilisation :

Il suffit de vaporiser le produit sur les parois de la cuvette et laisser 15 à 20 minutes avant de broser.



Le déboucheur de canalisation

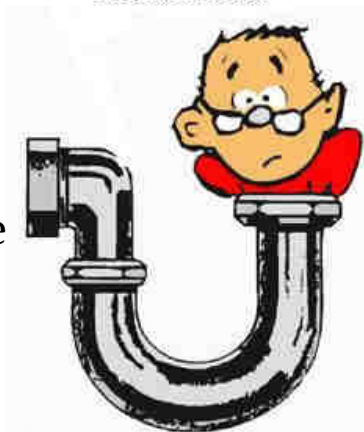
Matériel :

Un verre, une cuillère à soupe, un bocal

Ingrédients :

- Un verre de bicarbonate de soude
- Un verre de sel fin
- Un verre de vinaigre blanc

QUAND TU EST COINGER APPEL
GEGE LE PLOMBIER!!
06.61.21.76.18



Recette:

Mélanger sel et bicarbonate dans un bocal. Verser quelques cuillères de ce mélange dans les canalisations, puis ajouter le vinaigre blanc ensuite dans la cuvette. Le dégagement de CO₂ entre vinaigre et bicarbonate aidera au débouchage des tuyaux. Laisser agir quelques heures.

Remarque : Le jus de citron peut s'avérer aussi très efficace, il est possible aussi de diluer le vinaigre blanc à de l'eau que l'on peut faire bouillir.





Trucs et astuces

Nettoyage d'une table en verre : enlever le gros de la saleté en passant un chiffon trempé dans un mélange d'eau et d'alcool. Essuyer avec un chiffon propre, saupoudrer de blanc de Meudon (craie) et frotter.

Blanchiment et adoucissant du linge : ajouter ½ tasse de bicarbonate de soude à chaque lessive pour renforcer la blancheur des tissus.

Un verre de vinaigre blanc quant à lui sera aussi adoucissant et ravivera les couleurs du linge.

Tâches de fruit et de vin : couvrir la tâche avec du sel ou de l'eau gazéifiée et faire tremper dans du lait avant de laver

Encre : faire tremper dans du lait avant le lavage

Sang : couvrir avec du sel et faire tremper à l'eau froide puis laver. Si la tâche persiste, couvrir avec une solution d'amidon ou de poudre de talc et d'eau. Laisser sécher puis broser

Café et chocolat : frotter la tâche avec un jaune d'œuf mélangé à de l'eau tiède

Vieux pinceaux : les faire bouillir dans du vinaigre blanc

Casseroles encrassées : faire bouillir de l'eau dans la casserole et ajouter du liquide vaisselle. Si la casserole reste trop dure à nettoyer, mettre quelques feuilles d'oseille dans un peu d'eau et laisser reposer avant de rincer

Miroir de salle de bains sans buée : laver le miroir avec un mélange d'eau chaude, de vinaigre blanc et de quelques gouttes de liquide vaisselle.

Désodorisant : remplir un cendrier de bicarbonate, saupoudrer une litière



pour absorber les mauvaises odeurs

Moquette, tapis : saupoudrer de bicarbonate, frotter et laisser agir 1h, puis passer l'aspirateur, le tissu sera nettoyé et désodorisé.

Voiture : enlever gouttelettes de sève ou insectes écrasés sur la carrosserie en frottant avec du bicarbonate de soude (ne raye pas la voiture).

Bouilloire et éponges encrassées : faire tremper des éponges dans de l'eau vinaigrée ; pour détartrer une bouilloire, la mettre en marche avec du vinaigre blanc

Liquide de rinçage lave-vaisselle : un verre de vinaigre blanc

Cheveux : un rinçage au vinaigre blanc adoucit les cheveux et les rend plus brillants.



Mes autres recettes



Retrouvez toutes ces recettes, et bien d'autres
informations sur les sites :

<http://raffa.grandmenage.info>

<http://www.espritlecabane.com/>

Indicateurs d'impacts des produits :

<http://www.noteo.info/>



Oïkos : la Maison, son Environnement

www.oikos-ecoconstruction.com

60 chemin du Jacquemet

69890 La Tour de Salvagny

Tél. : 09-81-60-92-83

