



Eco Atelier "Je fais moi même"

« Je fabrique mes produits ménagers »

Pourquoi nettoyer avec des produits naturels ?

Le nettoyage écologique a de nombreux avantages :

- C'est **pratique**. On trouve la plupart des produits de base dans les armoires de sa cuisine, comme le vinaigre, le citron, le bicarbonate de soude. On achète les autres en grande surface, en droguerie ou en magasin écologique.
- C'est **économique**. Les produits de base sont bon marché, surtout quand on les achète en grand conditionnement.
- C'est meilleur pour la **santé**. On limite notre contact avec des mélanges chimiques irritants, voire cancérigènes. Attention, certains ingrédients écologiques peuvent irriter la peau si on les manipule à main nue. Ils sont non-toxiques mais peuvent nécessiter certaines précautions.
- C'est **écologique**. Les indispensables de l'entretien écologique sont des ingrédients simples, respectueux de l'environnement. Ils sont biodégradables rapidement. Certains sont disponibles en grands conditionnements ou en vrac, ce qui limite les déchets d'emballage.

Quels sont les ingrédients indispensables ?

1. Eau

On l'oublie souvent. L'eau est essentielle au nettoyage. Froide, tiède ou chaude, on l'utilise **seule** pour nettoyer les **surfaces peu sales**. On peut aussi **laisser les crasses incrustées tremper** dans l'eau. Elles se dissolvent en partie et on évite ainsi de devoir recourir à des produits plus forts. Ça fait des miracles sur les **plaques de cuisson**.

On utilise aussi l'eau pour diluer les produits et pour rincer.

2. Microfibres

Les lavettes microfibres sont plus **efficaces** que des lavettes ordinaires grâce à leurs fines fibres de polyester et de polyamide. Deux mots compliqués, qui signifient simplement que ces types de fibres sont connus pour résister à la chaleur.

Ces lavettes nettoient jusque dans les petits pores des surfaces. Avec elles, on peut même **utiliser moins de produit**. voire même juste de l'eau.

Une microfibre sèche est électrostatique, ce qui en fait aussi un bon **attrape-poussière**.

3. Vinaigre

Le vinaigre **désinfecte, désodorise, enlève le calcaire**... Cet ingrédient multi-usage est un indispensable du nettoyage au naturel. Chaud ou froid, on l'utilise pour enlever le calcaire de la robinetterie, entretenir le fer à repasser, **laver les vitres, désinfecter le frigo, adoucir le linge**...

On achète du vinaigre en grande surface, en magasin écologique ou en droguerie. Très bon marché, on trouve du vinaigre à partir de 0,30 € le litre.

4. Bicarbonate de soude

Le bicarbonate de soude est un abrasif léger. Il **nettoie, désodorise, adoucit**... On l'utilise pour **enlever les odeurs du frigo, nettoyer le four**, assainir les brosses à dents, **enlever les moisissures** de la salle de bain, entretenir les canalisations... On peut aussi le mélanger à un peu d'eau et de savon pour en faire une crème à récurer.

On trouve facilement du bicarbonate de soude en grande surface (au rayon alimentation), en magasin écologique ou en droguerie. Son prix de base est de 4 € les 500 g.

5. Cristaux de soude

Cousins du bicarbonate de soude, les cristaux de soude sont mordants. Attention à porter des gants pour les utiliser. On les dissout dans de l'eau chaude et on s'en sert pour **enlever les taches de fruits, de graisse, de sang**... surtout sur les **surfaces très sales** (hotte, poubelle...). On les utilise aussi pour la **lessive**, nettoyer l'**émail de la salle de bain**, redonner de l'éclat à la **verrerie**...

Le prix des cristaux de soude est d'environ 3 € le kilo. On les achète en grande surface (au rayon produits ménagers), en droguerie ou en magasin écologique.

6. Savon noir ménager

On utilise le savon noir ménager pour **dégraisser les sols et les surfaces, détacher le linge, nettoyer les vitres**... Très concentré, il existe sous forme liquide ou pâteuse. Il est composé d'huile d'olive, d'huile de lin...

On achète du savon noir de qualité plutôt en magasin écologique et en droguerie. Son prix varie de 5 à 15 € le litre.

7. Savon de Marseille

Le vrai savon de Marseille est un merveilleux **produit lessive**. On l'achète en bloc ou en copeaux. Sa couleur varie selon sa composition. On le choisit avec 72 % d'huiles végétales (olive, coprah, arachide...) et on évite l'huile de palme. Le vrai savon de Marseille ne contient ni parfum, ni colorant, ni additif chimique (conservateur...).

On trouve du bon savon de Marseille en magasin écologique et dans certaines drogueries. Le prix démarre à 4 € le bloc (environ 300 g).

❖ *Recettes de pastille de lave vaisselle ou en poudre :*



La recette est composée de **quatre ingrédients** qui vont permettre à la fois de nettoyer, de détartrer et de faire briller votre vaisselle. Chaque ingrédient va contribuer à l'efficacité de lavage à différents niveaux :

- **L'acide citrique** va agir comme un détartrant et détachant.
- Les **cristaux de soude** vont servir de dégraissant. Dans certains cas, il faut en réduire la quantité si vous avez des traces blanches ou les remplacer par du percarbonate de soude.
- Le **bicarbonate de soude** nettoie et désodorise. Il supprime également les mauvaises odeurs.
- Le **gros sel** va jouer un rôle d'adoucesseur qui va apporter de la brillance, notamment si votre eau est calcaire.

Ingrédients :

- 110 gr de **cristaux de soude**
- 170 gr de **bicarbonate de soude**
- 110 gr d'**acide citrique**
- 180 gr de **gros sel**

Préparation pour la version poudre:

Mélanger l'ensemble des ingrédients à conserver dans un bocal hermétique

Pour la version pastille :

- Vaporiser un pschitt d'eau sur le mélange. Attention, cela peut mousser. Dans ce cas, ne plus ajouter d'eau.
- Mélangez avec une cuillère à soupe. La texture doit être proche du sable mouillé mais ne doit pas mousser.

- Si le mélange mousse beaucoup, c'est que vous avez mis trop d'eau. Dans ce cas, attendre la fin de la réaction chimique.
- Moulez les pastilles dans les bacs à glaçons à l'aide d'une cuillère à soupe en tassant bien et laissez sécher à l'air libre pendant 24 h.
- Une fois les pastilles sèches, démoulez-les avec précaution et conservez-les dans un ou plusieurs bocaux hermétiques avec couvercle.

❖ *Recette de liquide vaisselle :*



Ingrédients pour 1litre :

- 20g de savon de Marseille en copeaux
- 50cl d'eau bouillante + 40cl
- 2 cuillères à soupe de cristaux de soude

Préparation :

- Verser l'eau bouillante sur les copeaux de savon,
- «mélangez jusqu'à dissolution complète des copeaux
- Ajoutez les cristaux de soude puis compléter avec de l'eau

Ce liquide peut durcir entre deux utilisation, il suffit de repasser la bouteille sous l'eau chaude pour reliquéfier la préparation

❖ *Recette de gel WC :*



Ingrédients pour 1L

- 1 cuillère à café de savon noir liquide
- 2 à 3 verres de vinaigre blanc
- 75cl d'eau chaude

Mélanger le savon noir avec le vinaigre puis compléter avec l'eau chaude.

❖ *Recette de la crème à récurer minute*

Dans un pot, on mélange :

- 5 càs de bicarbonate ;
- 1 petite càc de savon liquide (savon noir ménager, détergent multi-usage ou liquide vaisselle écologique) ;
- et de l'eau petit à petit jusqu'à obtenir une pâte.

On utilise de l'eau froide pour éviter au bicarbonate de fondre. On récurer ensuite éviers, robinets, cuisinière, baignoire... avant de rincer.