



# FABRIQUER SES PRODUITS MÉNAGERS

Prendre soin de l'environnement est essentiel.

## PRÉCAUTIONS

*Tenir toutes les préparations et ingrédients hors de portée des enfants.*

*Porter des gants de ménage.*

*Ne jamais utiliser de produits acides (ex.vinaigre) en même temps que l'eau de Javel.*

*Bien étiqueter les produits ménagers !*

CS : cuillère à soupe = 15 ml

cc : cuillère à café = 5 ml

## LES PRODUITS ET LEURS UTILISATIONS

### LE VINAIGRE BLANC

*Irritant*

*Éviter de respirer les vapeurs de vinaigre chaud*

#### Détartre...

Les robinets, égouttoirs, etc. : vaporiser du vinaigre, laisser agir quelques minutes, puis essuyer avec une éponge ou un chiffon en microfibre.

Les mousseurs, aérateurs : les dévisser et les faire tremper dans un mélange  $\frac{1}{2}$  vinaigre +  $\frac{1}{2}$  eau chaude pendant 1 heure.

La pomme de douche en métal : la faire bouillir 15 min dans une solution de 250ml de vinaigre + 1 litre d'eau.

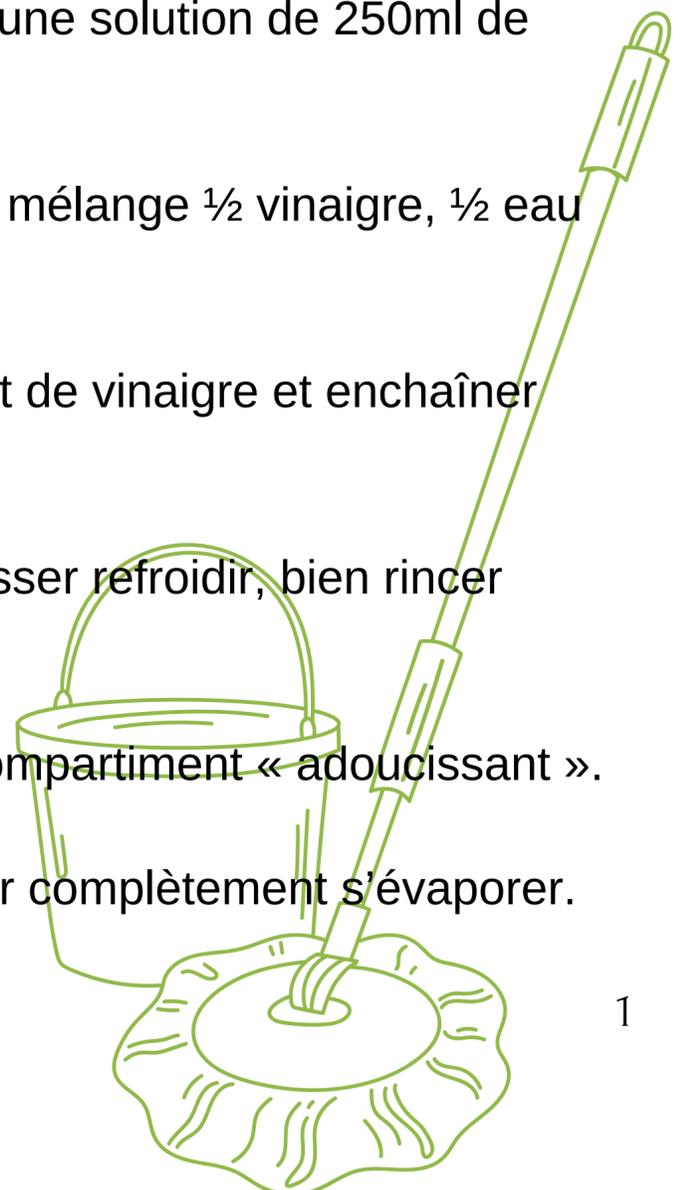
La pomme de douche en plastique : la faire tremper dans un mélange  $\frac{1}{2}$  vinaigre,  $\frac{1}{2}$  eau chaude toute une nuit.

La cafetière : faire tourner un cycle avec un mélange d'eau et de vinaigre et enchaîner avec un cycle d'eau seule.

La bouilloire : recouvrir le fond de vinaigre, faire bouillir et laisser refroidir, bien rincer avant d'utiliser.

La machine à laver et le linge : 1 verre de vinaigre dans le compartiment « adoucissant ».

Le fer à repasser : remplir le réservoir de vinaigre et la laisser complètement s'évaporer.



## **Faire briller...**

Les vitres, miroirs : remplir un vaporisateur avec 1/3 de vinaigre puis 2/3 d'eau.

Les verres, les plats en verre : un bain de vinaigre dilué de quelques heures.

La vaisselle : verser un trait de vinaigre dans le bac de rinçage.

## **Nettoyer / Désinfecter...**

La poubelle : faire bouillir une solution 1/2 vinaigre, 1/2 eau.

Les sols durs (carrelage, linoléum, vinyle, bois) : 225 ml de vinaigre dans un seau d'eau chaude.

Le carrelage : 2 verres de vinaigre dans 1 seau d'eau chaude.

Les carreaux de salle de bains/cuisine et les joints : vaporiser du vinaigre pur, laisser agir 1 heure, frotter.

La porte de douche (tartre, savon) : frotter avec une éponge imbibée de vinaigre pur chaud.

Le rideau de douche : le faire tremper 1 heure dans une solution d'eau chaude + vinaigre.

Les moisissures (peu importantes) : vaporiser un mélange 1/2 vinaigre, 1/2 eau froide (sans rincer).

Les éponges : les faire tremper dans 1/4 de tasse de vinaigre + 1 litre d'eau.

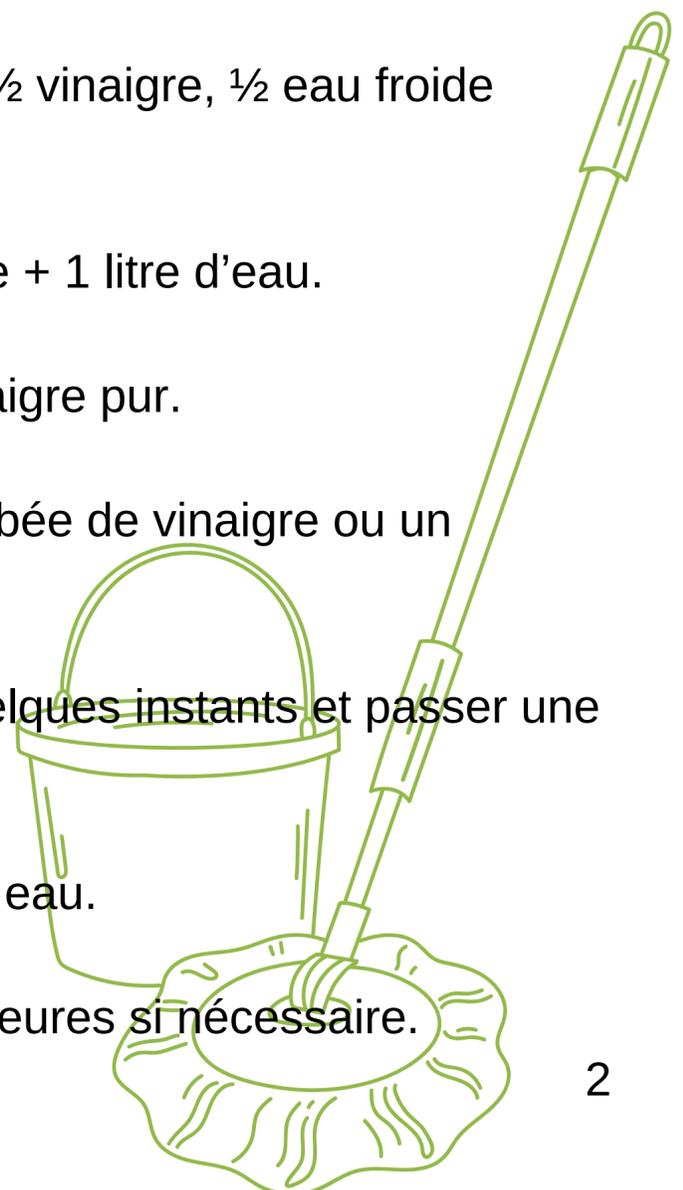
Le réfrigérateur : nettoyer avec une éponge imbibée de vinaigre pur.

Le lave-vaisselle : nettoyer l'intérieur avec une éponge imbibée de vinaigre ou un vaporisateur de vinaigre (non dilué).

Le four à micro-ondes : faire chauffer un bol de vinaigre quelques instants et passer une éponge sur les parois.

Le four : essuyer les parois avec un mélange 1/2 vinaigre, 1/2 eau.

Les brûleurs : les faire tremper dans du vinaigre plusieurs heures si nécessaire.



Les bois (y compris sols) : vaporiser du vinaigre pur et essuyer avec un chiffon.

Les brosses et peignes : les faire tremper une cuvette d'eau additionnée d'1 verre de vinaigre.

### **Adoucir...**

Le linge : 1 verre de vinaigre dans le compartiment « adoucissant ».

### **Désodoriser...**

La planche à découper : vaporiser après utilisation.

Les canalisations : 1 tasse de vinaigre.

### **Détacher...**

Le linge (tâches d'herbe, à base de tomate, tissus moisis) : faire tremper dans une solution  $\frac{1}{2}$  eau froide,  $\frac{1}{2}$  vinaigre pendant 1 nuit, laver le lendemain.

Les tâches de transpiration : vaporiser du vinaigre, rincer.

Les résidus de bicarbonate : après nettoyage (voir « Bicarbonate »), vaporiser un mélange  $\frac{1}{2}$  vinaigre,  $\frac{1}{2}$  eau froide.

## **BICARBONATE DE SOUDE**

*Ne pas nettoyer l'aluminium avec le bicarbonate*

*Ne pas utiliser pour la soie et de la laine !*

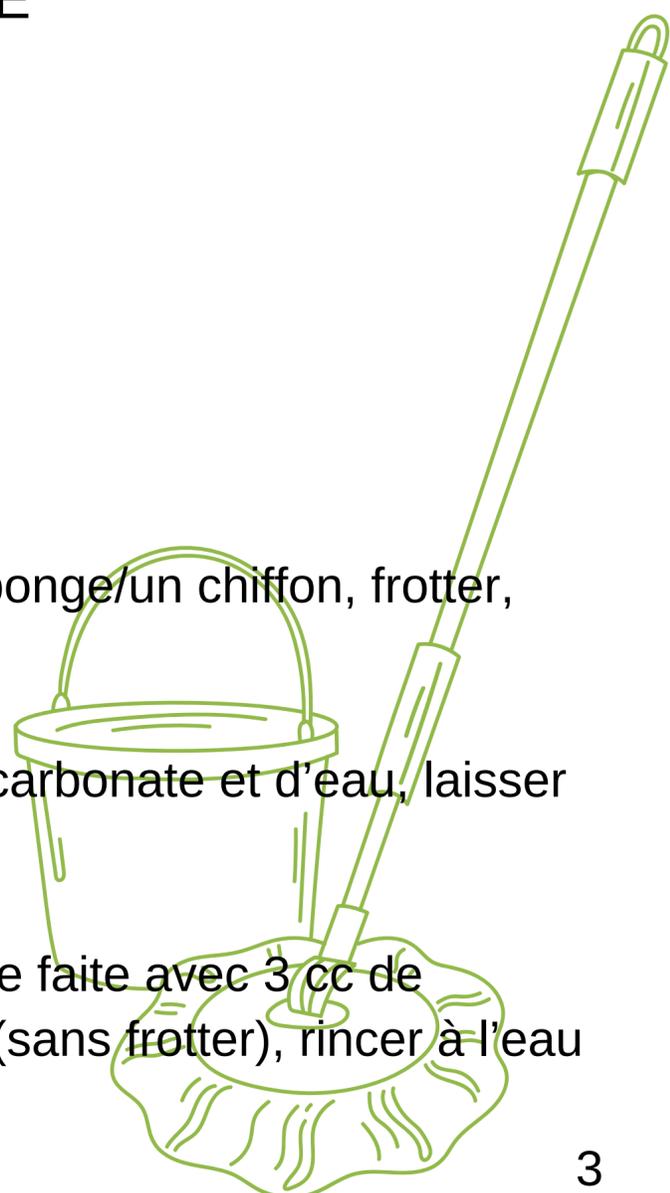
### **Nettoyer / Désinfecter...**

Le sol : 2 CS de bicarbonate dans 2 litres d'eau chaude.

L'évier, la baignoire : répandre du bicarbonate sur une éponge/un chiffon, frotter, rincer à l'eau chaude.

Les joints (salle de bains) : appliquer une pâte faite de bicarbonate et d'eau, laisser sécher puis rincer.

Les métaux (chrome, inox, or, argent) : appliquer une pâte faite avec 3 cc de bicarbonate et un peu d'eau, laisser éventuellement agir (sans frotter), rincer à l'eau chaude, puis polir.



Les accessoires de beauté (ex. brosses) : les faire baigner dans une solution d'1 litre d'eau + 4 CS de bicarbonate de soude.

La moquette, les tapis et canapés : saupoudrer de bicarbonate, frotter, laisser agir 1 heure, puis passer l'aspirateur.

Le réfrigérateur, le micro-ondes : une éponge ou un chiffon humide imprégné d'un peu de bicarbonate.

La planche à découper

Un thermos : verser 2 CS de bicarbonate et de l'eau chaude et laisser tremper 1h en secouant de temps en temps.

### **Blanchir...**

Le linge

### **Raviver...**

Les couleurs du linge : 1 ou 2 CS de bicarbonate lors de lavage.

### **Désodoriser ...**

Le linge (odeur de chlore) : ajouter 2 CS de bicarbonate lors du lavage.

Le réfrigérateur : déposer une coupelle avec 1 ou 2 cc de bicarbonate.

La poubelle : disperser du bicarbonate dans le fond de la poubelle (propre et sèche).

Les canalisations : verser 1 tasse, laisser agir 1 heure avant de verser de l'eau bouillante.

La litière du chat

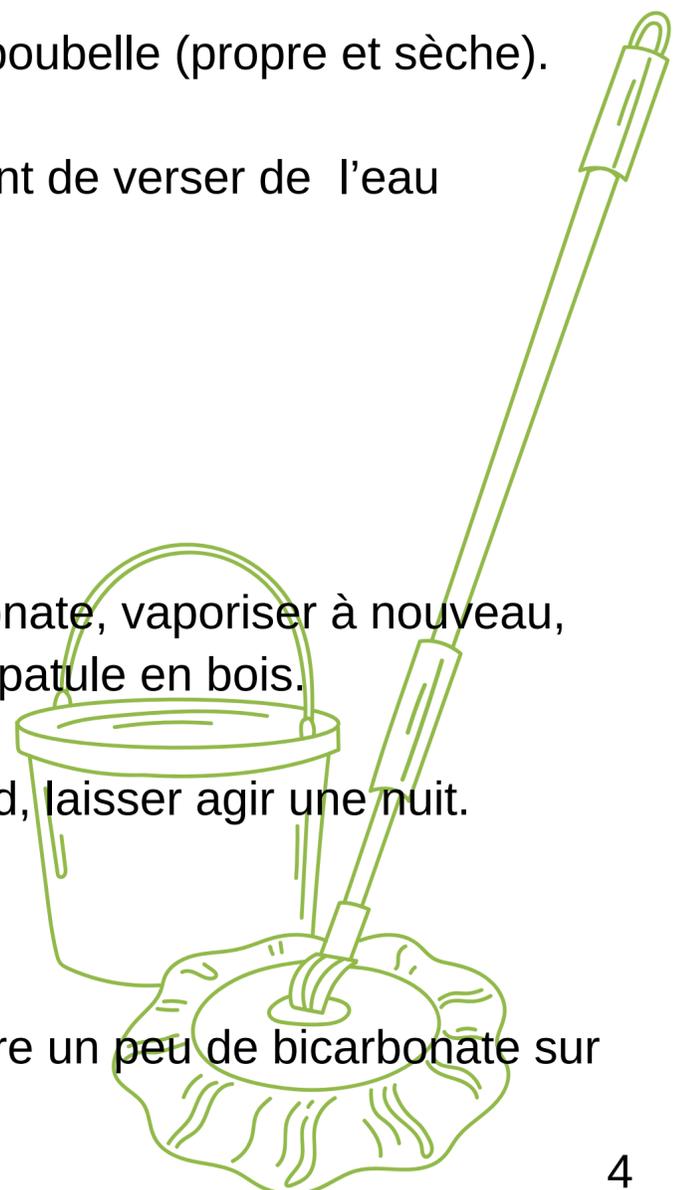
### **Récurer...**

Le four : vaporiser les parois d'eau, saupoudrer de bicarbonate, vaporiser à nouveau, laisser agir. Le lendemain retirer avec un éponge ou une spatule en bois.

Les casseroles brûlées : répandre une couche dans le fond, laisser agir une nuit.

La grille de barbecue

Les carreaux (salle de bains), porte de douche ... : répandre un peu de bicarbonate sur une éponge humide, essuyer, rincer à l'eau chaude.



## Déboucher...

Les canalisations - Entretien régulier (1 fois par semaine) : ¼ de tasse de bicarbonate puis rincer à l'eau chaude.

## Détacher...

Le linge : le faire tremper dans une bassine remplie d'1 litre d'eau chaude + 1 verre de bicarbonate.

La vaisselle (tâche de café, thé...) : imbiber une éponge de bicarbonate et frotter la tâche.

## Adoucir...

Le linge : ajouter 50g de bicarbonate au cycle de lavage.

## CRISTAUX DE SOUDE

*Réservés à un usage ménager, éviter tout contact avec la peau et les yeux, manipuler avec des gants.*

*Ne pas utiliser sur l'aluminium ou les surfaces cirées, peintes ou laquées (sauf pour les décaper), éviter d'utiliser sur le chêne et le châtaigner !*

## Nettoyer...

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

Le linge (très sale) : dissoudre 3 CS de cristaux de soude dans une tasse d'eau chaude, mettre dans le compartiment « assouplissant ».

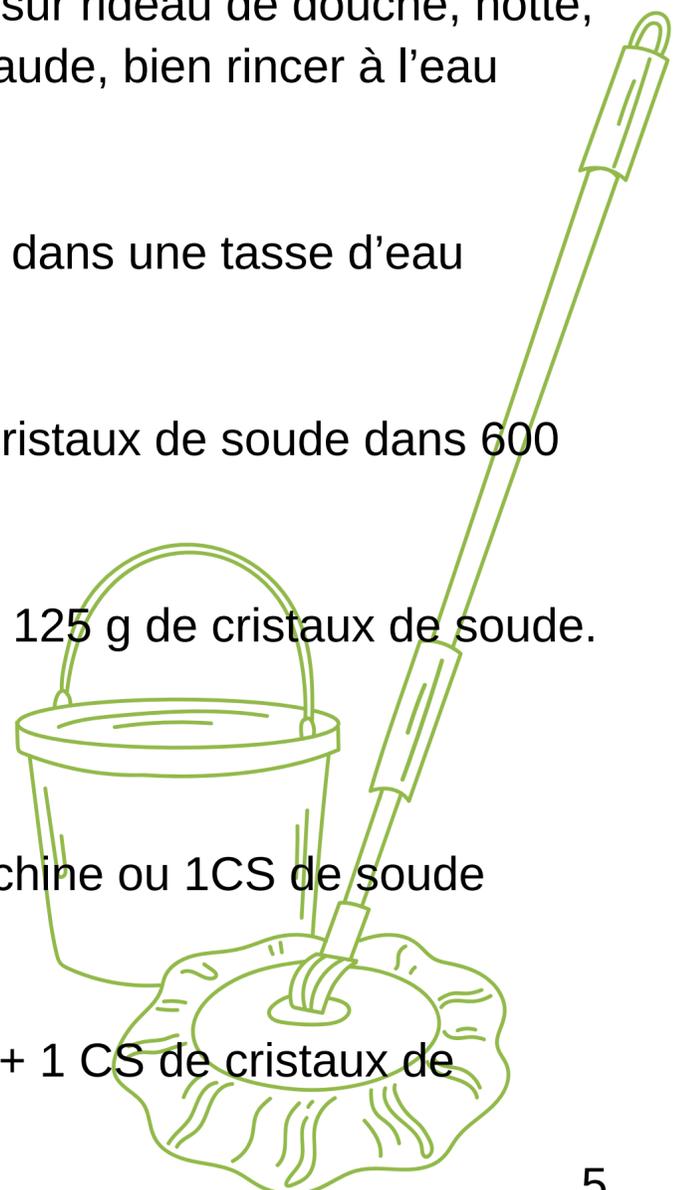
La moisissure (rideau de douche) : solution de 250 g de cristaux de soude dans 600 ml d'eau chaude.

La poubelle, les carreaux, les joints : solution de 600 ml + 125 g de cristaux de soude.

Accroître l'efficacité...

de la lessive : ajouter 100 g de cristaux de soude à la machine ou 1CS de soude dissoute dans un verre d'eau chaude.

de la poudre de lave-vaisselle : 1 cc de poudre classique + 1 CS de cristaux de soude.



du nettoyant/désinfectant fait maison (voir recette) : verser 1 bouchon de nettoyant/désinfectant + 1 poignée de cristaux de soude dans un seau d'eau chaude

### **Décrasser...**

Les casseroles/poêles brûlées : mettre une couche de cristaux de soude, recouvrir d'eau bouillante, mettre un couvercle et laisser agir quelques heures, puis laver et bien rincer.

Les toilettes : diluer  $\frac{1}{2}$  verre de cristaux de soude dans un seau d'eau chaude, appliquer, laisser agir 15 minutes, broser, tirer la chasse d'eau.

La terrasse : diluer 2 CS de cristaux de soude dans un seau d'eau chaude, frotter avec un balai brosse.

Les vitres et miroirs très sales/gras : tremper un chiffon dans une solution de 600 ml d'eau froide + 1 CS de cristaux de soude, le passer sur les surfaces, nettoyer avec une raclette, sécher avec un chiffon.

### **Dégraisser...**

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

### **Détacher...**

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

Le linge (tâches de sang, d'œuf...) : le faire tremper dans une solution dans une solution de 250g de cristaux de soude + 600 ml d'eau.

### **Déboucher...**

Les canalisations

### **Faire briller...**

La verrerie : remplir le récipient avec une solution de 20 à 40 g de cristaux de soude par litre d'eau chaude, laisser agir quelques heures puis bien rincer.



## PERCARBONATE DE SOUDE

*Comburant , nocif en cas d'ingestion, provoque lésions oculaires graves, manipuler avec des gants !*

*Corrosif pour les métaux.*

### **Blanchir...**

Le linge : pour le blanc (1 CS), les tâches colorées (2 CS), le lavage à la main ou le trempage (1 CS).

### **Détacher...**

Les tâches organiques (thé, café, vin rouge, fruits, sauce tomate, graisses, maquillage, transpiration...)

Les tâches de sang (avant lavage) : le diluer dans un peu d'eau et appliquer.

Les tâches dans le fond des WC : verser 1 CS de percarbonate au fond, brosser, tirer la chasse d'eau.

## LE BLANC DE MEUDON

### **Nettoyer et raviver l'éclat ...**

Des métaux (argenterie, laiton, inox, cuivre, étain...), des vitres, de la faïence, du marbre, du plastique, des plaques vitrocéramiques, des menuiseries métalliques... : mélanger le Blanc de Meudon avec de l'eau pour former une pâte, appliquer et frotter.

### **Récurer...**

mélanger le Blanc de Meudon avec de l'eau pour former une pâte.

### **Détacher...**

Les tâches de graisse et d'huile : saupoudrer la tâche de Blanc de Meudon.



## LE SAVON NOIR

### Nettoyer/Faire briller...

Les sols et carrelages : diluer 2 à 3 CS de savon noir dans 5 litres d'eau tiède (parquets, tomettes) à chaude.

Les ustensiles en cuivre, laiton, argent : faire tremper dans une bassine d'eau tiède + 4 CS de savon pendant 10 minutes. Essuyer sans rincer.

Les vitres : diluer 1 cc de savon noir dans 2 litres d'eau chaude, passer une éponge, essuyer avec raclette et chiffon micro-fibre.

La vaisselle : utiliser comme liquide vaisselle.

### Nourrir en profondeur/Faire briller...

Les sols et carrelages : diluer 2 à 3 CS de savon noir dans 5 litres d'eau tiède à chaude.

Le cuir (canapé, veste,...) : un peu de savon noir sur un chiffon, frotter puis rincer à l'eau tiède.

### Dégraisser...

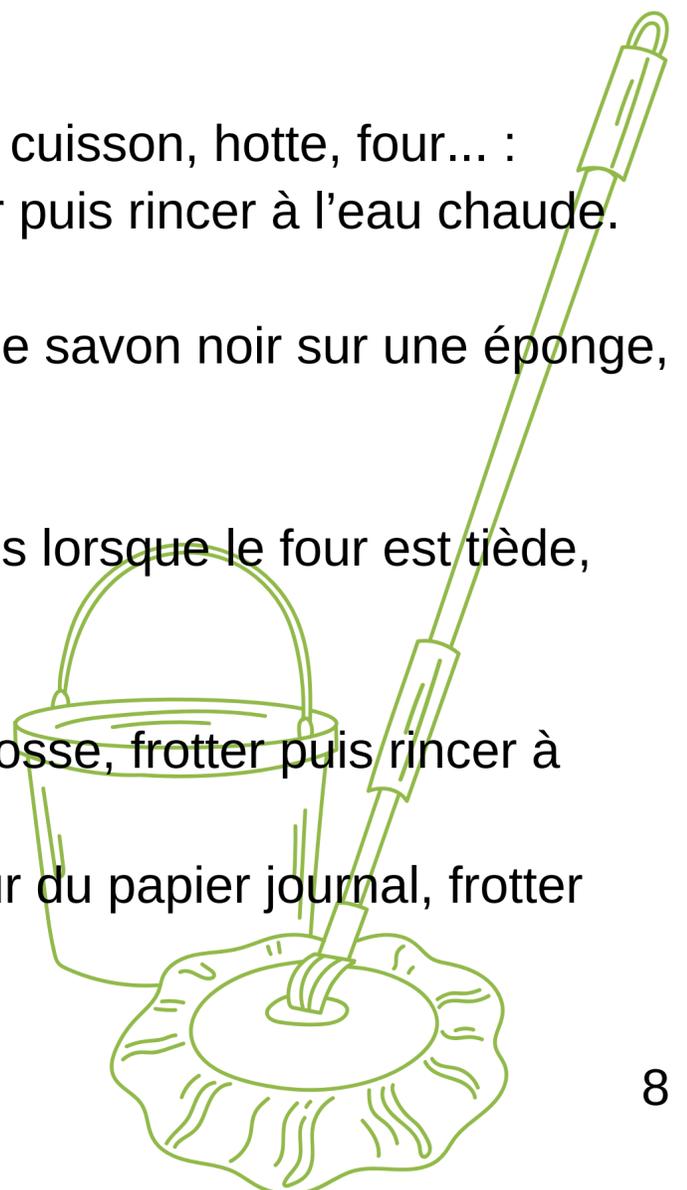
Les surfaces, plans de travail, cuisinières, plaques de cuisson, hotte, four... : quelques gouttes de savon noir sur une éponge, laver puis rincer à l'eau chaude.

Les poêles, friteuses, casseroles : quelques gouttes de savon noir sur une éponge, laver puis rincer à l'eau chaude.

Le four : appliquer du savon sur les parties encrassées lorsque le four est tiède, laisser agir pendant une nuit, puis nettoyer et rincer.

Le barbecue : mettre un peu de savon noir sur une brosse, frotter puis rincer à l'eau chaude.

L'insert de cheminée : mettre un peu de savon noir sur du papier journal, frotter puis rincer à l'eau chaude.



## Détacher...

Les tâches tenaces : appliquer quelques gouttes de savon noir, laisser agir ½ heure, frotter à la main puis mettre en machine.

Le linge : verser 3 à 4 CS de savon noir dans le compartiment (comme lessive traditionnelle).

## LE SAVON DE MARSEILLE

### Nettoyer

Les sols, les surfaces... : mélanger du savon de Marseille râpé ou en copeaux dans 1 litre d'eau bouillante.

La vaisselle, les sols, les surfaces : diluer 30 g de savon de Marseille râpé dans 1 litre d'eau bouillante, agiter et laisser figer 1 nuit. Utiliser 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).

### Détacher

Le linge : mettre quelques gouttes d'eau sur le savon, frotter la tâche à sec sur l'endroit et l'envers du tissu, faire tremper à l'eau froide puis mettre en machine .

## LES HUILES ESSENTIELLES

*Ne pas dépasser le dosage – tenir hors de portée des enfants (très sensibles)*

Parmi les moins onéreuses et les plus utiles pour le ménage :

### Citron

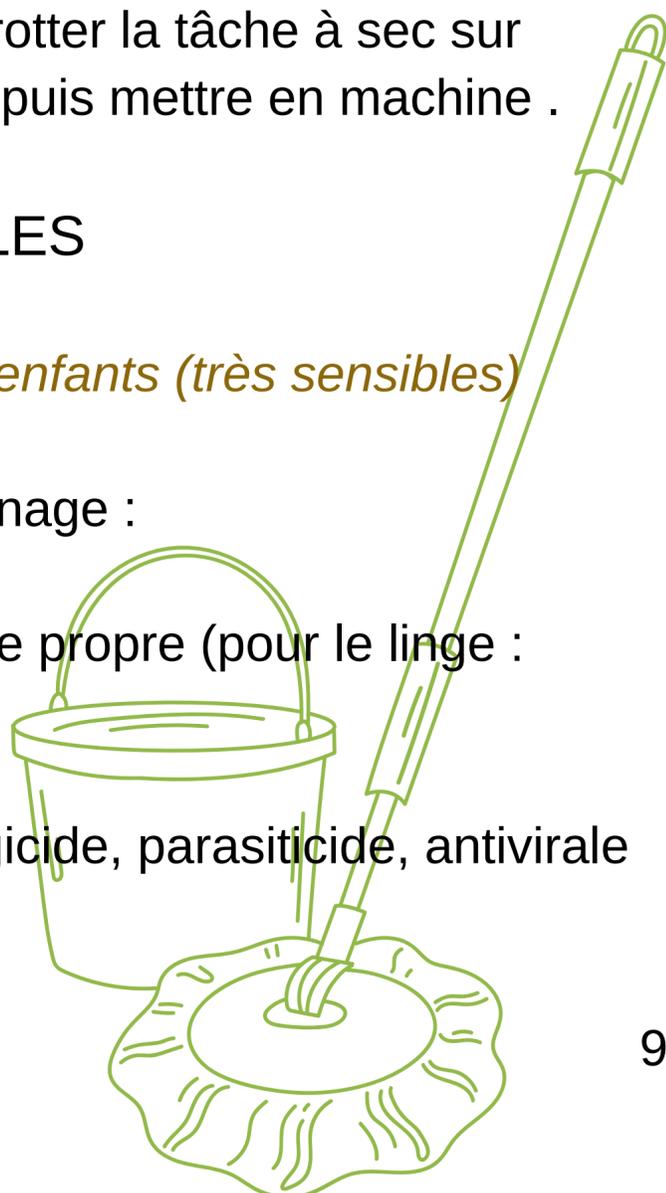
Antiseptique, antibactérienne, antivirale, bonne odeur de propre (pour le linge : stimulantes, action blanchissante).

### Tea Tree

Antibactérienne puissante à large spectre d'action, fongicide, parasiticide, antivirale

### Pin sylvestre

Antiseptique, bonne odeur de propre.



## **Eucalyptus**

Antiseptique, antibactérienne, antivirale, bonne odeur de propre (pour le linge : excellent pour rhumes et sinusites).

## **Menthe Poivrée**

Antiseptique, antibactérienne, antivirale, fongicide, vermicide, bonne odeur de propre pour le linge : soulage le rhume et les sinusites).

## **Lavande**

Bonne odeur de propre, antiseptique, bactéricide, antivirale, fongicide, anti-mite, éloigne les moustiques (pour le linge : sédatives).

## **Thym**

Antibactérienne très puissante à large spectre d'action, fongicide, parasiticide, antivirale.

# LE CITRON

## **Nettoyer / Désinfecter...**

Les sols : le jus d'un demi-citron dans un seau d'eau chaude.

Le four à micro-ondes : faire chauffer un bol de jus de citron quelques instants et passer une éponge sur les parois.

Les planches à découper

Les plaques de cuisson

## **Détartre...**

Carreaux (salle de bains), porte de douche, ... : vaporiser du jus de citron pur, laisser agir 30 min puis rincer à l'eau chaude.

Robinets : frotter un morceau de citron.

## **Récurer...**

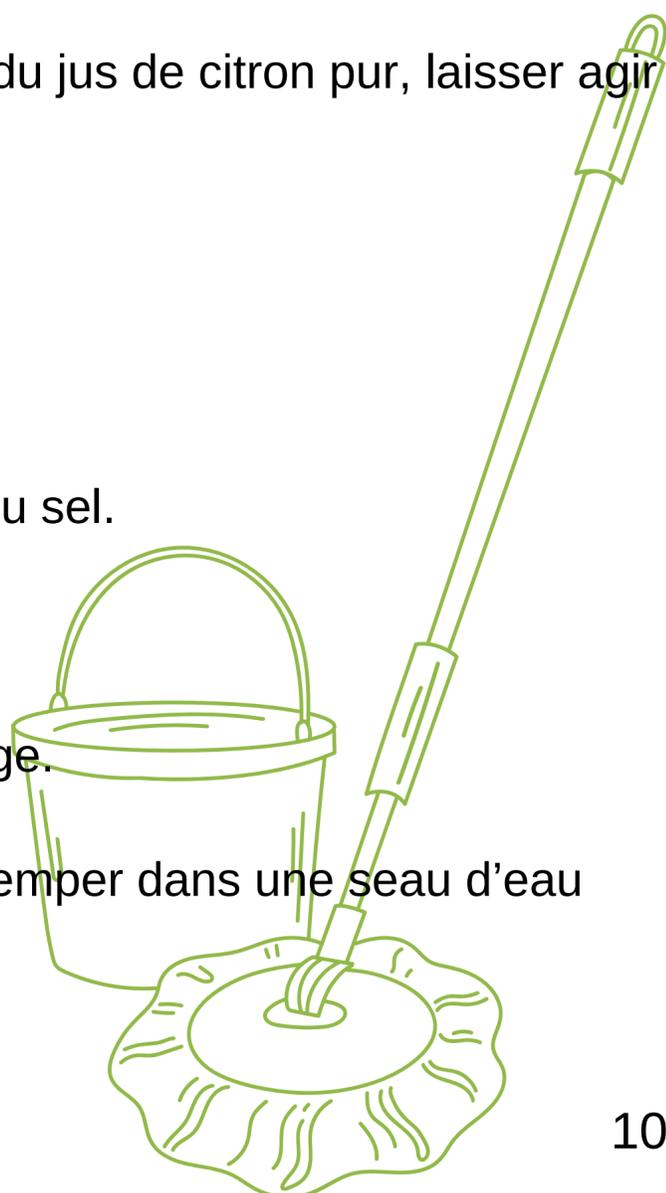
Les joints : découper 1 citron en deux et le tremper dans du sel.

## **Blanchir...**

Le linge : ajouter 115 ml de jus de citron au cycle de rinçage.

Le linge blanc/les couches sales avant lavage : les faire tremper dans une seau d'eau chaude ou froide + le jus d'1/2 citron.

Un évier blanc : le frotter avec du jus de citron.



## LE SEL

### Récurer/Décaper...

Les joints/ les planches à découper / les casseroles en cuivre : découper 1 citron en deux et le tremper dans du sel.

### Dégraisser...

Le four, les plaques de cuisson : sel + brosse.

Les poêles : parsemer de sel puis nettoyer.

### Détacher...

Les tâches de sang, d'œuf, les traces de transpiration,... : pré-trempage dans un mélange eau + sel.

Les tâches de café/thé : frotter avec du sel.

Tâche de vin : recouvrir immédiatement la tache de sel.

### Désinfecter...

La planche à découper : saupoudrer, laisser agir 10 minutes, rincer avec de l'eau très chaude.

## LE MARC DE CAFÉ

### Déboucher...

Les canalisations (entretien régulier) : 1 cc 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 : laisser tremper le marc de café dans de l'eau tiède puis appliquer un peu de ce mélange sur les petites égratignures visibles.

## **Nettoyer/Dégraisser...**

Les objets sales ou encrassés : mélanger du marc de café avec un peu d'eau tiède et utiliser une brosse à poils doux pour récurer en douceur.

La vaisselle : utiliser simplement le marc de café (2 poignées ) sur la vaisselle pour la nettoyer.

La cuisinière

## **L'HUILE D'OLIVE**

### **Nourrir / Faire briller...**

Les meubles : mettre quelques gouttes sur un chiffon doux.

L'acier inoxydable : mettre quelques gouttes sur un chiffon doux.

Les chaussures en cuir : mettre quelques gouttes sur un chiffon doux.

### **Détacher...**

Le plastique tâché de sauce tomate : frotter avec de l'huile végétale.



## QUELQUES RECETTES...

### Produit nettoyant multi-usages

#### Désinfectant universel

Dans un vaporisateur, verser :

½ vinaigre

+ 10 gouttes d'huiles essentielles (tea-tree, citron, eucalyptus, orange..)

+ ½ eau

assainir les zones sensibles (WC, lavabos, éviers...)

### Produits nettoyants pour sols et surfaces

#### Produit nettoyant au savon noir

Dans un grand récipient en verre, mélanger :

7 CS de savon noir + 1 litre d'eau

Transvaser dans un flacon

Utiliser 1 volume de produit pour 10 volumes d'eau

#### Produit nettoyant aux cristaux de soude

Dans un grand récipient en verre, mélanger :

Utiliser 1 volume de produit pour 10 volumes d'eau

#### Produit nettoyant au savon de Marseille

Dans un grand récipient en verre, mélanger :

30 g de savon de Marseille râpé

15 gouttes d'huile essentielle de citron (facultatif)

1 litre d'eau bouillante

Agiter et laisser figer 1 nuit

Utiliser 1 volume de produit pour 10 volumes d'eau

### Produit vaisselle

#### Liquide vaisselle au savon noir

Dans un flacon, mélanger :

½ verre de savon noir

2 CS de bicarbonate de soude

500 ml d'eau tiède

10 gouttes d'huile essentielle (citron, pin, menthe..)



## Produit Wc

### Produit nettoyant wc au savon noir

Dans un récipient en verre, mélanger :

30 g de savon râpé (ou 7 cuillères à soupe de savon noir)

30 gouttes d'huile essentielle de citron

1 litre d'eau bouillante

Agiter, laisser se figer pendant 1 nuit (peut être dilué)

Utiliser 2 cuillères à soupe par nettoyage

## Produit à vitres

### Produit à vitres au vinaigre

Remplir un vaporisateur de 2/3 d'eau et 1/3 de vinaigre

Vaporiser puis passer un chiffon sec

## Lessive

Si très sale/très tâché : faire pré-tremper

### Lessive au savon de marseille

Dans un bocal en verre, mélanger :

30 g de savon de Marseille râpé

+ 15 gouttes d'huiles essentielles (lavande, citron, ...)

+ 1 litre d'eau bouillante

Remuer, ajouter 30 g de cristaux de soude, mélanger, laisser se figer pendant 1 nuit

Pour une consistance plus liquide, diluer le produit

Utiliser 1/2 verre par lessive dans le tambour

### Lessive en poudre

Dans un contenant, mélanger :

125 g de savon de Marseille râpé

125 de cristaux de soude

125 g de bicarbonate de soude

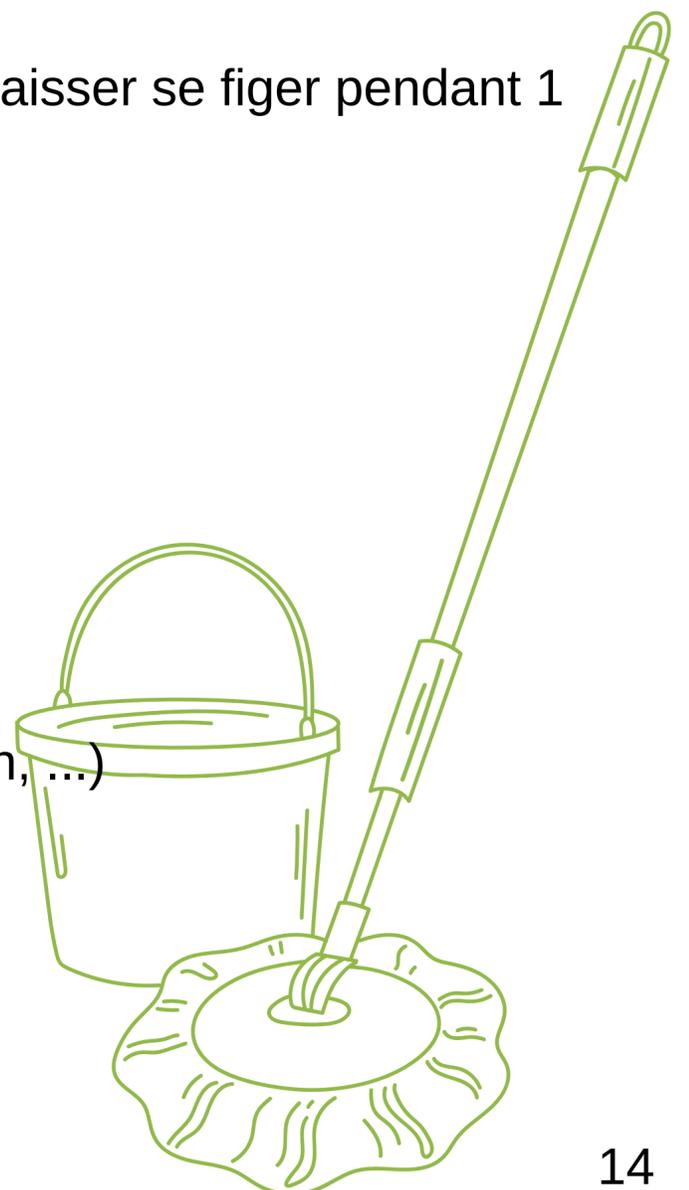
(en option : 10 gouttes d'huile essentiel - lavande, citron, ...)

Utiliser 2 cuillères à soupe par machine

### Lessive « express »

50 g de paillettes de savon dans le tambour

Ou 3 cuillères à soupe de savon



## Déboucheurs de canalisations

### Produit d'entretien hebdomadaire

Dans un bocal, mélanger :

1 verre de bicarbonate

1 verre de sel fin

Agiter

Utilisation : 3 cuillères à soupe du mélange dans la tuyauterie, faire suivre d'eau bouillante vinaigrée.

### Déboucheur

(après avoir essayé la ventouse ou et/ bouchon n'est pas au niveau du siphon – dévisser)

Verser dans la tuyauterie :

1 verre de bicarbonate ( ou 1 poignée de cristaux de soude, plus efficace)

1 verre de sel

1 verre de vinaigre

Ventouser pour remuer, attendre 30 minutes, verser de l'eau bouillante, ventouser à nouveau.

## Crème à récurer

### Crème à récurer

Remplir un flacon de 500 ml :

½ bicarbonate de soude

¼ à 1/5 de sel fin

1 CS de liquide vaisselle écologique/ savon neutre liquide

15 gouttes d'HE (citron, pin, menthe...)

Compléter avec de l'eau, agiter (puis avant chaque utilisation)

Ne pas utiliser sur des surfaces fragiles (ex. vitrocéramiques)

### Crème à récurer « express »

Verser du liquide vaisselle sur une éponge

Saupoudrer la surface

Frotter avec l'éponge



## **Pierre récurante**

Dans un pot opaque, verser :

1,5 mesure de blanc de Meudon

10 gouttes d'huile essentiel (citron, pin, menthe...)

1 mesure de bicarbonate

1 mesure de savon neutre

Bien mélanger, rajouter un peu d'eau, laisser sécher au soleil au moins 24 h

Utilisation : frotter une éponge sur la pierre

## **Produit d'entretien des meubles en bois**

**Dans un petit vaporisateur, verser :**

5 cuillères à soupe de jus de citron ou de vinaigre blanc

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

15 gouttes d'huile essentiel citron

Vaporiser sur la surface à traiter, frotter avec un chiffon doux.

