Guide pratique

MES PRODUITS MÉNAGERS **AU NATUREL**



www.smictom-fougeres.fr

SOMMAIRE

- 3 Avant-propos
- 4 Précautions d'emploi
- 5 Les ingrédients de base

Les recettes

- 6 Nettoyant multi-usages
- 8 Pâte à récurer
- 9 Gel WC
- 10 Produit vaisselle
- 11 Produit pour lave-vaisselle
- 12 Lessive liquide
- 13 Lessive en poudre
- 14 Nettoyant canalisations
- 15 Tawashi (éponge zéro déchet)
- 16 Trucs et astuces
- 18 Comprendre les produits du commerce

AVANT PROPOS –

Dans le cadre de sa mission de prévention des déchets, le SMICTOM du Pays de Fougères entreprend des actions de sensibilisation auprès des usagers.

Nos maisons regorgent de produits industriels pouvant avoir des effets nocifs sur notre santé et sur l'environnement. Ils sont parfois fabriqués à partir d'éléments irritants, allergisants ou issus de la pétrochimie. Ils produisent de nombreux déchets et emballages, qui ne sont pas toujours recyclables. Pourtant, il est possible de les faire soi-même avec quelques ingrédients basiques.

Ce livret vous permettra de:

- substituer vos produits d'entretien conventionnels par des produits plus naturels. Les recettes maison sont tout aussi efficaces.
- -réduire la quantité de vos déchets. Ne plus acheter de produits tout fait, c'est ne plus consommer d'emballages! Par ailleurs, de nombreux produits nécessaires à la réalisation de vos produits ménagers maison sont disponibles en vrac.
- connaître la composition de tous les produits que vous utilisez.
- faire des économies.

Grâce à ce guide, votre maison sera un endroit plus sain, plus écologique et toujours aussi propre!

Initiez-vous progressivement, en réduisant au fur et à mesure l'emploi de vos produits du commerce. Vous affinerez les recettes au cours du temps.

Si vous souhaitez être accompagné, le SMICTOM organise des ateliers d'initiation à la fabrication de produits d'entretien, gratuits et sur simple demande.

PRÉCAUTIONS

D'EMPLOI

Les recettes proposées sont constituées d'ingrédients naturels. Elles ne sont pas pour autant sans effet ni sans danger. Avant d'utiliser les produits ménagers naturels, voici quelques consignes pour éviter tout risque d'accident lors de leur utilisation :

- Employez les huiles essentielles avec précaution et modération. Ces produits sont très actifs et non dénués de risques. Bien lire les indications et ne pas surdoser. Ne pas utiliser pour les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 3 ans. Évitez tout contact avec les yeux ou les oreilles.
- Les produits ménagers, même maison et naturels doivent toujours être tenus hors de portée des enfants.
- Lire avec précaution le mode d'emploi des ingrédients et des produits que vous utilisez.
- Bien étiqueter les produits ménagers maison pour éviter tout risque de mauvaise utilisation ou confusion avec un produit alimentaire ou cosmétique.
- Lors de la préparation de vos produits, nettoyez votre plan de travail et vos contenants.
- Les produits ménagers maison se conservent pendant plusieurs mois à l'abri de l'humidité et de la lumière.
- Ne pas mélanger les produits maison avec des produits chimiques du commerce.
- Ne jamais utiliser de produits acides comme du vinaigre ou du citron en même temps ou juste après avoir mis de l'eau de Javel. Cela crée une réaction chimique qui dégage un gaz toxique.

Le SMICTOM du Pays de Fougères décline toute responsabilité en cas de dommages causés par la manipulation des produits présentés dans ce livret.

9 INGRÉDIENTS

DE BASE



Acide citrique

Propriétés : Nettoie, détartre, conserve **Où ?** Magasins biologiques, drogueries **Remarque :** Très efficace contre la rouille



Bicarbonate de soude

Propriétés: Désodorise, décape, désinfecte, anti-champignons Où? Supermarchés



Huiles essentielles

Propriétés: Différentes selon l'huile choisie

Où? Supermarchés

Remarque : Parfument et ont des propriétés assainissantes

Préférez-les labellisées HEBBD



Savon noir

Propriétés : Nettoie, détache **Où ?** Supermarchés

Remarque: Peut laisser un film gras sur vos surfaces



Vinaigre blanc / d'alcool

Propriétés: Conserve, désinfecte, détartre,

dégraisse, assouplit **Où?** Supermarchés

Remarque: Ne pas mélanger avec de l'eau de javel



Argile

Propriétés : Absorbe, dégraisse **Où ?** Magasins biologiques, pharmacies



Cristaux de soude

Propriétés : Nettoie, dégraisse, détache

Où? Supermarchés

Remarque: Ne pas utiliser sur des surfaces

en aluminium



Savon de Marseille

Propriétés: Dégraisse, détache Où? Supermarchés Remarque: Préférez un savon fait avec 72 % d'huiles végétales



Percarbonate de soude

Propriétés: Détache, désinfecte, blanchit, désodorise, dégraisse, nettoie Où? Magasins biologiques, de bricolage, drogueries



MULTI-USAGES

Pour nettoyer et désinfecter les micro-ondes, le réfrigérateur, les plans de travail, la salle de bain etc.

INGRÉDIENTS

- -1L ďeau
- -1CS de savon noir liquide
- 4 CS de vinaigre blanc
- 20 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé et de citron

Préparation:

Dans un flacon en spray de 1 L, mélangez le savon noir et l'eau. Ajoutez le vinaigre et les huiles essentielles. Bien mélanger.

Utilisation:

Vaporisez et frottez avec une éponge ou un linge. Pas besoin de rincer.

Astuce pour nettoyer les sols :

Versez les ingrédients dans un seau en remplaçant le vinaigre blanc par des cristaux de soude qui seront plus abrasifs.



MULTI-USAGES

Pour nettoyer et désinfecter les vitres et miroirs, les micro-ondes, le réfrigérateur, les plans de travail, la salle de bain etc.

INGRÉDIENTS

- 750 ml de vinaigre blanc
- 750 ml ďeau
- la peau d'une orange ou des fleurs de lavande pour parfumer

Préparation:

Ajoutez directement dans la bouteille de vinaigre les fleurs de lavande ou la peau d'une orange (retirez un peu de vinaigre de la bouteille pour mettre la peau d'orange sans déborder). Laissez infuser une quinzaine de jours, puis filtrez.

Dans un flacon spray, versez 250 ml de vinaigre infusé et ajoutez 750 ml d'eau.

Utilisation:

Vaporisez et frottez avec une éponge ou un linge. Pas besoin de rincer.



PÂTE

À

RÉCURER

La pâte à récurer (ou pierre d'argile) servira à faire briller.

INGRÉDIENTS

- 4 CS d'argile blanche
- -1CS de savon noir liquide
- 10 gouttes d'huile essentielle de citron
- -1CS de bicarbonate
- 1/2 CS d'huile d'olive ou de tournesol
- 1/2 CS de glycérine végétale

Préparation:

Dans un pot, mélangez l'argile et le bicarbonate. Ajoutez le savon liquide progressivement en remuant, puis la glycérine et enfin l'huile d'olive et l'huile essentielle. Bien mélanger. Déposez le mélange dans une petite boîte. Laissez sécher 24 heures avant de refermer la boîte.

Utilisation:

Frottez une éponge humide sur la pierre d'argile obtenue puis nettoyez la surface encrassée. Rincez.

Précaution d'emploi :

Produit à éviter sur des surfaces en bois, aluminium, cirées, ou sensibles à l'abrasion.



- POUR -----

WC

Sous forme de gel, ce produit vous permettra de nettoyer efficacement vos toilettes.

INGRÉDIENTS

- 12 CS d'acide citrique
- 4 CS de cristaux de soude
- -1CS de gomme guar
- 20 à 40 gouttes d'huile essentielle
- 650 ml d'eau tiède Attention : les cristaux de soude sont corrosifs. Utilisez des gants pour les manipuler.

Préparation:

Diluez l'acide citrique et les cristaux de soude. Ajoutez la gomme guar en fouettant bien pour éviter les grumeaux. Ajoutez l'eau. Bien mélanger, et attendez que le mélange refroidisse avant d'incorporer l'huile essentielle. Laissez reposer le temps que la gomme s'épaississe. Pour avoir un gel coloré, vous pouvez ajouter un colorant alimentaire.

Précaution d'emploi :

Ce produit ne doit jamais être mélangé ou utilisé avec de l'eau de Javel. Le mélange vinaigre/eau de Javel produit un gaz toxique.



PRODUIT

VAISSELLE

INGRÉDIENTS

-7 CS de savon de Marseille râpé (60 g)

N'utilisez pas de savon glycériné, il rend le produit trop solide. Vous pouvez éventuellement mélanger du savon de Marseille et du savon glycériné.

- 2 CS de vinaigre blanc
- 10 gouttes d'huile essentielle
- -1L d'eau chaude
- 2 CS de cristaux de soude Attention : les cristaux de soude sont corrosifs. Utilisez des gants pour les manipuler.

Préparation :

Faites fondre le savon Marseille dans l'eau chaude. Ajoutez les cristaux de soude, les huiles essentielles et le vinaigre blanc. Mélangez doucement, laissez refroidir et mettez en bouteille

Utilisation:

Le savon peut de nouveau se solidifier avec le temps, dans ce cas, rajoutez de l'eau chaude au mélange.

Précaution d'emploi :

Ne pas utiliser ce produit sur de la vaisselle en aluminium car les cristaux de soude noircissent et rongent cette matière.



—— POUR —

LAVE-VAISSELLE

INGRÉDIENTS

- 2 CS d'acide citrique
- 2 CS de cristaux de soude
- 2 CS de savon de Marseille
- -1CS de percarbonate de soude
- 10 gouttes d'huile essentielle (conseil : citron)

Attention: les cristaux de soude sont corrosifs. Utilisez des gants pour les manipuler.

Préparation:

Mélangez tous les ingrédients dans un récipient puis versez le rendu dans un bocal hermétique.

Dosage:

Versez 1 cc par cycle de lavage dans le compartiment réservé au produit nettoyant.

Aller plus loin:

Ajoutez de temps à autre du vinaigre blanc à la place du liquide de rinçage pour retirer le calcaire et entretenir votre lave-vaisselle.



LESSIVE

LIQUIDE

INGRÉDIENTS

- -1L d'eau chaude
- 4 CS de savon de Marseille rapé (40 g)
- -3 CS de bicarbonate (30 g)
- 15 gouttes d'huile essentielle pour parfumer

Préparation:

Dissolvez le savon de Marseille râpé dans l'eau bouillante. Attendez que le mélange refroidisse avant d'ajouter le bicarbonate de soude. Une réaction chimique va se produire et faire mousser le mélange. Ajoutez les gouttes d'huile essentielle pour l'odeur.

Passez éventuellement au mixeur. Laissez le flacon ouvert toute la nuit pour qu'il n'y ait plus aucune réaction chimique.

Dosage:

Entre 30 et 50 ml de lessive (un demi-verre à moutarde) par machine en fonction de l'état du linge.

Utilisation:

Secouez le bidon avant utilisation. Recette pour 10 à 14 lessives

Aller plus loin:

Vous pouvez remplacer votre adoucissant habituel par du vinaigre. (L'odeur du vinaigre disparaît au séchage).

Pour les lessives de blanc, ajoutez ½ tasse de percarbonate dans le tambour de votre machine à layer.



LESSIVE

EN

POUDRE

INGRÉDIENTS

- 4 volumes de savon de Marseille en paillette (340 g)
- 2 volumes de cristaux de soude (170 g)
- 1 volume de bicarbonate (85 g)
- 25 à 30 gouttes d'huile essentielle au choix Attention : les cristaux de soude sont corrosifs. Utilisez des gants pour les manipuler.

Préparation:

Mélangez toutes les poudres. Versez le tout dans un bocal hermétique pour stocker à l'abri de l'humidité.

Dosage:

2 CS par machine, à ajuster selon l'état et la quantité de linge à laver. Cette recette permet de faire environ 30 lessives.

Entretien:

Il est nécessaire de faire des lavages à vide à 60°C quelques fois dans l'année pour décrasser votre machine.

Précaution d'emploi :

Cette lessive est plutôt à éviter sur le linge délicat, à cause de la présence des cristaux de soude.



- POUR -

CANALISATIONS

INGRÉDIENTS

- -1CS de bicarbonate de soude
- -1CS de sel
- -1 verre de vinaigre blanc
- -11 ml d'eau chaude

Préparation:

Mélangez le bicarbonate et le sel dans le verre. Versez le tout dans le tuyau du lavabo. Ajoutez rapidement le vinaigre blanc. Laissez agir toute une nuit (ou au minimum 30 minutes jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'effervescence). Puis faites bouillir 1L d'eau et versez dans la canalisation pour évacuer le bouchon et les résidus de bicarbonate et de sel.

Utilisation:

Cette recette ne permet pas de décomposer les cheveux. En cas de bouchon, enlevez ce qui est possible en dévissant le siphon ou utilisez une ventouse afin d'aider les produits à agir.

Aller plus loin:

Verser l'eau bouillante de cuisson (pâtes, riz, pommes de terre...) dans l'évier de la salle de bain. Les résidus de savon vont fondre et s'évacueront plus facilement.

Vous pouvez utiliser cette recette pour récurer et détartrer vos sanitaires.



TAWASHI

— L'ÉPONGE —

ZÉRO DÉCHET

LE MATÉRIEL

- des ciseaux
- un stylo feutre
- un marteau
- un vieux textile (t-shirt, collants, chaussettes...)
- une règle
- 20 clous
- une planchette en bois

Fabrication du métier à tisser:

Récupérez une planchette de bois. Tracez un carré de 14 cm de côté. De chaque côté, installez les clous à 3 puis 5, 7, 9 et 11 cm. Chaque côté doit ainsi compter 5 clous.

Fabrication du tawashi:

Dans les manches et/ou les jambes de pantalons, de collants ou de chaussettes, découpez 10 bandes d'environ 5 cm de large. Sur la première rangée, enfilez les 5 premières bandes. Sur la rangée opposée, installez les 5 dernières bandes en alternant dessus/dessous les bandelettes déjà présentes. Pour la fermeture du tawashi: passez la maille sur le clou de la maille suivante et ainsi de suite. Laissez la dernière maille, elle vous servira à accrocher votre tawashi.

Utilisation:

Comme une éponge classique. Vous pouvez la passer à la machine à laver quand elle est sale.



TRUCS —— ET —— ASTUCES

Nettoyer une tâche:

- de gras : absorbez le maximum avec une éponge, recouvrez la tâche avec de l'argile. Laissez poser une nuit puis brossez ou aspirez pour éliminer l'argile. Cela fonctionne très bien sur les surfaces délicates ou poreuses : tapis, cuir, tomettes etc.
- joint de carrelage : saupoudrez du bicarbonate sur une surface incrustée et versez un peu de vinaigre blanc dessus pour qu'il y ait effervescence.
- de sang : utilisez du savon de bile de bœuf
- sur un tissu blanc : déposez votre tissu avec 1 à 2 CS de percarbonate dans une casserole et faites chauffer jusqu'à ce que les tâches disparaissent. Attention, ce procédé mousse beaucoup. Surveillez bien le feu.

Nettoyer ses vêtements

Pour des recettes totalement zéro déchet et naturelles, il existe des lessives à partir de lierre grimpant ou de cendres.

Laver casseroles et poêles brûlées :

Faites bouillir du vinaigre blanc quelques minutes dans les casseroles et poêles brûlées en inox ou émail.

Détartrer l'électroménager :

Pour nettoyer et retirer le calcaire d'un appareil électrique (fer à repasser, cuiseur vapeur, bouilloire...), versez du vinaigre blanc dedans et laissez agir. Rincez à l'eau claire lorsque tout le calcaire s'est décollé.

Entretenir l'argenterie:

Recouvrez les couverts ou bijoux en argent avec de la cendre. Puis frottez avec un chiffon.

Éliminer les mauvaises odeurs :

Déposez quelques gouttes d'huile essentielle sur une pierre poreuse pour parfumer et/ou assainir une pièce.

Pour désodoriser le réfrigérateur, placez une coupelle remplie de bicarbonate de soude ou un demi-citron.

Décoller les étiquettes des bocaux :

Mélangez une huile végétale avec du bicarbonate pour obtenir une pâte à appliquer sur l'étiquette du bocal. Laissez agir quelques heures. Puis passez l'éponge pour retirer le reste de colle et rincez.

Enlever des moisissures :

Pour blanchir et éliminer les moisissures, diluez 15 g de percarbonate de soude dans 100 ml d'eau chaude et mélangez jusqu'à dissolution. Appliquez sur les joints de carrelage. Laissez agir pendant 1 heure minimum. Frottez avec une brosse à dents usagée. Rincez à l'eau claire.

Récupérer des pinceaux durcis :

Laissez tremper les pinceaux une heure minimum dans un bain de vinaigre chaud. Puis rincez à l'eau claire.



LES PRODUITS

— D'ENTRETIEN —

DU COMMERCE

Les produits dangeureux

Un système européen de classification des produits chimiques a été mis en place en 2010. Les pictogrammes ci-dessous permettent de repérer les produits dangereux pour la santé ou l'environnement.



Empoisonne, irrite, vertiges, allergies



Explosif



Comburant - peut amplifier un incendie



Inflammable



Cancérogène, mutagène, reprotoxique



Dangeureux pour l'environnement



Gaz sous pression



Corrosif



Toxique

Certains des emballages sur lesquels figurent ces pictogrammes doivent être déposés en déchèterie même s'îls sont vides. Si vous avez un doute, demandez conseil auprès des agents en déchèterie.

Les produits écologiques

Dans le commerce, de nombreux produits affichent désormais labels, appellations et pictogrammes. Pour vous aider à y voir plus clair dans la jungle des pictogrammes, labels, logos et autres signes de qualité censés apporter un plus, nous avons sélectionné quelques labels auxquels vous fier lors de vos achats. La liste n'est pas exhaustive.

Nom	Descriptif	Testé sur les animaux	Peu d'emballages
Ecocert	Produits naturels: 95 % Bio: 50 - 95% végétaux AB - 5 - 10 % des ingrédients AB Produits interdits: parfums et colorants de synthèse, silicones, parabènes, pétrochimie, PEG, OGM Produits autorisés: 5 % de produits de synthèse	Non	Oui
NATUREE PROGRES Nature et Progrès	Produits naturels : 100 % Bio : 100 % Produits interdits : aucun ingrédient de synthèse ou issu de la pétrochimie. Tous les ingrédients doivent être N&P. Produits non-autorisés : huile de Palme	Non	Oui
Ecolabel européen et NF Environnement	Produits autorisés : phosphates, parfums de synthèse Ces labels n'ont pas diffusé leur cahier des charges en libre accès sur internet. Il faut les contacter pour les obtenir.		

—— LE PH DES PRODUITS ——

Le pH (potentiel Hydrogène) permet de déterminer le caractère acide, neutre ou basique d'un mélange aqueux. Le pH se mesure sur une échelle de 1 à 14 :



Le mélange d'une base et d'un acide produit une réaction chimique. Dans le cas d'un mélange entre une base de type «carbonate» (bicarbonate de soude, cristaux de soude ou percarbonate de soude) avec de l'acide citrique ou du vinaigre, cela se traduit par un dégagement gazeux (effervescence). Celui-ci peut poser problème s'il est réalisé dans un contenant fermé ou un espace restreint (débordement de mousse, effet « volcan », voire explosion du contenant).

Les produits les plus efficaces pour l'entretien ménager sont pour la plupart soit des acides, soit des bases. Mais il y a généralement peu d'intérêt à mélanger les 2 au sein d'une même formule (ils vont réagir ensemble et se neutraliser), sauf pour créer un effet effervescent qui peut aider à décoller la saleté : le mélange doit alors être fait au moment du nettoyage, directement sur la surface concernée.





Pour plus d'informations : **www.smictom-fougeres.fr**

