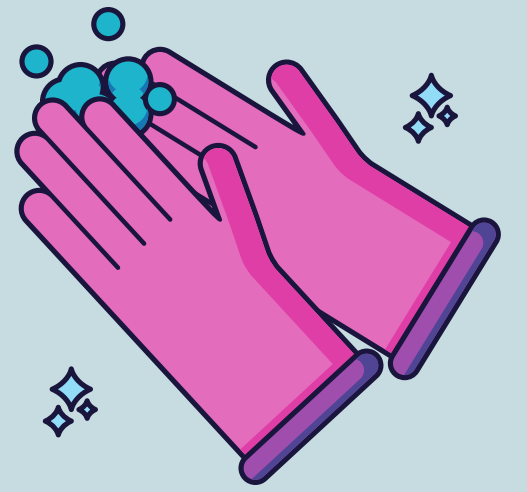
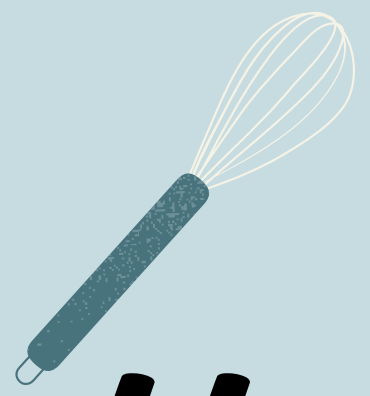


Mon

# Carnet de Recettes

"Les produits ménagers"



Les produits d'entretien peuvent être une source très importante de polluants dans notre quotidien. Nous pouvons les respirer, être en contact avec notre peau ou encore, parfois, les ingérer. Ils sont également très nocifs pour l'environnement notamment les milieux aquatiques ou encore les sols.



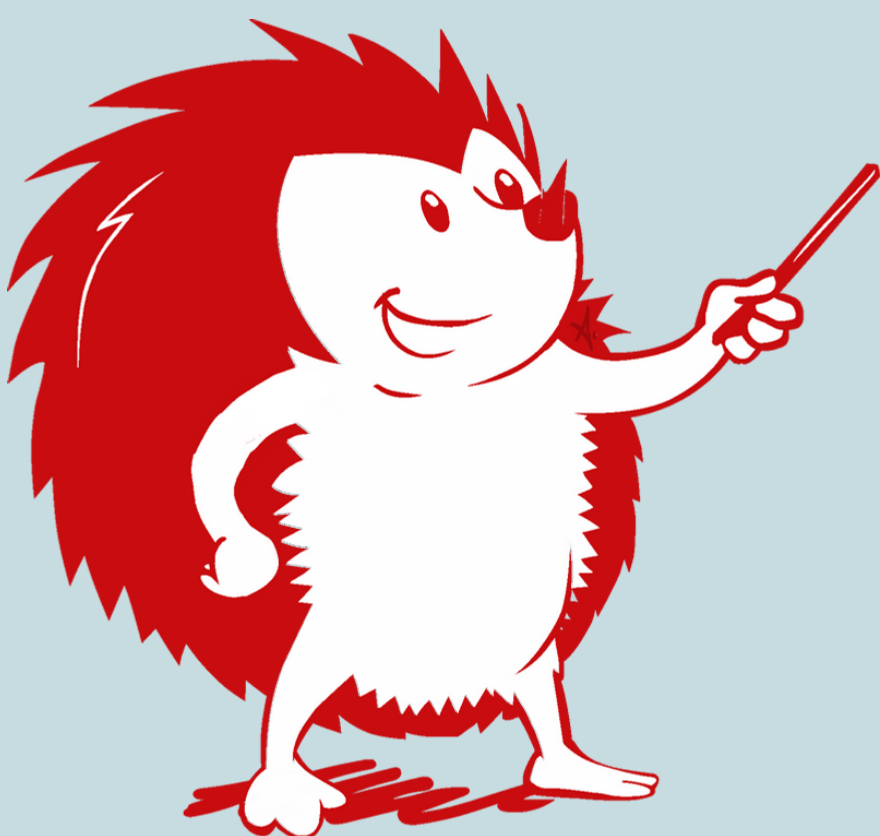
Afin de minimiser les impacts sur notre santé et sur l'environnement, fabriquer ses produits d'entretien peut être une solution ludique, simple et peu onéreuse!

N'oublions pas que nous sommes un parfait équilibre de micro organismes! Y porter atteinte via des produits biocides revient à mettre en péril notre santé. Réduisons nos flacons et bidons et préservons notre santé et celle de nos proches.

## A bannir :

Le parfum est à bannir car il peut être des perturbateurs endocriniens (éviter le contact avec la peau).

L'eau de javel est un biocide, il rompt l'équilibre nécessaire entre les «bonnes» bactéries et les autres dites «pathogènes».



# Les recettes

## Sommaire

### Page 1

Conseils pratiques

### Page 2

Avant de se lancer

### Page 3

Recette de **lessive** maison

### Page 4 et 5

Recette de crème à récurer maison

### Page 6

Point sur les huiles essentielles

### Page 7

Recette de **nettoyant vitre** maison

Recette du **nettoyant sol** maison

Recette du **nettoyant multi-usages** maison

### Page 8

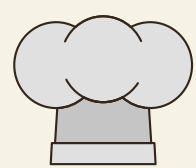
Recette de **liquide vaisselle** maison

# Conseils pratiques

A prendre, ou pas ...



## Pourquoi fabriquer et utiliser des produits naturels ?



C'est **simple et pratique**, la plupart des produits de base peuvent se trouver dans les placards de la cuisine, le reste peut facilement se trouver en grande surface en grand conditionnement.



C'est **économique**, les produits de base sont bon marché et se trouvent facilement en gros conditionnement !



C'est **écologique**, car oui, les ingrédients sont simples et respectueux de l'environnement car majoritairement biodégradables et peu transformés.



Mais c'est surtout **meilleur pour ta santé et celle de tes proches**, sans produit chimique de synthèse transformés, toxiques, irritants et très souvent cancérigènes.

## Pense zéro déchet et recyclage !



Faire ses propres produits d'entretien permet de réduire ses déchets! Un ancien bidon de lessive réutilisé ne sera pas incinéré ou enfoui et ça, c'est aussi bon pour la qualité de l'air, du sol et de notre santé!

## Recycle aussi tes vieux tissus

En guise de **chiffon** tu peux utiliser de **vieilles chutes de tissus** (vêtement, draps, ...) en **coton**, une matière très absorbante et lavable.

Essaye aussi d'utiliser des **éponges lavables** pour éviter les nids à bactérie et minimiser tes déchets.

### Liste des principaux ingrédients à avoir :

- Vinaigre blanc
- Savon noir
- Bicarbonate de soude
- Eau (meilleur solvant)
- Savon de Marseille



# Bon à savoir !



Si vous ne faites pas tout de suite vos produits maisons, voici quelques recommandations pour votre santé et l'environnement :

## LES BONNES PRATIQUES

### Aérer

Respecter les doses et le mode d'utilisation

Ne pas utiliser une eau trop chaude (risque de vapeurs toxiques)

Ne pas changer le conditionnement (surtout pour les flacons en plastique)

Ne pas mélanger (vapeurs mortelles)



## LES LABELS

Si vous vous tournez vers des produits labélisés, vous faites un pas supplémentaire vers la préservation de votre santé et de l'environnement. Cela ne vous dispensera pas de faire attention aux bonnes pratiques ci-dessus!



# Lessive



pour 3 litre

## Ingrédients



- 3L d'eau
- 75g de copeaux de savon de Marseille
- 20g de cristaux de soude
- 60g de Bicarbonate de Soude

## Préparation



Râper le savon de Marseille puis y incorporer 1,5l d'eau bouillante (afin de dissoudre les copeaux de savon).



Dissoudre les cristaux de soude et le bicarbonate de soude dans le mélange refroidi dans 1,5l d'eau



Transvaser les mélanges refroidis dans un bidon

Bien secouer avant utilisation

Même dosage qu'une lessive classique concentrée

### Le savon de Marseille

C'est un **détergeant**.

⚠ Il existe beaucoup de **faux** savon de Marseille (pas encore d'appellation d'origine contrôlée).

**Comment le reconnaître ?** Purement **végétal** avec **72% d'huile végétale** (de l'huile d'olive). Pas de conservateurs ni de colorant.



**Ses vertus ?** Nettoie tout, même les cuir, et il est utilisable pour la toilette, **hypo-allergénique** (pour les peaux sensibles, préférer le Savon d'Alep) et **bactéricide** pour nettoyer les plaies.

### Les cristaux de soude

**Augmente le pH** de l'eau et potentialise l'effet détergeant



# Crème récurer



## Ingrédients

### Option 1 : en pâte

- 250g de bicarbonate de soude
- 1 cas de savon noir
- eau à mettre petit à petit pour l'obtention de la consistance voulue.

### Option 2 : en pierre

- 85g d'argile blanche
- 60g de savon noir
- 60g de bicarbonate de soude

Mélanger les ingrédients et laisser sécher à l'air libre jusqu'à solidification.

Peut se préparer  
"à l'oeil" pour la  
recette en pâte.

## L'argile (blanche ou verte)

**Comment l'utiliser ?** L'argile absorbe les tâches de gras (chauffer la tâche au sèche-cheveux, recouvrir d'argile, laisser poser 24h puis rincer ou aspirer. Elle fait briller la robinetterie, blanchit et détartre.

**Ses vertus ?** Propriétés **absorbantes**, **assainissantes** et **anti-infectieuses**. L'argile verte uniquement est **reminéralisante**, **anti-inflammatoire** et **antiseptique**.

**Pense-bête :** Pour les recettes cosmétiques, utiliser de l'argile surfine.

## Le Bicarbonate de Soude

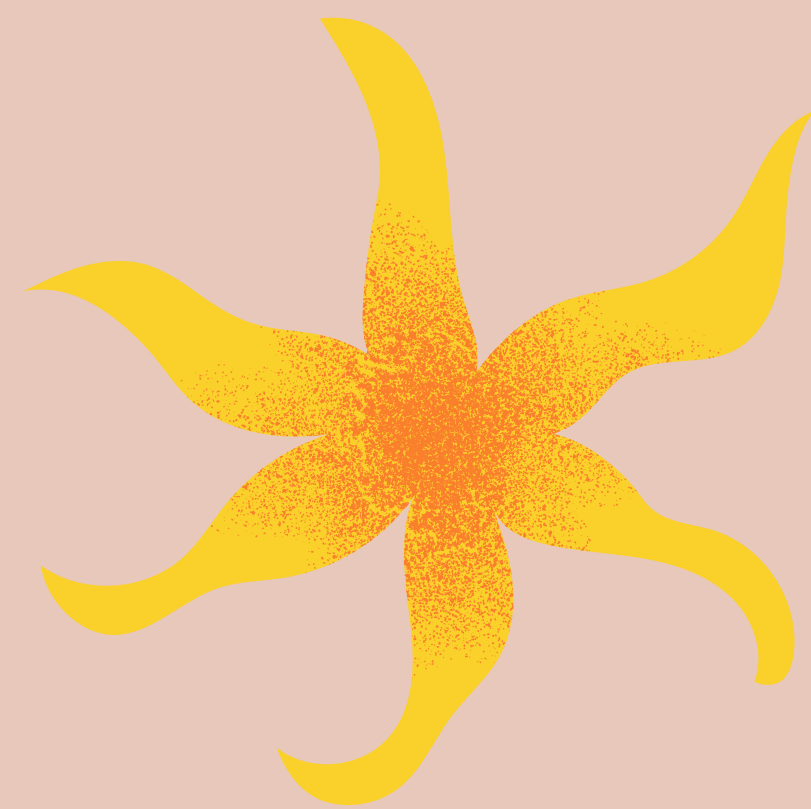
Pour le ménage, on peut utiliser le moins raffiné. Il nettoie, dégraisse, absorbe les odeurs...

⚠ Pour les recettes cosmétiques, utiliser l'alimentaire.

## Autres poudres

Il existe d'autres recettes, avec du blanc de Meudon, d'autres argiles. L'objectif est de réellement faire avec ce que l'on a dans nos placards et au plus simple (et efficace).

# Et les huiles essentielles??



Qui n'aime pas avoir une bonne odeur chez soi? Puisqu'utiliser des parfums chimiques de synthèse, il pourrait être tentant d'utiliser des huiles essentielles...

Problème n°1 : il faut énormément de composé végétal pour produire 1 flacon d'HE

Problème n°2 : les HE sont parfois produites à l'autre bout de la Terre

Problème n°3 : les HE ne se mélangent pas dans l'eau, elles ne donneront qu'une odeur éphémère (dans la lessive, par exemple)

Problème n°4 : les HE peuvent être irritantes ou allergisantes chez certains.



On préférera utiliser les huiles essentielles dans les produits cosmétiques dans lesquels elles pourront révéler tout leur potentiel. Et toujours avec attention pour qui en bénéficiera.

*Penses-y!*



# Nettoyer les vitres en s'amusant

## Ingrédients

- 1 mesure de blanc de Meudon
- 1/2 mesure d'eau

## Préparation



Mélanger les ingrédients et appliquer sur les fenêtres au doigt, au pinceau, à l'éponge.



Avec un pochoir, vous pourrez faire des décorations festives.



Pour enlever le blanc de Meudon, lorsqu'il est sec, utiliser une lingette microfibre.

## Pour une odeur de fête....

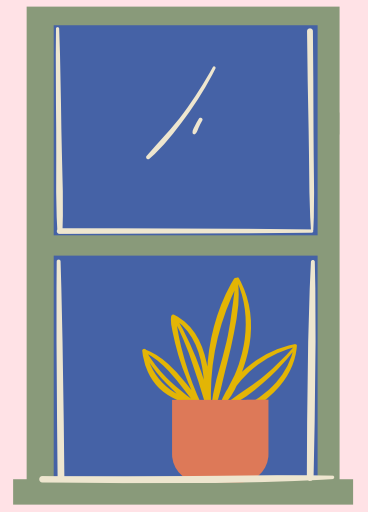
Des écorces d'orange séchées piquées de clous de girofles près d'un radiateur...

Le blanc de Meudon ne  
raye pas,  
il s'opacifie en séchant,  
il est naturel,  
économique et ludique!

## Mes notes...



# Le nettoyant pour vitres



## Ingrédients

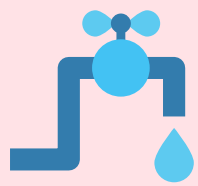
- 100ml de vinaigre blanc
- 50ml d'eau

Pense à bien  
secouer avant  
utilisation

## Préparation

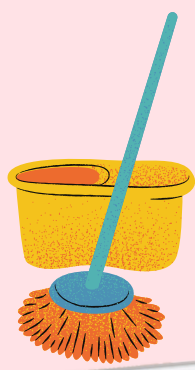
Verse tes 100ml de vinaigre blanc dans les 50ml d'eau

## L'eau



L'eau est **essentielle pour un bon ménage**, c'est un excellent **solvant**. Elle te permettra de diluer beaucoup de produit tel que le vinaigre blanc.

## Nettoyant sol



## Ingrédients

- 5 cas de Bicarbonate de Soude
- 4 cas de Savon noir liquide
- 10cl de vinaigre blanc

## Préparation

Mélanger le tout dans une bouteille. Attention, ça mousse !  
Utiliser un bouchon de la préparation pour 3 litre d'eau.

Un produit **dégraissant, désodorisant, détartrant, antiseptiques, inoffensif** et super **économique**.

## Le vinaigre blanc

Il a de nombreux atouts et propriétés :

- Nettoyant,
- Detartrant,
- Désinfectant,
- Désodorisant,
- Anticalcaire,
- Adoucissant.
- Détachant,
- Antifongique

Il est également **100% biodégradable**, et **non toxique**.



A utiliser quand même avec des gants, et éviter le contact avec les yeux, car contient de l'acide.

## Le savon noir

Le savon noir est un très bon **dégraissant**, il **nettoie** et **assainit** tout type de sols.

Il est fabriqué à partir d'huiles végétales et se trouve sous forme liquide ou pâteuse.

Même pas besoin  
de rincer !

## Nettoyant multi-usage



## Ingrédients

Des peaux d'agrumes bio macérées pendant 1 mois dans du vinaigre blanc.

## Préparation

Mettre 200ml de vinaigre, les peaux d'agrumes et compléter avec de l'eau du robinet.



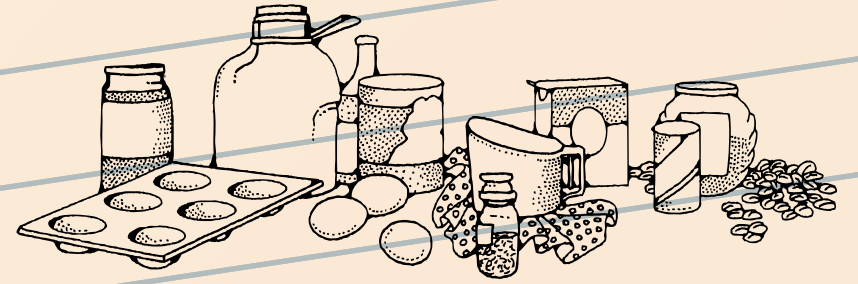


# Liquide vaisselle






pour environ 1L

## Ingrédients



- 0,8L d'eau bouillante
- 50g de savon de Marseille (copeaux)
- 1 cas de Savon noir
- 1 cas de Bicarbonate, vinaigre blanc et cristaux de soude

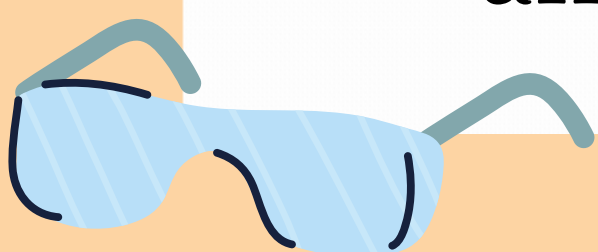
## Préparation

-  Laisse fondre le savon de Marseille dans l'eau chaude.
-  Ajoute ensuite le savon noir, le Bicarbonate, le vinaigre blanc et les cristaux de soude.
-  Laisser le mélange reposer, puis mélanger énergiquement en ajoutant les huiles essentielles.

Récupère une ancienne bouteille de liquide vaisselle vide et verse ta préparation à l'aide d'un entonnoir.

## Pour finir, fait bien attention !

Quelle que soit la recette, essaye de porter des gants, et même des lunettes si tu peux, afin d'éviter tout accident.







**FRANCE NATURE  
ENVIRONNEMENT**

**MIDI-PYRÉNÉES**

## **Nous contacter**

Léonie Wolck

*Chargée de mission santé environnement et solidarité*



[l.bouche@fne-midipyrenees.fr](mailto:l.bouche@fne-midipyrenees.fr)

---

Ninon Rogez

*Volontaire en service civique*



[n.rogez@fne-midipyrenees.fr](mailto:n.rogez@fne-midipyrenees.fr)

## **Nos sources**

[https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie\\_produits\\_menagers/index.html](https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie_produits_menagers/index.html)

<https://www.quechoisir.org/decryptage-produits-cosmetiques-les-fiches-des-molecules-toxiques-a-eviter-n2019/>

<https://www.quechoisir.org/action-ufc-que-choisir-produits-menagers-avec-l-ufc-que-choisir-faites-la-chasse-aux-substances-indesirables-n86035/>