

Astuces futées



pour une maison
préservée



INDICATIONS >3

PRODUITS D'ENTRETIEN

Nettoyant WC et salle de bain >5

Désinfectant multi-usages >5

Lessive liquide >6

Assouplissant >7

TRUCS ET ASTUCES ! >8

PRODUITS D'HYGIENE

Eau nettoyante maman/bébé >9

Dentifrice >9

PRODUITS DE BRICOLAGE

Les ingrédients et où les trouver >10

Les précautions avant de commencer >10

La colle forte >11

La colle de farine >12

La lasure à la bière >13

La teinte à la chicorée >14

La cire liquide >15

La pâte à bois >16

Le vernis à l'alcool >17

LE SAVON NOIR >18

LES ÉCO LABELS >19

LES PICTOGRAMMES >20



INDICATIONS

Le matériel indispensable

Lavettes et serpillières en microfibre sèches attirent la poussière, humides elles dégraissent. Elles sont absorbantes. Elles permettent de réduire la quantité de détergent. Elles sont lavables en machine.

Bidons de lessive liquide vides et propres (ou tout autre contenant opaque d'au moins 2 L).

Vaporisateurs de récupération (dont un de 50 ml au plus pour le produit d'entretien des meubles).

Les produits utilisés

- **Bicarbonate de soude** : nettoyant, désodorisant.
- **Vinaigre blanc** : dégraissant, désodorisant.
- **Savon liquide neutre** : ne contient pas de principes actifs.
- **Argile verte** : antibactérienne, adoucissante.
- **Eau de chaux** : antiseptique, nettoyante.
- **Percarbonate de soude** : blanchissant, détachant.
- **Huiles essentielles (HE)** : assainissantes et désinfectantes.

ATTENTION leur usage doit faire l'objet de précautions et le dosage doit être respecté selon la recette. Les tenir éloignées des enfants.

Tous ces produits peuvent s'acheter en grande surface ou en pharmacie.



Propriétés des huiles essentielles et leurs puissances

	Eucalyptus Radié	Pamplemousse	Cannelle	Tea Tree (arbre à thé)	Pin Sylvestre	Citron
Antiseptique		+ (aérien)	++++		+++	+++
Antibactérien	++		+++	+++		+++
Antiviral	+++		+++	++		
Fongicide			+++	++		
Antiparasitaire				++		



PRODUITS D'ENTRETIEN

Nettoyant WC et salle de bain

Matériel :

- 1 flacon avec bouchon spray.

Ingrédients (pour ½ L.) :

- 160 ml de vinaigre blanc,
- 340 ml d'eau,
- 1 cuillère à café d'huiles essentielles en mélange (lavandin, eucalyptus, thym par exemple).

-> Mélanger tous les ingrédients et secouer vivement.

! Bien remuer avant chaque utilisation !

Désinfectant multi-usages

Ingrédients (pour 2 l.) :

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude,
- 2 l. d'eau chaude,
- 2 c. à s. de vinaigre blanc,
- 10 gouttes d'huiles essentielles en mélange (lavande, tea tree, pin cannelle).

Dans un bidon de 2 litres, mettre dans cet ordre : le bicarbonate de soude, puis l'eau chaude. Agiter, puis ajouter le vinaigre blanc et les huiles essentielles.



Lessive liquide

Ingrédients (pour 3 litres) :

- 25 gr de savon de Marseille en paillettes ou de savon d'Alep,
- 1 litre d'eau chaude,
- 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude (pour une lessive couleurs), ou 6 cuillères à soupe de percarbonate de soude (pour une lessive de linge blanc),
- 1 cuillère à soupe d'argile verte ou de rhassoul
- 1 cuillère à café d'huile essentielle (lavandin, citron).

Recette :

Faire fondre doucement les copeaux de savon dans l'eau bouillante,

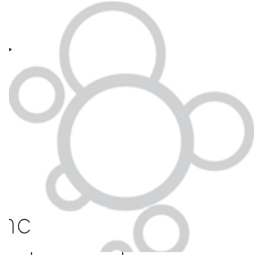
Incorporer l'argile verte ou le rhassoul,

Intégrer le bicarbonate de soude dans l'eau encore chaude, ou le percarbonate de soude dans une eau refroidie,

Ajouter de l'eau froide pour atteindre les 2/3 du bidon et bien mélanger,

Parfumer avec l'huile essentielle.

Bien mélanger la lessive avant chaque utilisation.



ic
de soude



Laver les vitres

Deux options possibles :

- du papier journal roulé en boule et légèrement humide
- du jus de citron ou de l'alcool ménager sur un chiffon microfibre.

Dans les deux cas, il faut frotter bien fort !

Décaper les brûleurs de gazinière

les faire tremper dans du vinaigre blanc.

Nettoyer une poubelle : avec du vinaigre blanc très chaud, rincer, puis utiliser le produit multi-usages. Ensuite, mettre du bicarbonate de sodium au fond pour éviter les odeurs.

Nettoyer les joints du réfrigérateur avec une vieille brosse à dents et du dentifrice (antiseptique et désodorisant).

Pour le lave-vaisselle

Utiliser le mélange de la lessive liquide.

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

PRODUITS D'HYGIENE

Dentifrice

Matériel :

Cuillère à café, flacon, mortier.

Ingrédients :

- 2 cuillères à café d'argile verte
- 1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire
- quelques clous de girofle
- eau

Bien mélanger l'argile et le bicarbonate.

Ajouter les clous de girofle écrasés dans un mortier.

Ajouter un peu d'eau afin d'obtenir une pâte lisse.

Mettre la préparation dans un flacon propre. Elle se conserve environ une semaine.

Eau nettoyante maman et bébé

Ingrédients :

- 100 ml d'eau de chaux
- 100 ml d'huile d'olive alimentaire bio ou d'huile d'amande douce (peau sèches) ou d'huile de noyaux d'abricot (tout type de peaux)
- 5 gouttes d'huile essentielle de pépins de pamplemousse.

Mélanger les ingrédients et secouer.

Avant usage, secouer le flacon.

Appliquer la préparation sur une lingette ou un disque à démaquiller lavable avant de passer sur la peau.





PRODUITS DE BRICOLAGE

Les ingrédients et où les trouver

Certains ingrédients utilisés dans les recettes sont connus (la bière, la farine, le citron,...), d'autres moins :

- **Os en billes et nerfs en poudre** : ces deux produits sont d'origine animale. On en trouve sur internet et dans les magasins spécialisés de produits pour l'ébénisterie.
- **Pigments naturels*** : les pigments naturels se trouvent facilement dans les magasins bios, les magasins de beaux-arts et de loisirs et sur internet. Les prix sont élevés mais on en utilise peu lors de la fabrication de produits de bricolage.
- **Gomme laque en paillettes** : résine animale issue de sécrétion d'un insecte, la cochenille. Se trouve sur internet et dans les magasins spécialisés de produits d'ébénisterie.

* *Les pigments naturels peuvent provenir :*

- *d'un minéral (terres, ocres, lapis-lazuli, cinabre, oxydes de fer naturels)*
- *d'une substance organique colorée, animale (os, sépia)*
- *d'une substance organique végétale (bistre, indigo, charbon de bois)*

Les précautions avant de commencer

Même si ces recettes sont réalisées avec des produits naturels, ils peuvent dégager des odeurs plus ou moins fortes et doivent être tenus à l'écart des enfants et des animaux domestiques.



Colle Forte

Matériel :

- Une casserole,
- Un pot en cuivre (de préférence) ou en verre (dans ce cas utiliser une cale en bois pour isoler),
- Un bâtonnet en bois.

Ingrédients :

- 2 mesures d'os en perle,
- Une mesure de nerf en poudre.

Recette :

- Mélanger l'os en perle et le nerf en poudre dans le pot,
- Couvrir d'eau, mélanger et faire chauffer doucement au bain-marie durant 5 à 6 heures (il est possible de cuire la colle en plusieurs fois),
- Remuer régulièrement et surveiller le niveau d'eau du bain-marie

- Selon l'utilisation finale de la colle, vous pouvez la rendre plus ou moins fluide en y ajoutant de l'eau chaude prélevée du bain-marie (colle épaisse pour les petites pièces à coller, plus fluide pour les grandes surfaces),
- Ne pas faire bouillir.

Utilisation :

- Remplace la colle contact type néoprène,
- S'utilise à chaud.

Conservation :

- Se conserve sans couvrir à l'abri de l'humidité

Avec cette technique, une pièce collée peut être déplacée en chauffant simplement la colle. Elle est réversible. Prise instantanée, pas besoin de serrage.



Colle de farine

Matériel :

- Un verre,
- Une cuillère à café et une cuillère à soupe ou un fouet,
- Un bocal en verre à couvercle à vis,
- Un pinceau.

Ingrédients :

- ½ verre de farine,
- 1 cuillère à café de sucre,
- 1 verre d'un mélange moitié d'eau et moitié de vinaigre blanc.

Recette :

- Dans un bocal en verre mélanger la farine et le sucre,
- Ajouter petit à petit le mélange eau vinaigre,
- Verser dans une casserole et faire cuire à feu doux en remuant pour éviter les grumeaux,

- Ajouter de l'eau jusqu'à l'obtention de la pâte.

Utilisation :

- Remplace la colle en bâtonnet ou en tube pour les travaux de décoration en papier, tissu, carton...

Conservation :

- Se conserve peu de temps dans un bocal fermé à l'abri de la lumière dans un endroit frais.

Cette colle inoffensive, conçue avec des ingrédients comestibles, est recommandée pour les travaux manuels des enfants, mais aussi pour faire du papier mâché, coller des étiquettes...

La lasure à la bière



Matériel :

- Une cuillère à soupe,
- Un bocal en verre à couvercle à vis,
- Un pinceau.

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe rase de pigments naturels (maximum),
- 33 cl de bière.

Recette :

- Mélanger le pigment dans une petite quantité de bière,
- Compléter doucement en remuant,
- Mettre dans un flacon et bien secouer avant emploi.

Utilisation :

- Passer deux couches dans le sens du fil du bois,
- Sensible à l'eau, elle doit être recouverte d'une couche de cire, de vernis ou d'huile de lin,

Teinte et protège le bois en le laissant respirer, elle est idéale pour le bois brut (boiseries, lambris...).



LAVAGE DES PINCEAUX

Vous pouvez utiliser de l'eau et du savon de marseille pour nettoyer vos pinceaux !



La teinte à la chicorée

Matériel :

- Une casserole,
- Un chiffon,
- Un collant ou un filtre à café,
- Une éponge,
- Un bocal en verre à couvercle à vis.

Utilisation :

- Passer à l'éponge,
- Plusieurs couches peuvent être nécessaires selon la teinte désirée,
- Poncer légèrement après l'application.

Ingrédients :

- 10 cuillères à soupe de chicorée,
- 1 litre d'eau bouillante.

Cette teinte donne une belle couleur dorée aux bois clairs.

Recette :

- Verser la chicorée dans 1 litre d'eau bouillante,
- Laisser cuire 10 mn,
- Filtrer avec le collant ou le filtre à café.

À NOTER...



*Penser à se protéger avec des gants et des vêtements appropriés...
Ne pas oublier le masque pour le ponçage du bois.*

La cire liquide



Matériel :

- Un presse citron,
- Un bocal en verre à couvercle à vis,
- Un chiffon de coton ou de laine.

Ingrédients :

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

Recette :

- Mélanger le jus de citron et l'huile d'olive,
- Bien secouer le mélange.

Utilisation :

- Dépoussiérer le meuble,
- Appliquer le produit avec le chiffon en frottant en rond et finir dans le sens du bois,
- Pour les recoins appliquer avec un pinceau plat.

Conservation :

- Cette cire liquide ne se garde pas très longtemps, faites la quantité correspondant à vos besoins.

Cette cire liquide s'utilise uniquement pour entretenir les meubles en bois ciré.

À NOTER...

Avec de l'eau, du savon noir et une brosse de chiendent, on peut « dé-cirer » un meuble.



ASTUCE !

Plus un chiffon a servi à faire briller la cire, plus il sera facile de cirer les autres meubles avec !



La pâte à bois

Matériel :

- Un récipient,
- Une spatule.

Ingrédients :

- Sciure récupérée après le ponçage,
- Colle de farine.



Recette :

- Mélanger la sciure avec la colle blanche.

Utilisation :

- Appliquer rapidement la pâte dans les fissures et les trous,
- Lisser.

Conservation :

- Cette pâte ne se garde pas très longtemps car elle sèche assez vite. Faites donc uniquement la quantité nécessaire à vos besoins.



Le vernis à l'alcool

Matériel :

- 1 bouteille en verre à bouchon à vis

Ingrédients :

- ½ litre d'alcool à 95 ° (éthylrique dénaturé, ménager supérieur, se trouve dans les magasins de bricolage),
- 100 g de gomme laque en paillettes.

Recette :

- Verser les paillettes dans la bouteille,
- Ajouter l'alcool,
- Laisser fondre en remuant doucement de temps en temps (cela peut prendre plusieurs heures selon l'épaisseur des paillettes),
- Lorsque les paillettes sont dissoutes le vernis est prêt,

- Il est parfois nécessaire de filtrer le vernis avant utilisation.

Utilisation :

- Ce vernis est destiné aux meubles d'intérieur. Il s'applique au pinceau (nettoyage des pinceaux à l'alcool),
- Passer en deux couches dans le sens du fil du bois. Il est possible de finir par une couche de cire selon le brillant souhaité.



PRUDENCE !

Ce produit est inflammable.

Fabriquez et utilisez cette recette dans une pièce bien ventilée.



Le savon noir

A la maison, il est un excellent nettoyeur, très dégraissant et détachant. Il sert aussi bien à la cuisine que dans la salle de bain...

Laver le sol

Pour un nettoyage en profondeur, il faut opter pour un mélange savon noir (3 cuillères à café), 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.

Faire un gommage

Grâce à ses vertus exfoliantes et hydratantes, il adoucit et nourrit la peau en profondeur.

Appliquer en masque sur une peau humidifiée pendant 5 à 10 minutes puis frotter délicatement avec un gant de crin ou une éponge végétale. Rincer abondamment à l'eau tiède.

Au jardin, il sert d'antiseptique et d'insecticide (contre les cochenilles, et les pucerons notamment). Enfin, auprès des animaux domestiques il fera un très bon shampooing.

ASTUCE

Avec du savon noir, on nettoie aussi les pinceaux qui ont servi à appliquer de l'huile de lin ou de la peinture à l'huile !



LES ÉCO LABELS

Si vous n'avez pas pu fabriquer votre propre produit ou que vous n'avez pas trouvé de recette, privilégiez les produits éco labélisés.

La liste complète des produits éco labélisés est disponible à l'adresse suivante : 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 communautaire 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 ecolabels 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 consom'acteur...



LES PICTOGRAMMES

Sachez reconnaître les étiquettes figurant sur les produits de bricolage. Evitez au possible les produits dangereux pour vous et pour l'environnement.

Les produits dangereux et nocifs ne doivent pas être jetés à la poubelle !

Renseignez vous auprès de votre communauté de communes.



JE FLAMBE



JE POLLUE



JE SUIS SOUS
PRESSION



JE NUIS
GRAVEMENT A
LA SANTE



JE RONGE



JE TUE

Création 2013 : communautés de communes du Cap-Sizun,
du Haut-Pays-Bigouden et Douarnenez Communauté

Avec le soutien du Symeed 29 et de l'Ademe

Illustrations : www.nounproject.com

