

RECETTES FUTÉES

Produits d'entretien et d'hygiène naturels

Bon pour notre environnement
et bon pour notre santé !



SOMMAIRE

Pour une maison propre et saine

- Nettoyant désinfectant multi-usage _____ p 7
- Nettoyant WC _____ p 8
- Produit d'entretien des meubles en bois brut _____ p 9
- Produit d'entretien des meubles en bois verni _____ p 10

Pour l'hygiène et la beauté du corps

- Dentifrice _____ p 13
- Lessive liquide écologique _____ p 14
- Déodorant naturel _____ p 16

Les huiles essentielles

- Un atout du quotidien _____ p 18



LES AVANTAGES DES PRODUITS NATURELS : POURQUOI LES PRIVILÉGIER ?

POUR L'ENVIRONNEMENT :

Les produits de nettoyage que nous pouvons acheter dans les commerces sont composés de différents éléments synthétiques et chimiques qui ne sont pas tous respectueux de notre environnement et de notre santé. Ils finiront dans la nappe phréatique et dans l'air, avec des impacts pouvant être très néfastes.

En fabriquant nous-mêmes nos produits, nous générons beaucoup moins de déchets liés aux emballages, nous pouvons réutiliser les mêmes contenants et donc diminuer le volume de déchets de nos poubelles.

POUR NOTRE PORTE-MONNAIE :

Le bicarbonate de soude, le savon de Marseille ou savon noir et le vinaigre blanc sont les éléments de base pour un nettoyage au naturel.

Ces différents ingrédients, vous feront faire des économies car ils sont peu onéreux à l'achat et ils vont vous permettre de fabriquer vos produits de nettoyage en plusieurs fois.

COMMENT LES OPTIMISER ?

- En utilisant des produits écolabellisés



- En fabriquant nous-mêmes nos produits d'entretien

LES INDISPENSABLES POUR UN MÉNAGE ÉCOLO

LE VINAIGRE BLANC

SES PROPRIÉTÉS :

- Dégraissant
- Désodorisant
- Détartrant
- Antiseptique / désinfectant / anti-parasites / antifongique
- Vertus thérapeutiques et cosmétiques (mais pour cela on préférera le vinaigre de cidre)



LE BICARBONATE DE SOUDE

SES PROPRIÉTÉS :

- Abrasif doux : polit par frottement, sans agresser, grâce à sa composition en petits cristaux angulaires
- Antiacide : neutralise les acides et les odeurs
- Adoucisseur d'eau
- Pour des usages thérapeutiques et cosmétiques

LE SAVON DE MARSEILLE

SES PROPRIÉTÉS :

- Nettoyant multusage
- Antiseptique
- Anti-crampe



LE SAVON NOIR

SES PROPRIÉTÉS :

- Nettoyant multusage
- Dégraissant
- Détachant
- Antiseptique

(Source : Raffa - le grand ménage)

**POUR
UNE MAISON
PROPRE
ET SAINE**

NETTOYANT DÉSINFECTANT MULTI-USAGE

MATÉRIEL :

- Bidon opaque de 2 L
- Entonnoir (à utiliser pour faciliter vos manipulations)
- Cuillère à soupe (c.à s.)
- Verre

PRÉPARATION :

- Versez le bicarbonate et l'eau chaude dans le bidon.
- Mélangez dans le verre (plus facile à transvaser dans l'entonnoir) le vinaigre blanc et une dizaine de gouttes d'un mélange d'HE (composé par exemple de quelques gouttes de citron, de pin, de tea tree et de cannelle).
- Versez le mélange dans le bidon.
- Secouez-le bien.

INGRÉDIENTS :

- 2 c. à s. de bicarbonate (ou borax)
- 1 c. à s. de vinaigre blanc
- 10 gouttes d'huiles essentielles (HE)
- 2 L d'eau chaude

UTILISATION :

- Secouez bien votre mélange avant chaque utilisation.
- Il s'utilise pur sur les surfaces à désinfecter (plan de travail, poubelles).
- Il est ajouté à de nombreuses recettes de nettoyage.

OÙ TROUVER LES INGRÉDIENTS ?

- Bicarbonate de soude > en grande surface au rayon du sel ou en pharmacie
- Vinaigre blanc > en grande surface
- Huiles essentielles > en pharmacie

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Environ 0.50e pour 2 L, soit 6 fois moins qu'un produit du commerce



NETTOYANT WC



MATÉRIEL :

- Vaporisateur de 500 ml
- Entonnoir (à utiliser pour faciliter vos manipulations)

PRÉPARATION :

- Versez directement dans le vaporisateur le vinaigre, l'eau et quelques gouttes d'HE à l'aide de l'entonnoir.
- Fermez et secouez le tout.

UTILISATION :

- Vaporisez sur les parois.
- Laissez agir 15 à 20 minutes.
- Brossez la surface à nettoyer.

OÙ TROUVER LES INGRÉDIENTS ?

- Vaporisateur > penser à garder celui d'un produit déjà utilisé
- Vinaigre blanc > en grande surface
- Huiles essentielles > en pharmacie

INGRÉDIENTS :

- 150 ml de vinaigre blanc
- Huile essentielle (HE) de tea tree ou autre
- 350 ml d'eau

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Environ 0.50e pour 500 ml, soit 8 fois moins qu'un produit du commerce



PRODUIT D'ENTRETIEN DES MEUBLES EN BOIS BRUT

MATÉRIEL :

- Vaporisateur de 50 ml
- Cuillère à soupe (c. à s.)
- Entonnoir (à utiliser pour faciliter vos manipulations)

PRÉPARATION :

- Versez directement dans le vaporisateur le jus de citron, l'huile d'olive et quelques gouttes d'HE à l'aide de l'entonnoir.
- Fermez et secouez le tout.

UTILISATION :

- Vaporisez sur la surface à traiter.
- Frottez avec un chiffon doux.
- Brossez.

INGRÉDIENTS :

- 5 c. à s. de jus de citron (idéalement bio en bouteille) ou de vinaigre blanc
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- Huile essentielle de citron

OÙ TROUVER LES INGRÉDIENTS ?

- Vaporisateur > pensez à garder celui d'un produit déjà utilisé
- Jus de citron et huile d'olive > en grande surface et épicerie
- Huiles essentielles > en pharmacie

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Moins de 1€ pour 50 ml, soit 2 fois moins qu'un produit du commerce



PRODUIT D'ENTRETIEN POUR MEUBLE EN BOIS VERNI

Les meubles vernis modernes qu'ils soient en pin, teck, merisier ou acajou sont, en général, en bois traité. Le plus souvent un chiffon non pelucheux, légèrement humide, suffit à leur entretien. Mais pas toujours !

Pour l'entretien courant d'un meuble en bois verni, utilisez simplement un chiffon microfibre humide imbibé d'un peu de produit liquide pour la vaisselle et bien essoré avant utilisation.

1 - PLUSIEURS ALTERNATIVES POUR NETTOYER UN MEUBLE EN BOIS

NETTOYAGE AU THÉ

MATÉRIEL :

- 1 L d'eau
- 3 sachets de thé
- 1 linge
- 1 chiffon épais et doux

Portez à ébullition 1 L d'eau bouillante et ajoutez 3 sachets de thé ordinaire.

Laissez infuser et refroidir complètement.

Nettoyez le bois verni en passant dessus un linge imbibé de l'infusion de thé froide.

Séchez et lustrez à l'aide d'un chiffon épais et doux.

Cette solution est idéale pour nettoyer un meuble en bois au verni collant.

NETTOYAGE AU VINAIGRE DILUÉ

MATÉRIEL :

- 1 à 2 gouttes de vinaigre blanc
- 2 chiffons microfibres

Humidifiez l'un des chiffons en microfibre et versez-y une ou deux gouttes de vinaigre blanc. Frottez la surface à nettoyer. Essayez le meuble au plus vite juste après, avec l'autre chiffon en microfibre.

NETTOYAGE VINAIGRE/HUILE

MATÉRIEL :

- Du vinaigre blanc
- De l'huile de cuisine
- Un bol
- Un linge
- Un chiffon microfibre

Dans un bol, mélangez huile et vinaigre blanc (3/4 huile pour 1/4 vinaigre).

Passer sur le bois un linge imprégné de cette solution.

Essayez au chiffon microfibre.



2 - FAIRE BRILLER LE BOIS VERNI

MATÉRIEL :

- De l'alcool ménager
- De l'huile de lin
- Un chiffon de laine

Si le bois du meuble ou d'un lambris est trop terne, rendez-lui son éclat en passant un chiffon de laine imbibé d'un mélange à part égale d'alcool ménager et d'huile de lin.

3 - EFFACER LES RAYURES SUR UN MEUBLE EN BOIS VERNI

MATÉRIEL :

- Du dissolvant
- De l'alcool à 90°
- De l'essence de térébenthine
- De l'huile d'olive
- 2 cotons-tiges

Passez avec délicatesse un coton-tige imbibé de dissolvant, et ensuite passez l'autre bout du coton-tige imbibé d'alcool à 90° sur la rayure.

Quand le bois sera sec, s'il reste une marque, passez un coton-tige imbibé d'un mélange d'essence de térébenthine et d'huile d'olive.

Attention : Les meubles anciens et surtout de valeur doivent seulement être dépoussiérés pour ne pas les abîmer.

AUTRES CONSEILS POUR L'ENTRETIEN DU BOIS VERNI

- N'utilisez jamais d'éponge abrasive pour nettoyer le bois verni.
- N'utilisez jamais de produit en poudre pour nettoyer le vernis d'un meuble sous peine de rayer le vernis.
- Évitez l'eau de Javel, les produits chimiques et autres produits acides. Si vous deviez utiliser un produit acide comme le vinaigre, essuyez-le aussitôt.
- Ne frottez jamais un meuble en bois vernis. Procédez par tamponnements ou nettoyez avec des mouvements doux.
- Pour le nettoyage et l'entretien des meubles vernis, n'utilisez pas de produits spécifiques du commerce. Ils sont chers et ne font qu'encrasser le bois et le rendre collant.

**POUR L'HYGIÈNE
ET LA BEAUTÉ
DU CORPS**

DENTIFRICE

MATÉRIEL :

- Un bol
- Une cuillère à café (c. à c.) et une cuillère à soupe (c. à s.)
- Un bocal avec couvercle
- Un bâtonnet en bois (style bâtonnet de glace)

INGRÉDIENTS :

- 3 c. à s. d'huile de coco vierge
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude
- 1 c. à c. d'argile blanche
- Une dizaine de gouttes d'une ou plusieurs huiles essentielles (HE)
- 5 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse (facultatif)

PRÉPARATION :

- Mélangez dans votre bol le bicarbonate et l'huile de coco avec le bâtonnet.
- Ajoutez l'argile et mélangez pendant 2 min. jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajoutez les HE, puis mélangez à nouveau pour parfumer votre mixture.
- Versez le mélange dans le bocal avec couvercle pour le conserver.

ASTUCE & UTILISATION :

- Humidifiez votre brosse à dents.
- Placez un peu de dentifrice dessus à l'aide d'une petite spatule ou d'une petite cuillère (ou autre).
- Ne plongez pas directement la brosse à dents dans le bocal de dentifrice, pour ne pas le contaminer.
- N'utilisez pas non plus vos doigts, pour les mêmes raisons.
- Brossez-vous les dents comme d'habitude.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Environ 2,85€ pour 3 mois de dentifrice



LESSIVE LIQUIDE ÉCOLOGIQUE

MATÉRIEL :

- un grand récipient, type seau ou bidon, pour faire le mélange (3 L)
 - un entonnoir
 - une bouteille ou baril de 3 L minimum (de préférence en verre) avec bouchon > Vous pouvez aussi réutiliser un bidon de lessive.
 - une balance de cuisine
 - une casserole
 - une cuillère en bois
- (facultatif : un mixeur plongeur et une râpe)

INGRÉDIENTS :

- 1 grosse poignée de savon de Marseille (+/- 50 gr)
- 2 à 3 c. à s. de bicarbonate de soude antifongiques et antibactériens*
- 2 c. à s. de savon noir ménager (facultatif)

Combien ça coûte ?

Environ 0,80€ le bidon de 2 L, contre minimum 4€ dans le commerce

PRÉPARATION :

- Râpez le savon en copeaux s'il est en bloc pour obtenir des paillettes.
- Portez 1 L d'eau à ébullition.
- Dans le seau, versez le litre d'eau bouillante avec le savon de Marseille en copeaux.
- Mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à dissolution totale du savon.
- Ajoutez les cristaux de soude dans votre mélange encore chaud. > Astuce : pour éviter que la mixture ne devienne trop compacte, mixez-la quelques instants avant de la verser dans le contenant.
- Transvasez votre mélange dans votre récipient en verre ou bidon.
- Ajoutez 1 L d'eau tiède en faisant attention à ne pas remplir jusqu'en haut de votre récipient.

- Fermez avec le bouchon et secouez bien avant usage. Utilisez le même dosage qu'habituellement (1 bouchon par lavage).
- Étiquetez et placez votre lessive hors de portée des enfants.

Il n'est pas nécessaire à ce stade d'ajouter une huile essentielle pour que le linge sente bon car la plupart des huiles essentielles sont biosolubles et partiront avec l'eau de votre machine. Au prix où elles coûtent, c'est assez dommage.

*Les cristaux de soude sont utiles si votre linge est très sale ou si le ph de votre eau est dure. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez les remplacer soit par du bicarbonate de soude (un peu moins agressif pour le linge de couleur), soit vous en passer.



REMARQUES :

Il arrive que la lessive ainsi fabriquée se solidifie ou prenne un aspect visqueux. C'est souvent dû à la qualité du savon utilisé lors de la fabrication. Si c'est le cas, secouez énergiquement votre bouteille ou bidon avant chaque utilisation. Vous pouvez éventuellement aussi ajouter un peu d'eau tempérée pour fluidifier le mélange. D'où l'intérêt de prendre un bidon plus grand que le volume de lessive préparée et de ne pas le remplir à ras bord.

Utilisation

Cette lessive naturelle « maison » s'utilise aussi à basse température (à moins de 30°C). Il suffit de mettre +/- 15 cl (= un bouchon) de lessive liquide par machine (un peu plus si votre tambour dépasse les 7 kg de charge), dans une boule doseur que vous placerez directement dans le tambour de votre lave-linge.

La lessive liquide se conserve à température ambiante dans un placard à l'abri de la chaleur et de la lumière.

DÉODORANT NATUREL

La plupart des déodorants conventionnels contiennent des ingrédients qui ne sont ni bons pour la santé, ni pour l'environnement : l'aluminium et les parabens notamment.

Les déo-bio ? Il existe un certain nombre de déodorants dans le commerce qui ne sont pas très efficaces, et assez coûteux... Alors, que la version maison est très facile à faire, peu onéreuse et vraiment efficace !

3 ingrédients de base (+ 1 optionnel) = 5 minutes de préparation.

Ce qu'il vous faut : de l'huile de coco + du bicarbonate de soude + de la fécule.

En option : des huiles essentielles.

- L'huile de coco : connue pour ses propriétés anti-bactériennes, elle présente l'immense avantage de rester solide en dessous de 25°C.

- Le bicarbonate de soude : il n'est pas toxique, ne provoque pas d'allergie et il neutralise très efficacement les odeurs corporelles.

- La fécule / ou l'arrow-root /ou argile blanche extra fine : sont des absorbants naturels et ne causent pas d'allergie.

- Les huiles essentielles : vous avez le choix ici, car plusieurs huiles peuvent être utilisées. En plus de l'agréable parfum qu'elles ajouteront à votre déodorant, elles ont un certain nombre de vertus :

- Huile de sauge sclarée ou officinale régule la transpiration,
- Huile de palmarosa, celle de menthe poivrée et celle de lavande officinale sont anti-bactériennes.

NB : Si vous êtes enceinte, épileptique ou de santé fragile, soyez vigilant(e)s quant à l'utilisation des huiles essentielles. Renseignez-vous bien sur celles qui sont autorisées ou interdites dans votre cas.

MATÉRIEL :

- Un pot en verre avec couvercle
- Une cuillère à soupe (c. à s.)
- Un bâtonnet en bois (style bâtonnet de glace)

INGRÉDIENTS :

- 5 à 6 c. à s. d'huile de coco
- 2 c. à s. de bicarbonate de soude
- 4 c. à s. de fécule / ou l'arrow-root / ou argile blanche extra fine
- 5 gouttes d'huiles essentielles (HE)

PRÉPARATION :

- Versez l'huile de noix de coco liquide dans un pot en verre.
- Ajoutez doucement le bicarbonate de soude et l'argile blanche en fouettant vigoureusement.
- Ajoutez l'HE.
- Mélangez le tout avec le bâtonnet.
- Mettez votre déodorant à refroidir.

ASTUCE & UTILISATION :

Vous pouvez le conserver 6 mois.
Sous forme solide, ces déodorants sans packaging s'utilisent en les frottant sur la peau après les avoir mouillés avec un peu d'eau tiède.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Environ 6,23€ pour 6 mois de déodorant pour la famille



LES HUILES ESSENTIELLES :

un atout du quotidien

Ci-dessous les huiles essentielles utiles pour l'entretien de votre maison.



CITRON

(*Citrus limon*)

Antiseptique +++
Antibactérienne +++
Antivirale
Odeur ++

PIN SYLVESTRE

(*Pinus sylvestre*)

Antiseptique +++
Odeur ++

EUCALYPTUS

(*Eucalyptus radiata* ou
globulus)

Antiseptique
Antibactérienne ++
Antivirale ++
Odeur ++

SAPIN

(*Abies balsamea*)

Antiseptique ++
Odeur ++



MENTHE POIVRÉE

(*Mentha piperita*)

Antiseptique
Antibactérienne
Antivirale / Fongicide
Vermicide
Odeur ++

LAUVANDE ASPIC

(*Lavandula spica*)

Antiseptique
Bactéricide
Antivirale
Fongicide / Antimite
Odeur ++

CITRONNELLE

(*Cymbopogon nardus*)

Antiseptique ++
Bonne odeur
Odeur ++

PAMPLEMOUSSE

(*Citrus paradisi*)

Antiseptique aérien



TEA TREE

(*Melaleuca alternifolia*)

Antibactérienne
Puissante +++
Fongicide +++
Parasiticide ++
Antivirale ++

CANNELLE

(*Cinnamomum cassia*)

Antiseptique / Antibactérienne
puissante +++ / Antivirale +++
Parasiticide +++
Fongicide +++
Ne pas en mettre beaucoup, odeur très forte

THYM

(*Thymus vulgaris*)

Antivirale +++
Parasiticide (thym à linalol)

GIROFLE

(*Eugenia caryophyllus*)

Antibactérienne +++
Antivirale +++
Fongicide +++
Parasiticide +++

S'il faut choisir, privilégiez l'huile essentielle de citron et l'huile essentielle de tea tree.
Attention, les huiles essentielles sont des produits actifs puissants, à manipuler avec une grande précaution.
N'improvisez pas !

Pour vous accompagner, vous pouvez télécharger gratuitement le guide :

<http://raffa.grandmenage.info/> le Guide Raffa « Le Grand Ménage ».

RECETTES FUTÉES

Produits d'entretien et d'hygiène naturels



CYCLÉA

L'OUËST
LABORATOIRES
D'HYGIÈNE NATURELLE