

# PRODUITS D'ENTRETIEN : NICKEL AU NATUREL !

**RECETTES : SAINES, ECONOMIQUES,  
ECOLOGIQUES ET EFFICACES**



**bruxelles  
environnement**  
.brussels 

[WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS](http://WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS)

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b> .....	p. 1
<b>LES PREMIERS GESTES</b> .....	p. 2
<b>6 PRECAUTIONS</b> .....	p. 4
<b>L'ÉQUIPEMENT DE BASE</b> .....	p. 5
<b>CUSTOMISE TON FLACON</b> .....	p. 6
<b>INDEX DES PRODUITS DE BASE</b> .....	p. 7
Kit 1 : les 2 indispensables.....	p. 7
Kit 2 : les 7 précieux.....	p. 8
<b>RECETTES</b> .....	p. 11
1. Multi-usages.....	p. 12
2. Cuisine-salle de bain.....	p. 14
3. Tissus.....	p. 15
4. Vaisselle à la main.....	p. 18
5. Canalisations.....	p. 19

## INTRODUCTION

Préserver la santé, faire des économies et protéger la nature, trois bonnes raisons pour entretenir son ménage plus naturellement. Ce livret vous propose de passer à l'action.



### PASSONS AU MÉNAGE NATUREL !

Faire le ménage, dangereux pour la santé ? Cette interrogation apparaît aujourd'hui au fil des nouvelles études. Alors que nous vivons plus de 12 heures par jour à la maison, l'air nous y intoxique trois fois plus qu'à l'extérieur. La maison recèle aujourd'hui près de 900 substances chimiques (Association Santé Environnement France), une pollution due notamment aux désodorisants et produits ménagers.

### VIVE LES ÉCONOMIES !

Les multiples produits d'entretien que nous achetons nous coûtent cher. On nous pousse à acheter des produits différents pour chaque surface/usage, sont-ils tous nécessaires ? Vous découvrirez dans ce livret que quelques ingrédients simples, le sel, le vinaigre... suffisent à garder la maison propre et saine et sont bien moins coûteux. Parfois même, nettoyer ne demande pas de produits du tout. Et votre armoire s'en trouvera moins encombrée, tout comme vos poubelles.

### ET LA PLANÈTE ?

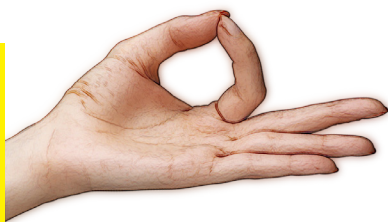
Les molécules chimiques des produits ménagers sont diffusées dans les égouts et ne sont pas toutes éliminées par les stations d'épuration, elles pénètrent alors les sols et les rivières. Toxiques pour les plantes et les animaux, elles diminuent ainsi la biodiversité. En plus, les emballages sont à l'origine d'une importante production de déchets, difficiles à recycler, car imprégnés d'éléments toxiques.

### LES ADOPTER PROGRESSIVEMENT

Bref, en matière de pollution, le danger est dans le chiffon ! Un danger d'autant plus évitable qu'il existe des alternatives saines, naturelles...et surtout efficaces.

Mettre en place les premiers gestes, simples mais essentiels (p.2), puis adopter nos deux produits indispensables du kit 1 (p. 7) et ensuite de devenir un vrai pro du naturel avec le kit 2 (p.8). Enfin, ce livret étant une introduction, nous vous conseillons vivement de tester par vous-même. Vous trouverez dans les livres et sur internet de nombreuses autres recettes et ingrédients.

## LES PREMIERS GESTES



*Quelques gestes simples rendront la maison plus saine à vivre pour toute la famille et feront économiser de l'argent tout en respectant la planète ! Ils sont à appliquer avec vos produits naturels mais peuvent déjà être mis en place avec les produits classiques qu'il vous reste.*

### PREVENIR ET REAGIR VITE

De manière générale, soyez prévenant: enlever les chaussures, ne pas laisser aliments ou vaisselle sale trainer, protéger par des filtres les bouches des canalisations (évier, douche...)... Ces gestes permettent d'éviter de devoir utiliser les produits les plus mordants et toxiques.

Une tâche, un liquide renversé ? Agissez sans attendre : vous aurez besoin de produits moins forts.



### TROUVER LE BON DOSAGE

Toutes les salissures ne nécessitent pas la même quantité de produit, et d'ailleurs dans de nombreux cas quotidiens un petit coup de torchon humidifié à l'eau suffit. Les produits actuels sont souvent très (trop) puissants, concentrés et les doses prescrites très (trop) généreuses. Le nettoyage régulier n'en exige pas tant ! C'est aussi prendre soin de l'environnement car la toxicité d'un produit se mesure avec la concentration des ingrédients nocifs et leur quantité.

Même avec vos produits naturels apprenez à adapter les doses : pensez à diluer dans de l'eau !

Vous pouvez conserver à part une partie du produit pur pour les taches tenaces. Vous pouvez renforcer l'efficacité des détergents par des petits trucs. Par exemple, secouez les produits que vous avez dilués avant de les utiliser.

### LAISSER AGIR

Pour de nombreux matériaux, au lieu de mettre une pleine dose de produit, vous pouvez en répartir un petit peu sur la surface à nettoyer et laissez agir : déjà à partir de quelques minutes cela augmentera l'action du produit. Par exemple, si votre vaisselle est incrustée de saletés, faites-la tremper dans l'eau savonneuse. La plupart du temps, cela suffira à détacher les saletés moyennant un peu «d'huile de bras».

### FROTTER, ASTIQUER...



C'est sain à tous points de vue : moins de produits, de l'exercice en plus ! Autre exemple, pour un meilleur lavage du linge, mettez des balles de lavage ou trois balles de tennis dans votre machine, elles battront le linge pour vous.

## AÉRER !

Aérer chaque pièce souvent, idéalement 2 x 10 min par jour. Ouvrez plusieurs fenêtres afin de créer un courant qui renouvèlera l'air. D'un point de vue énergétique, c'est mieux que d'entrouvrir pendant plusieurs heures.

## EVITEZ LES PARFUMS SYNTHÉTIQUES OU PRODUITS PARFUMÉS

Les produits naturels surprennent souvent par leur odeur neutre. Mais les parfums synthétiques, par nature volatiles, sont très nocifs (étude de l'Institut national de l'environnement industriel et des risques). Agents agressifs pour 'masquer' les odeurs, ils polluent l'air intérieur sans rendre la maison plus propre : remplacer les par des alternatives naturelles! Vous trouverez plus loin des idées pour parfumer sainement la maison. (voir p.14).

On l'oublie mais sentir le propre,  
c'est en fait...

**ne pas avoir  
d'odeur !**

## BANNIR L'EAU DE JAVEL

Le saviez vous ? Utilisée par de nombreux ménages, l'eau de javel est pourtant à éviter à tout prix ! Les nettoyeurs à l'eau de javel engendrent d'importants rejets polluants. Plusieurs études montrent qu'elle augmente les maladies respiratoires et allergiques, chez les enfants en particulier (par exemple « Utilisation ménagère d'eau de Javel et risques de maladies allergiques et respiratoires chez l'enfant » : Marc Nickmilder, Sylviane Carbonnelle and Alfred Bernard).



## ACHETEZ DE GRANDS CONTENANTS

Vous économiserez de l'argent et gaspillerez moins d'emballages. Renseignez-vous, il y a parfois possibilité de trouver les produits en vrac ou des recharges plutôt qu'une nouvelle bouteille à chaque achat.

## 6 PRECAUTIONS

*Ce n'est pas parce que les produits sont naturels qu'on peut les avaler ! Ces points d'attention sont à respecter pour toutes les recettes.*

► Gardez les produits **hors de portée des enfants**.

► **Respectez les mélanges et dosages** conseillés.

► **Utilisez des gants**, surtout pour les cristaux de soude et les huiles essentielles (la plupart ne sont pas faites pour être appliquées directement sur la peau !). Le citron et le vinaigre peuvent piquer sur des plaies, le sel peut assécher les mains.

► Pour un premier usage du produit, **testez toujours sur une petite surface**. Mais n'utilisez pas les produits cités sur d'autres surfaces qu'indiqué (là encore surtout pour les cristaux de soude à utiliser avec précaution).



► Respectez les **prescriptions de conservation**. Le bicarbonate de soude et le vinaigre par exemple réagissent chimiquement ensemble (acide-basique), laissez le mélange se stabiliser avant de fermer le couvercle si vous le conservez.

► **Ne récupérez jamais de contenants ayant contenu autre chose que des produits alimentaires** car les produits naturels peuvent réagir avec les résidus de produits chimiques (comme la javel). On ne peut jamais être sûr de bien les nettoyer. Parfois il vaut donc mieux investir dans un contenant neuf qu'on pourra réutiliser à sa guise (ex. spray).

## L'ÉQUIPEMENT DE BASE... SIMPLISSIME !

Récupérez des objets quotidiens et/ou investissez dans du matériel de qualité réutilisable.

Nettoyer le sol avec des  
lingettes revient  
**15 fois plus cher**  
qu'avec une serpillière et un  
détergent. Et en plus cela engendre  
énormément de déchets.

- ▶ Impératif : des **gants** en caoutchouc.
- ▶ Du **papier journal** pour les vitres.
- ▶ Une **vieille brosse à dent** pour les joints et le cuivre.
- ▶ Une **éponge** simple et un **abrasif**. Séparés, ils durent beaucoup plus longtemps !
- ▶ Des éponges douces fabriquées avec des **bouts de «polaires»** (qui proviennent en général de vêtements chauds). Ce tissu est très absorbant.
- ▶ Des découpes de **vieux vêtements blancs et propres en coton** (vieux t-shirts ou sous-vêtements ou draps). Elles permettront d'économiser des essuie-tout.
- ▶ Découper de **vieux collants**, c'est efficace pour passer la poussière.
- ▶ Des **chiffons en micro-fibre**. Ils sont réutilisables et lavables en machine plus d'une centaine de fois. En plus, dans certains cas, ils sont efficaces pour nettoyer sans produit.



## CUSTOMISER LES FLACONS

*Avoir des bons contenants est essentiel pour que les produits se conservent bien et que l'utilisation soit pratique. Voici quelques conseils...*

### RÉCUPÉRATION DES CONTENANTS

La récupération de contenant participe à réduire les déchets d'emballage. Elle permet d'économiser de la place dans vos placards



et aussi de l'argent en achetant en vrac ou en grand quantité. Avoir des contenants adaptés (saupoudreur, spray), pratiques, participent grandement à l'efficacité des produits faits-maison.

- ▶ Récupérez uniquement des contenants ayant servi pour des produits alimentaires.
- ▶ Ils sont à nettoyer au vinaigre blanc puis à l'eau et à bien laisser sécher.
- ▶ Les contenants conseillés sont indiqués pour chaque recette (voir partie recette)
- ▶ On trouve très facilement des sprays neufs dans les magasins de déco ou de bricolage. Il en existe de toutes les couleurs et de formes originales.

### A PROPOS DES ÉTIQUETTES

- ▶ Enlevez les vieilles étiquettes en les trempant dans l'eau chaude dix minutes environ (frotter avec du vinaigre si elles résistent, ou avec des huiles essentielles, par exemple du tea tree)
- ▶ Prenez le temps de faire des étiquettes complètes : nom, usage et type de surface, ingrédients (important pour reproduire la recette), date de création.



- ▶ Inspirez-vous du modèle ci-dessus. Utilisez une étiquette, du scotch ou encore écrivez à l'indélébile directement sur le contenant.



# INDEX DES PRODUITS DE BASE


ASTUCE : on trouve tous ces produits en vrac dans certains magasins. Ils sont alors - 50 à -20 % moins chers que les prix indiqués ici !


## KIT 1 : LES 2 INDISPENSABLES


2 produits magiques : faciles à trouver, hyper économiques, ultra efficaces... et sans danger puisque qu'ils sont comestibles. Parfait pour commencer !




Aussi appelé bicarbonate de sodium, c'est un produit miracle, multi-usage. Il se présente sous forme de poudre blanche, vendu en paquet ou en pot.

 faiblement alcalin, il nettoie, dissout le gras, désodorise, récuré, polit (abrasif), détache. Blanchit et adoucit le linge, adoucit l'eau, anti-acariens.

 ± 4 €/kilo


 se trouve au rayon alimentaire ou lessive (moins cher).


 non toxique. Il réagit chimiquement avec les produits acides (ex. vinaigre) ce qui provoque de la mousse. Attendre la stabilisation du mélange avant de fermer le couvercle ! Précaution à prendre pour certaines surfaces fragiles (marbre et aluminium).


**Conservation** : quasiment illimitée. A garder dans une boîte fermée au sec, sinon il pourrait perdre son action.




Aussi appelé vinaigre d'alcool, ce nettoyant est utilisé depuis des siècles. Produit légèrement acide : 6 à 8 % selon le produit. Son odeur peut être dissuasive mais pas d'inquiétudes : elle se dissipe en ± 15 min.

 il est multi-usage : détartrant, il dissout le gras, fait briller, désodorise et rafraîchit l'air. Blanchit et adoucit le linge, fixe les couleurs, efface la transpiration.

 ± 0,30 €/litre

 se trouve au rayon alimentaire

 non toxique. Il peut irriter une plaie (acidité). Ne jamais mélanger avec de l'eau de javel ou du chlore ! Précaution à prendre pour certaines surfaces très fragiles (marbre, aluminium).

**Conservation** : quasiment illimitée (grâce à l'acide qu'il contient). A garder à l'abri de la lumière et à température ambiante.


## KIT 2 : LES PRECIEUX


Ces 7 produits complètent ceux du kit 1 pour tous les nettoyages quotidiens. Parfois un peu plus difficiles à trouver ou plus chers, ils restent à la portée de tous...


### SAVON PUR




Il en existe différentes formes. Le savon de Marseille pur (au moins 72% d'huile d'olive, sans glycérine) est le plus courant : à râper ou en copeaux. Et aussi : le savon noir ménager (pâte), le savon d'Alep, le savon de Castille... Choisissez les savons d'origine 100% naturelle, voire bio.

 base pour crèmes multi-usages, nettoie lave-vaisselle, évier, plaques de cuisson, carrelage, plan de travail.

 dès 6,5 €/kg...

 drogueries, internet, magasins bio, certains supermarchés


 irritant au contact des yeux


**Conservation** : A l'abri de la lumière, éventuellement dans une pièce légèrement humide pour conserver sa souplesse. On peut le placer dans du linge pour le parfumer en attendant de l'utiliser !

### CRISTAUX DE SOUDE




Le carbonate de sodium - son nom chimique - est l'élément à partir duquel est fait le bicarbonate de soude. Il est plus puissant que lui et donc très utile lorsqu'on a à faire à des tâches plus tenaces.

 dissout les taches de gras, vin rouge, herbe, sang, thé, café, saleté incrustée. Nettoie table de cuisson, cuisinière, grill, toilettes, sol, rideau de douche.

 ± 2 €/kilo


 grandes surfaces, drogueries,...


 ne pas utiliser sur les surfaces laquées et polies, ou sur l'aluminium. Irritant, mains, visage et yeux : utilisez des gants lors de la manipulation du produit pur. Inoffensif pour l'environnement mais non biodégradable. A ne pas confondre avec la soude caustique, qui est très toxique !

**Conservation** : quasiment illimitée. Conserver dans un sachet/récipient hermétique (en papier ou plastique), à l'abri de l'humidité et à température ambiante.




Cet aliment de base est aussi ... un nettoyant de base.

 son acide dissout le gras, détartre, désodorise. Il a aussi une action antibactérienne et blanchissante douce. Coupé en deux on peut s'en servir comme éponge sur de nombreuses surfaces.

 ± 2,5 €/kg... ou gratuit si on récupère les peaux


 tous magasins alimentaires


 non dangereux, mais peut piquer les plaies (acide)

**Conservation** : 20-30 jours au réfrigérateur. Vous pouvez conserver vos restes de citrons pressés dans un coin du réfrigérateur et vous en servir d'éponge au moment voulu.




C'est un produit miracle pour le corps et les plantes, et aussi pour la maison. A utiliser seul, avec un peu d'huile ou à ajouter dans vos préparations pour augmenter l'effet.

 ses grains sont d'excellents dégraissants et désodorisant : vaisselles, mains très sales ou malodorantes, plaques de cuissons grasses, frigo...

 gratuit puisqu'il s'agit de récupérer les restes de café

 tous magasins alimentaires


 ne pas ingérer


**Conservation** : une fois votre café prêt, récupérez le marc et utilisez-le. Pour le conserver, il faut le faire sécher à l'air libre (par exemple dans un bol) pendant quelques jours avant de le mettre dans une boîte fermée. Sinon il moisit en quelques jours.




Extraits de plantes (fruits, feuilles, fleur, résine). Elles sont connues pour leurs propriétés médicinales mais elles sont aussi très utiles pour le ménage. Ne pas faire chauffer pour conserver les propriétés.

Pour commencer choisissez celles d'agrumes (citron, orange), lavande, lavandin (base) ou de tea tree.

 pour parfumer. Versez par exemple quelques gouttes directement sur un galet poreux pour embaumer les petites pièces. Elles sont aussi reconnues pour leurs propriétés antibactérienne, antifongique, antiseptique... spécifique à chaque essence.

 dès 3€ / 10ml... onéreux mais quelques gouttes suffisent par utilisation

 magasins bio, pharmacies, drogueries, certaines grandes surfaces, internet


prudence: toxiques à forte dose, la plupart des huiles ne doivent pas être ingérées ni appliquées sur la peau. Peuvent générer des allergies.

**Conservation** : À conserver à l'abri de la lumière, ne pas laisser au contact du caoutchouc ou du plastique car elles sont corrosives.

## EAU GAZEUSE



Il s'agit d'eau et de dioxyde de carbone.

 grâce à son caractère pétillant, c'est un très bon détachant qui s'introduit entre les mailles du tissu. C'est aussi un anti-rouille.


 ± 0,19€/litre


 partout

**Conservation** : Conserver la bouteille avant ouverture au frais et à l'abri du soleil.


## SEL



 sa capacité d'absorption en fait un détachant efficace. Ses grains ont un pouvoir abrasif. Enfin, il adoucit l'eau très calcaire.

 ± 0,25 €/kilo

 tous magasins alimentaires.

 non dangereux, mais peut irriter ou assécher.

**Conservation** : Conserver au sec.

# RECETTES

Nous vous proposons ici plusieurs recettes testées, efficaces et adaptées à nos kits (kit 1 ou 2 indiqué pour chaque recette). Vous verrez, c'est souvent très simple : plusieurs produits sont à appliquer directement ou simplement à diluer dans de l'eau.

Nous vous conseillons de tester les textures, les produits de base que vous préférez en fonction de vos habitudes d'achat, d'adapter les recettes. A chaque personne ses favoris !

## INDEX DES MESURES



cuillère à café (1 = ± 5 ml)



cuillère à soupe (1 = 10 à 15 ml)



verre ordinaire (1 = ± 125 ml)



bouteille (1 = 1 litre)



goutte d'huile essentielle (10 = 0.2 g)

Les recettes conviennent à la plupart des matériaux utilisés pour ces différentes surfaces. Pour les matières très spécifiques, vérifiez les précautions dans la liste des produits de base, testez toujours sur une petite partie et/ou référez vous à internet.

## PRINCIPALES SURFACES À NETTOYER :



cuisine



vaisselle



salle de bain



vitre, miroir



wc



sol dur



bois



tissus, habits, tapis

# 1. MULTI-USAGES



## 1.1 DESINFECTANT-NETTOYANT-DETARTRANT

Efficace quasiment partout, non agressif, désodorisant et sans nécessité de rinçage. Pour toutes les tâches du quotidien (cuisine, tables, sol, bois...). L'odeur de vinaigre se dissipe après environ 15 min, aérer pour accélérer l'atténuation.

### Surfaces compatibles

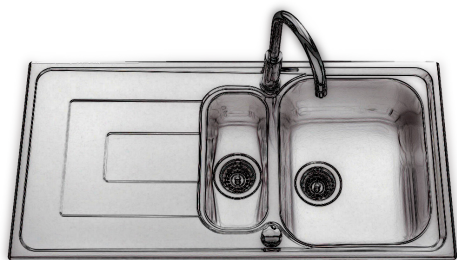


### Ingrédients **KIT 1**

- 1/2 l. de **vinaigre blanc**
- 1/2 l. d'eau

### Astuce parfum

Faites mariner au préalable des écorces d'agrumes (oranges ou citrons par exemple) 1 à 2 semaines dans votre bouteille de vinaigre pur. Utilisez les peaux de fruits bio ou bien nettoyées à l'eau chaude et à la brosse.



**Préparation :** ① Versez les ingrédients à part égale dans le **spray**. Chauffée, la préparation est encore plus active.

**Variante :** pour le bois massif (qui préfère moins d'eau) ou les surfaces très entartrées, préférez du **vinaigre pur**. Pour le bois ciré : cela peut finir par dé-cirer le bois, nettoyez moins souvent et diluez le vinaigre dans 10 doses d'eau.

**Utilisation :** ① Agitez le spray et vaporisez directement sur la surface. ② Laissez agir. ③ Frottez ensuite. Pour les vitres utilisez un **papier journal**. ④ Aérez (odeur).

🕒 Laissez agir au moins 5 min ou plus pour plus d'efficacité. Pour le détartrage au moins 30 min. Attention après plusieurs heures sans surveillance... et une fois que le tartre a été rongé, le vinaigre peut attaquer la surface !

**Variante :** pour les bouilloires, machines à laver, lave-vaisselle, cafetières... ① Lancez chaque mois à 2 mois un cycle à vide avec du vinaigre à la place du produit :

🍷 x 1/2 à 2 selon la grandeur de la machine, dilué avec de l'eau.



## 1.2 ABRASIF DOUX ELEMENTAIRE

Seul ou associé avec la recette 1.1, c'est un abrasif doux hyper efficace (voir aussi recette 2.3 contre les odeurs).

### Surfaces compatibles



### Ingrédients **KIT 1**

- bicarbonate de soude

#### Astuce

Versez la poudre dans un pot à épice propre.

**Utilisation :** ① Saupoudrez la surface encrassée, légèrement humidifiée à l'eau ou mieux avec la **recette 1.1** (de la mousse apparaît). ② Laissez agir. ③ Frottez bien et éliminez les restes avec votre **éponge** humide.

🕒 Laissez agir au moins 5-10 mn pour les toilettes, les plaques de cuisson. Laissez agir 1 heure à 1 nuit pour les fonds de casseroles brûlées, le four, ou toute autre surface très encrassée.



## 1.3 NETTOYANT MULTI-USAGE


Variante de la recette 1.1 : il augmente l'action contre les taches récalcitrantes. Mais contrairement à son cousin, il nécessite un rinçage.


### Surfaces compatibles




### Ingrédients **KIT 2**

-  c.s. x3 de **savon pur** en paillettes ou liquide (de Marseille, noir,...)


-  l. x1 d'**eau bouillante**

Facultatif : ajoutez  x10 d'huiles essentielles au mélange refroidi pour l'odeur et leur propriété antibactérienne.

**Préparation :** ① Mélangez les ingrédients dans un récipient. ② Mixez à plusieurs reprises pour obtenir un mélange crémeux.

**Variante :** ① Ajoutez  c.s. x5 de **bicarbonate de soude** dans le mélange pour donner un côté décapant. ② Pour plus d'efficacité, remplacez 1/2 de l'eau par du **vinaigre blanc**.

**Utilisation :** ① Passez l'éponge humide sur votre préparation qui aura durci, et frottez les surfaces à nettoyer. ② Rincez bien.

🧼 Pour la vaisselle, diluez  c.s. x1 dans 1 bol d'eau chaude (vaisselle) ou pour le sol 1 dose pour 10 d'eau chaude (100 ml pour 1 l d'eau)...

## 2. CUISINE - SALLE DE BAIN



### 2.1 EPONGE DESINFECTANTE NATURELLE

#### Surfaces compatibles



#### Ingrédients **KIT 2**

- 1/2 **citron** (reste de citron pressé)

**Utilisation :** ① Passez le 1/2 citron sur les surfaces à faire briller comme s'il était une éponge. ② Rincez légèrement et essuyez avec un chiffon pour plus de brillant.

**Variante :** En cas de forte présence de tartre, mettez du **sel** sur le citron pour en faire un abrasif. Il est possible d'utiliser uniquement du sel (décape sans rayer).




### 2.2 ABRASIF MUSCLE



Les cristaux de soude, grand-frère du bicarbonate de soude, sont à employer pour la saleté tenace de la cuisine ou de la salle de bain.

#### Surfaces compatibles




 Utilisez des **gants** en manipulant les cristaux de soude. Ne pas utiliser sur de l'aluminium, ni sur la plupart des bois fragiles.

#### Ingrédients **KIT 2**

-  c.c. x1 de **cristaux de soude**
- 1/2  l. d'**eau chaude**

**Préparation :** ① mélangez les cristaux avec de l'eau chaude, laissez se dissoudre. ② Versez le mélange dans un spray.

**Utilisation :** utilisez pour le sol, le four, les lavabos, les toilettes très sales.

 Laissez agir 10 minutes puis frottez et rincez. Utilisez le nettoyant-désinfectant au vinaigre pour neutraliser les cristaux de soude.

**Variante :** vous pouvez ajouter une cuillerée à café de cristaux de soude dans la variante de la recette 1.3 (savon pur, vinaigre et bicarbonate de soude). Cela la rendra plus 'musclée'.






## 2.3 DESODORISANT

Le bicarbonate de soude est un très bon désodorisant quotidien.

### Ingrédients **KIT 1**

-  c.c. x3 de **bicarbonate de soude**

**Préparation :** Versez le bicarbonate dans un **petit bol**.

 Evitez de le mélanger à de l'eau pour conserver l'efficacité.

**Utilisation :** ① Déposez le petit bol dans le frigo, le congélateur, les W.C, un placard. Ou versez le bicarbonate directement dans le cendrier... ② Changez le bicarbonate de soude toutes les deux semaines.

**Variante :** Pour des tissus/tapis imprégnés d'une mauvaise odeur (cigarette froide, renfermé, etc.) : ① Saupoudrez généreusement le tissu de bicarbonate. ② Laissez agir. ③ Passez l'aspirateur. ⌚ 24 heures (si possible fermez l'accès aux enfants et animaux domestiques)

## 3. TISSUS



### 3.1 DETACHANTS

A appliquer avant le passage en machine pour les taches marquées. Il existe de nombreuses autres recettes et de façons d'utiliser les produits de base pour détacher. N'hésitez pas à consulter internet en spécifiant les surfaces tachées.

### Ingrédients **KIT 1** ou **KIT 2**

- **Sel** ou mieux **terre de Sommières, bicarbonate de soude, eau gazeuse, vinaigre blanc, savon de castille, savon de fiel de bœuf, ...**


**Utilisation :** ① Saupoudrez la tache de sel (huile, transpiration) ou de bicarbonate (transpiration, café, thé) ② Laissez environ agir 30 min. ③ Frottez bien avec un chiffon humide. L'eau gazeuse peut aussi être appliquée sur la tache (thé, vin rouge, urine...). Pour les taches de cambouis, de myrtilles, le savon de Fiel de boeuf est efficace.



### 3.2 DETACHANT EXTREME

A réaliser avant le passage en machine. Pour les grosses taches résistantes ou pour blanchir le linge (pour les autres blanchissants, voir recette 6.3).

### Ingrédients **KIT 2**

- 1 bassine d'**eau chaude**
-  c.s. x2 de **cristaux de soude**


**Utilisation :** ① Faites tremper votre linge taché ou blanc dans le mélange (bassine, évier). ② Laissez agir. ③ Passez le linge en machine ⌚ 3h à une nuit.



### 3.3 PRODUIT BLANCHISSANT ET DÉTACHANT

Voici un truc miracle pour garder votre linge plus blanc que blanc, toujours délicat, même avec la lessive industrielle. Il s'agit d'utiliser **percarbonate de soude**, une variante encore plus efficace des cristaux de soude. On le trouve en droguerie.

#### Ingrédients

-  c.s. x1 à 2 (grosses tâches) de percarbonate de soude (pas dans le livret)

 Utilisez des gants.





**Utilisation :** ① Ajoutez le **percarbonate de soude** dans le tambour de la machine. Attention à n'utiliser qu'avec des lessives de blanc et en tout cas pas avec du linge qui déteint !



### 3.4 LESSIVE EXPRESS

Avec cette recette, pas besoin de préparer son produit à l'avance : il suffit d'insérer les ingrédients dans le tambour.

#### Ingrédients **KIT 2**

-  c.s. x2 de **savon de Marseille râpé**
-  c.s. x1 de **bicarbonate de soude**
-  c.c. x1 de **cristaux de soude**
-  c.s x1 de **vinaigre blanc**

Facultatif :  x2 d'**huiles essentielles**

**Préparation :** ① Mettre le savon de Marseille dans un **petit sac** à lessive (par exemple ceux pour mettre les sous-vêtements) et le petit sac directement dans le tambour. Cette technique permet de filtrer le savon de Marseille fondu. ② Ajouter les autres ingrédients dans le tambour. ③ Mettre les vêtements à laver dans la machine.





Pour les vêtements foncés, il est impératif d'utiliser le sac sous peine d'avoir des traces blanches.




### 3.5 LESSIVE ORDINAIRE

Cette recette permet une lessive proche de la texture des lessives industrielle dont nous avons l'habitude. Préparez-en plusieurs litres à la fois. Ici la recette est indiquée pour un bidon d'un peu plus de 2 litres.

#### Ingrédients **KIT 2**

-  l. x2 d'**eau bouillante**
-  c.s. x10 de **savon de Marseille râpé** ou en paillettes le plus pur possible
-  c.s. x 9 de **cristaux de soude**
-  c.s. x6 de **bicarbonate de soude**

Facultatif :  c.c. x1 ou 2 d'**huiles essentielles**

#### Astuce


Ajoutez 3 balles de lavage ou de tennis pour battre le linge très sale, ce qui augmente l'efficacité. Ne pas utiliser pour le linge délicat.

Mixer la préparation permet d'éviter qu'elle ne durcisse par la suite.

**Préparation :**

- 1 Dans une grande casserole, mélangez avec une cuillère en bois l'eau et le savon râpé jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- 2 Ajoutez ensuite les cristaux de soude, mélangez jusqu'à dissolution.
- 3 Enfin ajoutez le bicarbonate de soude.
- 4 Avec **un mixer**, mélangez quelques minutes, la couleur peut changer légèrement.
- 5 Laissez refroidir, vous pouvez mixer de temps en temps.
- 6 Ajoutez alors les huiles essentielles et mixez une dernière fois.
- 7 Transvasez le tout dans un bidon de 3 litres afin de pouvoir secouer la préparation. Laisser reposer au moins 24 heures.

**Utilisation :**

- 1 versez la lessive directement dans le tambour.  c.s. x1 de **cristaux de soude** pour les lessives particulièrement sales.



### 3.6 ADOUCISSANT POUR LESSIVE

Va rendre plus efficace la poudre à lessiver car ces produits dissolvent le calcaire contenu dans l'eau.

#### Ingrédients **KIT 1** ou **KIT 2**

- 1/2  de **vinaigre blanc**

**Utilisation :**

- 1 Mettez le dans le tambour de la machine directement sur le linge sale.
- 2 Vous pouvez également rajouter la même dose de vinaigre dans le tiroir au moment de la dernière eau de rinçage.

## 4. VAISSELLE A LA MAIN






### 4.1 LIQUIDE VAISSELLE RALLONGE

Cette recette économique a comme principe de rallonger un savon vaisselle bio : d'1 portion achetée, vous passerez à 5 !

#### Surfaces compatibles



#### Ingrédients **KIT 1**

- 1 **savon vaisselle liquide bio de 500 ml**
-  l. x 0.4 d'eau
-  c.c. x1 de **bicarbonate de soude**
-  c.s. x1 de **vinaigre blanc**








### 4.2 SAVON-MOU VAISSELLE

Cette recette est très efficace, même si elle mousse peu. Les quantités permettent de faire la vaisselle pendant quelques mois.

#### Surfaces compatibles



#### Ingrédients **KIT 2**

-  c.s. x6 de **savon pur** (sans glycérine, sinon cela laissera des traces)
-  l. x 0.6 à 1 d'eau bouillante
-  c.s. x2 de **vinaigre blanc**
-  c.s. x2 **bicarbonate de soude**
-  c.s x2 de **cristaux de soude**

**Préparation :** ① Transvasez 4/5 du liquide vaisselle bio dans 1 **bouteille d'eau vide**. ② Etiquettez et conservez cette bouteille pour votre prochaine préparation. ③ Versez le bicarbonate de soude dans un bol, puis doucement le vinaigre, attendez que le mélange arrête de mousser. ④ Versez ce mélange dans les 1/5 de liquide vaisselle qu'il reste dans le contenant original. ⑤ Remplissez ensuite doucement d'eau. C'est prêt !

**Utilisation :** Versez les mêmes quantités qu'un produit classique, cela dégraisse aussi bien même si ça mousse moins.

**Préparation :** ① Dans une casserole, faites fondre le savon, préalablement rapé si nécessaire. ② Ajoutez dans l'ordre et mélangez bien entre chaque étape : le bicarbonate de soude, le vinaigre puis les cristaux de soude. ③ Mixez la préparation. ④ Attendez que le mélange refroidisse. ⑤ Ajoutez les huiles essentielles et mixez à nouveau si nécessaire. ⑥ Répartissez dans plusieurs **bocaux en verre** et fermez bien les couvercles. La préparation va durcir.

**Utilisation :** Passez l'éponge humide sur votre préparation qui aura solidifié, et frottez les surfaces à nettoyer. Plus économique : diluez le mélange dans un bol d'eau chaude ou directement dans l'évier plein.

# 5. CANALISATIONS





## 5.1 DEBOUCHE EXPRESS



### Surfaces compatibles





### Ingrédients **KIT 1**

-  x1 de **bicarbonate de soude**
-  x1 de **vinaigre blanc**

Facultatif :  x1 de **sel**

**Utilisation :** ① Versez tous les ingrédients dans la cuvette. ②  Laissez agir une nuit. ③ Rincez à l'eau bouillante. ④ Utilisez éventuellement une ventouse.  une nuit.

**Variante :** ① Remplacez le bicarbonate de soude par  $\frac{1}{2}$   de cristaux de soude. N'ajoutez pas de sel. ② Quittez la pièce pendant que cela réagit avec le vinaigre, il vaut mieux éviter les vapeurs. ③ Laissez agir. ④ Rincez à l'eau bouillante.  10-20 min.



## 5.2 ENTRETIEN


Voici quelques trucs pour prévenir plutôt que déboucher ! Ils neutralisent aussi les odeurs.

### Surfaces compatibles



### Ingrédients **KIT 2**

- $\frac{1}{4}$   de **bicarbonate de soude**


















**Variante :**  x1 de **vinaigre blanc**

ou  c.s. x1 de **marc de café**







**Utilisation :** ① Versez l'un des 3 ingrédients dans les canalisations (évier, toilettes). ② Ajoutez de l'eau chaude pour le marc de café. ③ Répétez 1 à 2 fois par mois, en variant.



**QUELLES UTILISATIONS PRINCIPALES DES PRODUITS PURS OU DILUÉS À L'EAU ?**

## OÙ TROUVER LES PRODUITS ?

	Rayon alimentaire	Rayon lessive	Droguerie	Magasin bio	Internet
					
					
					
					
					
					
percarbonate de soude*					
savon de fiel de boeuf*					
terre de Sommières*					

\* détartrants non décrits dans les produits de base mais cités dans les recettes.





# Les produits d'entretien industriels sont dangereux pour la santé et l'environnement

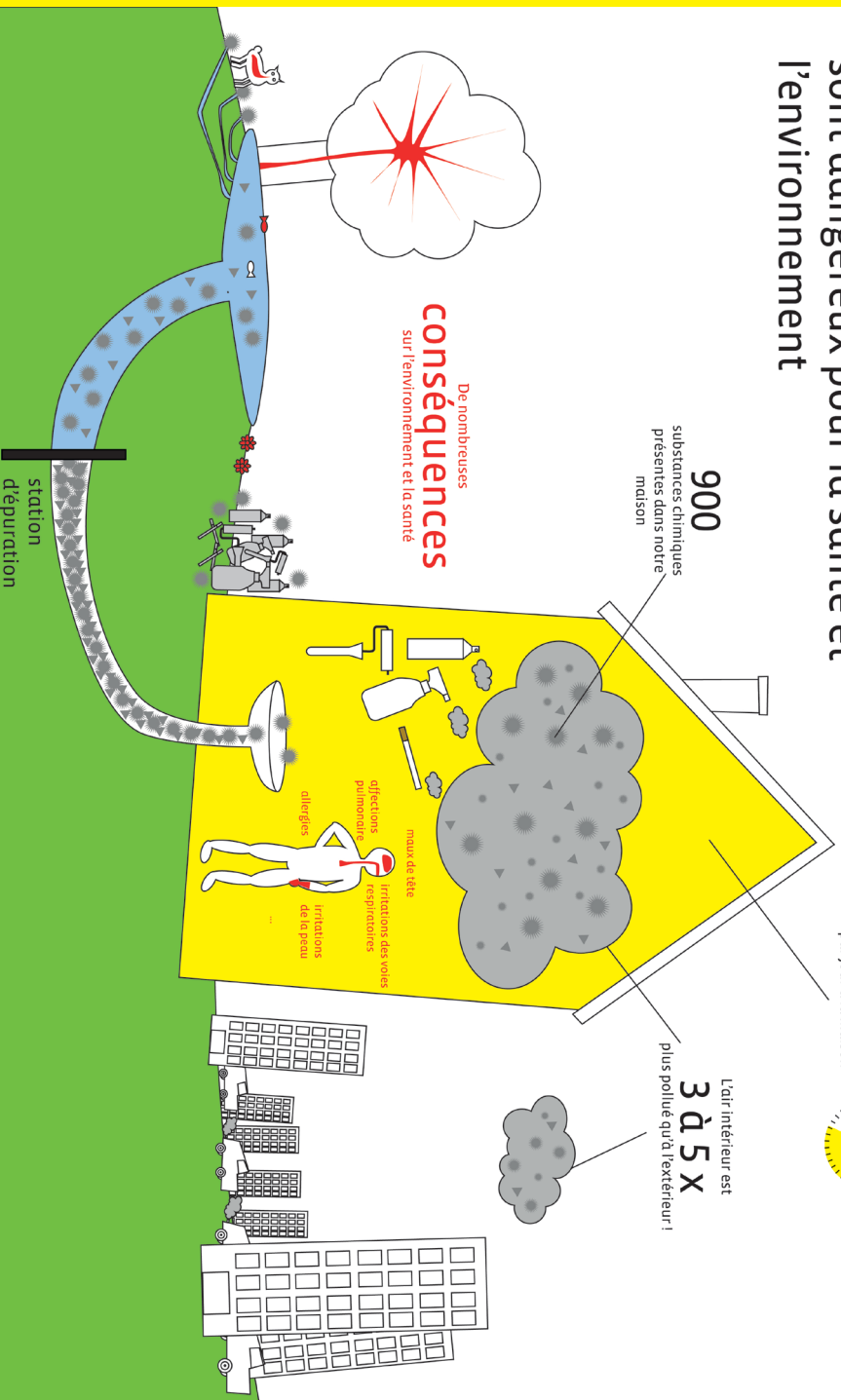
Nous passons en moyenne  
**14h**  
par jour à la maison



**900**  
substances chimiques  
présentes dans notre  
maison

L'air intérieur est  
**3 à 5 X**  
plus pollué qu'à l'extérieur !

De nombreuses  
**conséquences**  
sur l'environnement et la santé



*Ce livret a été conçu dans le cadre d'une expérience pilote, réalisée par ERU pour Bruxelles Environnement : 30 ateliers valorisant l'utilisation de produits d'entretien naturels sont donnés de mars à septembre 2016 à des groupes divers, répartis sur le territoire bruxellois.*

*L'administration souhaite promouvoir auprès des particuliers la fabrication de produits d'entretien naturels, plus écologiques (nature des produits et quantité d'emballages), plus économiques et meilleurs pour la santé.*

*Fabriquer ses propres produits est assez simple et ceux-ci sont tout autant efficaces que les produits industriels.*

*Pour développer cet éco-geste les ateliers permettent aux participants d'avoir toutes les clés de compréhension, et surtout de s'y mettre concrètement. Car c'est par la pratique que l'on est le plus facilement convaincu !*

*Ce livret est susceptible d'être actualisé.*

**ERU scrl-fs pour Bruxelles Environnement**

**Rédaction** : Elsa Coslado, Marie Demanet, Catherine De Zuttere, Adèle Jacot

**Graphisme et illustrations** : Adèle Jacot

**Comité de lecture IBGE** : Anja Van Campenhout et Cécile Riffont

Imprimé sur du papier recyclé

© Bruxelles Environnement - IBGE - mai 2016