

Une maison propre au naturel

Les fiches recettes des produits
ménagers naturels



hautespyrenees.fr

- Aménagement et développement durable
- Réduire ses déchets


HAUTES-PYRÉNÉES
LE DÉPARTEMENT



Un plan départemental de prévention des déchets

Le Département s'est engagé, accompagné de l'Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME), dans une démarche de réduction de la production des déchets ménagers dans les Hautes-Pyrénées. Moins visible et en quantité moindre mais ayant un effet dévastateur sur l'environnement, certains de nos déchets sont dits « dangereux » de par leur nocivité pour notre environnement et notre santé.

En faisant l'inventaire dans nos placards, nous faisons le constat de la multiplicité des produits d'entretien accumulés : à chaque produit son usage bien spécifique... La plupart de ces produits sont nocifs et dits « dangereux » (voir page 5 les pictogrammes).

Des solutions alternatives et multi-usages naturels existent pour vous permettre d'entretenir votre maison de façon écologique. Elles s'avèrent souvent aussi moins coûteuses...

Sommaire

- Page 6 Pourquoi faire soi-même ses produits ménagers ?
- Page 8 Le désinfectant multi-usage
- Page 9 Le liquide vaisselle
- Page 10 La crème à récurer
- Page 11 La lessive liquide
- Page 12 La recette anti-calcaire
- Page 13 Les astuces de grand-mère
- Page 14 Manque de temps ?
- Page 15 Les échanges de trucs et astuces des participants



Réutilisez vos emballages !

Pensez à réutiliser vos emballages de produits ménagers (non dangereux) du commerce vides après rinçage pour fabriquer vos produits ! Plus pratiques à l'utilisation, ils ne peuvent être confondus avec d'autres produits (cela peut éviter les accidents domestiques). De plus, cela diminue la quantité de déchets jetée.

Matériel nécessaire

- Une paire de gants en caoutchouc
- Des étiquettes autocollantes et un marqueur
- Cuillère à soupe - cuillère à café
- Entonnoir
- Verre

Produits nécessaires

- Du bicarbonate de soude
- Des huiles essentielles (citron, tea tree, eucalyptus...)
- Du vinaigre blanc
- Du savon liquide neutre
- Du savon de Marseille
- Du blanc d'Espagne (de Meudon)
- Du sel fin ou poudre de pierre ponce (exfoliant)

Les produits ménagers commercialisés sont pour la plupart des produits dits "dangereux".

Les produits dangereux sont facilement identifiables à l'aide de symboles apposés sur chaque emballage qui illustrent le risque immédiat qu'ils représentent : dangereux pour l'environnement, toxique, nocif/irritant, inflammable, explosif ou corrosif.

Ancien picto	Nouveau picto depuis 2009	Signification
		Je pollue
		Je tue
		J'altère la santé ou la couche d'ozone
		Je fais flamber
		Je flambe
		J'explose
		Je ronge
		Je suis sous pression
		Je nuis gravement à la santé

Pourquoi faire soi-même ses produits ménagers ?

+ Respectueux de la santé

+ Respectueux de l'environnement

+ Économique

- D'emballages jetés

- De produits nocifs rejetés dans le milieu naturel

= Et aussi efficace !

Précautions d'usage :

- Portez lunettes et gants pour la préparation de vos mélanges
- N'utilisez pas de vinaigre blanc sur du marbre ou toute autre surface poreuse ou calcaire, cela dissout le calcaire !
- Utilisez des contenants vides et propres qui n'ont pas contenu de produits dangereux
- Bien respecter le dosage des huiles essentielles
- Pensez à bien étiqueter tous vos produits ménagers et à y préciser la date de fabrication

Les produits dits naturels indispensables et leurs propriétés

	Savon noir	Vinaigre blanc	Bicarbonate de soude	Sel fin	Savon de Marseille	Huiles essentielles*
Dégraissant	X	X				
Désinfectant		X			X	X
Désodorisant		X	X		X	
Détachant	X	X				
Décapant			X	X	X	
Insecticide	X					

* Toutes les huiles essentielles n'ont pas les mêmes propriétés, mieux vaut privilégier celles au citron, pin et tea tree au fort pouvoir désinfectant et anti-bactérien.

Le désinfectant multi-usage

Recette

- Versez 2 CS de bicarbonate de soude et 1 litre d'eau chaude dans le bidon, fermez et remuez délicatement
- Mélangez dans un verre 2 CS de vinaigre blanc et 1 CC d'huiles essentielles
- Versez le mélange dans le bidon (si besoin, aidez-vous d'un entonnoir)
- Fermez et agitez doucement

de 1€



Utilisation

- Secouez avant chaque utilisation
- Ne pas rincer
- S'utilise avec une éponge sur les surfaces à désinfecter (plan de travail, réfrigérateur, micro-onde, poubelle...)

Le désinfectant multi-usage 2

Dans 2 litres d'eau très chaude, faites fondre 100 g de savon de Marseille préalablement râpé puis ajoutez le jus de 2 citrons.

Matériel

- Un bidon opaque de 1 L
- Un entonnoir
- Un verre
- Une cuillère à soupe (CS)
- Une cuillère à café (CC)

Ingrédients

- bicarbonate de soude
- vinaigre blanc
- huiles essentielles (citron, tea tree)
- eau

Le liquide vaisselle



Recette

- Versez 2 CS de bicarbonate de soude et 2 CS de savon noir dans le flacon, mélangez
- Ajoutez 3 gouttes d'huiles essentielles d'arbre à thé et 3 gouttes d'huiles au choix pour son parfum puis agitez doucement
- Complétez avec de l'eau chaude et mélangez

Remarque

- si vous trouvez votre produit trop gras, rajoutez 1 CC de cristaux de soude à la préparation
- pour épaissir votre liquide vaisselle, vous pouvez rajouter un peu de copeaux de savon de Marseille, que vous aurez dilué au préalable dans l'eau chaude (10g), utilisez des gants pour sa préparation
- Ce liquide vaisselle ne mousse pas, ce qui n'est lié en rien à son action



2€

Matériel

- Un flacon de 500 ml
- Une cuillère à café (CC)
- Une cuillère à soupe (CS)
- un entonnoir

Ingrédients

- bicarbonate de soude
- savon noir
- huiles essentielles (arbre à thé et citron, pin, eucalyptus ...)
- eau chaude

La crème à récurer



Recette pour un pot de 30 g (ou 30 ml) :

- Mélangez 1CS et demi de blanc d'Espagne avec 5 gouttes d'huiles essentielles et 1 CS de bicarbonate et 1 CC de poudre de pierre ponce et 1 CS de savon liquide neutre
- Bien mélanger
- Ajoutez un peu d'eau tiède et mélangez de nouveau doucement
- Remplir le pot à ras bord puis laisser sécher au soleil ou près d'un radiateur au moins 24 h – Enlevez le surplus d'eau
- Refermez le couvercle

Utilisation

- Frottez une éponge sur le produit puis sur la surface à récurer comme la baignoire, les éviers... (convient sur toutes les surfaces)

2€



Matériel

- Un pot opaque avec bouchon (plus large que haut)
- Une cuillère à soupe (CS)

Ingédients

- bicarbonate de soude
- blanc d'Espagne
- savon liquide neutre
- huiles essentielles (citron, pin...)
- poudre de pierre ponce (à éviter sur l'acier (ou du sel fin de cuisine)
- eau

La lessive liquide



- Râpez 40 à 60 g de savon de Marseille. La dose de savon dépendra de la consistance désirée pour la lessive (fluide ou épaisse). Faire des copeaux assez fins pour que le savon se dilue facilement.
- Placez le savon râpé dans un bidon de 3 litres
- Ajoutez 8 gouttes d'huiles essentielles de citron
- Diluez dans 1,5 litre d'eau bien chaude
- Le lendemain, le mélange aura épaissi
- Ajoutez 1,5 litre d'eau tiède
- Secouez bien le bidon pour tout mélanger

Utilisation

Versez la lessive dans une boule au cœur du linge (remplir 1/2 boule remplie pour du linge un peu sale, 1 boule pour du linge sale) avec une CS de bicarbonate qui augmente l'efficacité du produit.



Matériel

- un pèse aliment
- une râpe
- un bidon de 3 L
- une boule de lavage

Ingrédients

- savon de Marseille
- huiles essentielles
- eau
- bicarbonate de soude

La recette anti-calcaire

(pour les tâches incrustées)



Utilisation

- Imbibez une éponge de vinaigre et la poser sur la surface
- Laissez agir de quelques minutes à quelques heures puis passer l'éponge et rincez

de **1€**



Matériel

- une éponge

Ingrédient

- Vinaigre blanc

Les astuces de grand-mère



Le vinaigre, produit détartrant par excellence !

- Cafetière et bouilloire : 1 litre d'eau + 1 dl de vinaigre
- Sanitaire : 1 litre de vinaigre dans la cuvette
- Machine à laver : 1 litre dans une machine à vide (rinçage cycle court)
- Liquide de rinçage : Remplacer le produit classique par 1L de vinaigre + 5 gouttes d'huiles essentielles de citron

Le bicarbonate : désodorisant par excellence !

- Désodorisez les canapés en tissus, les tapis et moquettes et raviver leurs couleurs : saupoudrez uniformément de bicarbonate. Laisser agir le produit de 15 minutes jusqu'à 24 heures en cas d'odeurs persistantes puis passez l'aspirateur.

De la même façon vous pouvez désodoriser vos sièges de voiture, votre moquette...

Le savon noir : de multiples utilisations

On peut presque tout laver avec :

- les tâches sur le linge : mettez du savon noir sur la tâche avant de laver en machine.
- les sols (parquets, tomettes) : diluez 1/2 bouchon dans un seau d'eau tiède.
- les sanitaires : versez un peu de produit sur une éponge grattante. Frotter et rincer.

Pensez aux lingettes microfibres !

Les microfibres sèches attirent la poussière, humides elles dégraisent. Elles sont absorbantes. Elles permettent de réduire la quantité de détergent utilisée. Elles sont lavables en machine.

Pour nettoyer, évitez tout ce qui est jetable, privilégiez chiffons, serpillères, balais...meilleurs pour votre porte monnaie et l'environnement ! (L'emploi des lingettes multiplie par douze vos dépenses d'entretien et génère 23 kg de déchets...)

Manque de temps ?



Optez pour l'achat de nettoyeurs multi-usages éco labellisés. Ces formules certifiées par l'Eco label européen et concentrées pour une efficacité maximale sur les taches et les salissures contiennent en général des ingrédients d'origine végétale et sont biodégradables. En résumé, ces nettoyeurs écologiques sont bons pour la maison et l'environnement, tout en préservant votre santé si vous respectez les dosages.



Sources

raffa.grandmenage.info

www.espritcabane.com



ADEME



Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Energie

hautespyrenees.fr

Papier issu de forêts gérées durablement

