

*Petit **guide** pratique
pour adopter le ménage écologique*



Pourquoi adopter le ménage écologique?

De plus en plus, nos maisons et nos poubelles débordent de produits dangereux : colles, vernis, aérosols, pesticides, peintures, solvants et... produits ménagers.

Pour nettoyer notre maison, nous avons le choix : spécial salle de bain, spécial four, spécial WC, spécial linge noir, etc... Certains ont même des vertus « magiques » et « chassent les mauvaises odeurs » ou « empêchent l'eau de se déposer ». Le tout, bien évidemment, en quelques secondes, sans frotter et sans se fatiguer... Magnifique n'est ce pas !



Le revers de la médaille? Ces produits ménagers non-écologiques contiennent des produits chimiques, nocifs pour l'environnement et pour notre santé !

De plus en plus de personnes présentent des troubles respiratoires, **la pollution de l'eau résultant de l'utilisation de ces produits**

Et n'oublions pas le transport, l'énergie et les matières premières nécessaires pour fabriquer ces « Merveilles »!



Nos grands-mères ne connaissaient pas de lingettes jetables ni de spray super dégraissant ! Et pourtant leurs maisons étaient aussi propres et saines que les nôtres.

Ce petit livret a pour but de vous donner conseils et recettes afin de limiter l'utilisation de produits dangereux dans votre intérieur tout **en le rendant étincelant et sains pour vous et votre famille !**

Les produits ménagers coûtent souvent très cher. Il est donc important de bien respecter les doses prescrites.

En rajouter n'augmentera pas le résultat !

Idée reçue :

Les produits écologiques et écolabels ne seraient pas aussi efficaces que les produits « traditionnels ».

Erreur !

Ils sont soumis à une réglementation, ils doivent donc tous répondre aux mêmes critères d'efficacité.

Connaissez vous ces symboles?

Lire et comprendre les pictogrammes de danger :

Risque d'intoxication en cas de pénétration dans l'organisme par le nez, la bouche ou la peau. Agit comme un poison ; risques aigües ou chroniques.



Exemple : Eau de javel

Si elle est utilisée en mélange avec des produits d'entretien contenant de l'acide ou de l'ammoniaque (détartrant, nettoyant WC, antirouille...) un dégagement gazeux survient (chlore) et peut provoquer des effets tels que l'irritation des muqueuses et des yeux, des maux de tête, des nausées, etc.



S'enflamme à proximité d'une flamme ou d'une étincelle.



Nocif pour l'environnement



Les effets toxiques peuvent entraîner la mort (par inhalation, ingestion ou pénétration cutanée, même en petites quantités).



Risque de brûlures en cas de projection (action destructrice)

Exemple : Nettoyant salle de bain et WC (gel liquide)

Contiennent des substances à caractère acide et peuvent, en cas de contact avec la peau, causer des irritations et des brûlures.

Les produits ecolabellisés?

La marque NF ENVIRONNEMENT est destinée à certifier que les produits ou services sur lesquels elle est apposée présentent un impact négatif moindre sur l'environnement, et une qualité d'usage satisfaisante par rapport à d'autres produits ou services analogues présents sur le marché.



Le label écologique européen repose sur le principe d'une « approche globale » qui « prend en considération le cycle de vie du produit à partir de l'extraction des matières premières, la fabrication, la distribution, et l'utilisation jusqu'à son recyclage ou son élimination après usage ».

Ingédients de base

L'eau : Indispensable pour la préparation des produits.

Vinaigre blanc : Produit miracle par excellence, il est dégraissant , désodorisant , détartrant , antiseptique , désinfectant , antiparasites et adoucissant . On le trouve en grande surface, aux rayons des condiments ou produits d'entretien.

Bicarbonate de soude : Ses propriétés sont :

- Abrasif doux
- Non inflammable
- Dégraissant
- Désodorisant
- Détartrant

Il existe 2 types de bicarbonate de soude : technique et alimentaire. Tous deux ont les mêmes propriétés mais celui qui pourra être employé en cuisine subit plus de contrôles sanitaires. Pour les produits ménagers, on pourra se contenter d'utiliser le bicarbonate de soude technique qui est meilleur marché. Vous le trouverez sans difficulté en grandes surfaces (au rayon du sel), en magasin de bricolage, en pharmacie ou dans des magasins d'alimentation du bétail.

Cristaux de soude : Il possède une action antitartre, dissout les matières grasses et détache. Plus corrosif que le bicarbonate, il peut être irritant pour certaines personnes.

ATTENTION à ne pas confondre avec la soude caustique, extrêmement dangereuse

Savon de Marseille : Le traditionnel savon de Marseille est un produit 100% naturel fabriqué exclusivement à partir d'huile végétale (olive, coprah ou palme), sans colorant ni adjuvant de synthèse. Biodégradable, le véritable savon de Marseille doit contenir obligatoirement 72% d'huile.

Il a une action antiseptique.

Le savon noir : Le savon noir végétal est élaboré à partir de potasse et d'un corps gras (huiles végétales de lin, tournesol, colza, olive, etc...). Vous le trouverez en grandes surfaces et en magasin de jardinage. Contrairement au savon de Marseille, il est dégraissant et détachant.

Huiles essentielles : Assainissantes, désinfectantes, antibactériennes, etc..., leurs propriétés sont multiples et varient en fonction des huiles employées. Vous les trouverez en grandes surfaces, magasins bio, en pharmacies, parapharmacies et sur internet.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES (des principales huiles essentielles employées pour le ménage)

	Antiseptique	Antibactérien	Antivirale	Fongicide	Parasiticide
Citron	+++	+++			
Pin sylvestre	+++				
Tea tree (arbre à thé)		+++	++	++	++
Cannelle	++++	++++	+++	+++	
Pamplemousse (extrait)	+	+			
Eucalyptus radié		++	+++		
Lavande vraie	+++	++			

ATTENTION, l'utilisation des huiles essentielles est déconseillée si vous avez de jeunes enfants.

Chiffonnettes microfibrés : Ces petits chiffons captent beaucoup plus efficacement qu'un chiffon traditionnel ou une éponge les salissures visibles ou microscopiques. Elles s'utilisent sèches ou légèrement humides SANS AUCUN APPORT DE PRODUIT D'ENTRETIEN. Sèches, elles captent les poussières et la saleté par électricité statique ; humides, elles accrochent les corps gras et les particules.

Contenants

N'hésitez pas à conserver des contenants pour stocker vos préparations :

- Flacons
- Bouteilles sprays
- Bocaux
- ...

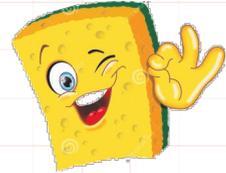


MES PRODUITS MENAGERS

Nettoyant désinfectant multi-usage

Matériel : bidon opaque de 2L, entonnoir, cuillère à soupe (CS), verre.

Ingrédients : Bicarbonate de soude, vinaigre blanc, huiles essentielles, eau. Bien utiliser un entonnoir.



Recette (dans l'ordre):

- Mélanger dans le bidon 2 CS de bicarbonate de soude avec deux litres d'eau chaude.
- Préparer dans un verre une CS de vinaigre blanc et 1 à 3 CS d'un mélange d'huiles essentielles (citron, pin, tea tree, canelle...).
- Verser cette préparation dans le bidon et bien secouer. La préparation « mousse » mais cela est normal.

Utilisation :

Bien secouer avant chaque utilisation.

S'utilise pur sur les surfaces à désinfecter ou bien ajouté à de nombreuses autres recettes de nettoyage.

Crème à récurer

Matériel : flacon opaque de 500mL, entonnoir, cuillère à soupe (CS).

Ingrédients : Bicarbonate de soude, sel fin, savon liquide neutre (ou liquide vaisselle écologique), huiles essentielles (citron, pin menthe...), eau.

Recette :

- Remplir le flacon à moitié de bicarbonate de soude
- Ajouter 1/5 à 1/4 du flacon de sel fin de cuisine
- 1 CS de savon neutre liquide,
- 15 à 20 goutte d'huiles essentielles
- Remplir d'eau et agiter



Utilisation :

Bien secouer avant chaque utilisation. Attention aux surfaces fragile à cause du sel, en particulier les plaques vitrocéramiques. Préférez utiliser alors le bicarbonate de soude et frotter avec une éponge humide sur laquelle vous aurez versé un peu de liquide vaisselle.

POUR MA CUISINE

Détartrant cafetières et bouilloires

Matériel : récipient en verre.

Ingédients : Eau, vinaigre blanc.

Recette (dans l'ordre):

- Mélanger 1,5L d'eau et un verre de vinaigre blanc
- Verser ce détartrant dans le réservoir de la cafetière ou de la bouilloire

Utilisation :

Mettre en route la machine afin de faire passer le mélange dans tous les éléments puis rincer soigneusement la cafetière (3 fois).

Vous pouvez réutiliser le liquide tout de suite dans vos toilettes, le détartrant chaud décuple son pouvoir anti-calcaire.

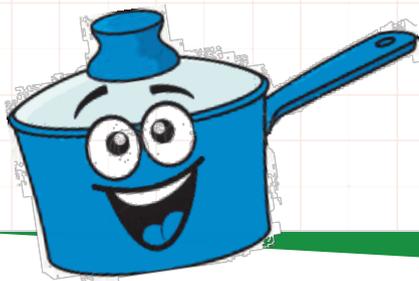


Nettoyant pour four

Mélanger 5 CS de bicarbonate de soude dans de l'eau chaude jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Déposer sur les parois du four, laisser agir puis rincer.

Faire tremper les brûleurs de cuisinière dans du vinaigre blanc, plusieurs heures si nécessaire.



ASTUCES !

Fonds de casseroles brûlés

Juste après la cuisson ajouter un peu de vinaigre et de sel. Laissez tremper.

Sinon, faites bouillir 10 minutes de l'eau additionnée de 2 CS de bicarbonate de soude ou de vinaigre blanc.

JE FAIS BRILLER

Nettoyant WC

Matériel : vaporisateur de 500mL, cuillère à café (cc).

Ingédients : Vinaigre blanc, huiles essentielles, eau..

Recette :

- Mettre 1/3 de vinaigre dans le vaporisateur
- Ajouter 2/3 d'eau
- Mettre 2 cc d'huiles essentielles de tea tree, pamplemousse, citron, lavandin pin douglas, eucalyptus radié (désodorisant et assainissant).

Utilisation :

Vaporiser sur les parois, laisser agir 15 à 20 minutes et brosser.

De temps en temps, mettre une poignée de cristaux de soude dilués dans un peu d'eau chaude dans la cuvette et laisser agir au moins 15 minutes.

Le vinaigre blanc et les huiles essentielles possèdent un pouvoir désinfectant suffisant pour tuer les bactéries et germes présents dans nos maisons.



Miroirs et vitres

Matériel : vaporisateur de 500mL.

Ingédients : Vinaigre blanc, huile essentielle de tea tree, eau..

Recette :

- Dans le vaporisateur mélanger 4 dl de vinaigre avec 1 dl d'eau;
- Ajouter 5 gouttes d'huile essentielle

Utilisation :

Vaporiser sur les miroirs et vitres et frotter avec des chiffons propres. L'usage d'une raclette simplifie bien le travail !

Pour les vitres de douche bien entartrées, frotter à l'éponge imbibée de vinaigre blanc chaud pur.

MES SANITAIRES

Baignoire, douche, lavabo

Matériel : seau, lingette microfibre.

Ingédients : Cristaux de soude, nettoyant-désinfectant multi-usage (cf page 4), eau.

Recette :

- Mettre une poignée de cristaux de soude dans un seau d'eau très chaude
- Rajouter un bouchon de nettoyant multi-usage

Utilisation :

Nettoyer à l'éponge votre surface, robinetterie comprise. Bien rincer. Sécher votre robinetterie avec un chiffon microfibre (ou un vieux collant roulé en boule).

Une fois sur deux, remplacer les cristaux de soude par 1/2 verre de vinaigre bouillant.

Nettoyer les brosses et peignes

La plupart des brosses peuvent se laver en machine. Les placer dans une chaussette et faire un nœud avant de les mettre dans la machine

Sinon, faire tremper les brosses et peignes dans une cuvette d'eau additionnée d'un verre de vinaigre (ou de 2 CS de bicarbonate de soude).



Calcaire incrusté

Imbiber de vinaigre blanc du papier essuie-tout et le poser sur la tâche de calcaire, normalement il devrait coller. Sinon le fixer avec un adhésif.

Laisser poser de quelques minutes à quelques heures puis passer l'éponge et rincer.

ASTUCES !

J'ASTIQUE MA MAISON

Nettoyage des sols

Les sols carrelés :

Ingédients : Eau, huile de lin, savon noir, huile essentielle de tea tree.

Recette :

- Dans un bidon de 2L, mélanger 0,75L de savon noir et 0,5L d'huile de lin
- Délayer avec 0,5L d'eau
- Ajouter 30 gouttes d'huile essentielle de tea tree (arbre à thé)

Utilisation :

Secouer le bidon avant chaque utilisation.

Diluer 1 à 2 bouchons de ce produit dans un demi seau d'eau chaude pour laver le sol.

Les sols en terre cuite :

Utilisation courante :

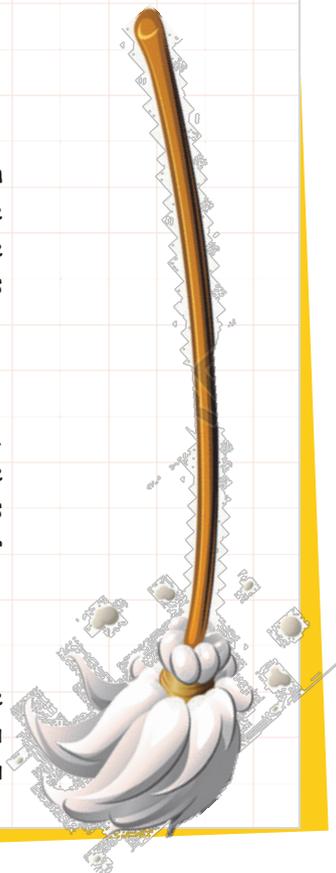
L'entretien courant se fait le plus souvent avec du savon noir et pour raviver encore la couleur, passer une couche de cire incolore puis une seconde couche de cire plus foncée que les tomettes. Laisser sécher quelques heures puis polir avec un large chiffon de laine.

Utilisation annuelle :

Mélanger 1 dl d'huile de lin et 2 dl de térébenthine. Faire tiédir ce mélange à feu doux dans une casserole couverte. Passer ce liquide au pinceau large sur les tomettes. Elles seront ravivées et protégées pour longtemps.

Anti-tâches:

Laver rapidement le sol avec de l'eau chaude additionner de lessive Saint Marc. (5 CS pour un seau d'eau). Si certaines tâches résistent, utiliser du vinaigre blanc chaud en frottant à la brosse.



DU SOL AU PLAFOND

Entretien des parquets :

Entretien hebdomadaire :

Ingédients : eau, savon noir, vinaigre.

Recette : Dans un seau de 2L d'eau chaude, verser deux bouchons de savon noir et un bouchon de vinaigre blanc.

Utilisation : Passer une serpillière légèrement humidifiée avec ce mélange.

Entretien annuel du parquet vernis ou vitrifié:

Ingédients : eau, polish (en grande surface ou magasin de bricolage)

Recette : Diluer deux bouchons de polish dans un seau d'eau chaude.

Utilisation : Appliquer à la serpillière sans rincer. Prévoir ce traitement quand le vernis perd de sa brillance.

Entretien annuel du parquet huilé:

Ingédients : Huile de lin, cire d'abeille liquide, essence de térébenthine.

Recette : Préparer dans un seau 0,5L d'huile de lin, 0,5L de cire d'abeille et 0,5L d'essence de térébenthine

Utilisation : Après avoir lavé le plancher avec de l'eau très chaude et laissé sécher, mélanger la préparation et appliquer généreusement à la brosse large. On peut finir par une couche de cire d'abeille.

Entretien annuel du parquet ciré:

Son entretien s'avère délicat, encaustiquer le parquet tous les 6 mois à un an. Frotter ensuite avec un chiffon de laine.



Dépoussiérant



Ingédients : Eau, savon noir, huile essentielle de pamplemousse.

Recette :

- Verser dans un vaporisateur 1L d'eau dans lequel aura été dilué une noisette de savon noir
- Ajouter dans le mélange 5 à 10 gouttes d'huile essentielle.

Utilisation : Vaporiser sur la surface à nettoyer. Passer ensuite un chiffon en microfibre.

MES RECETTES VERTES

Lessive maison

Ingrédients : Savon de Marseille, cristaux de soude, bicarbonate de soude, vinaigre blanc.

Les dosages conseillés correspondent à une eau dure, les réduire pour une eau douce, les augmenter pour une eau très dure.

Recette :

- Mettre trois grandes poignées de copeaux de savon de Marseille dans le tambour.
- Rajouter 150 g de cristaux de soude (deux petites poignées)
- Introduire 2 à 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans le bac à lessive.

Assouplissant

Ingrédients : Eau distillée, vinaigre blanc, huiles essentielles de tea tree ou de lavande.

Recette :

- Dans un flacon avec bouchon doseur, verser 1L de vinaigre et 0,5L d'eau distillée.
- Ajouter 10 à 20 gouttes d'huiles essentielles

Utilisation :

Secouer le bidon avant chaque utilisation pour mélanger tous les ingrédients. Remplir le compartiment assouplissant avec 1 à 2 bouchons de produit.

Vous pouvez aussi parfumer votre linge en utilisant du vinaigre de fleurs :

Faire macérer 15 jours dans du vinaigre de cidre, des boutons de roses, des fleurs de lavande, des œillets, des feuilles de thym et de romarin.

Filtrer et utiliser ce vinaigre parfumé pour fabriquer votre assouplissant.



POUR PRENDRE SOIN DU LINGE

Le séchage

Si possible, préférer le séchage naturel (vent et/ou soleil).

Au sèche-linge, pour que le linge sente bon, ajouter un mouchoir avec 15 gouttes d'huiles essentielles, 10 minutes avant la fin.

Pour éviter l'électricité statique dans le sèche linge, mettre un linge imbibé de vinaigre.

Le repassage

Pour le repassage à la vapeur : utiliser 1L d'eau, plus une cuillère à café de vinaigre blanc et 15 à 20 gouttes d'huiles essentielles.

Pour nettoyer la semelle du fer, frotter avec un tissu en coton imbibé de vinaigre et trempé dans du sel fin

Pour détartrer le fer à repasser, le remplir de vinaigre chaud et le laisser totalement s'évaporer.



Entretien sa machine à laver

Si l'eau est calcaire il est bon de faire une machine à vide, avec 1L de vinaigre tous les trimestres. Si l'eau est très dure, renouveler tous les mois.

Balles de lavage

Les balles de lavage permettent d'obtenir un lavage plus performant en brassant et battant le linge comme les lavandières d'autrefois.

Le linge sera plus propre et plus doux. Vous pouvez utiliser des balles de golf ou de tennis pour cet usage!

Trucs anti-tâches

Graisse, beurre, huile : saupoudrer la tache avec du talc, de l'argile ou de la terre de Sommières. Une fois que la poudre a bu le gras, laver en machine en appliquant un peu de lessive liquide sur la tache.

Ketchup, tomates : rincer la tache à l'eau froide. Imbiber le tissu sali de vinaigre blanc dilué avec un peu d'eau. Laisser agir 2 heures puis laver.

Chocolat : retirer le maximum de chocolat possible puis faire tremper la tache dans de l'eau tiède vinaigrée.

Vin : imbiber la tache d'un peu de lait chaud. Laisser prendre puis laver normalement en machine.

Feutre, stylo, encre : imbiber la tache de lait et faire tremper dans du jus de citron additionner de sel. Passer en machine.

Fruits : verser immédiatement de l'eau bouillante sur la zone tâchée. Laver ensuite normalement.

Cambouis, goudron : frotter avec un peu d'huile de cuisine puis appliquer du liquide vaisselle sur l'auréole. Laver en machine immédiatement.

Café : saupoudrer de sel puis frotter la zone avec un tissu imbibé d'alcool ménager et de vinaigre blanc en parts égales.

Sang : nettoyer avec un tampon d'eau oxygénée si le tissu est blanc, sinon recouvrir d'une noix de savon noir ou d'un peu de savon de Marseille liquide. Faire ensuite tremper 24 heures dans un peu d'eau froide puis passer en machine.

Herbe : si le tissu est clair, frotter la tache avec un tissu imbibé de jus de citron, rincer. Sur les tissus foncés, imbibé d'alcool ménager, laver ensuite en machine.

Tache de rouille : les taches de rouille partent facilement en les frottant avec un mélange de jus de citron (1/2 citron) et de sel (1 CS).

Enlever un chewing-gum : faire durcir le chewing-gum avec un glaçon puis gratter avec un couteau pour ôter le maximum de pâte. Frotter ensuite avec une gomme. Passer en machine.

Trucs et astuces de grands-mères



Désinfecter une poubelle ou une litière à chat

Mettre 1/2 litre de vinaigre blanc avec 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude.
Laisser agir toute une nuit puis rincer
(si le mélange mousse, c'est normal et sans risques)



L'aération

L'aération quotidienne de votre maison (10 minutes par jour) permet d'éliminer une bonne partie des polluants de votre intérieur.



Désodorisant naturel

Craquer une allumette, c'est radical et rapide contre les mauvaises odeurs

Nettoyer de l'argenterie

Frotter votre argenterie avec du dentifrice.
Rincer et essuyer avec un chiffon doux.



Nettoyer un clavier d'ordinateur

Eteindre l'ordinateur. Retourner le clavier et le tapoter doucement.
Passer ensuite l'aspirateur avec un petit embout.
Enfin verser un peu d'alcool ménager sur un chiffon et le passer sur l'ensemble du clavier.

Plantes

L'air intérieur de nos maisons, appartements et bureaux est 10 à 100 fois plus pollué que l'air extérieur. Certaines plantes vertes ont la capacité d'absorber ces polluants comme les ficus ou les fougères.



Adresses et liens utiles



- Conseil Départemental de Saône et Loire
Espace DUHESME
18 rue de Flacé
71000 MACON
<http://www.saoneetloire71.fr>
- ADEME Bourgogne
1C boulevard de champagne
Tour ELITHIS
BP 51562
21015 DIJON Cedex
<http://www.bourgogne.ademe.fr/>
- Communauté de Communes « Entre la Grosne et le Mont Saint Vincent »
03 85 96 00 37
om.ccgmsv@orange.fr
- Communauté de Communes « Entre Saône et Grosne »
03 85 44 78 99
contact@cc-entresaoneetgrosne.fr
<http://www.cc-entresaoneetgrosne.fr/>
- RAFFA, le grand ménage
<http://raffa.over-blog.com>
- Le ménage au naturel de Nathalie BOISSEAU au édition ALTERN NATIVES

