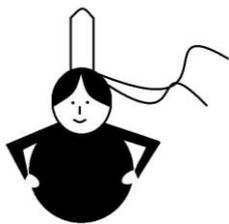


# MÉNAGE au naturel

Les Ateliers de l'éko bigouden

*Recettes  
futées !*



RÉDUISONS  
VITE NOS DÉCHETS,  
ÇA DÉBORDE.

# Sommaire

LE KIT .....	6
LES PRODUITS DE BASE .....	7
LE BICARBONATE DE SOUDE.....	8
LE VINAIGRE BLANC .....	9
LE SAVON DE MARSEILLE .....	10
LE SAVON NOIR.....	10
LES HUILES ESSENTIELLES.....	11
LA MICROFIBRE.....	12
LES RECETTES .....	13
ENTRETENIR LA MAISON.....	14
Nettoyant et désinfectant multi-usages .....	14
Nettoyant WC.....	15
Crème à récurer .....	16
Liquide vaisselle.....	16
Agent de rinçage pour le lave-vaisselle .....	16
Savon liquide.....	17
Cire liquide pour meubles en bois.....	18
Parfum d'intérieur .....	19
Astuces pratiques !.....	20
LAVER LE SOL .....	20
DETARTRER .....	20
DEBOUCHER ET ENTRETENIR LES CANALISATIONS .....	20
DÉSODORISER .....	20
DÉGRAISSER .....	21

NETTOYER LES VITRES.....	21
NETTOYER LES JOINTS DU FRIGO.....	21
NETTOYER UNE VITRE DE CHEMINÉE ENCRASSÉE.....	21
NETTOYER LE LINGE.....	22
Lessive liquide.....	22
Assouplissant – désodorisant.....	22
Astuces pratiques !.....	23
FAIRE BLANCHIR LE LINGE.....	23
SUPPRIMER LES TÂCHES.....	23

De plus en plus, nos maisons et nos poubelles regorgent de produits dangereux : colles, vernis, aérosols, pesticides, peintures, solvants et... produits ménagers. Pour nettoyer notre maison, il en existe de toutes sortes : spécial salle de bain, spécial four, spécial WC, spécial linge noir, etc... Certains ont même des vertus « magiques » et « chassent les mauvaises odeurs » ou « empêchent l'eau de se déposer ». Le tout, bien évidemment, en quelques secondes, sans frotter et sans se fatiguer...

Mais est-ce vraiment la vérité ? N'est-ce pas simplement du marketing ? Quelle est la contrepartie de l'efficacité de ces produits ? En a-t-on réellement besoin d'un si grand nombre ? N'existe-t-il pas d'autres alternatives ?

## POURQUOI ?



**TOXIQUE** (cancérogène, mutagène) : par inhalation, contact avec la peau et ingestion, même à faible dose.

### Pour la santé

Les produits ménagers traditionnels sont des produits chimiques qui peuvent avoir un impact sur la santé des utilisateurs et sur celle des personnes qui fréquentent le lieu où ils ont été employés. Cela est particulièrement le cas pour des produits comme l'eau de javel ou les sprays, aérosols, désodorisants et pulvérisateurs (qui diffusent largement de fines particules qui peuvent être facilement inhalées). Il n'est pas rare de rencontrer des problèmes liés à l'utilisation de ces produits : allergies, asthme, brûlures, boutons, maux de tête, difficultés respiratoires, etc... Et certains accidents domestiques beaucoup plus graves peuvent avoir lieu. Pour vous en rendre compte, consultez les pictogrammes apposés sur ces produits.



**IRRITANT** : pour les voies respiratoires, les yeux, la peau et les muqueuses.  
**NOCIF** : par inhalation, ingestion ou contact avec la peau.  
Même à faible dose.

### Pour l'environnement

Les produits ménagers se retrouvent en grande quantité dans l'eau et ont donc un impact sur l'environnement. Il faut aussi les fabriquer et les transporter ce qui nécessite beaucoup d'eau, d'énergie et de pétrole.

De plus, ils produisent beaucoup de déchets de toute sorte : bouteilles, flacons, lingettes, dosettes, emballages, etc...

## Idée reçue...

Oui !!! Les produits écologiques et ecolabels sont aussi efficaces que les produits « traditionnels ». Ils doivent impérativement répondre à la réglementation et ne sont pas mis sur le marché s'ils ne conviennent pas. Vous pouvez donc les acheter sans crainte...

## **Pour notre porte-monnaie**

Les produits ménagers coûtent souvent très cher. Il est donc important de bien respecter les doses prescrites. **Il ne sert à rien d'en rajouter, cela n'augmentera pas le résultat.** De plus, moins on en met, moins on pollue et moins on prend de risque pour sa santé ...

## COMMENT ?

### **En employant des produits écolabellisés.**

La liste complète de ces produits est disponible à l'adresse suivante : [www.ecolabels.fr](http://www.ecolabels.fr)



La marque NF ENVIRONNEMENT est destinée à certifier que les produits ou services sur lesquels elle est apposée présentent un impact négatif moindre sur l'environnement, et une qualité d'usage satisfaisante par rapport à d'autres produits ou services analogues présents sur le marché.

Le label écologique européen repose sur le principe d'une « approche globale » qui « prend en considération le cycle de vie du produit à partir de l'extraction des matières premières, la fabrication, la distribution, et l'utilisation jusqu'à son recyclage ou son élimination après usage ». La qualité et l'usage sont également pris en compte.



Ces deux écolabels ont été créés par les pouvoirs publics, d'autres existent : certains d'initiative privée qui ont été vérifiés par une tierce partie indépendante, d'autres sans véritable fondement écologique. *Restez consomm'acteur et renseignez-vous !*

Sachez reconnaître les étiquettes et les pictogrammes et évitez au maximum les produits dangereux pour vous et pour l'environnement.

### **En fabricant nous-mêmes nos produits d'entretien !**

Si les « recettes de grand-mère » à base de produits simples et naturels comme le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, le savon de Marseille ou le savon noir sont toujours employées c'est qu'elles sont efficaces, bon marché et à la portée de tous. Tous les composants de base se trouvent en grande surface ou en pharmacie alors, n'hésitez plus, essayez-les !

### **En changeant un peu nos habitudes...**

Rien ne sert de nettoyer un lieu à fond, tous les jours en employant systématiquement des produits d'entretien pour faire en sorte que ça « sente bon ». Quelques fois, un simple nettoyage à l'eau chaude et une bonne aération suffisent...

# LE KIT

Pour fabriquer les produits ménagers au naturel, il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup de produits de base. Pour moins de **30 euros** vous pourrez constituer un kit vous permettant de réaliser des produits ménagers pendant environ 6 mois (avec des produits ménagers « classiques », vous dépenseriez environ 100 euros).

Pour cela il vous faudra :

- du vinaigre blanc	0,50 €/l
- du bicarbonate de soude	8,00€/kg
- du savon de Marseille	2,00 €/pièce
- de l'huile essentielle de lavande	5,00 €/10 ml
- de l'huile essentielle de citron	5,00 €/10 ml
- de l'huile essentielle de tea tree	5,00 €/10 ml

Pour les ustensiles, utilisez simplement ce que vous avez sous la main dans votre cuisine : des récipients en verre, des cuillères, un fouet, une balance et de vieux flacons d'anciens produits ménagers.

# LES PRODUITS DE BASE



# LE BICARBONATE DE SOUDE

Le bicarbonate de soude est un composé blanc qui se présente sous forme de poudre. Il est biodégradable et n'est toxique ni pour l'environnement, ni pour la santé. La variété et la richesse de ses applications sont étonnantes et ses applications sont multiples.

Il existe 2 types de bicarbonate de soude : technique et alimentaire. Tous deux ont les mêmes propriétés mais celui qui pourra être employé en cuisine subit plus de contrôles sanitaires. Pour les produits ménagers, on pourra se contenter d'utiliser le bicarbonate de soude technique qui est meilleur marché.

Vous le trouverez sans difficulté en grandes surfaces (au rayon du sel), en pharmacie ou en biocoop.

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- Soluble dans l'eau
- Abrasif doux
- Non inflammable
- **Dégraissant**
- **Désodorisant**
- Détartrant



## CONSERVATION

- à l'abri de la lumière et de l'humidité

## COMMENT L'UTILISER

- En désinfectant multi-usages
- En crème à récurer (pour les lavabos, la faïence, les métaux comme l'inox, les planches à découper, le four, les grilles, etc...)
- En produit pour nettoyer le sol
- Pour nettoyer, détacher et assouplir le linge
- Pour désodoriser
- Pour déboucher les tuyaux

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Ne présente pas de risque ni pour l'organisme ni pour l'environnement mais **peut être toxique en cas d'ingestion massive. Tenir hors de portée des enfants.**

### **A ne pas utiliser sur :**

- l'aluminium
- la soie et la laine



# LE VINAIGRE BLANC

Le vinaigre blanc est un mélange d'eau et d'acide acétique (obtenu par fermentation d'alcool de betterave ou de maïs). Utilisé traditionnellement en cuisine, il constitue aussi un remarquable produit de ménage multi-usages, écologique et bon marché. Ses propriétés sont très nombreuses.

Vous le trouverez en grandes surfaces au rayon des huiles et vinaigres.

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- Soluble dans l'eau
- Dégraissant
- **Désodorisant**
- **Détartrant**
- **Antiseptique**
- **Désinfectant**
- Antiparasites

## CONSERVATION

- à l'abri de la lumière et de l'humidité

## COMMENT L'UTILISER

- En désinfectant multi-usages
- Pour nettoyer, détacher et assouplir le linge
- Pour désodoriser
- Pour déboucher les tuyaux

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Ne présente pas de risque ni pour l'organisme ni pour l'environnement mais **peut être toxique en cas d'ingestion massive. Tenir hors de portée des enfants.**

# LE SAVON DE MARSEILLE

Le traditionnel savon de Marseille est un produit 100% naturel fabriqué exclusivement à partir d'huile végétale (olive, coprah ou palme), sans colorant ni adjuvant de synthèse. Biodégradable, **le véritable savon de Marseille doit contenir obligatoirement 72% d'huile.**

Il existe de nombreux savons de Marseille sur le marché mais ceux qui sont industriels contiennent souvent de nombreux additifs qui diminuent leur biodégradabilité.

Vous les trouverez en grandes surfaces et en biocoop, en paillettes ou en pains.

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- **Antiseptique**

## CONSERVATION

- à l'abri de la lumière et de l'humidité

## COMMENT L'UTILISER

- Pour nettoyer les tables et les chaises
- Pour faire du savon
- Pour faire de la lessive

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

**Peut être toxique en cas d'ingestion massive. Tenir hors de portée des enfants.**

# LE SAVON NOIR

Le savon noir végétal est élaboré à partir de potasse et d'un corps gras (huiles végétales de lin, tournesol, colza, olive, etc...). Il se présente sous forme liquide (il doit avoir une concentration minimale de 10%) ou solide (avec une concentration minimale de 40%) et doit être sans colorant ni conservateurs. Vous le trouverez en grandes surfaces et en biocoop.

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- **Dégraissant**
- **Détachant**

## COMMENT L'UTILISER

- Pour nettoyer les tables et les chaises
- Pour faire du savon
- Pour faire de la lessive

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Ne présente pas de risque ni pour l'organisme ni pour l'environnement mais **peut être toxique en cas d'ingestion massive. Tenir hors de portée des enfants. En cas de contact avec les yeux, rincer abondamment à l'eau. Consulter un médecin si l'irritation persiste.**



# LES HUILES ESSENTIELLES

**Assainissantes, désinfectantes, antibactériennes**, etc..., leurs propriétés sont multiples et varient en fonction des huiles employées. Vous les trouverez en pharmacies, parapharmacies, biocoop et sur internet.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES (des principales huiles essentielles employées pour le ménage)

	Antiseptique	Antibactérien	Antivirale	Fongicide	Parasiticide
Citron	+++	+++			
Pin sylvestre	+++				
Tea tree (arbre à thé)		+++	++	++	++
Cannelle	++++	++++	+++	+++	
Pamplemousse (extrait)	+	+			
Eucalyptus radié		++	+++		
Lavande vraie	+++	++			

## CONSERVATION

- à l'abri de la lumière et de l'humidité

## COMMENT LES UTILISER

- En désinfectant multi-usages
- Pour laver le sol
- Pour désodoriser
- Pour faire de la lessive

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Les huiles essentielles peuvent être allergènes, **respecter scrupuleusement les dosages et stopper leur utilisation en cas de problème** (apparition de rougeurs, de démangeaisons, de toux, etc...). Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante et auprès des jeunes enfants. **Tenir hors de portée des enfants**. Utiliser avec précaution en diffusion dans une pièce comprenant des animaux, ils y sont très sensibles (surtout les chats).



## LA MICROFIBRE

Les lingettes microfibrilles lavables et réutilisables sont de petits ustensiles révolutionnaires qui devraient avoir leur place dans toutes les maisons ! Elles portent ce nom car elles pèsent moins d'1 gramme par 10 km de longueur : leurs fibres sont 50 fois plus petites qu'un fil de coton et 100 fois plus fines qu'un cheveu.

Leurs propriétés leur permettent de **capturer beaucoup plus efficacement qu'un chiffon traditionnel ou une éponge les salissures** visibles ou microscopiques.

Elles s'utilisent sèches ou légèrement humides **SANS AUCUN APPORT DE PRODUIT D'ENTRETIEN**. Sèches, elles captent les poussières et la saleté par électricité statique ; humides, elles accrochent les corps gras et les particules.

Elles permettent donc de travailler beaucoup plus vite, de limiter l'usage d'eau et de produits d'entretien. De plus, elles peuvent être employées à peu près partout : bureaux, sanitaires, cuisines, vitres, etc...

Elles se lavent facilement en machine à 40° et ont une durée de vie d'environ 2 ans (ensuite, elles se recyclent en isolant thermique, il suffit de les déposer dans les colonnes à textiles Abi 29).

Comment bien les choisir ?

- Vérifier qu'elles sont composées de **polyamide** à 30% environ (rôle d'absorption de la saleté et de l'eau qui permet de laisser une surface quasi sèche et bien nette) et de **polyester** (rôle nettoyant, capte les poussières et permet d'éviter leur mise en suspension dans l'air)
- vérifier que les coutures sont solides pour qu'elles ne s'effilochent pas
- préférer les lingettes « tissées à plat » pour qu'elles gardent bien leur forme initiale.



# LES RECETTES

Nos recettes sont extraites de plusieurs sources :

- *Le Grand Ménage de Raffa, mes recettes pour une maison propre naturellement*, par Raffa, Bierges : éditions Soliflor, 2011

→ le site internet : <http://raffa.grandmenage.info/>

- le site internet Tout Vert : <http://www.toutvert.fr/>

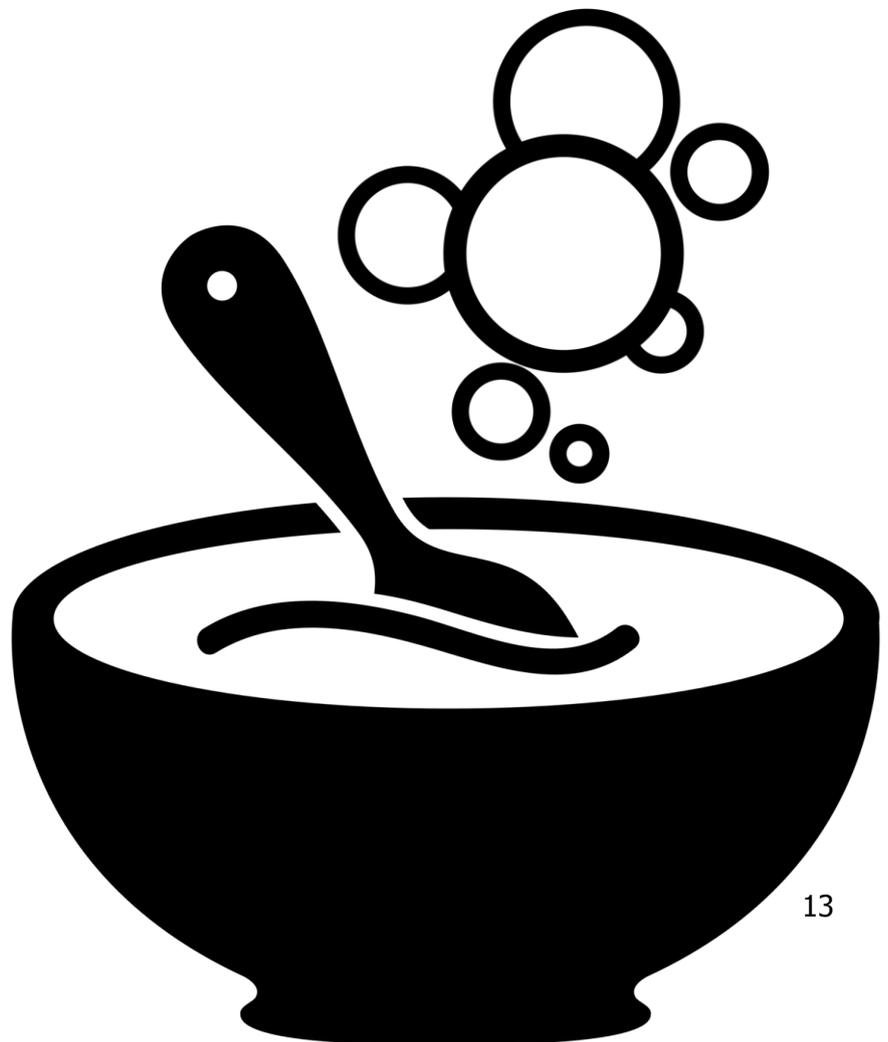
- l'Atelier de l'Ébène au Sycomore à Plozévet : <http://ebenesycomore.fr/>

- *Recettes nature pour la beauté, la santé et la maison*, par Régine Quéva, Paris, Éditions J'ai lu, 2012

→ le site internet de Régine Quéva :

<http://www.reginequeva.fr/AlguesAndCo/Accueil.html>

Certaines d'entre elles ont été légèrement modifiées au cours de nos tests et ont été adaptées en fonction de nos goûts. N'hésitez pas à faire de même !



# ENTREtenir LA MAISON

## Nettoyant et désinfectant multi-usages

*Ingrédient (pour 1/2 litre) :*

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de sodium
- 1/2 litre d'eau chaude
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 10 gouttes d'huiles essentielles en mélange (lavande, tea tree, pin, cannelle)

Recette :

Dans un bidon de 1 litre, mettre dans cet ordre : le bicarbonate de soude puis l'eau chaude. Agiter, puis ajouter le vinaigre blanc et les huiles essentielles.

Utilisation :

Bien remuer avant chaque utilisation. Vaporiser, laisser agir environ 10 minutes et rincer.

## Et l'eau de javel ?

Utiliser de l'eau de javel ou des produits contenant de l'eau de javel pour désinfecter ou faire blanchir n'est pas forcément utile et est même plutôt nuisible si l'entretien est régulier. De plus, les composés des produits d'entretien ont une action nettoyante et antimicrobienne suffisante pour nettoyer et désinfecter correctement.

Les principaux risques liés à l'emploi de l'eau de javel :

- déséquilibre des organismes qui vivent dans nos maisons : l'eau de javel détruit tous les organismes, bons comme mauvais et fait donc augmenter le risque de maladie dans l'habitation.
- le chlore associé à certaines substances organiques ou vivantes peut former des « organo-chlorés », c'est-à-dire des composés toxiques dont certains sont cancérigènes et/ou mutagènes (« qui modifient les gènes »). Cette transformation s'effectue notamment lorsque l'eau de javel entre en contact avec l'urine, dans une cuvette de WC par exemple...
- les accidents domestiques liés à la manipulation de l'eau de javel sont encore nombreux (brûlure, ingestion par des enfants, etc...).

## Nettoyant WC

Ingrédients (pour environ 500 ml) :

- 150 ml de vinaigre blanc
- 350 ml d'eau
- 1 cuillère à café de savon liquide
- 2 cuillères à café d'huiles essentielles en mélange (citron, lavande, pin, eucalyptus par exemple)
- 20 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse

Recette :

Mélanger le tout dans un vaporisateur.

Utilisation :

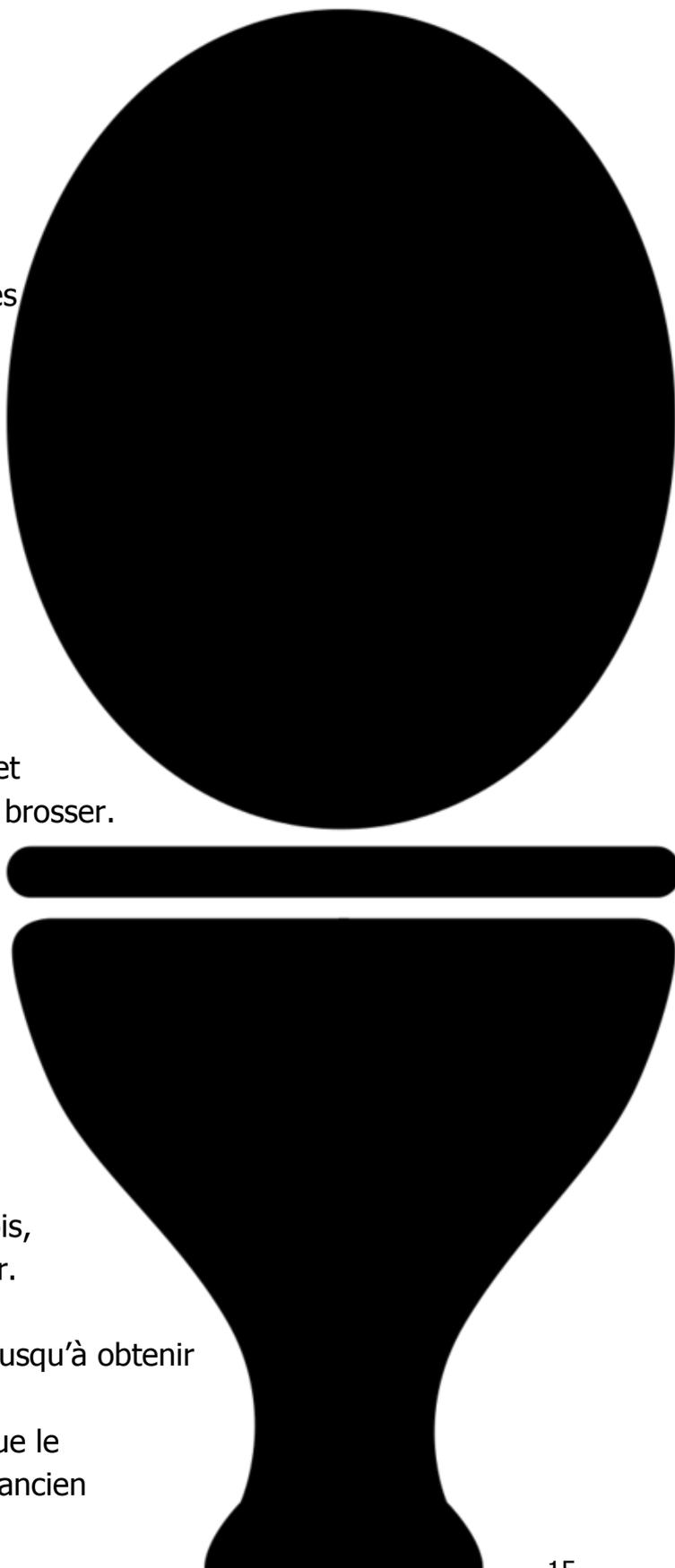
Vaporiser sur les parois des toilettes et laisser agir 15 à 20 minutes avant de broser.

Variante :

Pour faire un gel qui adhère aux parois, utiliser un gélifiant comme l'agar-agar.

Porter l'eau et le vinaigre à ébullition, ajouter l'agar-agar et laisser mijoter jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Ajouter le reste des ingrédients lorsque le mélange est tiède et mettre dans un ancien flacon de gel WC.



## **Crème à récurer**

*Ingrédients (pour environ 300 g de produit fini) :*

- 2 doses d'argile blanche ou de blanc de Meudon
- 1 dose de savon noir
- 1 dose de bicarbonate de soude
- 15 gouttes d'huiles essentielles (lavande, menthe, citron, eucalyptus...)

Recette :

Mélanger et verser la préparation dans un pot opaque ou un bol, ajouter un peu d'eau si nécessaire et laisser sécher dans un endroit sec et chaud (au soleil ou près d'un radiateur) au moins 24 heures.

Utilisation :

Appliquer sur une éponge et frotter la surface à récurer. Laisser poser une heure si la surface est très sale et une nuit pour le four. Cette crème peut également être employée pour nettoyer les joints de réfrigérateur.

## **Liquide vaisselle**

*Ingrédients (pour environ 500 ml de produit fini) :*

- ½ verre de savon noir
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 10 gouttes d'huile essentielle (citron, pin)
- 500 ml d'eau tiède

Recette :

Mélanger l'ensemble des ingrédients dans un ancien bidon de liquide vaisselle et bien secouer.

Utilisation :

Secouer avant chaque usage. Appliquer sur une éponge et frotter la surface à récurer ou verser dans le compartiment à lessive du lave-vaisselle.

## **Agent de rinçage pour le lave-vaisselle**

Remplacer tout simplement l'agent de rinçage pour lave-vaisselle par du vinaigre blanc.

## Savon liquide

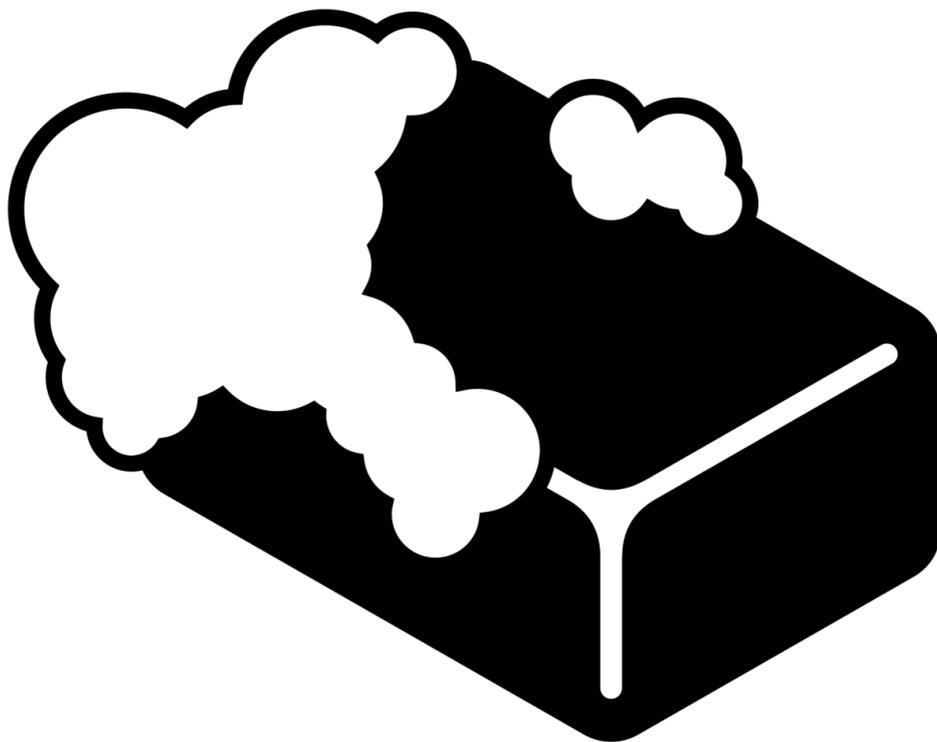
### *Ingrédients :*

- 250 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de paillettes de savon de Marseille (10 g)
- 1 cuillère à café d'huile (d'amande douce, d'olive, d'avocat, de macadamia, etc...)
- 1 cuillère à café de glycérine (facultatif : pour hydrater et donner à la peau un toucher plus doux)
- 2 gouttes d'huile essentielle de pépins de pamplemousse (pour la conservation)
- 10 gouttes d'huile essentielle au choix

### Recette :

Mélanger les paillettes de savon de Marseille avec l'eau très chaude jusqu'à dissolution complète. Attendre que l'eau soit tiède. Ajouter l'huile et la glycérine.

Laisser refroidir avant d'inclure les huiles essentielles.



# Cire liquide pour meubles en bois

*Ingrédients :*

- 2 mesures d'huile d'olive
- 1 mesure de jus de citron

Recette :

Presser le citron et mélanger son jus avec l'huile d'olive.

Utilisation :

Dépoussiérer le meuble. Appliquer le produit en frottant en rond avec un chiffon et finir en frottant dans le sens du bois.

Ne faire que la quantité nécessaire de produit car il ne se garde pas très longtemps

***Mes recettes***

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Les « sent-bon »...

Très souvent, nous avons un sentiment de travail bien fait lorsque la pièce que nous venons de nettoyer « sent le propre ». Or généralement, avec les produits d'entretien « classiques », ce n'est pas « le propre » mais plutôt les parfums de synthèses présents dans ces produits que nous sentons. Il faut savoir qu'aucun de ces produits ne « chasse » les mauvaises odeurs, ils ne font que les masquer...

De plus, ils sont source de pollution et peuvent être responsables de certains problèmes de santé (maux de tête, allergies, toux, etc...).

Pour avoir une maison saine, mieux vaut privilégier une **aération quotidienne**, au moins 10 minutes par jour ; même en ville, l'air extérieur est nettement moins pollué que l'air intérieur !

Si vous ne pouvez pas vous en passer, privilégiez plutôt des parfums d'intérieur naturels « faits maison » ou les produits éco labellisés.

### Parfum d'intérieur

*Ingrédients (pour un flacon de 50 ml):*

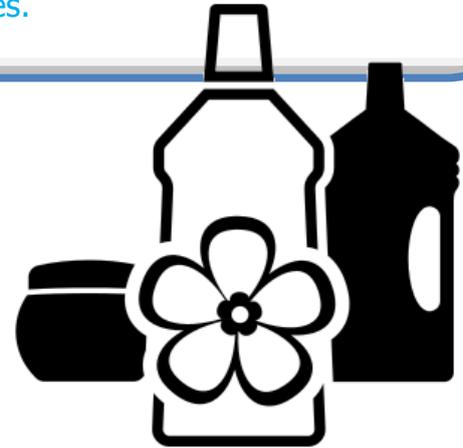
*25 gouttes d'extrait de vanille*

*5 gouttes d'huile essentielle d'Ylang Ylang*

*2 gouttes de cèdre*

*5 à 6 cuillères à soupe d'alcool à 70° (ou à défaut de vodka bon marché très alcoolisée)*

*Une petite cuillère à café de glycérine végétale (en option, pour mieux solubiliser les huiles essentielles)*



Recette :

Dans le flacon propre et sec verser dans cet ordre : les gouttes d'huiles essentielles, la glycérine et l'alcool.

Fermer le flacon et bien mélanger.

Garder au frigo pendant 24 heures avant la première utilisation.

Utilisation :

Secouer avant chaque utilisation et vaporiser dans les coins des pièces à vivre en évitant le contact avec les tissus fragiles.

# Astuces pratiques !

## LAVER LE SOL

Pour un usage quotidien, lorsque le sol n'est pas très sale, diluer **1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude OU 2 verres de vinaigre blanc dans de l'eau bien chaude.**

Pour un nettoyage en profondeur, il faut opter pour un mélange savon noir (1 cuillère à soupe), dilué dans 5 litres d'eau et 10 gouttes d'HE de citron. Assez décapante, cette solution doit être rincée. Sur un sol stratifié ou un lino, réduire à 1 cuillère à café de savon. Ne pas mettre trop de savon, sinon cela laisse des marques.

### L'idée fraîcheur...

Pour désinfecter et désodoriser la pièce, vous pouvez, en plus, diluer dans votre seau d'eau une dizaine de gouttes d'huiles essentielles d'eucalyptus, de cannelle, de pin, de tea tree, de citron ou de lavande. Faites votre choix et variez les plaisirs...

## DETARTRER

Pour prévenir la formation du tartre (dans le lave-vaisselle, la cafetière, la bouilloire, etc...), réaliser une fois par mois un lavage à vide avec du vinaigre blanc. Pour éliminer les dépôts qui obstruent les pommes de douche, les laisser tremper dans un bol rempli de vinaigre blanc pendant quelques heures.

## DEBOUCHER ET ENTREtenir LES CANALISATIONS

Mettre 5 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans le tuyau bouché, ajouter 250 ml de vinaigre blanc (attention, ça mousse mais c'est sans danger !). Laisser poser 20 minutes et rincer le tout avec de l'eau bouillante.

## DÉSODORISER

Le réfrigérateur : déposer dans une coupelle, un peu de marc de café ou ½ citron.

La poubelle : saupoudrer de bicarbonate de soude

La litière du chat : saupoudrer régulièrement de bicarbonate de soude.

L'air : dans un spray, mettre 2 tasses d'eau chaude, 1 cuillère à café de bicarbonate de soude et 5 gouttes d'huile essentielle de citron.

## DÉGRAISSER

Pour la graisse accumulée sur les hottes, les fours, les poêles, les friteuses, les cuisinières, etc... employer du savon noir pur.

## NETTOYER LES VITRES

Option 1 : Mélanger du vinaigre blanc à de l'eau chaude dans une bassine. Nettoyer les vitres avec ce mélange et une éponge. Inutile de rincer, il suffit d'essuyer avec un chiffon bien sec.

Option 2 : Un papier journal roulé en boule et légèrement humide.

Option 3 : La lingette microfibre...

## NETTOYER LES JOINTS DU FRIGO

Avec une vieille brosse à dents et du dentifrice (antiseptique et désodorisant).

## NETTOYER UNE VITRE DE CHEMINÉE ENCRASSÉE

### *Bon à savoir !*

*Le mélange eau + cendre est la base du savon liquide, c'est pour cela que cette recette est extrêmement efficace*

## Un peu d'huile de coude...

Peu importe la qualité de votre produit, parfois il faudra mettre en œuvre l'action d'autres éléments fondamentaux qui constituent la base du nettoyage :

- l'action mécanique (frottement de la main, balayage, tambour de la machine à laver, etc...), et oui, il faudra forcément y mettre un peu du sien ! Il n'existe pas de produit miracle qui nettoie tout seul...

- Le temps de contact est nécessaire pour que le produit agisse. Souvent, plus on attend, moins on frotte ! Tout est alors question d'organisation.

- La température de l'eau joue aussi bien souvent pour passer moins de temps à nettoyer. Par exemple, une eau très chaude dégraissera facilement, on pourra alors mettre moins de produit et passer moins de temps à frotter.

*Matériel :*  
*1 vieille éponge*  
*1 éponge propre*  
*1 chiffon*

*Ingrédients :*  
*Cendres*

*Utilisation :*

Mouiller une éponge et l'imprégner de cendre. Frotter l'éponge sur la vitre quelques instants. Terminer le nettoyage en rinçant la vitre avec une éponge propre passée à l'eau claire puis sécher le tout au chiffon.

# NETTOYER LE LINGE

## Lessive liquide

*Ingrédient (pour 2 litres) :*

- 45 g de savon de Marseille en paillettes
- 1 litre d'eau chaude
- 4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café d'argile verte (facultatif)
- 1 cuillère à café d'huile essentielle (lavande, citron, Ylang Ylang, orange, etc...)

Recette :

Faire fondre doucement les copeaux de savon dans 1 litre d'eau bouillante. Incorporer l'argile verte puis le bicarbonate de soude. Ajouter 75cl à 90cl d'eau froide et bien mélanger (en fonction de la texture souhaitée de la lessive). Laisser refroidir si nécessaire et parfumer le tout avec les huiles essentielles.

Utilisation :

Bien mélanger la lessive avant chaque utilisation (on peut ajouter des billes dans le flacon pour que le mélange se fasse mieux).

## Assouplissant – désodorisant

*Ingrédients (pour ½ litre):*

- ½ litre d'eau
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café d'huile essentielle (lavande, eucalyptus, citron, etc...)

Recette :

Mélanger les ingrédients dans une bouteille ou un flacon d'un litre (le mélange va mousser, il faut prévoir un récipient plus grand pour ne pas que ça déborde).

Utilisation :

Attendre 24 heures que le mélange se stabilise et bien secouer avant chaque usage.



# Astuces pratiques !

## Préserver sa machine...

Pour préserver sa machine du calcaire et des bouchons de savon, rien de tel qu'un petit lavage sans lessive à 90° avec ½ litre de vinaigre blanc.

Faites tourner la machine avec des torchons et des serviettes par exemple et ajoutez-y le vinaigre blanc directement dans le tambour.

## FAIRE BLANCHIR LE LINGE

Ajouter 1 ou 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans le bac à lessive (si vous utilisez de la lessive liquide, la mettre directement dans le tambour). Cela évitera aussi l'accumulation de calcaire dans la machine à laver.

## SUPPRIMER LES TÂCHES

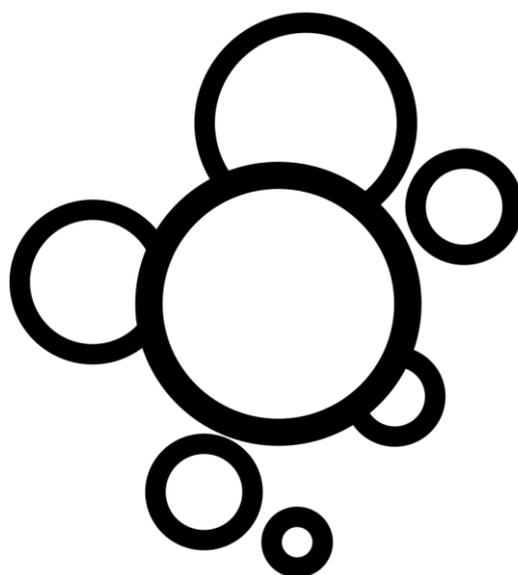
Le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude se révèlent de bons détachants aussi bien sur la moquette que sur les vêtements. Faire tremper le linge quelques heures dans une bassine d'eau chaude additionnée d'un verre de bicarbonate de soude ou de vinaigre blanc. Pour les tapis, moquettes ou canapés, saupoudrer de bicarbonate, frotter et laisser agir une heure avant de passer l'aspirateur.

Les tâches de goudron s'enlèveront facilement avec le savon noir.

L'eau tiède est elle aussi souvent d'un grand secours. En revanche, elle est à éviter sur une tâche de sang ou d'œuf, sous peine d'incruster la trace

Programme local de prévention des déchets

# Les ateliers de l'éko bigouden



*Illustrations : The Noun Project / CCHPB*



---

Communauté de Communes du HAUT PAYS BIGOUDEN

2A, rue de la Mer – 29 710 Pouldreuzic

02 98 54 49 04

[ambassadeur.tri@cchpb.com](mailto:ambassadeur.tri@cchpb.com)

<http://www.cchpb.fr/>