



Les produits ménagers naturels

Fabriquer soi-même ses produits permet de faire des économies financières, de limiter son impact sur l'environnement, de réduire ses rejets d'emballages ménagers, d'économiser des matières premières.

Le vinaigre blanc

Bon marché, il possède un très large spectre d'utilisations. C'est de l'acide acétique, excellent contre le calcaire et les bactéries. Il est non toxique pour l'Homme et pour l'environnement.

Mise en garde : irritant, évitez de respirer les vapeurs de vinaigre chaud.

Utilisez le vinaigre blanc pour :

- **Détartre** : Les robinets, égouttoirs, etc... : vaporisez du vinaigre, laissez agir quelques minutes, puis essuyez avec une éponge ou un chiffon microfibre. Les mousseurs, aérateurs, les dévisser et les faire tremper dans un mélange ½ vinaigre+ ½ eau chaude pendant 1h00.
- **Faire briller** : Les vitres, miroirs, les verres, les plats en verre, la vaisselle.
- **Nettoyer / désinfecter** : La poubelle, les sols durs, le carrelage, les carreaux de salle de bains ou de la cuisine et les joints, la porte de douche : frottez avec une éponge imbibée de vinaigre pur chaud, le rideau de douche : faites-le tremper 1h00 dans une solution d'eau chaude + vinaigre, les éponges : faites-les tremper dans ¼ tasse de vinaigre + 1 litre d'eau, le four à micro-ondes : faites chauffer un bol de vinaigre quelques instants et passer une éponge sur les parois, le four : essuyez les parois avec un mélange ½ eau, ½ vinaigre
- **Adoucir le linge** : 1 verre de vinaigre dans le compartiment adoucissant.
- **Désodoriser** : la planche à découper : vaporisez après utilisation
- **Détacher** : Le linge : tâche d'herbe, à base de tomate, tissus moisissés : faites tremper dans une solution ½ eau froide, ½ vinaigre pendant 1 nuit, lavez le lendemain. Les tâches de transpiration : vaporisez du vinaigre.

Le bicarbonate de soude

Il est à base de matières minérales quasi inépuisables. Fabriqué à base de craie et de sel, il adoucit l'eau, neutralise les odeurs, nettoie, désinfecte et polit en douceur. **Il est non toxique pour l'Homme et l'environnement.**

Mise en garde : ne pas nettoyer l'aluminium avec le bicarbonate, ne pas utiliser pour la soie et la laine.

Nettoyer et désinfecter :

- **L'évier et la baignoire** : répandez du bicarbonate sur une éponge / un chiffon, frottez, rincez à l'eau chaude
- **Les joints de carrelage** : appliquez une pâte faite de bicarbonate et d'eau, laissez sécher puis rincez.
- **Les métaux (chrome, inox, argent ou or)** : appliquez une pâte réalisée avec 3 cuillères à café de bicarbonate et un peu d'eau, laissez éventuellement agir - sans frotter, rincez à l'eau chaude puis polissez
- **La moquette, les tapis et canapés** : saupoudrez de bicarbonate, frottez, laissez agir 1h puis passez l'aspirateur.
- **Le réfrigérateur** : déposez une coupelle avec 1 ou 2 cuillères à café de bicarbonate
- **La poubelle** : dispersez du bicarbonate dans le fond de la poubelle (propre et sèche)
- **Les canalisations** : versez 1 tasse, laissez agir 1h avant de verser de l'eau bouillante

Récurer

- **Le four** : vaporisez les parois d'eau, saupoudrez de bicarbonate, vaporisez à nouveau, laissez agir. Le lendemain, retirez avec une éponge ou une spatule en bois.
- **Les casseroles brûlées** : répandez une couche dans le fond et laissez agir une nuit.
- **La grille de barbecue**
- **Les carreaux (salle de bains), porte de douche...** : répandez un peu de bicarbonate sur une éponge humide, essuyez, rincez à l'eau chaude.

Le savon de Marseille

Utilisez le savon de Marseille pour nettoyer :

- **Les sols, les surfaces** : mélangez du savon de Marseille râpé ou en copeaux dans 1 litre d'eau bouillante.
- **La vaisselle, les sols, les surfaces** : diluez 30 g de savon de Marseille râpé dans 1 litre d'eau bouillante, agitez et laissez épaissir une nuit. Utilisez 1 volume de produit pour 10 volumes d'eau.
- **Le linge** : 3 poignées de copeaux dans le tambour (râper un pain de savon ou acheter du savon en paillettes).

Conseil CPIE...

Quelques astuces pour reconnaître le **vrai savon de Marseille** (appellation non protégée, utilisée abusivement) : le savon doit se présenter sous **forme de cube**, souvent de 600g, de **couleur verdâtre**, estampillé « **72% d'huile végétale** » et sur celui-ci doit apparaître le **nom du maître savonnier**.

Le savon noir liquide

A base d'**eau**, de **potasse** et d'**huile de lin**. Il décape (attention aux surfaces vitrifiées), dégraisse, assainit, et nourrit les surfaces. Prenez-le sans rinçage.

Le sel

Utilisez le sel pour dégraisser

- **Le four, les plaques de cuisson** : arrosez le four et les plaques de jus de citron vert, versez du sel dessus, laissez agir 15 minutes puis rincer à l'eau claire.

Détacher

- **Le sang, les œufs, les traces de transpiration** : pré-trempe dans un mélange eau + sel.
- **Le café / thé** : frottez avec du sel
- **Le vin** : recouvrez immédiatement la tâche de sel

Désinfecter :

- **La planche à découper** : saupoudrez, laissez agir 10 minutes et rincez à l'eau chaude.

Le marc de café

Utilisez le marc de café pour entretenir les canalisations

- 1 cuillère à café de marc de café sous un jet d'eau chaude.

Désodoriser

- **le réfrigérateur, les placards, la buanderie** : disposer une coupelle avec du marc de café sec.

Polir les meubles

- laissez tremper le marc de café dans de l'eau tiède puis appliquer un peu de ce mélange sur les petites égratignures visibles.

Nettoyer et dégraisser

- **Les objets sales ou encrassés** : mélangez du marc de café avec un peu d'eau tiède et utilisez une brosse à poils doux pour récurer en douceur.
- **La vaisselle** : utilisez simplement le marc de café (2 poignées) sur la vaisselle pour la nettoyer.

Le citron

Utilisez le citron pour désinfecter et nettoyer

- **Les sols** : le jus d'un ½ citron dans un seau d'eau chaude,
- **Le four à micro-ondes** : faites chauffer un bol de jus de citron quelques instants et passer une éponge sur les parois,
- **La planche à découper,**
- **Les plaques de cuisson.**

Détartre

- **Les carreaux de salle de bains, porte de douche...** : vaporisez du jus de citron pur, laissez agir 30 min puis rincez à l'eau chaude,
- **Les robinets** : frottez avec un morceau de citron,
- **Récuser les joints** : découpez 1 citron en deux et le trempez dans du sel. Appliquez sur les joints.

Blanchir

- **Le linge** : ajoutez 115 ml de jus de citron au cycle de rinçage,
- **Le linge blanc, les couches sales avant lavage** : faites-les tremper dans un seau d'eau chaude ou froide avec le jus d'un ½ citron,
- **Un évier blanc** : frottez-le avec du jus de citron.

L'huile d'olive

Utilisez l'huile d'olive pour nourrir, faire briller et détacher

- **Les meubles, acier inoxydable, chaussures en cuir** : mettez quelques gouttes sur un chiffon doux.
- **Détacher les boîtes en plastique tâchées par la sauce tomate** : frottez la boîte avec.

Les huiles essentielles

Vertus de quelques huiles essentielles :

- **Citron** : Antiseptique, antibactérienne, antivirale, odeur de propre (pour le linge : action blanchissante)
- **Tea tree** : Antibactérienne puissante à large spectre, fongicide, parasiticide, antivirale.
- **Pin sylvestre** : Antiseptique et bonne odeur de propre
- **Eucalyptus** : Antiseptique, antibactérienne, antivirale, odeur de frais. Pour le linge : excellent pour rhumes et sinusites.
- **Menthe poivrée** : antiseptique, antibactérienne, antivirale, fongicide, vermicide, odeur de frais. Pour le linge : soulage le rhume et les sinusites

- **Lavande** : odeur de propre, antiseptique, bactéricide, antivirale, fongicide, antimitose, éloigne les moustiques. Pour le linge : sédatives.
- **Thym** : Antibactérienne très puissante à large spectre d'action, fongicide, parasiticide, antivirale.

Conseil CPIE...

Achetez les huiles essentielles **en pharmacie ou en boutique bio**. Les principes actifs des huiles essentielles sont très concentrés. Il est conseillé de ne pas dépasser le dosage recommandé.

Attention à bien respecter les doses, les huiles essentielles peuvent être dangereuses si elles sont mal utilisées (attention aux enfants et aux femmes enceintes).

La poudre d'argile

Elle **assainit, dégraisse et polit** les surfaces sans les rayer (abrasion douce). Utilisée aussi en gommage pour la peau.

Le Blanc de Meudon

Aussi appelé **Blanc d'Espagne**, c'est de la **craie naturelle broyée finement**. Utile pour faire soi-même ses recettes de peinture.

Cristaux de soude

Fabriqué à partir de matières naturelles quasi illimitées et non toxiques (craie, sel). *Mise en garde : ne pas mettre en contact avec de l'aluminium ou du fer. Peut être à l'origine de sévère irritation des yeux à son contact.*

Utilisez les cristaux de soude pour nettoyer

- **Tout (cuisinières, meubles, lavabo, baignoire, moisissures sur le rideau de douche, hotte, peintures,...)** : solution de 10g de soude par litre d'eau chaude. Bien rincer à l'eau chaude.

- **Les casseroles / poêles brûlées** : mettez une couche de cristaux de soude, recouvrez d'eau bouillante, mettez un couvercle et laissez agir quelques heures, puis lavez et bien rincez.
- **Les toilettes** : diluez ½ verre de cristaux de soude dans un seau d'eau chaude, appliquez, laissez agir 15 minutes, brossez, tirez la chasse d'eau.

Dégraissier

- **Le four, les plaques de cuisson, la vaisselle...** : Utilisez une solution de 250g de cristaux de soude + 600 ml d'eau, bien rincer à l'eau chaude.

Détacher

- **La vaisselle (thé, café)** : remplissez un récipient avec une solution de 20 à 40 g de cristaux de soude par litre d'eau chaude, laissez agir quelques heures puis bien rincer.

Déboucher

- **Les canalisations** : versez 1 verre de cristaux de soude, ajoutez 1 verre de vinaigre blanc, remettez le bouchon d'évacuation et laissez agir. Une fois que le mélange ne mousse plus, versez de l'eau bouillante.

Conseil CPIE...

Les cristaux de soude sont réservés à un **usage ménager**. Evitez tout contact avec la peau et les yeux. **Produit à manipuler avec des gants.** Ne pas utiliser sur des surfaces cirées, peintes ou laquées (sauf pour les décaper), éviter d'utiliser sur le chêne et le châtaigner.

Le percarbonate de soude

Utilisez le percarbonate de soude pour blanchir le linge

- **Pour le blanc** : 1 cuiller à soupe
- **Les tâches colorées** : 2 cuillers à soupe
- **Le lavage à la main ou le trempage** : 1 cuiller à soupe

Détacher

- **Les tâches organiques** : thé, café, vin, transpiration, vin rouge, fruits, sauce tomate, graisses, maquillage...

- **Les tâches de sang (avant lavage)** : diluez-le dans un peu d'eau et appliquez sur la surface concernée
- **Les tâches dans le fond des WC** : versez 1 CS de percarbonate au fond, brossez, tirez la chasse d'eau.

Conseil CPIE...

Le percarbonate de soude est un **comburant, nocif en cas d'ingestion**. Il peut provoquer des lésions oculaires graves. Il est corrosif pour les métaux.

À manipuler avec des gants !

Les pigments

D'origine minérale ou organique, les pigments naturels sont utilisés depuis la nuit des temps (peintures rupestres des Grottes de Lascaux).

Le chiffon en microfibre

Fort pouvoir nettoyant, absorbant et dégraissant lorsqu'on l'humidifie.

Pour aller plus loin ...

- **Publications du CPIE des Hauts de France** : <http://www.cpie-hautsdefrance.fr/cpie/ressources.aspx>
- **écoconso** du conseil à l'action : <https://www.ecoconso.be/fr>
- **Blog de la communauté du bicarbonate** : <https://www.monbicarbonate.fr/>

