

Et si vous continuez d'utiliser les produits conventionnels... Suivez le guide !

- **Réduisez par deux les quantités** indiquées, par trois pour le liquide vaisselle.
- **Frottez et intervenez tout de suite** sur les salissures.
- **Utilisez les produits multi-usages** plutôt que de multiplier les produits.
- **L'eau chaude** est un excellent nettoyant très économique
- **Supprimez l'eau de javel !** Sa place est dans les hôpitaux.
- Méfiez-vous des produits concentrés.
- Méfiez-vous des « bonnes odeurs de propre ».
- **Achetez des produits écologiques** contenant des tensio-actifs et des agents lavants d'origine naturelle.
- **Vérifiez les labels**, ils garantissent des produits plus respectueux de l'environnement et de notre santé.



Bon à savoir : Une aération quotidienne du logement pendant 10 minutes permet d'éliminer de nombreux polluants intérieurs.

Pour plus d'informations :
www.smictom-alsacecentrale.fr
#produitsmenagers



Vinaigre blanc : l'indispensable

Bactéricide, antiseptique, économique, le vinaigre blanc permet de détartrer, récurer, désodoriser, détacher, etc.

- **Pour un vinaigre qui sent bon naturellement**, sans parfums synthétiques : faire macérer des épluchures d'oranges, de citrons ou de mandarines pendant 15 jours dans un bocal avec 500 ml de vinaigre blanc. Filtrer et rajouter 10 gouttes d'huile essentielle de citron. Votre vinaigre aromatisé est prêt.
- **Pour le ménage**, le vinaigre blanc à 6, 7 ou 8 degrés suffit. Il est plus économique au rayon alimentaire qu'au rayon produits ménagers.

Liquide rinçage lave-vaisselle : utiliser le vinaigre blanc à la place du liquide de rinçage.

Détartrer la bouilloire : remplir le fond de la bouilloire avec du vinaigre blanc pur (2 à 3 cm), faire bouillir (ne pas rester à côté). Rincer la bouilloire à l'eau claire et faire bouillir à nouveau.

Assouplissant : verser un petit verre (60 ml) dans le bac d'assouplissant de la machine à laver.

Le carrelage : mélanger 1/4 (5 cl) de verre de savon liquide, 1/2 (10cl) verre de vinaigre avec 4 litres d'eau tiède (60 degrés). Sur les taches récalcitrantes, mettre du vinaigre pur et laisser agir 5 minutes, rincer.

Les dalles vinyl ou le linoléum : mélanger 5 litres d'eau chaude, 1/4 de verre de vinaigre et 1/4 de verre de cristaux de soude.



Plancher bois brut ou bambou : remplir un bac avec 1 litre d'eau tiède, rajouter 1 verre de vinaigre blanc et 10 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre. Plonger la serpillière dans la solution et bien l'essorer avant utilisation.



Taches sur tapis ou moquette : dissoudre 2 cuillères à soupe de lessive en poudre faite maison. Frotter la tache puis laisser sécher. Il ne reste plus qu'à passer l'aspirateur.



Enlever les traces de colle : le vinaigre agit comme un solvant. Il suffit de frotter les traces avec une brosse trempée dans le vinaigre. L'huile d'olive marche très bien aussi pour un bon nombre de traces de colle.



Le micro-ondes : faire chauffer dans un bol un peu de vinaigre mélangé avec un peu d'eau durant 5 minutes, laisser agir, puis passer un coup d'éponge.

La petite astuce lingette

- Pour fabriquer vos propres lingettes lavables, mélangez 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc avec 1 cuillère à soupe de savon liquide et 2 verres d'eau
- Trempez-y des carrés de tissus doux et propres, essorez-les et placez-les dans une boîte. Vous pouvez ainsi tout nettoyer : miroirs, robinets, interrupteurs etc.

Fabriquer ses produits d'entretien naturels

économiques, écologiques et efficaces



Des alternatives écologiques et économiques aux produits ménagers classiques

Nos produits ménagers peuvent contenir des composés générant des pollutions de l'air intérieur de nos logements. La multitude de produits utilisés entraîne la formation d'un « cocktail chimique » nocif pour la santé, les milieux aquatiques et la gestion des déchets.

Les fabriquer soi-même permet de réduire de façon significative son budget ménage et son empreinte écologique (consommation d'énergie, eau, air, déchets) tout en diminuant les risques pour sa santé et celle de ses enfants.

LES PRODUITS DE BASE



Le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude alimentaire se trouvent facilement dans les supermarchés. Pour les huiles essentielles, mieux vaut se les procurer en magasin bio.

Des recettes simples pour des produits naturels

Pierre à récurer (ou pierre d'argile)

Ingrédients : bicarbonate de soude, savon liquide neutre ou liquide vaisselle écologique concentré, huile essentielle au choix, argile verte
Matériel : fouet de cuisine, saladier, spatule, pot bas avec couvercle

- Dans le récipient, mélanger 25 g de bicarbonate de soude et 25 g de liquide vaisselle avec un fouet, jusqu'à obtenir une émulsion qui ressemble à une meringue.
- Ajouter 38 g d'argile tamisée à la préparation et bien remuer avec la maryse ou la spatule.
- **OPTION :** Ajouter 10 gouttes d'huile essentielle (menthe, tea tree, citron)
- Remplir le pot et laisser sécher le mélange jusqu'à ce qu'il soit sec, puis refermer le couvercle.

Lessive maison en poudre

Ingrédients : bicarbonate de soude, percarbonate de soude
Matériel : gants

- Mettre des gants et mélanger dans une grande boîte 1 kg de percarbonate de soude et 2 kg de bicarbonate de soude. Et c'est tout, votre lessive maison est prête !
- **Noir et couleur (40° ou plus) :** 1 cuillère à soupe
- **Blanc (60° ou plus) :** 2 cuillères à soupe
- Penser à utiliser un savon détacheur sur les tâches avant de mettre en machine
- Ne pas utiliser sur du linge délicat (soie, laine, etc.).

Pensez à toujours étiqueter et dater vos pots.

Anticalcaire pour évier et robinetterie

OPTION 1

Ingrédient : un citron

- Couper le citron en deux et frotter la face coupée sur les traces de calcaire. Laisser agir 5 minutes et essuyer avec un chiffon doux en coton.

OPTION 2

Ingrédients : acide citrique, eau
Matériel : 2 chiffons doux en coton

- Mettre une cuillère à soupe d'acide citrique dans de l'eau tiède afin de la diluer. Tremper un chiffon doux dans cette solution et enrouler autour du robinet, attendre 15 minutes. Essuyer avec un chiffon doux sec en coton.

Nettoyant multi-usage au vinaigre

Ingrédients : vinaigre blanc, eau déminéralisée
Matériel : vaporisateur

- Transvaser dans un vaporisateur 1/3 du vinaigre blanc macéré et rajouter 2/3 d'eau déminéralisée, secouer.

S'utilise sur les vitres, sur le plan de travail, sur le miroir, sur les éviers, sur les robinets, dans les toilettes, sur la paroi de douche, etc.

Produit d'entretien tuyauteries cuisine et salle de bains

Pour ne pas avoir à utiliser de produit de débouchage !

Ingrédients : bicarbonate de soude, vinaigre blanc
Matériel : cuillère à soupe

- Verser 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans la bonde de l'évier, de la douche ou de la baignoire.
- Faire chauffer 1/2 litre de vinaigre blanc à 8 degrés et verser dans la bonde. Une réaction chimique se produit (ne pas respirer ni rester à côté). Laisser agir 30 min et rincer.

À utiliser 2 fois/mois pour éviter d'avoir recours aux produits de débouchage du commerce, dont certains sont nocifs pour la santé humaine et pour l'environnement.

POINT SUR LES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles sentent bon mais **sont à manipuler avec précaution** : elles contiennent des principes actifs puissants. Tenir hors de portée des enfants et respecter le dosage indiqué. **Les femmes enceintes et allaitantes ainsi que les enfants** (- de 7 ans) ne doivent pas manipuler ou être mis en contact avec les huiles essentielles.

- ▶ **Lavande vraie ou lavandin :** antiseptique, bactéricide, antivirale, fongicide, antimitose. (la lavande aspic et le lavandin sont allergènes, mais en général on utilise le lavandin en produits ménagers car c'est le moins cher)
- ▶ **Citron (Citrus limon) :** antiseptique, antibactérien, antivirale (Déconseillé pendant les 3 premiers mois de grossesse).
- ▶ **Arbre à thé (Melaleuca alternifolia) :** antibactérienne, puissante à large spectre d'action, fongicide, anti-parasitaire, antivirale.