

— 25 —
RECETTES
de produits
ménagers
écologiques

FACILES, EFFICACES, ÉCONOMIQUES

ADELINE GROLLEAU





— 25 —
RECETTES
de produits
ménagers
écologiques

FACILES, EFFICACES, ÉCONOMIQUES

ADELINÉ GROLLEAU

The background of the page is decorated with several colorful, stylized leaves in shades of green, blue, red, and yellow. A small, simple line drawing of a character with a large, textured head and a long, pointed snout is positioned in the lower right quadrant, looking towards the left. The character is wearing a long-sleeved shirt and pants.

SOMMAIRE

INTRODUCTION P. 7

AVANT DE DÉBUTER P. 7

LES RECETTES P. 11

👉 **Linge** P. 22

Lessive au savon de Marseille..... P. 23

Lessive au savon noir P. 24

Lessive aux noix de lavage P. 25

Lessive au lierre..... P. 26

Lessive à la cendre P. 27

Adoucissant..... P. 28

Parfumer votre linge..... P. 29

Détachant avant lavage P. 30

🚽 **Sanitaires: salle de bains & wc** ... P. 31

Savon liquide pour les mains..... P. 32

Produit à récurer P. 33

Désinfectant..... P. 34

Palets effervescents WC..... P. 35

🏠 **Cuisine** P. 36

Produit vaisselle (à la main)..... P. 37

Dégraissant P. 38

Poudre pour lave-vaisselle P. 39

Poudre lave-vaisselle

express P. 40

Nettoyage du four..... P. 41

Nettoyage des plaques

de cuisson..... P. 42

Détartrage cafetière

et bouilloire électrique..... P. 43

Désodorisant P. 44

🏠 **Ménage général** P. 45

Nettoyant pour le sol n°1..... P. 46

Nettoyant pour le sol n°2..... P. 47

Parfumer votre intérieur..... P. 48

Vitres & miroirs, recette n°1 P. 49

Vitres & miroirs, recette n°2 P. 50

Nettoyant à sec..... P. 51

QUI SUIS-JE ? P. 52

INDEX P. 53



INTRO

Vous souhaitez fabriquer vos propres produits ménagers et vous cherchez des recettes simples, rapides et efficaces ? Alors vous trouverez dans les pages suivantes des conseils et astuces pour vous aider dans cette démarche.

Les produits ménagers faits maison sont tout aussi efficaces que les produits chimiques du commerce ! Dès que vous les aurez essayés, vous serez convaincu. Il suffit de savoir bien les utiliser et de les adapter à vos besoins.

Les recettes présentées dans ce livre ne nécessitent pas de compétences particulières pour être réalisées : nul besoin d'être un chimiste averti pour réussir sa lessive ou fabriquer un dégraissant. Il suffit de vous laisser guider par ce manuel, apprendre à connaître les ingrédients de base et déterminer vos réels besoins. C'est l'avantage de faire ses produits maison : vous pouvez les adapter à votre situation ! Ce livre donne des recettes de base efficaces, mais vous pouvez les modifier pour qu'elles collent au plus près de vos besoins. Par exemple, pour laver votre linge, vous trouverez ici plusieurs recettes de lessive. Mais chacun sait son linge différemment : que vous ayez un enfant en bas âge, une activité professionnelle salissante ou au

contraire un linge peu sale, vous pourrez adapter votre recette en fonction de vos exigences.

Faire ses produits ménagers soi-même c'est donc facile, mais aussi rapide. Certaines recettes peuvent se faire sur le moment en mélangeant 2 ingrédients, d'autres demandent 5 à 10 minutes de préparation et peuvent se conserver plusieurs semaines. Pour chaque recette, vous trouverez dans ce livret, une durée estimative du temps nécessaire à sa réalisation. En tout cas, la confection de produits ménagers est souvent plus rapide que le déplacement nécessaire pour aller acheter des produits équivalents au supermarché!

Un autre avantage, et non des moindres, est l'aspect sain des produits ménagers écologiques. Ils sont respectueux à la fois de la santé et l'environnement. Pensant nettoyer notre logement, nous utilisons parfois des produits chimiques nocifs, voire toxiques. Une des sources importantes de pollution intérieure est la diffusion dans l'air de produits chimiques, comme les parfums, produits ménagers... Avec les produits ménagers maison, il est possible de se préserver de cette pollution. Dans ce livret, vous seront présentés des ingrédients de base non polluants et non nocifs. Vous verrez aussi que les recettes nécessitent un nombre restreint d'ingrédients et qu'ils sont souvent mutualisés. Quand avec des produits traditionnels, il n'est pas rare d'avoir une quinzaine de flacons sous l'évier pour faire briller sa maison, avec les produits écologiques 4 ou 5 ingrédients suffisent pour avoir un intérieur sain et propre !

Ces produits sont aussi non dangereux pour l'environnement. Ils ne polluent pas lorsqu'ils sont rejetés dans l'eau et sont souvent fabriqués à partir de matières premières écologiques, et locales pour certains. Pour vous assurer de ce dernier point, il convient de vous renseigner sur les marques que vous achetez (par exemple La Droguerie Ecologique, Briochin... proposent des produits de bonne qualité).

Je termine sur ce point, mais j'aurais pu commencer avec, car c'est un argument convaincant : les produits ménagers écologiques faits maison sont très économiques! Pas besoin de faire du mal à la planète et à son portefeuille pour bien nettoyer son logement. Pour chaque recette, vous trouverez une estimation du coût de revient. Comparez avec le prix des produits traditionnels, vous serez bien étonné. Allez juste un petit exemple pour vous convaincre : le bidon de 3 litres de lessive au véritable savon de Marseille revient à 1,10€!

Ce livre compile des recettes et conseils, issus de mon expérience professionnelle et personnelle, de livres et documentations auxquels j'ai eu accès. Ces diverses sources et expériences me permettent de vous proposer ce livre. Adeline Grolleau (Environa) ne peut être tenue responsable de l'usage fait des informations contenues dans ce livre et de leurs résultantes.



AVANT DE DÉBUTER

Afin que la réalisation de produits ménagers écologiques soit simple, facile et efficace, il y a des bases à respecter, notamment en matière d'hygiène et de connaissance des ingrédients. Suivez le guide!

QUELQUES CONSEILS POUR PROCÉDER

Avant de se lancer dans la réalisation de votre première recette, prenez le temps de lire ce chapitre, vous y trouverez des conseils concrets pour faire vos produits de manière efficace et sans danger.

Tout d'abord, il est important d'observer une hygiène irréprochable en nettoyant parfaitement l'endroit où vous allez fabriquer votre produit (table, plan de travail...), le matériel utilisé (casserole, cuillère, râpe...), ainsi que le contenant où vous mettrez votre produit fini (il est nécessaire de le nettoyer parfaitement, surtout s'il est de récupération et qu'il a contenu un autre produit avant celui que vous prévoyez d'y mettre). Lavez-vous aussi soigneusement les mains avant et après.

Les produits réalisés peuvent soit s'utiliser immédiatement, soit se conserver plusieurs semaines (cet élément est précisé pour chaque recette). Dans le deuxième cas, les produits sont à stocker dans de bonnes conditions : dans un endroit frais, propre et sec, et hors de la portée des enfants. Si un produit change d'aspect (couleur, odeur, texture...) et/ou vous semble avoir « tourné », jetez-le et fabriquez-en

un nouveau. Pensez à toujours étiqueter un produit avec son nom et sa date de fabrication.

Certains produits nécessitent des manipulations et utilisations particulières. Celles-ci seront décrites dans le chapitre ci-dessous « les ingrédients de base », il est important de les respecter pour le bon déroulement de la recette.

Quant au matériel, nul besoin d'acquérir des « outils » particuliers ! Vous trouverez chez vous, tout ce dont vous avez besoin. À terme vous pourrez consacrer ce matériel uniquement à la réalisation de produits ménagers.

LES INGRÉDIENTS DE BASE

Ici je vais vous présenter tous les ingrédients cités dans les différentes recettes, soit 15 au total. Mais rassurez-vous, nul besoin de tous les acheter pour débiter. Vous commencerez par 3 ou 4, ceux qui couvrent la majorité des recettes, puis vous élargirez votre palette au fil des mois et de vos expériences !

SAVON DE MARSEILLE

Le véritable savon de Marseille est vert et est constitué de soude et d'huile d'olive.

PROPRIÉTÉS nettoyant, dégraissant, détachant

COÛT MOYEN 2.50€ le cube de 400gr

LIEU D'ACHAT drogueries, magasins bio, parfois en moyennes et grandes surfaces



LES RECETTES

Vous voici prêts à réaliser vos produits. Vous trouverez plus de 25 recettes et astuces pour entretenir votre maison, réparties dans les catégories suivantes: linge, sanitaires, cuisine et ménage général, mais vous pouvez les utiliser dans différentes pièces, par exemple un désinfectant WC peut servir à nettoyer les poignées de porte. Les recettes et proportions sont issues de mon expérience personnelle, vous pouvez bien entendu les adapter à vos besoins.

CS = cuillère à soupe
CC = cuillère à café

LINGE



Pour le soin du linge, je vous propose plusieurs recettes. Certainement commencerez-vous par la classique au savon de Marseille, puis en essayerez-vous d'autres en fonction de ce que vous avez sous la main.

Lessive au savon de Marseille

3 litres

- 120 gr de savon de Marseille
- 6 CS de bicarbonate de soude ou cristaux de soude
- + casserole / fouet / râpe / cuillère à soupe / entonnoir / bidon

⌚ 15 MIN ⚖ 1,10 €

Râpez le savon dans une casserole et ajoutez 3 litres d'eau. Faites fondre en remuant à feu moyen. Hors du feu, ajoutez délicatement et progressivement le bicarbonate ou les cristaux de soude. Mettez en bidon. Agitez avant emploi. Utilisez au même dosage qu'une lessive du commerce (un demi-verre par machine).

Si la préparation se «fige», c'est qu'il y a proportionnellement trop de savon par rapport au volume d'eau, rajoutez de l'eau chaude et secouez, jusqu'à ce que le problème soit résolu.

Désinfectant

0.5 litre

- 15 cl de vinaigre blanc
 - 7 à 8 gouttes d'huile essentielle
 - 35cl d'eau
- + pulvérisateur, entonnoir

⌚ 2MN 🔄 0.07€

Ouvrez votre pulvérisateur, versez-y le vinaigre blanc et ajoutez les huiles essentielles. Remuez puis ajoutez l'eau.

Secouez le tout.

Pulvérisez ce désinfectant sur une surface (baignoire, WC...), laissez agir quelques minutes, puis rincez.

Vous pouvez ensuite nettoyer la surface avec par exemple le produit à récurer dont la recette se trouve ci-dessus.

Palets effervescents WC

2 unités

- 3 CC de bicarbonate de soude
 - 1 CC d'acide citrique
 - 3 gouttes d'huile essentielle
 - Eau ou liquide vaisselle ou savon noir
- + gants, bol, cuillères à café, bacs à glaçons (ou autre moule)

⌚ 5MN 🔄 0.14€

Mettez des gants, puis dans un bol mélangez le bicarbonate de soude, l'acide citrique et les huiles essentielles.

Ajoutez 2 ou 3 gouttes d'un liquide (eau, savon noir, liquide vaisselle) pour amalgamer la préparation, mais attention cela ne doit pas mousser.

Mélangez à la main, puis formez des palets, dans un bac à glaçon par exemple (ne plus l'utilisez pour un usage alimentaire par la suite).

Laissez sécher 24 à 48h avant de les utiliser. Jetez-les ensuite dans la cuvette des toilettes.

Laissez ainsi quelques heures, puis tirez la chasse d'eau.