

# MEMENTO ECOLOGIQUE

**... ou comment préparer soi-même des produits d'entretien économiques et écologiques !**

## **Quelques petites habitudes à adopter pour diminuer notre impact sur l'environnement, cela vous intéresse ?**

On utilise tous des **produits de lessive, de vaisselle, à récurer...** Dans de nombreux cas, il est possible de fabriquer très facilement soi-même de tels produits avec les avantages qu'ils sont meilleurs marchés et... écologiques ! Le « fait maison », c'est aussi cela les circuits courts.

L'exemple le plus évident : remplacer l'**adoucissant** par du vinaigre blanc... si l'eau de distribution est dure (riche en calcaire) : cet « acide acétique dilué » ne laisse aucune trace et aucune odeur. Vous pouvez aussi ajouter 4 ou 5 gouttes d'huile essentielle (lavande, citron...) pour parfumer le linge.

Simple, non ?

Il existe un grand nombre de publications, sites web, forum divers, d'éco-magazines... proposant des recettes pour limiter notre usage de produits chimiques dans la maison (et en dehors). Ce memento personnalisé a été notamment créé sur base du site "Le grand ménage de Raffa".

La fabrication maison de produits d'entretien et de nettoyage nécessite un petit investissement matériel au départ, mais vite rentabilisé. Parmi les ingrédients les plus courants pour les produits d'entretien : le savon de Marseille, le bicarbonate de soude, le vinaigre blanc... et huiles essentielles.

**Dans ce Memento écologique, 23 recettes simples pour la maison et 7 pour le corps.**

"**Le grand ménage de Raffa**" : allez vous y balader et y trouver les idées et réalisations que vous cherchez.

<http://raffa.grandmenage.info> → Hygiène et soins

## Point 1) **Les courses indispensables**

L'idéal est de se lancer sans trop réfléchir dans l'achat de produits très bon marché qui vous serviront pour de nombreux usages ! A chacun son rythme mais un tir groupé pour les courses peut vous faire gagner pas mal de temps.

### **Épicerie :**

- 2 litres de vinaigre blanc
- 1 litre de vinaigre de cidre
- 1 kg de sel marin

### **Épicerie africaine :**

- 250 ml d'huile d'amande douce

### **Pharmacie :**

- 1 kilo (et oui !) de bicarbonate de soude
- 10 gr. de gomme Guar (gomme végétale pour épaissir, mais attention aux grumeaux)

### **Droguerie :**

- 1 kilo de copeaux de savon de Marseille (du vrai savon de Marseille !)
- 1 litre de savon liquide de Marseille (du vrai... !)
- 10 ml d'huiles essentielles de thym
- 250 gr de blanc d'Espagne aussi nommé carbonate de calcium)
- 250 gr de percarbonate de soude
- 1 kg de cristaux de soude
- 1 linge en micro-fibres

### **Herboristerie - magasin bio :**

- 10 ml d'huile essentielles d'arbre à thé
- 10 ml d'huile essentielles de citron
- 10 ml d'huile essentielles de patchouli
- 10 ml d'huile essentielles de romarin
- d'autres huiles essentielles suivant leur odeur et leur qualité : vétiver, lavandain...
- 200 ml d'Eau d'hamamélis
- 200 gr d'argile blanche
- 100 cl de Glycérol (pour gélifier, mais attention aux grumeaux)

### **Petits riens, puces :**

- flacons divers, conteneurs de préférence en verre teinté
- 5 balles de golf

## Point 2) Les recettes

### LA MAISON

#### Lessive (<https://consommonssainement.com>)

---

Pour 2 litres de lessive :

- 2 litres d'eau
- 100 g de savon de Marseille (à l'huile d'olive bio)
- 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- facultatif : quelques gouttes d'huiles essentielles dont l'odeur vous plaît (citron, lavande...)

Fabrication :

- sur une planche et avec un couteau de cuisine, coupez le savon de Marseille en miettes les plus fines possibles
- dans une grande casserole, mettez sur un feu moyen un litre d'eau et le savon. Laissez sur le feu en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'eau bout presque
- ajoutez immédiatement le bicarbonate (sinon le savon se resolidifie). Le mélange va mousser légèrement (prévoyez donc une grande casserole). Laissez reposer une heure
- délayez avec un bon litre d'eau froide ou à température ambiante, et les/l'huile(s) essentielle(s)

→ Mettre cette lessive dans un bidon vide (non rempli totalement afin de pouvoir secouer).

Usage et conseils :

- Quantités plus importantes que les lessives classiques : 1,5 à 2 bouchons par lavage. Attention : secouez la bouteille avant utilisation. Si la lessive épaisse, y ajouter de l'eau et secouer.
- Oubliez les adoucissants industriels, chers et contenant toujours des ingrédients toxiques, et remplacez-les par 1/3 de verre de vinaigre blanc (anticalcaire naturel) à mettre directement dans le bac d'adoucissant de la machine.
- Mettre 3 balles de golf dans le tambour. Seul problème, cela fait un peu de bruit.
- Vous aurez sûrement des grumeaux dans la lessive → secouez bien la bouteille pour les supprimer.
- La lessive n'est pas blanche et veloutée, mais un peu verdâtre (savon de Marseille oblige) et liquide. Elle va blanchir et s'épaissir au fil des jours ; rajoutez de l'eau si elle s'épaissit trop.
- La précision des proportions n'a pas vraiment d'importance.

#### Assouplissant

---

- 1 verre de vinaigre blanc
- 5 gouttes d'huiles essentielles de citron ou d'un autre fruit ou par exemple de patchouli, lavande.

→ Mélanger les huiles au vinaigre, c'est prêt !

Le linge sera frais et ne sentira aucunement le vinaigre...

Évitez les lavages supérieurs à 40°, cela double la consommation.

Détachez préalablement au savon genre fiel de bœuf.

Attention : les produits se complètent l'un l'autre et sont tous indispensables pour éviter des désagréments (savon qui colle aux parois, traces sur le linge...).

## Crème à récurer

---

Dans un bocal :

- 1 ½ mesure de blanc d'Espagne ou d'argile blanche
- 1 mesure de bicarbonate de soude
- 1 mesure de savon liquide de Marseille ou un fond de détergent
- 10 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé ou de thym
- 5 gouttes d'huile essentielle de citron

→ Mélangez le tout, c'est prêt !

## Désinfectant multi-usages

---

Dans un bidon de 2 l :

Mélangez dans l'ordre suivant :

- 2 cs de bicarbonate de soude
- 2 l d'eau chaude
- 1 verre de vinaigre
- 2 cs de mélange d'huiles essentielles de thym et citron ou de pin, de cannelle ou encore d'arbre à thé.

## Liquide vaisselle 500 ml

---

Dans un ancien pousse-pousse :

- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cs de vinaigre blanc
- 1 cc de cristaux de soude
- 5 cs de Glycérol
- 100 ml de savon liquide de Marseille
- un peu moins de 400 ml d'eau
- 15 gouttes d'huiles essentielles de thym et citron ou de pin, de menthe.
- (éventuellement un fond de produit vaisselle, pour aider à faire mousser !)

→ Mélangez d'abord le bicarbonate et le vinaigre pour produire une réaction chimique (émulsion) puis ajouter le reste des produits, c'est prêt !

**Le liquide vaisselle ne doit pas mousser pour être efficace !**

## Repassage

---

Ajoutez à l'eau du fer quelques gouttes de lavandain

## Lave-vaisselle

---

- diluez à la poudre des cristaux de soude en proportion de 1 cc de poudre pour 1 cs de cristaux de soude
- 1 verre de vinaigre blanc en remplacement du produit de rinçage.
- supprimez le sel de rinçage.

## Désinfectant WC 500 ml

---

Dans un bidon :

- 300 ml de vinaigre blanc
- 200 ml d'eau
- 1 verre de savon liquide de Marseille
- 10 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé
- 10 gouttes d'huile essentielle de citron

→ Bien mélanger...

## Décrassant WC 300 ml

---

- 300 ml de vinaigre blanc
- 1 cs de bicarbonate de soude
- 1 cs de savon liquide de Marseille

## Entretien régulier de l'évier

---

Versez le marc de café et faites couler un peu d'eau si l'installation est bien standardisée. Ou saupoudrez les parois de bicarbonate de soude et nettoyez avec un peu d'eau

## Entretien régulier de la baignoire, de la douche, du lavabo

---

Dans un seau d'eau chaude :

- 1 poignée de cristaux de soude
- 1 bouchon de désinfectant multi-usages

## Entretien régulier des pommeaux de douche

---

Eau vinaigrée chaude proportion 50/50

## Entretien de l'émail

---

Des cristaux de soude fondus dans un peu d'eau chaude ou de la crème à récurer

## Entretien des chromes

---

Eau vinaigrée ou en laissant agir du papier absorbant imbibé de vinaigre.

## Récupération des chromes rouillés

Frottez au papier aluminium chiffonné (pas très éco... → de préférence de la récupération...)

## Entretien du verre

---

Eau vinaigrée, laissez tremper une nuit.

Ou frottez des épiluchures de pommes de terre (également valable pour l'argenterie)

## Entretien des canalisations

---

Dans un bocal :

- 1 verre de bicarbonate de soude
- 1 verre de sel marin

→ Mélangez et jetez 3 cuillères à soupe de la préparation dans la canalisation suivies d'1 litre d'eau bouillante vinaigrée.

## Entretien régulier du four

---

Humectez d'eau les parois, saupoudrez de bicarbonate de soude, laissez agir une nuit. Rincez soigneusement.

## Décrassage du four

---

Humectez la plaque, répandre du bicarbonate de soude ou des cristaux de soude selon l'importance des salissures. Laissez agir une nuit. Rincez soigneusement.

## Fond de Casserole

---

Humectez le fond, répandre du bicarbonate de soude ou des cristaux de soude selon l'importance des salissures. Laissez agir une nuit. Rincez soigneusement.

Ou faire bouillir de l'eau avec 2 cs de bicarbonate de soude.

## Entretien des fenêtres

---

A l'eau vinaigrée, en séchant avec du papier journal.

Régulièrement à sec, en frottant avec un linge microfibre, très efficace pour éviter de "nettoyer" les fenêtres...

## Entretien des poubelles

---

Désodorisez avec 2 cs de bicarbonate de soude dans le fond des poubelles  
Nettoyage au désinfectant multi-usages.

## Récupération des porcelaines à 'cheveux'

---

Faire bouillir les objets dans du lait.

## **Shampooing cheveux 250 ml**

---

- 50 gouttes d'huiles essentielles de romarin et de citron
- 100 ml de savon liquide de Marseille
- 100 ml eau
- 5 cs de glycérol

## **Gel douche 250 ml**

---

Dans une petite bouteille ou un grand flacon :

- 100 ml de savon liquide de Marseille
- 100 ml d'une infusion de thé vert 5 cs de glycérol
- 5 cs de d'huile d'amande douce
- 5 gouttes d'huile essentielle de citron
- 4 gouttes d'huile essentielle de cannelle
- 5 gouttes d'huile essentielle d'orange
- 4 gouttes d'huile essentielle de bois de rose
- 4 gouttes d'huile essentielle de géranium
- 3 gouttes d'huile essentielle de verveine

→ Mélangez, c'est prêt !

## **Dentifrice**

---

Dans un petit bocal :

- 8 cs d'argile blanche
- 1 cc de bicarbonate de soude
- 2 cs de glycérol
- ½ cc de sel marin
- 1 goutte d'huile essentielle de citron
- 2 gouttes d'huile essentielle de romarin
- 2 gouttes d'huile essentielle de thym

ou

Remplacez les huiles précédentes par :

- 1 goutte d'huile essentielle de citron
- 2 gouttes d'huile essentielle de menthe
- 1 goutte d'huile essentielle de girofle

## Déodorant

---

Dans un flacon au bouchon hermétique et enflé à l'intérieur (plastique concave) :

- 5 cl de vinaigre de cidre
- 10 cl d'eau distillée d'hamamélis
- 10 gouttes d'huile essentielle de bergamote
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavandin
- 5 gouttes d'huile essentielle de patchouli
- 10 gouttes d'huile essentielle de bois de rose
- 5 gouttes d'huile essentielle de benjoin
- ½ cuillère à café de glycérol.

Attendre un jour avant utilisation. Secouez avant l'emploi

## Masque beauté

---

Dans un bol :

- 1 cuillère à soupe d'argile blanche
- 2 gouttes d'huile essentielle de patchouli ou de citron ou 1 goutte de patchouli et 1 de cèdre de l'atlas
- un peu d'eau

→ Mélangez, répandre sur le visage et le cou. Laissez pauser une dizaine de minutes puis rincez.

### **Idée anti-gaspi :**

Récupérez le reste de préparation comme abrasif léger de type crème lavabo.

## Soin visage

---

Dans un petit flacon :

- 10 ml d'huile d'amande douce
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron
- 2 gouttes d'huile essentielle de vetiver

## Sauna facial

---

Sous un torchon, inhalez pendant 5 minutes :

- un bol d'eau bouillante
- 3 gouttes d'huile essentielle de romarin ou de thym
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron

### **Idée anti-gaspi :**

Récupérez la préparation comme désinfectant ménager (par ex. pour faire tremper une casserole ou pour d'autres grosses salissures) puis pour l'entretien du wc.