

FABRIQUER SES PRODUITS MENAGERS

LE GUIDE

Pourquoi nettoyer avec des produits naturels ?

C'est **pratique**.

C'est **économique**.

C'est meilleur pour la **santé**.

C'est **écologique**.

Les produits de base

- **vinaigre blanc**

désinfecte – désodorise - enlève le calcaire

On l'utilise pour : **entretenir le fer à repasser - laver les vitres- désinfecter le frigo - adoucir le linge...**

Prix : à partir de 0,30 € le litre – choisir dilution 9 % ou 14 % (plus efficace)

- **bicarbonate de soude**



C'est un abrasif léger. Il nettoie, désodorise, adoucit...

On l'utilise pour : **enlever les odeurs du frigo - nettoyer le four enlever les moisissures** de la salle de bain - **entretenir les canalisations...**

Prix de base : 2 € les 500 g

- **cristaux de soude**

Cousins du bicarbonate de soude. Ne le mélanger avec rien d'autre que de l'eau chaude

Attention à porter des gants !

On s'en sert pour : **enlever les taches (fruits, sang graisses) - nettoyer l'émail de la salle de bain - redonner de l'éclat à la verrerie...**

proportion : 1 càs par litre d'eau

Prix 1 à 5 € le kilo

- **savon de Marseille**



C'est un merveilleux **produit lessive**. On l'achète en bloc ou en copeaux. Sa couleur varie selon sa composition. On le choisit avec 72 % d'huiles végétales (olive, coprah, arachide...) et on évite l'huile de palme. Le vrai savon de Marseille ne contient ni parfum, ni colorant, ni additif chimique conservateur

Composition du savon de Marseille

Fabriqué à Marseille, il est extra pur et fait à 100% à base d'huiles végétales. Attention aux

contrefaçons : seules 4 savonneries sont labellisées : Fer à cheval, Marius Fabre, Le Sérail et Midi.

Son plus : c'est un très bon anti-septique. En cas de bobo, nettoyez la plaie longuement à l'eau chaude et au savon de Marseille plutôt que d'opter pour un désinfectant tiré de la pharmacie.

Le prix : environ 5 € le bloc de 500 g

- **Savon noir ménager**

Très concentré, il existe sous forme liquide ou pâteuse. Il est composé d'huile d'olive, d'huile de lin...

On utilise l'utilise pour : **dégraisser - détacher le linge**

Prix : de 5 à 15 € le litre.

- **Les huiles essentielles**

Quelques gouttes : **parfumer - assainir - désinfecter**

Prix : Les moins chères coutent 3 € pour 10 ml.

- **Acide citrique ou jus de citron**

C'est un **antiseptique** qui **assainit, détartre et désodorise**. Il peut souvent **remplacer le vinaigre**.

On l'utilise pour : **parfumer** - capturer les **odeurs** - **rafraichir** l'air du frigo - enlever les traces de calcaire...

- **Le sel**

Il a des propriétés abrasives.

On mélange du sel avec du vinaigre pour enlever les **taches de thé dans les tasses**. Une poignée de sel dans une bassine d'eau permet de **conserver les couleurs** d'un jean.

- **le percarbonate de soude**

C'est de l'eau oxygénée sous forme de poudre ou de granules.

On l'utilise pour : **blanchir le linge** (1 à 2 càs dans le tambour), **dégraisser les joints** (un peu de poudre et d'eau)...

Le percarbonate est puissant. On se protège avec des gants !.

Prix : à partir de 5 € le kilo

- **le blanc de meudon**

C'est de la poudre de craie

On l'utilise comme abrasif , il nettoie en polissant et fait briller sans rayer

prix : Environ 6 € le kilo

Des recettes

Nettoyant multi-usage

Prix : entre 0,15 et 0,50 € le litre Prêt en 3 minutes !

Pour 1 litre de produit, il faut :

De l'eau (remplir $\frac{3}{4}$ du récipient)

2 càs de savon noir (→ nettoyer + dégraisser)

1 càs de bicarbonate de soude (→ renforce l'action du savon et dégraisse).

10 gouttes d'huile essentielle (citron, pin ou lavande)

Une bouteille d'un litre ou pulvérisateur de récup)

Un entonnoir

- 1 - Remplir la bouteille à 3/4 d'eau tiède
- 2 - Ajouter le bicarbonate et mélanger
- 3 - Ajouter l'huile essentielle (qlqs gouttes)
- 4 - Verser le savon
- 5 - Fermer la bouteille et secouer
- 6 - Compléter avec de l'eau et mélanger une dernière fois
- 7 - Étiqueter la bouteille

Lessive liquide

Prix < 1€ le litre - Prêt en 3 minutes

Pour 2 litres de produit, il faut :

2 litres d'eau

50 g **savon de Marseille en copeaux (sans glycérine)**, à base d'huiles végétales sans additifs)

2 c à soupe de **bicarbonate de soude**

10 gouttes **huile essentielle** (lavande)

- Verser 1 litre d'eau bouillante dans un bidon (de plus grande capacité (2,5 - 3l).
- Ajouter le savon de Marseille en copeaux.
- Mélanger jusqu'à dissolution.
- Ajouter le bicarbonate de soude.
- Mélanger ou mixer le tout si besoin.
- Ajouter 1 litre d'eau froide et 5 gouttes d'huile essentielle . Ne pas remplir à fond.
- on peut ajouter 5 cl de vinaigre blanc si eau "dure"
- Fermer et secouer.
- Étiqueter.

Dosage : comme une lessive habituelle bien secouer avant utilisation

Astuces : Pour du linge très sale : dissoudre 3 CàS de cristaux de soude dans une tasse d'eau chaude. Verser dans le bac assouplissant.

Pour protéger les couleurs : ajouter 3 CàS de bicarbonate de soude dans le compartiment.

Attention Ne pas utiliser de bicarbonate ou de cristaux de soude avec les textiles délicats (laine, soie...).

Produit WC liquide

Prix : environ 0,5 € le litre – Prêt en 3 minutes

Pour 1 litre de produit :

340 ml de vinaigre blanc

660 ml d'eau (soit environ 2/3 de la bouteille finale).

Facultatif : 12 à 20 gouttes d'huiles essentielles (citron, le pin sylvestre ou le tea-tree).

Matériel

une bouteille de récup' dotée d'un bec verseur ou un vaporisateur

un entonnoir

une étiquette

Préparation

Verser le vinaigre dans un flacon.

Ajouter les huiles essentielles et mélangez.

Compléter avec l'eau.

Mélanger.

Étiqueter le flacon.

l'eau de cendre

24 heures d'infusion – C'est gratuit !

La cendre de bois contient de la potasse, un tensio-actif naturel

Ingrédients pour l'eau de cendre :

Un litre d'eau de pluie.

2 verres (20 cl) de cendres de bois tamisées.

Fabrication

Dans un seau, verser l'eau chaude sur la cendre.

Remuer. Laisser décanter 24 heures.

Récupérer uniquement l'eau claire (dépôt au fond du récipient) . C'est fait

Crème à récupérer à basse de cendres :

On peut utiliser le dépôt de cendre comme crème à récupérer (vaisselle, gazinière, évier, douche, lavabo, bac

à douche). Mettre en pot. Déposez la crème à récupérer sur une éponge puis frotter.

⚠ Attention, ph élevé (>11). Utilisez des gants !

Conservation : 2 mois maxi

Utilisation : lavage des sols

Pierre Blanche (pour 200g)

remplace le CIF

6 CàS de blanc de Meudon
(peut être acheté en magasin de bricolage)
3 CàS de bicarbonate de soude
6 CàS de savon noir
Huile essentielle de citron (facultatif)

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse. Verser le tout dans un pot à ouverture large. Laisser sécher 1 semaine environ. La pierre blanche doit être dure et solide avant utilisation.

UTILISATION : frotter une éponge humide sur le produit durci et laver la surface souhaitée. Bien rincer et sécher pour limiter les traces.

Convient pour le nettoyage d'évier, lavabo, douche, baignoire, four et plaque de cuisson

Produit lave-vaisselle en poudre

200g d'acide citrique
200g de cristaux de soude
50 à 100g de bicarbonate de soude
50g de sel fin

Mélanger le tout jusqu'à obtenir une poudre.

Ajouter l'équivalent d'une cuillère à soupe dans le bac réservé du lave-vaisselle

Liquide vaisselle

100 gr de savon liquide
2 cuillères à café de bicarbonate de soude
2 cuillères à soupe de cristaux de soude
2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
Une vingtaine de gouttes d'huiles essentielles
(citron encalyptus, lavanden pamplemousse
2 litres d'eau tiède

Ajouter dans votre flacon (que vous aurez récupéré) les ingrédients ci-dessus en suivant le même ordre indiqué
Compléter le reste avec de l'eau tiède
Secouer bien afin d'obtenir un mélange lisse et homogène
C'est fini

Fabrication d'éponges écologiques (tawashi)

<https://www.youtube.com/watch?v=q-f1tThjxEI>

<https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-fabriquer-une-eponge-tawashi-diy>

Fabrication d'un emballage alimentaire réutilisable à la cire d'abeille

On peut faire soi-même son emballage réutilisable à la cire d'abeille (de type bee's wrap) au four ou au fer à repasser.

Léger, imperméable, écologique, économique et **zéro déchet**, l'emballage en cire d'abeille est idéal pour remplacer la boîte à tartine, le papier aluminium, le film plastique ou le sachet jetable.

Malléable, il permet de recouvrir un plat, une assiette mais aussi d'envelopper directement les aliments pour les conserver sainement.

Matériel

Un tissu propre. On peut récupérer un morceau de nappe, une ancienne serviette de table, un essuie

de vaisselle... Tout tissu assez **fin et résistant à la chaleur** fait l'affaire. On évite évidemment les tissus qu'on aurait utilisés avec des substances dangereuses pour la santé (produits d'entretien ou de bricolage par exemple). Le top reste les fibres naturelles comme le coton ou le chanvre, idéalement bio.

De la cire d'abeille. On la préfère aussi bio. On l'achète en copeaux ou en bloc que l'on râpe.

Du papier cuisson pour protéger la plaque de cuisson et le four/la table à repasser et le fer de la cire fondue. Il doit être plus grand que le tissu.

Quelle dimension ?

Le rectangle est la forme idéale. Le tissu doit être assez grand et disposer de bords assez larges pour entourer complètement les aliments qu'on souhaite emballer ou couvrir un plat. Il doit aussi respecter les dimensions de votre four.

Comment faire ?

Facultatif : si le tissu est trop chiffonné, le **repasser** brièvement. On peut aussi coudre un petit ourlet pour éviter au tissu de filer.\

Placer du papier cuisson sur la plaque de cuisson ou sur la table à repasser. Puis étaler le tissu sur le papier, bien au centre.\

Parsemer le tissu de cire d'abeille, de façon uniforme. Les morceaux de cire peuvent être espacés selon leur taille. On en met assez pour que la cire imbibe tout le tissu une fois fondue.

Méthode au fer à repasser

Recouvrir le tissu d'une seconde feuille de papier cuisson.

Faire chauffer le fer aux environs de 150°C (représentés par 2 points) sans vapeur.

Repasser en passant le fer sur l'ensemble du tissu. La cire fond vite.

Ajouter si besoin de la cire : soulever le papier cuisson du dessus, placer la cire puis repasser à nouveau. Il ne doit rester aucun bout de tissu vierge.

Utilisation et entretien

Cet emballage peut servir à emballer et transporter des tartines, un sandwich, des biscuits, du gâteau, des fruits, du saucisson, du fromage ou à couvrir un plat. Bref, tout ce qui n'est pas liquide, susceptible de couler (type fromage blanc) ou très sensible à la contamination par les microbes (comme de la viande fraîche).

On lave son emballage à la main avec de l'eau tiède et du savon vaisselle (écologique ou fait maison). On rince bien et on essuie. Pas de machine à laver ni d'eau brûlante, cela risque de faire fondre la cire.

Au fil du temps, les plis se marquent, il est nécessaire de réimbiber le tissu de cire. Il suffit de le nettoyer et de recommencer le processus.\

Des liens vers des sites internet

<https://www.compagnie-bicarbonat.com>

https://www.facebook.com/pg/ZeroDechetBesancon/events/?ref=page_internal

<https://www.famillezerodechet.com>

<https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/produits-d'entretien>

<https://consommonssainement.com/2016/05/21/savon-de-marseille/>

Des Livres

Fabriquer sa lessive son dentifrise, son champoing ses produite d'entretien
Régine QUEVA Edition Larousse

Petit manuel de résistance contemporaine - Cyril Dion - éd. Acte Sud

Raffa : Le grand ménage, mes recettes pour une maison propre naturellement (édition Soliflor)

Decrypter l'emballage des produits sains

Les **écolabels et labels environnementaux** distinguent les produits et services plus respectueux de l'environnement, tout au long de leur cycle de vie et permettent d'aider les consommateurs dans leurs choix au quotidien. Ils sont accordés par des organismes indépendants.

Produits d'entretien et de nettoyage



ECOLABEL EUROPÉEN & NF ENVIRONNEMENT

Limite l'utilisation de substances dangereuses pour la santé, meilleure biodégradabilité, réduction des risques de pollution et quantité d'emballage limité.



ECOCERT

Interdiction de matières premières végétales ou animales provenant d'espèces menacées ou protégées, limitation des substances dangereuses pour la santé et l'environnement, réduction des déchets.

Cosmétiques



ECOCERT « Cosmétiques Ecologique et Biologique »
95% des ingrédients végétaux issus de l'agriculture biologique



COSMÉBIO « BIO » & « ECO »

De 50% à 95% d'ingrédients végétaux issus de l'agriculture biologique (selon le label). Pas d'utilisation d'OGM, pas d'ajouts intentionnels de nanoparticules ou d'ingrédients issus de la pétrochimie.



NATURE ET PROGRÈS

Tous les ingrédients issus de l'AB, pas d'ajouts intentionnels de nanoparticules ou d'ingrédients issus de la pétrochimie, optimisation des déchets et utilisation économe des ressources de production.



BDIH

95% d'ingrédients issus de l'AB, sans utilisation d'OGM ni d'ingrédients issus de la pétrochimie.



NATRUE

70% à 95% des ingrédients sont issus de l'AB, tests sur les animaux interdits, sans utilisation d'OGM ni ingrédients issus de la pétrochimie.

Alimentation et boisson



AGRICULTURE BIOLOGIQUE (Europe et France)

Pas d'utilisation de produits chimiques de synthèse (pesticides, engrais, désherbants...), rotation des cultures, bien-être animal, 95% des ingrédients issus de l'AB pour les produits transformés.



Ameublement de la maison et matériaux de bricolage



ANGE BLEU

Limitation de certaines substances dangereuses pour la santé humaine, et de la teneur en COV.



ÉTIQUETAGE DES ÉMISSIONS EN POLLUANTS VOLATILS

Présent sur les produits de construction et décoration. Indique, de manière simple, leur niveau d'émission en polluants volatils. La classe va de A+ (très faibles émissions) à C (fortes).



EMICODE

3 niveaux de performances, EC1 PLUS, EC1, EC2. Limitation de la teneur et des émissions en COV.



NORDIC ECOLABEL OU THE SWAN (le Cygne)

D'origine scandinave, attribué pour 3 ans à 60 catégories de produits durables. Prend en considération l'impact environnemental du produit durant sa vie entière. Label rigoureux.

Textiles



GOTS

Textile (laine, coton, lin, soie...) issu de l'AB, limitation des substances dangereuses et procédés chimiques.



OEKO-TEX

Association Internationale pour la recherche et le contrôle dans le domaine de l'écologie textile.



CONFIANCE TEXTILE

Garantie l'absence de substances chimiques nocives, dans les limites indiquées.

