

# Le carnet de recettes naturelles pour l'entretien de la maison et du linge

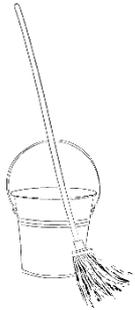


L'e.book qui m'accompagne au quotidien  
pour aller droit à l'essentiel

# Une prise de conscience des consommateurs.trices

Nous avons de plus en plus conscience du grand nombre de substances chimiques contenues dans tous nos produits du quotidien, y compris dans les produits ménagers et d'entretien du linge.

Aujourd'hui, la plupart d'entre nous souhaite se tourner vers une routine de ménage simple, non toxique, générant un minimum d'emballage et d'impact environnemental.



Personne n'aime vivre dans un intérieur peu reluisant. Pour autant, nous n'avons pas envie de passer des heures à nettoyer notre logis.

Aussi, pour faire le ménage vite fait bien fait et filer se promener dans les prés, ce *mini-guide* sera notre meilleur allié : il contient des *astuces* et des *recettes de produits à fabriquer soi-même*.



# Sommaire



<b>Préambule</b>	4
<b>5 bonnes raisons de fabriquer ses produits</b>	5
<b>La droguerie de base</b>	
1. Percarbonate de soude	7
2. Bicarbonate de soude	8
3. Acide citrique	9
4. Cristaux de soude	10
5. Savon noir	11
6. Argile	12
7. Vinaigre blanc	13
8. Copeaux de savon de Marseille	14
<b>Trucs et astuces</b>	
1. Nettoyer les joints de la salle de bains	16
2. Blanchir du linge	16
3. Entretenir les canalisations	17
4. Nettoyer du linge très sale	17
5. Détartre la cuvette des WC	18
6. Mélanger le bicarbonate et le vinaigre blanc, une bonne idée ?	19
<b>Fabriquer ses produits</b>	
1. Nettoyant multi-usage et liquide vaisselle	21
2. Produit à vitres	22
3. Lessive liquide	23
4. Pierre d'argile	24
<b>Mentions légales</b>	25-26

# Préambule



Pour une garantie de **qualité**, de **traçabilité** et d'origine **européenne**, les produits de notre droguerie de base s'achètent en magasin bio ou en pharmacie/droguerie.



Quand on utilise des produits bruts, tels que l'acide citrique par exemple, ou des produits que nous avons fabriqués, il est nécessaire, parfois :

- d'un peu plus de temps pour **laisser le produit agir** ;
- de mettre en action ses petits muscles pour **frotter un peu plus**.



Les **avantages** et les **bénéfices** sont tellement nombreux que ces deux petits inconvénients seront vite oubliés.



Quant à la traque aux microbes, c'est perdu d'avance : peu d'endroits dans une maison privée nécessitent une désinfection au sens propre du terme. **On ne boit pas l'eau des toilettes et on ne lèche pas le plan de travail :)**



# 5 bonnes raisons d'utiliser des produits bruts polyvalents et de fabriquer ses produits ménagers

## **Information**

Je connais les ingrédients que j'utilise, contrairement aux substances avec des noms inconnus, ou presque, des produits conventionnels.

## **Simplicité**

Je vise la simplicité en utilisant des produits polyvalents et en fabriquant le strict nécessaire, sans perdre en efficacité.

## **Santé**

Je ménage ma santé et celle de mes proches en évitant de respirer les substances nocives des produits conventionnels.

## **Economie**

Les produits bruts coûtent très peu chers et durent très longtemps, car des petites quantités sont suffisantes pour bien nettoyer ou laver.

## **Réduction des déchets**

Les produits bruts sont conditionnés, pour la plupart, dans des emballages en papier recyclables. Quant aux produits que nous fabriquons, nous les mettons dans des flacons ou sprays récupérés.



# Les 8 produits de sa droguerie de base



# 1. Le percarbonate de soude



Cette fine poudre blanche ressemble comme une sœur jumelle au bicarbonate de soude, mais n'a pas tout à fait les mêmes utilisations.

Le percarbonate de soude, une fois dilué dans l'eau, se transforme en eau oxygénée, ce qui lui confère des propriétés **blanchissantes et anti-taches**.



## Précautions d'emploi

- ne pas mélanger avec un acide ;
- ne pas appliquer sur l'aluminium, les surfaces cirées et peintes, le bois brut, le marbre et toute surface fragile ;
- ne pas utiliser avec la soie, la laine, le linge de couleur ;
- tenir hors de portée des enfants ;
- manipuler le produit avec prudence et porter l'équipement adéquat.

## 2. Le bicarbonate de soude



Ce grand classique légèrement abrasif a de multiples propriétés : **nettoyant, désodorisant, abrasif, anticalcaire.**



Pour une poudre récurante:  
mélanger 250 ml de  
bicarbonate avec 50 ml d'eau.  
C'est prêt !



### Précautions d'emploi

- ne pas appliquer sur l'aluminium ;
- ne pas utiliser pour la soie et la laine ;
- tenir hors de portée des enfants ;
- manipuler le produit avec prudence et porter l'équipement adéquat.

### 3. L'acide citrique



L'acide citrique est une substance naturelle présente dans certains végétaux et dans de nombreux fruits.

C'est un excellent *anti-oxydant* et *détartrant*.



#### Précautions d'emploi

- ✓ ne pas mélanger à d'autres produits ;
- ✓ à utiliser avec parcimonie : à forte concentration, ne convient pas à l'aluminium, l'émail, le marbre et toute surface fragile ;
- ✓ tenir hors de portée des enfants ;
- ✓ manipuler le produit avec prudence et porter l'équipement adéquat.

## 4. Les cristaux de soude



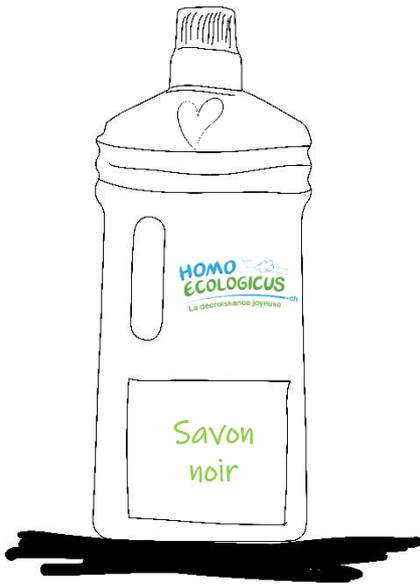
La soude en cristaux est aussi une fine poudre blanche qui possède de multiples propriétés **nettoyantes et dégraissantes**.



### Précautions d'emploi

- ✓ ne pas mélanger à d'autres produits ;
- ✓ ne pas appliquer sur l'aluminium, les surfaces cirées et peintes, le bois brut, le chêne et le châtaignier, le marbre et toute surface fragile ;
- ✓ tenir hors de portée des enfants ;
- ✓ manipuler le produit avec prudence et porter l'équipement adéquat.

## 5. Le savon noir



Excellent produit multi-usage, le savon noir à l'huile d'olive **dégraisse**, **nettoie** et fait **briller** quasiment toutes les surfaces.



### Précautions d'emploi

- ✓ tenir hors de portée des enfants ;
- ✓ manipuler le produit avec prudence et porter l'équipement adéquat.

## 7. L'argile blanche



L'argile blanche possède de multiples propriétés **nettoyantes et dégraissantes**.



### Précautions d'emploi

- ✓ utiliser une spatule en bois ou en plastique car le métal désactive les propriétés de l'argile.

## 6. Le vinaigre blanc



Polyvalent, le vinaigre blanc *détartre, dégraisse, nettoie* et *désodorise*.



### Précautions d'emploi

- ✓ ne pas mélanger avec d'autres produits ;
- ✓ ne pas appliquer sur le marbre, la pierre calcaire ou toute surface fragile ;
- ✓ tenir hors de portée des enfants ;
- ✓ manipuler le produit avec prudence et porter l'équipement adéquat.

## 8. Les copeaux de savon de Marseille



Les copeaux de savon de Marseille doivent être de couleur **verte**, garantie d'un produit élaboré avec de l'huile d'olive.



### Précautions d'emploi

- ✓ tenir hors de portée des enfants.

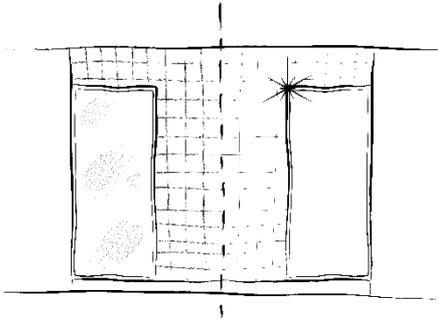


# Trucs et astuces



# Deux utilisations efficaces du percarbonate de soude

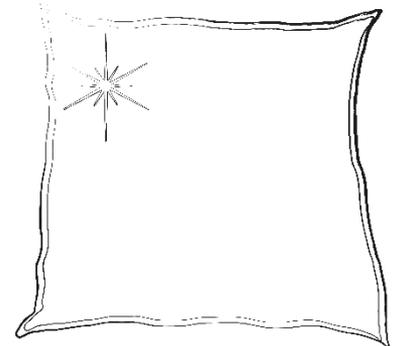
Pour les **joint**s encrassés de la salle de bains (ou d'ailleurs)



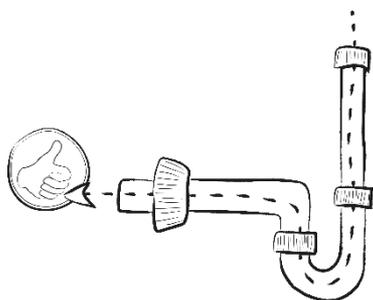
- ✓ déposer l'équivalent d'1 c. à s. dans une coupelle ;
- ✓ ajouter un peu d'eau pour former une pâte ;
- ✓ prélever un peu de cette pâte sur une vieille brosse à dents ;
- ✓ brosser les joints ;
- ✓ rincer ;
- ✓ admirer le résultat !

Pour **blanchir** du linge blanc jauni par le temps

- ✓ ajouter 1 part de percarbonate de soude pour 10 parts d'eau très chaude ;
- ✓ laisser le percarbonate se dissoudre ;
- ✓ immerger le linge et le laisser tremper plusieurs heures ;
- ✓ bien rincer le linge ou le mettre en machine.



# Deux utilisations efficaces des cristaux de soude



Pour un **entretien régulier** des canalisations et pour **éviter** les mauvaises odeurs :

- ✓ déposer 3 c. à s. de cristaux de soude dans la bonde de l'évier, du lavabo ou de la baignoire ;
- ✓ compléter par 1 verre de vinaigre blanc ;
- ✓ verser 2 litres d'eau bouillante ;
- ✓ laisser agir plusieurs heures.



Pour **laver** du linge très sale en machine et protéger en même temps la machine à laver :

- ✓ dissoudre 3 c. à s. dans une tasse d'eau chaude ;
- ✓ verser dans le compartiment à assouplissant ;
- ✓ ajouter votre lessive habituelle.

# Une utilisation efficace de l'acide citrique



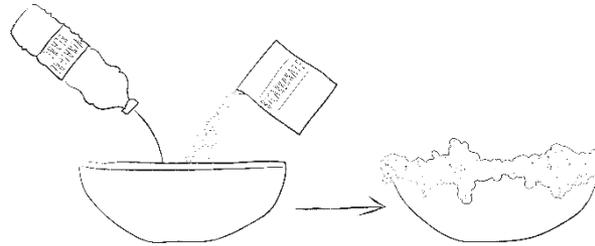
Pour **détartre** la cuvette des WC sans utiliser de produit toxique pour l'environnement :

- ✓ saupoudrer généreusement de farine le fond des WC (afin d'empêcher la fuite trop rapide de l'acide citrique) ;
- ✓ ajouter une dose généreuse d'acide citrique ;
- ✓ laisser agir toute la nuit ;
- ✓ le lendemain, brosser et tirer la chasse d'eau.



Si le fond est vraiment encrassé, il faudra renouveler l'opération !

# Mélanger le bicarbonate de soude et le vinaigre blanc, une bonne idée ?



Avez-vous déjà remarqué **l'ébullition** provoquée lors du mélange bicarbonate de soude / vinaigre blanc ? Cette effervescence décolle la saleté, le tartre ou les graisses.

Mais...le seul intérêt de ce mélange réside dans son **utilisation immédiate**.

A la fin de la réaction qui dure quelques secondes, le mélange devient **inerte et perd ses propriétés lavantes**.



## Source

Livre « Greenwashing – Fabriquer ses produits ménagers » de Cécile Berg, docteur en chimie pharmaceutique et amatrice d'expérimentation en laboratoire.



# Les recettes

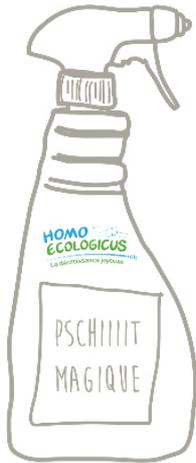


# NETTOYANT MULTI-USAGE ET LIQUIDE VAISSELLE

**Un produit deux en un, c'est magique !**

## **Les ingrédients**

- 750 ml d'eau
- 45 gr. de savon noir liquide
- 1 verre de cristaux de soude
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude



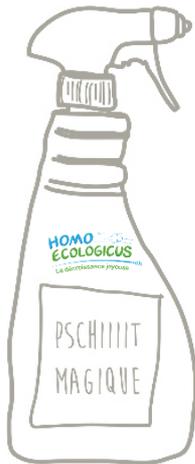
## **Comment procéder ?**

- Faire chauffer à feu doux les ingrédients
- Bien laisser refroidir
- Répartir dans 2 sprays (1 pour le ménage, 1 pour la vaisselle)
- Admirer le résultat !

# PRODUIT A VITRES

## Les ingrédients

- 400 ml d'eau
- 100 ml de vinaigre blanc



## Comment procéder ?

- Remplir un spray de 500 ml et voilà, le produit est prêt.

## Optionnel et exceptionnel

- Si on a des vitres vraiment sales, on peut fabriquer ce produit en plus petite quantité, en y ajoutant un peu d'alcool à brûler, à manier avec précaution.

# LESSIVE LIQUIDE

## Les ingrédients pour 2.5 litres de lessive

- 2 litres d'eau
- 80 gr. de copeaux
- 2 c. à s. de cristaux de soude (empêche la machine de s'encrasser)



## Comment procéder ?

- Faire bouillir l'eau
- Baisser le feu, ajouter les copeaux et les laisser se dissoudre
- A part, faire dissoudre les cristaux de soude dans un verre d'eau chaude
- Verser dans le grand flacon
- Agiter vigoureusement avant chaque emploi (le mélange peut parfois se figer).

# PIERRE D'ARGILE

Un produit nettoyant multi-usages époustouflant pour tout nettoyer et faire briller !

## Les ingrédients

- 100 gr. d'argile blanche ou blanc de Meudon
- 50 gr. de bicarbonate de soude
- 75 gr. de savon noir liquide
- 30 gouttes d'huile essentielle (HE) de citron

## Comment procéder ?

- Verser l'argile et le bicarbonate dans un saladier (pas en métal)
- Mélanger avec une spatule en bois ou en plastique
- Ajouter le savon et l'HE. Mélanger pour obtenir une pâte.
- La verser dans un 1 pot large et peu profond de 300 ml environ avec son couvercle et la tasser en égalisant la surface.
- Faire sécher durant plusieurs jours dans un endroit chaud et sec, sans le couvercle. Tasser de temps en temps la pâte qui va durcir progressivement.
- Fermer le pot et le conserver dans un endroit sec.



# Le mot de la (presque) fin !

J'espère que ce carnet de recettes vous sera utile dans votre quotidien et dans votre démarche en faveur d'un mode de vie simplifié, respectueux de votre santé et de l'environnement.

Le guide pratique ©, sous forme numérique ou papier, a été créé et mis en œuvre par Nathalie Guiffault [www.homoecologicus.ch](http://www.homoecologicus.ch).

Mais comme les bons plans, ça se partage, n'hésitez pas à diffuser l'intégralité de ce guide auprès de votre famille, de vos amis-es et de vos connaissances, en mentionnant simplement mon nom.

Un grand merci d'avance et portez-vous bien !



# Mentions légales

**Toutes les illustrations** © du guide pratique ont été créées et mises en œuvre par Camille Hacad. Elles sont exclusives et protégées par l'article L111-1 du Code français de la propriété intellectuelle.

Toute représentation totale ou partielle est interdite conformément aux articles L 335-2 et suivants du Code français de la propriété intellectuelle, en France comme à l'étranger.

Merci d'avance de jouer le jeu !

