

PRODUITS D'ENTRETIEN ECOLOGIQUES



FAIRE SES PRODUITS D'ENTRETIEN
...soi-même !!!

Pourquoi faire ses produits d'entretien soi-même ?

- ✦ Faire des économies.
- ✦ Savoir réellement ce que l'on utilise.
- ✦ Eviter de polluer l'eau, le sol...
- ✦ Protéger sa santé et celle de son entourage.
- ✦ Trouver une satisfaction personnelle à « faire tout soi-même », à échapper à la publicité.
- ✦ Agir en douceur.
- ✦ Réduire sa production de déchets.

Le nettoyant désinfectant multiusage

Matériel : Bidon opaque de 2 litres, entonnoir, cuillère à soupe (CS), verre

Ingrédients : Bicarbonate de soude, vinaigre blanc, huiles essentielles (HE), eau

Recette : mettre dans le bidon :

- 2 CS de bicarbonate de soude
- 2 Litres d'eau chaude, Mélanger
- Préparer dans un verre 1CS de vinaigre blanc et 1 à 3 CS d'un mélange d'HE
- Verser dans le bidon

Utilisation : Bien secouer avant chaque utilisation



— 1 à 3 CS d'un mélange d'HE(environ 80 gouttes) **4.5€**

— 1 CS de vinaigre blanc **0.0051€**

4,64€ soit 2,32€/L

— 2L d'eau chaude

La crème à récurer

Matériel : Flacon opaque de 500mL, entonnoir, cuillère à soupe (CS),

Ingrédients : Bicarbonate de soude, sel fin de cuisine, savon neutre liquide (ou liquide vaisselle écologique), huiles essentielles (HE), eau

Recette :

- Remplir le flacon à moitié de bicarbonate de soude
- Ajouter 1/5 à 1/4 de sel fin de cuisine 2 Litres d'eau chaude, Mélanger
- 1CS de savon neutre
- 15 à 20 gouttes d'HE
- Remplir d'eau et agiter

Utilisation : Très important d'agiter avant chaque utilisation. Ne pas utiliser sur des surfaces fragiles comme les vitrocéramiques



- 15 à 20 Gouttes d'HE **0.54€**
- Eau
- 1CS de savon neutre liquide **0.21€**
- 1/5 à 1/4 de sel fin de cuisine **0.044€**

1,94€ soit 3,88€/L

La crème à récurer rapide

Saupoudrer la surface à récurer de bicarbonate et frotter avec une éponge humide sur laquelle on aura versé un peu de liquide vaisselle.

Le nettoyeur WC

Matériel : Vaporisateur de 500mL, cuillère à café (cc)

Ingrédients : Vinaigre blanc, huiles essentielles (HE), eau

Recette :

- 1/3 de vinaigre blanc
- 2/3 eau
- 2cc d'HE

Utilisation : Vaporiser sur les parois, laisser agir 15 à 20 minutes. Brosser



- 2cc d'HE **2.88€**
- 2/3 eau
- 1/3 vinaigre blanc **0.057€**

2,93€ soit 5,87€/L

Le produit d'entretien des meubles en bois

Matériel : Petit vaporisateur de 50mL, cuillère à soupe (CS),

Ingrédients : Jus de citron (idéalement bio) ou vinaigre blanc, huile d'olive, huiles essentielles (HE) de citron

Recette :

- 5CS de jus de citron ou vinaigre blanc
- 5 CS d'huile d'olive
- 15 gouttes d'HE de citron

Utilisation : Vaporiser sur la surface à traiter, frotter avec un chiffon doux



5CS de jus de citron ou vinaigre blanc

0.0255€

5CS d'huile d'olive

0.37€

0,93€ soit 18,71€/L

Le produit d'entretien hebdomadaire de la plomberie

Matériel : bocal (500 ml), verre (250 ml), cuillère à soupe (CS).

Ingrédients : bicarbonate de soude, sel fin.

Recette : verser 1 verre de bicarbonate et 1 verre de sel fin dans le bocal. Agiter.

Utilisation : mettre 3 CS du mélange dans la tuyauterie, faire suivre d'eau bouillante vinaigrée.



1 verre de bicarbonate de soude 1.155€

1 verre de sel fin 0.11€

1.265€ soit 2.53€/Kg

Le liquide vaisselle

Matériel : flacon de 500 ml, entonnoir, cuillère à café (cc), cuillère à soupe (CS).

Ingrédients : bicarbonate de soude, savon liquide neutre (ou liquide vaisselle écologique ou saponines), HE (citron, pin, menthe...), eau.

Recette :

- 1 cc de bicarbonate de soude.
- 1/6 de savon liquide neutre ou de liquide vaisselle écologique. A défaut, 1 CS de cristaux de soude.
- Remplir d'eau.
- 15 à 20 gouttes d'HE.
- Agiter doucement.



15 à 20 gouttes d'HE **0.54€**

Eau

1/6 savon liquide neutre **1.176€**

1,73€ soit 3,46€/L

D'autres recettes

• FOUR/ MICRO-ONDES :

Nettoyer le four et le four à micro-ondes avec du savon noir ou une pâte de bicarbonate. Pour le micro-ondes, vous pouvez aussi placer un bol de vinaigre ou de jus de citron, le faire chauffer quelques instants et passer une éponge sur les parois. Passer une lavette microfibre. Si des saletés sont incrustées dans le fond du four, saupoudrer sur le bas du four du bicarbonate de soude et vaporiser de l'eau dessus pour qu'il soit bien mouillé. Le lendemain, gratter avec une spatule en bois. Bien rincer le four

• Miroir

Nettoyer à l'eau vinaigrée.

Sécher soit avec une lavette microfibre, soit avec un morceau de papier journal roulé en boule

Ingrédients	Propriétés	Apparence	Où les trouver ?	Utilisations	Prix <small>(pour indication)</small>
Vinaigre d'alcool (vinaigre blanc, vinaigre cristal)	Antiseptique. Conserve, détartre, dégraisse, désodorise...100 % biodégradable.	Liquide incolore composé d'au moins 6 % d'acide acétique	Supermarché (rayon condiments).	S'utilise presque partout...Adoucit le linge, nettoie les vitres, détartre les robinetteries, désodorise et aseptise les poubelles	Moins de 1€ le litre
Bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium)	Antiacide, anticalcaire. Abrasif doux. Neutralise les odeurs, nettoie, adoucit l'eau. Ininflammable. Toxique en cas d'ingestion massive. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas utiliser sur l'aluminium, la laine et la soie	Poudre fine et blanche	Supermarché (rayon condiments), droguerie ou magasin de bricolage	Blanchit et désodorise le linge, nettoie les métaux, récurve les lavabos, les éviers... ravive les meubles, neutralise les odeurs	environ 4€ le kilo
Cristaux de soude ou carbonate de soude ou de sodium	Fongicides. Dégraissent fortement, décrassent, détachent, adoucissent l'eau, désinfectent. Toujours utiliser dilués. Ne pas avaler et tenir hors de portée des enfants. Très agressifs pour la peau (mettre des gants). Ne pas mettre en contact avec l'aluminium.	Cristaux translucides qui deviennent blancs à l'air.	Supermarché (rayon produits ménagers)	Nettoient l'émail (baignoire, cuvette de WC, lavabo...), le marbre, les surfaces très encrassées ou grasses, débouchent la plomberie (bouchon organique), adoucissent l'eau et accroissent l'efficacité des agents nettoyants (lessive, liquide vaisselle). Remplacent la lessive St Marc	Moins de 1€ le kilo
Savon noir (ou savon mou, ou savon potassique)	Dégraisse fortement, détache. Très concentré. Irrite les peaux sensibles. Tenir hors de portée des enfants.	Liquide visqueux brun doré à brun noir ou vert.	Droguerie, épicerie bio et certaines grandes surfaces	Dégraisse les fours et les hottes, nettoie les vitres, décape la peinture à l'huile et détache les textiles avant lavage (attention aux textiles fragiles). Remplace les produits de nettoyage très puissants pour le sol, le four...	environ 5€ le litre
Savon de Marseille	Antiseptique. Dégraisse	En bloc ou en copeaux, blancs ou verts. bien lire les étiquettes !.	Supermarché, droguerie	Efficace pour le lavage du linge. Remplace la lessive industrielle.	environ 3€ les 600g

Ingrédients	Propriétés	Apparence	Où les trouver ?	Utilisations	Prix (pour indication)
Terre de Sommières (ou argile)	Absorbe, détache fortement.	Argile smectique* en poudre très fine, de couleur variée : du blanc au violet en passant par le brun pâle et le vert.	Droguerie, magasin bio	Absorbe les taches (urine, vin, huile, beurre, maquillage, gazole...) sur les textiles, même fragiles (soie, tissus d'ameublement, tapis...), le marbre, le bois, la pierre...	Moins de 3€ les 500g
Percarbonate de soude (ou de sodium)	Détache et blanchit les textiles	Poudre blanche et granuleuse	Droguerie, magasin bio	Remplace les activateurs de blancheur pour le linge.	5€ les 500g
huile de Lin	Protège et nourrit le bois	De couleur jaune d'or	Droguerie, magasin bio et certains supermarchés	Traitement du bois à l'intérieur comme à l'extérieur contre l'humidité, les champignons et les insectes. Protège contre la poussière (antistatique).	environ 7€ le litre
Huiles essentielles	Antiseptiques, antimicrobiennes, antibactériennes, antifongiques (contre les champignons), répulsives (insectes), odorantes.	Liquide plus ou moins visqueux et plus ou moins coloré	Magasin spécialisé, supermarché bio.	Désinfectent, assainissent et désodorisent WC, poubelles, lavabos... Ne sont pas indispensables.	4 à 10€ le flacon

Autres ingrédients utiles :

- **Le jus de citron** Décolore, ravive la pierre et l'émail, désodorise, détartre, abrasif.
- **Le marc de café** Dégraisse, désodorise, nettoie, ravive les couleurs foncées et le cuir.
- **La poudre de pierre ponce** Abrasive.
- **Les cendres** Dégraissent, absorbent, nettoient, abrasives.
- **L'eau oxygénée** Décolore, désodorise, désinfecte.
- **Les épluchures de pomme de terre** Anticalcaire + entretien du verre et de l'argenterie.

Et l'eau du robinet, indispensable pour la fabrication des produits.

A RETENIR

- ✦ **L'aération quotidienne** des pièces (au moins 10 minutes, même en hiver) est indispensable pour éliminer les très nombreux polluants intérieurs. L'air froid et la lumière (rayons UV) ont, par ailleurs, la capacité d'éliminer de nombreux indésirables (bactéries, acariens, etc...)



Attention au vinaigre blanc:

Ne pas associer le vinaigre avec l'eau de javel...cela crée un gaz toxique nocif pour vos yeux, votre peau ou votre appareil respiratoire

Il est l'ennemi du marbre et du calcaire (comme le jus de citron ou l'alcool). Il contient de l'acide qui risquerait de ternir et d'abîmer la pierre.

Pas de vinaigre sur les pierres précieuses et perles. Cela risquerait de ternir l'éclat de vos pierres ou de faire fondre vos perles.

Trucs et astuces :

Les techniques et recettes de ce livret résultent de la compilation d'informations en provenance de plusieurs sources. Le contenu de ce livret est offert « tel quel », sans promesses, garanties ou conditions, explicites ou implicites. Les huiles essentielles en particulier sont des produits actifs puissants et donc potentiellement dangereux.



Centre Culturel et Social
Château des Princes d'Orange
71480 CUISEAUX



SIVOM du Louhannais
35 rue de la Quemine 71500 BRANGES
03 85 76 09 40
sired.communication@wanadoo.fr