

# *Je fabrique mes produits d'entretien écologique*

**Fini de laver la maison avec du pétrole**

**Faites le ménage !  
Fabriquez vos produits d'entretien  
plus écologiques  
plus économiques  
avec moins de déchets**

Faire le ménage n'est pas anodin pour notre santé et l'environnement.  
Le cocktail de produits ménagers chimiques présente d'inévitables risques.  
Pourtant, des solutions écologiques et responsables existent.  
Il est facile de faire autrement : ayons les gestes écoresponsables !

Ce livret a été rédigé à l'occasion d'un atelier de fabrication de produits d'entretien écologique organisé à Pommiers, dans le cadre des activités de l'Agenda 21.

C'est un aide-mémoire pour nous encourager dans une démarche responsable qui concerne notre vie quotidienne et qui se décline en deux mouvements :

1- Apprendre à se passer des produits d'entretien issus de l'industrie pétrochimique :

- gâchis des ressources naturelles de carbone.
- pollution de la nature.
- risques avérés pour notre santé.
- multiplication délirante de produits qui pousse à une surconsommation pour le plus grand profit des multinationales.

2- Apprendre à modifier nos comportements et nos habitudes pour

- en revenir à des produits plus naturels, moins polluants, plus sains pour notre santé et plus économiques.
- mieux maîtriser notre vie quotidienne en adaptant nous-mêmes nos produits à nos besoins réels.

### Abréviations :

càc = cuiller à café

CàS = cuiller à soupe

HE = huile essentielle

Pour les préparations, il faut toujours utiliser un contenant plus grand que les quantités indiquées, pour faciliter le mélange.

### **En savoir plus :**

*Produits d'entretien :*

<http://www.ecoconso.be/>

<http://www.la-droguerie-eco.com/>

*Huiles essentielles :*

« Ma Bible des Huiles Essentielles » par Danièle Festy, pharmacien (Leduc Editions)

En vente dans les magasins bio (ex : Biocoop) ou par internet (ex : [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com))

*Microfibres*

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Microfibre>

# Faire son NETTOYANT MULTI USAGE

---

**Votre nettoyeur multi-usage :**

- **désodorise** grâce au bicarbonate de soude
- **désinfecte** grâce aux huiles essentielles
- **nettoie** grâce au bicarbonate de soude et au savon noir
- dégage une **odeur agréable** grâce aux huiles essentielles
- est **économique** (malgré la grande quantité d'huiles essentielles)
- ne polluera pas

**Recette** (dans cet ordre) :

Dans l'ordre suivant pour un vaporisateur de 1L :

1 C<sup>à</sup>S de bicarbonate de soude

1 litre d'eau chaude

4 C<sup>à</sup>S de savon noir

2 càc d'huile essentielle bio de tea tree ou de citron

**AGITER** avant chaque utilisation

**Utilisation :**

- ◆ sur les plans de travail, poubelles, placards, lavabos, éviers, douche
- ◆ sols : versez un bouchon du produit dans un seau d'eau chaude et nettoyez avec une serpillière microfibre
- ◆ réfrigérateurs : nettoyez à l'éponge imbibée du produit puis rincez au vinaigre blanc

# Entretien vos CANALISATIONS

---

**Ingrédients** : bicarbonate de soude, sel, vinaigre blanc,

## Recette :

1 C<sup>à</sup>S de bicarbonate de soude

1 C<sup>à</sup>S de sel fin

1 verre de vinaigre blanc dilué à 50%

## Utilisation :

Versez chaque semaine le mélange bicarbonate - sel dans chacune de vos canalisations (évier, lavabos, douches) puis ajoutez le vinaigre blanc dilué bouillant.

Le vinaigre et le bicarbonate désodoriseront par la même occasion la plomberie !

## ETIQUETTES

Pour chaque préparation il est indispensable de coller une étiquette sur le contenant en indiquant :

- Le nom du produit
- La liste des composants
- La date de la préparation

# PÂTE / CRÈME à RÉCURER

---

**Objectif** : Nettoyer et faire briller les **surfaces émail, céramiques**.

**Composition** : Tensio-actifs non ioniques et anioniques

**Matériels** : pot de 300ml ou flacon de 1l, entonnoir, CàS.

**Ingrédients** : bicarbonate de soude, sel fin, savon noir, huile essentielle (citron, pin ou menthe...), eau.

**Recette pour la pâte :**

- Ⓟ remplir le pot à moitié de bicarbonate de soude avec l'entonnoir (2 tasses)
- Ⓟ ajouter pour  $\frac{1}{4}$  du pot de sel fin de cuisine (1 tasse)
- Ⓟ 1 à 2 CàS de savon noir
- Ⓟ 15 à 20 gouttes d'huiles essentielles (ou 1 CàS de jus de citron)
- Ⓟ remplir d'eau et agiter.

**Pour un aspect crème** : prendre le flacon de 1 litre et remplir le reste de l'espace d'eau

Il est très important d'**agiter** avant chaque utilisation.

Attention aux surfaces fragiles (à cause du sel). Ne pas utiliser sur les plaques vitrocéramiques, l'aluminium, l'inox et les surfaces vitrées.

# Nettoyer les VITRES et MIROIRS

---

Rien de plus simple si seulement traces de calcaire :

- du **vinaigre blanc** dilué à 50% dans un vaporisateur
- une **microfibre fine** (réutilisable).

Et c'est tout ! vaporisez la solution et essuyer à la **microfibre fine** sèche

Ou si vos vitres sont vraiment sales :

- eau chaude avec un peu de liquide vaisselle
- frottez la vitre avec une microfibre **épaisse** trempée dans la solution
- essuyer à la microfibre **fine** sèche

Il n'y aura aucune trace !

Lavez les microfibres à la machine à laver.

## LES MELANGES

Les éléments de base utilisés pour fabriquer les divers produits d'entretien doivent être utilisés avec discernement,

- Les proportions des mélanges doivent être respectées pour une véritable efficacité.
- Un mélange d'éléments acides et d'éléments alcalins annule les effets recherchés



# Fabriquer son NETTOYANT POUR WC

---

Votre nettoyant WC :

- \* désodorisera et désinfectera en profondeur
- \* parfumera
- \* sera économique et non polluant

**Recette :** Versez, dans l'ordre, les ingrédients suivants dans un vaporisateur de 500 ml :

- 200 mL de vinaigre blanc
- 300 mL d'eau
- 1 càc de savon noir
- 2 càc d'huiles essentielles bio de tea tree ou de citron

Secouez avant chaque utilisation

Vaporisez sur les parois

Laissez agir quelques minutes

Nettoyez avec la brosse

**Version GEL avec l'agar agar pour que le nettoyant adhère aux parois :**

Dans une casserole portez à ébullition le vinaigre et l'eau dans une casserole puis tout en remuant versez l'agar-agar (pour 500ml, 2g d'agar agar suffit soit 1/2 cac).

Baissez le feu au minimum pendant 2 minutes. Laissez refroidir. Puis quand le mélange est gélifié, ajoutez le savon noir puis les huiles essentielles. Mélangez bien.

**Autres utilisations du vinaigre blanc en gel :**

Transvasez cette gelée dans une bouteille à large goulot, puis versez-en un peu sur une éponge pour nettoyer :

- Les murs (grâce à sa tenue le gel ne coulera pas)
- les sols très encrassés
- le calcaire autour des robinets
- Les meubles de jardin en plastique très encrassés.

Mais aussi :

Tapis, siège de voiture, canapé tissu,

Versez un peu de gel sur une éponge humide, nettoyez entièrement le canapé, en insistant sur les taches, les accoudoirs et dossier tachés, rincez avec un linge humidifié d'eau, séchez au plus vite avec un gant de toilette.

# LIQUIDE VAISSELLE

---

**Composition** : Détergent composé principalement d'agents nettoyants appelés tensioactifs et d'autres ingrédients comme des colorants, conservateurs, parfum de synthèse...

**Ingrédients** : savon noir, cristaux de soude, huiles essentielles (citron, pin, menthe...), eau.

**Recette pour 500 ml:**

- ❁ dissoudre 1 CàS de cristaux de soude dans la moitié du flacon d'eau chaude
- ❁ ajouter 6 CàS de savon noir - agiter
- ❁ ajouter 15 à 20 gouttes d' HE
- ❁ remplir d'eau le reste du flacon en agitant doucement

## LESSIVE (multi-usage pour eau calcaire)

---

**Ingrédients** : cristaux de soude, bicarbonate, savon noir, HE (tea tree ou pin ou lavande), eau.

**Recette pour un bidon de 1 litre:**

- ◆ dissoudre 1 càc de cristaux de soude dans 20cl d'eau tiède
- ◆ ajouter 1 CàS de bicarbonate - remuer
- ◆ ajouter 1 CàS + 1càc de savon noir - remuer
- ◆ 10 gouttes d'HE - remuer
- ◆ compléter avec de l'eau tiède

- Autre option : remplacer le savon noir par 40 g de paillettes de savon de marseille à dissoudre dans de l'eau bouillante, en mixant.

- pour le **blanc** : remplacer le bicarbonate par du percarbonates (1 ou 2 CàS)

- **Adoucissant** : ajouter un verre de vinaigre blanc dans le bac adoucisseur

- conseil : préparer par bidon de 3l. (multiplier par 3 toutes les doses)



# LES HUILES ESSENTIELLES

---

## Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Une huile essentielle est une fraction odorante et volatile extraite des végétaux, un véritable concentré. Elle peut être extraite des feuilles (eucalyptus,...), des fleurs (camomille,...), de l'écorce (cannelle,...), du bois (cèdre,...), des zestes (agrumes,...) et bien d'autres : graines, baies,...

Les huiles essentielles sont huileuses, mais non grasses (elles sont volatiles), plus légères que l'eau et non miscibles avec l'eau. Elles se mélangent à l'alcool et à tous les corps gras.

## Propriétés majeures des huiles essentielles

La plupart des huiles essentielles sont **bactéricides, fongicides, antivirales**. Cela signifie qu'elles ont la capacité d'éliminer les bactéries, les champignons et les virus et peuvent stopper leur développement.

Désinfectant / antiseptique / antimicrobien à la fois antibactérien , antifongique , antivirale , assainissant , répulsif insectes, odorant.

En résumé, ce sont des produits qui inhibent le développement et/ou la multiplication des microorganismes pathogènes et qui sentent bon. Mis à part le fait que les huiles essentielles exhalent d'agréables arômes permettant de créer une ambiance parfumée dans les pièces de la maison, celles-ci peuvent véritablement vous aider à assainir votre intérieur. En vaporisation ou en diffusion, les H.E. désinfectent une pièce en moins de 10 minutes !

# LES MICROFIBRES

---

## Qu'est-ce les microfibrés

*Les microfibrés sont des fibres textiles, en général artificielles ou synthétiques, très fines, dont la masse linéique est inférieure à 1 décitex (1g pour 10 km de fibre).*

Il existe plusieurs types de microfibrés selon leur usage :

- multi-usages pour le nettoyage des plans de travail, carrelage, sur surface sèche ou humide.
- fines, voire très fines pour le nettoyage des surfaces polies (vitres, miroirs, inox,...)

D'une manière générale, plus la finesse est grande (plus le nombre de décitex est petit), meilleure sera l'efficacité. Bien entendu, le prix est en rapport avec la qualité, ce qui explique les différences constatées entre la grande distribution et les fournisseurs spécialisés.

## Comment ça marche ?

*L'intérêt des microfibrés est de pouvoir tout nettoyer, ou presque, sans utiliser de produit détergent. Le résultat s'obtient :*

- par une action mécanique de frottement qui décroche les salissures, même les plus petites
- par une action électrostatique qui fait que les salissures et l'eau adhèrent au chiffon

Le nettoyage de la microfibre se fait ensuite par lavage au savon, ou au lave-linge, mais sans adoucissant !

## Intérêt des microfibrés :

- Bien que pour la plupart issues de l'industrie chimique, les microfibrés ont un intérêt :
- elles permettent de ne pas utiliser de produits détergents très polluants, tout en étant très efficaces sur la poussière, l'eau, les traces grasses,...
  - elles sont très résistantes et ont une grande longévité (2 ans en moyenne)

# LE BICARBONATE DE SODIUM

---

## Qu'est-ce que c'est ?

Le bicarbonate de soude ou bicarbonate de sodium est un composé blanc, de formule  $\text{NaHCO}_3$ , qui se présente sous forme de poudre. Le bicarbonate de soude est biodégradable et n'est toxique ni pour l'environnement, ni pour la santé. Ses caractéristiques : - soluble dans l'eau - peu soluble dans l'alcool; - abrasif doux; - fongistatique; - saveur légèrement alcaline; - non inflammable; Coût : de 1,5 € à 5€ le 500g.

## Où l'utiliser?

Type de salle : Salle d'activité Salle de classe Dortoir Toilette  
Type de surface : Lavabos faïences Tissu / rideaux /lits en toile Poufs  
Cuvette et urinoirs Four sols

## De quel matériel a-t-on besoin ?

Le matériel utilisé dépend de la surface à traiter. Il s'agit du matériel utilisé pour le nettoyage traditionnel. Le bicarbonate ne demande pas de matériel spécifique.

## Quels dosages ?

La dilution du produit varie selon les surfaces traitées.

Pour les lavabos, faïences, ... : 3 cuillère à soupe diluées dans l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte. Laisser poser une heure si la surface est très sale.

Pour les tissus : 5 L d'eau et 1 cuillère de bicarbonate de soude.

Pour la machine à laver : 2 cuillères à soupe + lessive dans la machine

Pour les taches tenaces (surface ou tissu) : 3 cuillère à soupe diluées dans l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte. Laisser agir sur la tache 1 heure. Rincer.

Pour le sol : 5 L d'eau et 1 cuillère de bicarbonate de soude.

Pour les toilettes : Mélanger 5 cuillères de bicarbonate et ¼ litre de vinaigre dans les cuvettes et urinoirs. Laisser agir 30 minutes. Nettoyer avec un tampon vert. La technique peut être reproduite sur les lavabos.

# LE VINAIGRE BLANC (acide acétique)

---

## Qu'est-ce que c'est ?

Le vinaigre blanc est un mélange d'eau et d'acide acétique à hauteur de 6 à 8%. L'acide acétique est obtenu par fermentation d'alcool de betterave ou de maïs. Le vinaigre est un liquide acide (pH généralement compris entre 2 et 3), obtenu grâce à l'oxydation de l'éthanol dans le vin, le cidre, la bière et autres boissons fermentées.

Le vinaigre commun comporte une concentration d'environ **5 % à 8 % d'acide acétique**. Ses caractéristiques : - **dégraissant**, - **désodorisant**, - **détartrant**, - **antiseptique**, - **désinfectant**, - **antiparasites**, - **anti-fongique**

Coût : moins de 1€ le litre. *Attention : ne pas l'utiliser avec / après de l'eau de javel*. Les vapeurs issues du mélange des 2 produits peuvent être toxiques.

## Où l'utiliser ?

Type de salle : Salle d'activité, Salle de classe, Couloir, Toilette.

Type de surface : Vitre, Faïence, évier, Table, Chaise, Pied de chaise, Sol linoléum, Sol Carrelage, Etagère, Murs.

## De quel matériel a-t-on besoin ?

Le matériel utilisé dépend de la surface à traiter. Il s'agit du matériel utilisé pour le nettoyage traditionnel. Le vinaigre ne demande pas de matériel spécifique.

## Quels dosages ?

La dilution du produit varie selon les surfaces traitées.

Pour les sols, évier, faïences, tables... : ½ bouteille pour un seau de 10L froide. 1 rinçage est nécessaire (1 seau par pièce).

Pour les taches résistantes : vinaigre pur à laisser poser 2 minutes. Bon à savoir : il agit comme solvant contre la colle.

Pour déboucher un évier: Verser du bicarbonate de soude (5 cuillères) et du vinaigre blanc (1/4 de litre) dans le tuyau. Il sera débouché et désodorisé. Attention : ça mousse, mais c'est sans danger !

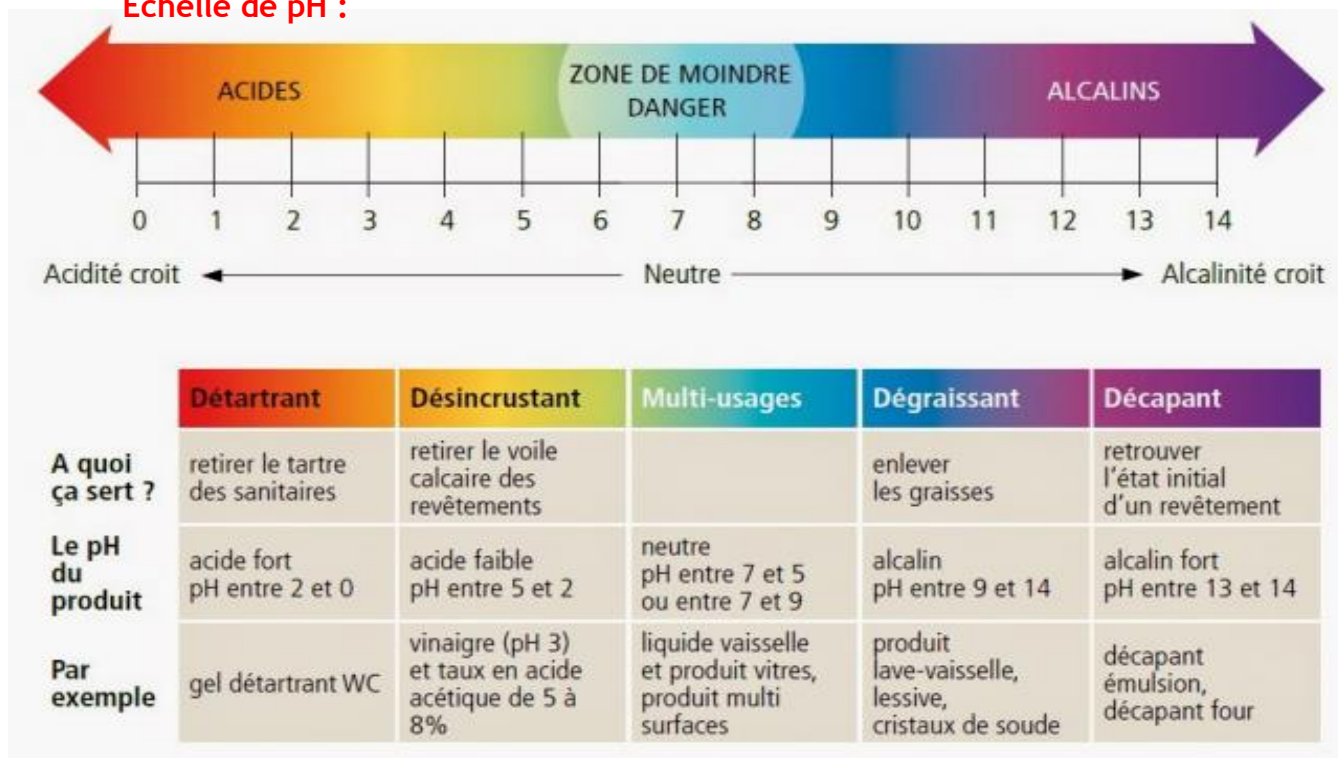
Pour les vitres mélanger du vinaigre blanc à de l'eau chaude. Nettoyer les vitres avec une éponge à l'aide de ce mélange, inutile de rincer. Essuyer simplement avec un chiffon normal.

## Produits aux multiples applications

- Détache les tissus, associé au bicarbonate de soude il débouche les évier, nettoie les jouets, ôte les traces de colle, redonne vie aux feutres des enfants, nettoie les vitres et les sols...
- Élimine les traces de calcaire sur baignoire, parois de douche et carreaux de faïence...
- Nettoie le réfrigérateur, détartre les appareils électroménagers (bouilloire, cafetière),
- supprime les mauvaises odeurs, dégraisse et nettoie le verre, fait briller la vaisselle...
- Adoucit le linge, supprime les auréoles de transpiration et ravive les couleurs, détartre les semelles de fer à repasser.....
- Nettoie les pots de jardin, retire les traces de calcaire. Dilué avec du sucre dans l'eau, il conserve la fraîcheur des fleurs coupées plus longtemps...

## Nettoyer avec les détergents :

### Echelle de pH :



	Par exemple	On les nettoie avec
<b>les matières organiques</b>	ensemble des matières d'origine végétale, animale ou humaine amidon, urine, selles, graisse, goudron, pétrole, beurre, peinture ou craie grasse, salive, aliments, encre, micro-organismes, résine, crayon feutre, pâte à modeler, colle, etc.	des produits alcalins
<b>les matières inorganiques</b>	ensemble des matières minérales, métalliques et salines calcaire (craie blanche) et tartre, rouille, ciment, sel, magnésie, etc.	des produits acides



La quasi totalité des salissures est éliminée au moyen de deux types de produits : les alcalins et les acides. Inutile donc de multiplier les produits au moment de l'achat.

## Désinfecter :

### 2. Les désinfectants

Le nettoyage au moyen d'un détergent élimine 80% des micro-organismes présents. Un désinfectant est donc nécessaire pour détruire les 20% restants. Le choix du produit dépend :

- de l'objectif de désinfection : bactéricide (éliminer les bactéries) ou fongicide (éliminer les champignons).
- de la dureté de l'eau et de la surface à nettoyer :
  - un désinfectant avec interférences s'utilise en présence d'eau dure et sur des surfaces comportant des salissures,
  - un désinfectant sans interférence s'utilise en présence d'eau douce et sur des surfaces nettoyées.