

# Entretenir son logement

## Les ingrédients indispensables...

### L'eau

Elle est indispensable pour la préparation des produits et pour le nettoyage proprement dit.

### L'aération

Elle doit être quotidienne et d'au moins quinze minutes, même en hiver. Elle est indispensable pour éliminer les très nombreux polluants intérieurs. L'air froid et la lumière ont, par ailleurs, la capacité d'éliminer de nombreux indésirables.

### Le vinaigre d'alcool blanc

C'est un conservateur, un dégraissant, un désodorisant, un détartrant, un antiseptique, un désinfectant, un anti-parasites et un antifongique.

### Le bicarbonate de soude

Préférer le bicarbonate de soude alimentaire si vous avez de jeunes enfants ou si vous possédez des animaux domestiques, il aura le même effet. Il neutralise les acides et donc de nombreuses odeurs. C'est un abrasif doux, un nettoyant, un adoucisseur d'eau.

### Les cristaux de soude

Ils neutralisent les acides, détartrant, dissolvent les matières grasses et détachent. Ils sont utiles pour le nettoyage de l'émail (baignoire, cuvette de WC...), la lessive, pour déboucher la plomberie (bouchon organique seulement), pour nettoyer les sols.

### Le savon noir

C'est un liquide très visqueux brun doré à brun noir, vert, il est très dégraissant et détachant.

### Le sel

Il détache, décape, désodorise, fixe les couleurs et est un bon antigel.

### L'huile d'olive

Elle nourrit, fait briller et détache les meubles en bois.

### Le jus de citron

Il décolore, ravive la pierre et l'émail, détartré, désodorise. C'est un bon abrasif.

### Les huiles essentielles

Elles désinfectent, elles sont antiseptiques, antimicrobiennes, antifongiques, assainissantes, odorantes et répulsives pour les insectes.

HUILE ESSENTIELLE	PROPRIÉTÉ POUR LE MÉNAGE
Citron	Antibactérienne, antiseptique, antivirale Bonne odeur de propre
Pin sylvestre	Haut pouvoir antiseptique Bonne odeur de propre
Eucalyptus	Antiseptique, antivirale, antibactérien Bonne odeur de propre
Sapin	Antiseptique Bonne odeur de propre
Menthe poivrée	Antiseptique Bonne odeur de propre
Lavande aspic	Antiseptique, bactéricide, antiviral, antimité Bonne odeur de propre
Citronnelle	Antiseptique, répulsif insecte
ARTILLERIE LOURDE	
Tea tree	Antibactérienne puissante à large spectre d'action +++ fongicide ++, parasiticide++ antivirale ++
Cannelle	Antibactérienne puissante à large spectre d'action +++ fongicide ++, parasiticide++ antivirale ++ antiseptique, antibactérienne très puissante à très large spectre d'action++++ antivirale ++, fongicide ++, parasiticide+++ Ne pas en mettre beaucoup, odeur très forte
Thym	Antiseptique, antivirale, antibactérienne puissante
Girofle	Antibactérienne très puissante à large spectre +++ fongicide+++ , parasiticide+++ , antivirale+++

Association Cantonale d'Animation  
25 bis rue général Ferrié  
73140 St Michel de Maurienne  
04 79 56 66 09 / 06 33 21 60 04  
acaanimation@wanadoo.fr  
www.acastmichel.org

## Sources

Le grand ménage de Raffa  
Editions Solifor  
\*

Guide de survie joyeuse de  
Guylaine Gouffier et Jean luc Féat  
Editions Ulmer  
\*

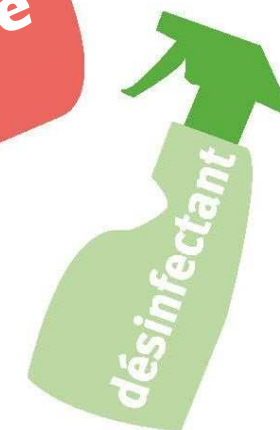
Hors-série "produits ménagers"  
60 millions de consommateurs  
Arvil-mai 2017  
\*

Les petits guides pratiques  
de la ville de St Etienne du Rouvray (76)  
\*

Le site "ecodis"  
cahier de recettes  
\*



# Produits ménagers



# au naturel

## Pour la préparation des produits

Bidons de lessive liquide vides et propres ou autre contenant opaque de 2 litres.

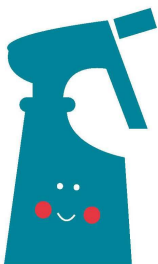
**Flacons de liquide vaisselle vides et propres** ou tout autre contenant de

minimum 500 ml avec bouchon verseur.

**Vaporisateurs de récupération**

**Bocaux** de 500 gr ou 1 kg.

**Entonnoir**



### Le matériel:

**Lavettes et serpillères en microfibre**

Sèches: Elles attirent la poussière.

Humides: elles dégraissent.

Elles sont absorbantes.

Elles permettent de réduire la quantité de détergent.

Elles sont lavables.

**Eponges végétales**

Elles sont lavables en machine.

**Pelle à poussière**

**Vieille brosse à dents et brosse à ongles**

**Aspirateur** Il est indispensable si vous possédez une moquette.

**Torchons** en lin ou en coton. Ils sont lavables en machine.

**Seaux** un petit et un grand.

**Balais** Balai en soie et balai-brosse.

**Attention les huiles essentielles sont dangereuses. Elles sont à manier avec précaution**

## Les recettes de produits ménagers

### Le nettoyant / désinfectant multiusages

Recette à suivre dans l'ordre:

Verser, dans un bidon de 2 litres:

✦ 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude à l'aide d'un entonnoir,

✦ 2 litres d'eau chaude, mélanger.

Préparer dans un verre

1 cuillère à soupe de vinaigre blanc et 1/2 cuillère à café d'huile essentielle.

Verser dans le bidon.

Bien secouer avant chaque utilisation.

Ce nettoyant s'utilise pur sur les

surfaces à désinfecter (plan de travail, poubelles...). Il peut être ajouté à de nombreuses recettes de nettoyage

### Nettoyant pour les toilettes

Vaporisateur ou contenant de 500ml..

Préparation :

✦ Mélanger 250ml de vinaigre blanc avec 250ml d'eau

✦ Ajouter 15 gouttes d'huiles essentielles

✦ 1 cuillère à café de savon liquide

Application : Vaporiser les parois et

laisser agir 15-20 min

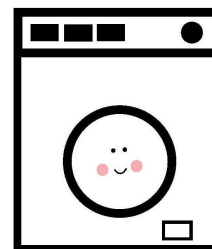
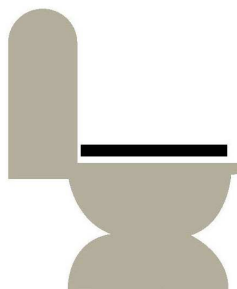
**Variante** : Pour faire un gel qui adhère aux parois:

✦ Amener le vinaigre et l'agar-agar à ébullition, réduire jusqu'à la consistance souhaitée

✦ Laisser refroidir avant d'incorporer les huiles essentielles

✦ Incorporer le savon

✦ Verser dans un faon de gel WC vide et propre.



### La lessive liquide :

#### Recette 1

#### Lessive au savon de Marseille

Elle lave le blanc ou la couleur en profondeur et en douceur.

✦ Râper le savon (la dose de savon

dépendra de la consistance désirée pour la lessive: fluide ou épaisse).

✦ Faire des copeaux assez fins, pour que le savon se dilue facilement.

✦ Jeter les copeaux en pluie, dans 1 litre d'eau très chaude.

✦ Ajouter le bicarbonate ou les cristaux.

Mélanger puis laisser de côté une heure.

✦ Allonger avec 1 litre d'eau tiède et mettre en bidon (3 litres) à l'aide d'un entonnoir.

✦ Filtrer s'il reste quelques morceaux de savon.

Parfumer avec 10 gouttes d'huile essentielle de citron.

Le lendemain, allonger la lessive qui aura bien épaissit avec 1 litre d'eau froide et secouer bien le bidon pour tout mélanger.

#### Recette 2

✦ 2 volumes de savon noir,

✦ 6 volumes d'eau chaude,

Laisser reposer une heure.

✦ Ajouter 1 volume de cristaux de soude,

✦ et 1 volume de bicarbonate

