

MON GUIDE PRATIQUE DES PRODUITS MÉNAGERS AU NATUREL



*Recettes écologiques
et économiques
pour l'entretien
de la maison*



Des produits alternatifs plus sains pour l'environnement !

Parmi les produits que nous utilisons pour le ménage, plusieurs d'entre eux contiennent de l'ammoniac, des phosphates et des acides pouvant irriter les voies respiratoires et occasionner des brûlures.

Vous trouverez dans ce document quelques exemples de produits faits maison efficaces, non dangereux pour la santé et l'environnement et moins coûteux !

Étiquettes de danger :



Produits de base

Cristaux de soude : dégraissant, nettoyant, désinfectant

Bicarbonate de soude : nettoyant, désodorisant, adoucisseur d'eau

Vinaigre blanc : fort pouvoir anti-calcaire et désinfectant

Acide citrique : Détartrant, anti-calcaire, dégraissant, détachant, désinfectant

Savon de Marseille : agent nettoyant et blanchissant

Savon noir : nettoyant multi-usages

Huile essentielle (arbre à thé, eucalyptus, citron, pamplemousse...) : parfume

Nettoyant pour meuble

Matériel nécessaire :

-5 c.à.s de vinaigre blanc

-1 bouteille vide

-5 c.à.s d'huile d'olive

-5 à 10 gouttes d'huile essentielle de citron

A l'aide d'un entonnoir, versez l'huile d'olive et le vinaigre blanc dans une bouteille.

Ajoutez l'huile essentielle et remuez.

A vaporiser sur votre meuble et essuyer avec un chiffon doux.

Poudre lave-vaisselle

Matériel nécessaire :

-50g de sodium coco sulfate
-50g d'acide citrique

-25g de percarbonate de soude
-50g de cristaux de soude

Pesez les ingrédients et les transvaser dans un pot.

Fermez le pot et secouez pour que les poudres soient mélangées de manière homogène.

Si l'eau est très calcaire par chez vous, ajoutez un peu plus d'acide citrique pour éviter un voile blanc sur les verres.

Dose d'utilisation : une cuillère à café dans le bac pastille du lave-vaisselle.

Pour nettoyer votre lave-vaisselle, versez 6 c.à.s d'acide citrique et lancez le programme intensif à vide. Au bout d'une heure, ajoutez ½ litre à 1 litre de vinaigre blanc. Votre lave-vaisselle est nettoyé, détartré et désinfecté !

Produit vaisselle

Matériel nécessaire :

- 100mL de produit vaisselle écologique ou savon liquide neutre ou 1 c.à.s de cristaux de soude

-1 c.à.c de bicarbonate de soude

-8g gomme guar

-5 à 10 gouttes d'huile essentielle

-1 flacon vide de 500mL

-400mL d'eau

-1 entonnoir

Dans un flacon de 50cL, versez 100mL de liquide vaisselle écologique (ou du savon neutre liquide ou 1 c.à.s de cristaux de soude).

Avec l'aide d'un entonnoir, ajoutez 1 c.à.c de bicarbonate de soude et versez la gomme xanthane en pluie.

Complétez avec de l'eau tiède, agitez et laissez reposer votre mélange environ 10min (un gel fluide se forme).

Enfin ajoutez 5 à 10 gouttes d'huiles essentielles.

Secouez avant chaque utilisation.

Produit WC

Matériel nécessaire :

- Flacon vide d'1L
- 1 saladier
- 100g d'acide citrique
- 7 à 10g gomme guar
- 1L d'eau
- 20 gouttes d'huile essentielle anti-bactérienne

Versez l'eau dans le saladier et y dissoudre l'acide citrique.

Ajoutez la gomme guar, remuez vigoureusement et laissez gonfler le gel.

Ajoutez ensuite les huiles essentielles anti-bactériennes et homogénéisez à l'aide d'un fouet. Transvasez dans un flacon.

Vaporisez sur les parois des toilettes, laissez agir 15-20min puis brossez.

Lessive au savon noir

Matériel nécessaire :

- 2 saladiers & 1 entonnoir
- 150g de savon noir mou
- 1 bidon de 2L vide
- 150g de cristaux de soude
- 2L d'eau
- huile essentielle

Dans un saladier, mettez 150g de savon noir mou et versez 1L d'eau bouillante. Remuez jusqu'à dissolution du savon noir.

Dans un autre saladier, pesez 150g de cristaux de soude et ajoutez 1/2L d'eau chaude pour les dissoudre.

Ajoutez ce mélange au savon noir avec le 1/2L d'eau froide restant.

Parfumez en ajoutant 100 gouttes d'huile essentielle.

Si besoin, mixez la lessive pour qu'elle soit plus liquide.

Secouez avant utilisation. Dosage : 50 à 90mL suivant l'état du linge

Petit plus :

Reversez cette lessive dans un flacon vaporisateur pour l'utiliser en détachant !

Lessive de couleur : ajoutez 2 c.à.s de bicarbonate de soude dans votre tambour

Lessive de blanc : ajoutez 2 c.à.s de percarbonate de sodium (blanchissant naturel)

Pour nettoyer votre tambour de machine à laver, versez 2 c.à.s d'acide citrique et 1 verre de vinaigre blanc ! Lancez le programme à 90°C, votre machine est détartrée et nettoyée !

Adoucissant

Matériel nécessaire :

-1L de vinaigre blanc

-1L d'eau tiède

-Huile essentielle

OU

-150g d'acide citrique

-400mL d'eau

-huile essentielle

Dans un bidon de 2L, versez le vinaigre blanc, l'eau et 20 gouttes d'huile essentielle.

Agitez avant emploi.

Dose d'utilisation : 50mL

Diluez l'acide citrique dans de l'eau chaude en agitant bien.

Ajoutez 20 gouttes d'HE.

Reversez dans un flacon.

Agitez avant emploi.

Dose d'utilisation : 1 c.à.s

Produit salle de bain

Matériel nécessaire :

-1 saladier

-1 entonnoir

-1 flacon vide de 500mL

-300mL d'eau

-25g de tensioactif sodium coco sulfate

-75g d'acide citrique

-50g de base neutre parfum bio

-10 gouttes d'huiles essentielles citron

Dans un saladier, pesez 25g de sodium coco sulfate et versez 300mL d'eau bouillante.

Remuez jusqu'à dissolution complète du sodium coco sulfate.

Ajoutez 75g d'acide citrique en mélangeant bien jusqu'à dissolution complète.

Versez 50g de base neutre parfum bio et remuez.

Enfin ajoutez les gouttes d'huile essentielle.

Transférez la préparation dans votre flacon à l'aide du petit entonnoir si nécessaire.

Vaporisez, laissez agir selon la quantité de calcaire puis frotter à l'éponge et rincez !

Nettoyant/désinfectant multi-usages

Matériel nécessaire :

- 1 bouteille vide d'1L
- 2 c.à.s de bicarbonate de soude
- 2 c.à.s de vinaigre blanc
- 3 c.à.s de savon noir liquide
- eau chaude
- 5 à 10 gouttes d'huiles essentielles

Versez le bicarbonate de soude dans la bouteille à l'aide d'un entonnoir.
Ajoutez dans l'ordre, le vinaigre blanc, le savon noir liquide et complétez avec de l'eau chaude.
Comptez les gouttes d'huile essentielle à ajouter.
Secouez avant chaque utilisation

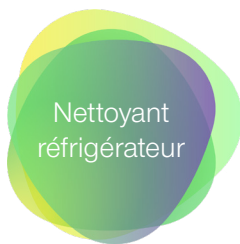
Produit vitre

Matériel nécessaire :

- 1/3L de vinaigre blanc
- 2/3L d'eau

Dans un bidon d'1L, versez le vinaigre blanc, l'eau et ajoutez 15 gouttes d'huile essentielle

Autres astuces :



Mélangez 2 c.à.s de bicarbonate de soude dans un bol rempli d'eau tiède et remuez. Ajoutez le jus d'un demi-citron et 5 gouttes d'huiles essentielles de citron. Utilisez ce mélange pour nettoyer votre réfrigérateur.



Appliquez du vinaigre blanc sur la zone à détartrer, laissez agir quelques minutes puis rincer avec une éponge humide.



Versez un verre de vinaigre blanc dans un bol. Placez le bol dans le micro-onde et faites chauffer à pleine puissance pendant 3min. Un coup d'éponge humide suffit pour décoller la graisse et autres ingrédients restés collés.

Retrouvez plus d'informations sur : raffa.grandmenage.info
aroma-zone.com

Communauté de Communes de l'Argonne Ardennaise
44-46 rue du Chemin Salé
08400 VOUZIERES 03 24 30 55 71
www.argonne-ardennaise.fr

