

Je vous conseille de finir vos produits chimiques et de conserver les emballages (vaporisateur, bidon). De ce fait il n'y aura presque plus d'emballages à jeter une fois que vous aurez ces nouveaux produits.

## **Une lessive efficace et respectueuse de l'environnement :**

Recette 1 au savon de Marseille : 3,5 litres d'eau, 150 g de paillettes de savon de Marseille, une grosse poignée de cristaux de bicarbonate de soude, 1 cc d'huile essentielle d'arbre à thé (Tea tree)

Faire bouillir l'eau, mettre les paillettes et les cristaux. Mettre en pot ouvert (par exemple un seau) avant que cela devienne trop épais. Une fois le mélange refroidi ajouter l'huile essentielle d'arbre à thé.

Mettre environ un verre à moutarde dans le tambour et une cuillère à café ou deux de bicarbonate de soude.

Il est normal que le mélange durcisse en refroidissant.

Recette 2 à la cendre : Tamiser la cendre. Prévoir 2 volumes de cendre pour 3 volumes d'eau bouillante. Prévoir soit un linge soit un filtre à café renforcé de papier essuie-tout dans un entonnoir ou une passoire. Mettre les cendres et verser l'eau bouillante. Dans l'idéal, laisser poser 24 h. Récupérer votre lessive et verser en flacon.

Laisser poser pour qu'elle décante si besoin. Mettre 1 à 2 verres par lessive soit dans le bac à lessive soit directement dans le tambour.

**Adoucissant :** À la place de l'adoucissant ajouter 1 à 2 bouchons de vinaigre blanc et des huiles essentielles pour le parfum à la dernière eau de rinçage (20 à 30 gouttes de lavandin, lavande ou citron).

## **Nettoyant ménager :**

2 cuillères à soupe de bicarbonate, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 2 litre d'eau chaude, 1 à 3 cuillères à café d'huiles essentielles différentes selon vos préférences (par exemple 1 c.s. de citron, 1 c.s. de pin, 1 c.s. de Tea tree et de cannelle, ...). Bien secouer à chaque utilisation.

Vous pouvez utiliser ce nettoyant ménager non dilué dans un vaporisateur pour les surfaces à désinfecter comme vos plan de travail, la table, la gazinière, le frigo, la poubelle... Ou dilué dans votre eau pour laver le sol, rajouter alors 1 cuillère à soupe de savon noir.

**Liquide vaisselle :** Recette 1 : Mélangez 1 verre de savon noir, 10 gouttes d'huiles essentielles de citron et 10 gouttes d'huiles essentielles de Romarin. Introduisez ce mélange dans un flacon à pompe.

Recette 2 : pour 500 ml, mélanger dans le flacon 1 cc de bicarbonate de soude avec 1/6 de savon liquide neutre (environ 80 ml) et compléter avec de l'eau. Ajouter 15 à 20 gouttes d'huiles essentielles (citron, pin, menthe...). Agiter doucement.

**Crème à récurer :** pour un flacon de 500 ml, remplir le flacon à moitié de bicarbonate de soude avec un entonnoir. Ajouter 1/5 à 1/4 de sel fin de cuisine puis 1 CS de savon neutre liquide et 15 à 20 gouttes d'huiles essentielles. Remplir d'eau et agiter. Bien agiter avant chaque utilisation. Attention aux surfaces fragiles (à cause du sel). Pour plus de douceur, saupoudrer sur la surface du bicarbonate de soude puis frotter avec une éponge humide sur laquelle on aura versé un peu de liquide vaisselle.

**Pierre à récurer ou pierre blanche ou pierre d'argile :** Recette 1 : dans un pot opaque de contenance 30 g, mettre 1 mesure et demi de blanc d'Espagne, 10 gouttes d'huiles essentielles, 1 mesure de bicarbonate, (1/2 mesure de poudre de pierre ponce facultatif), (1 mesure de savon neutre facultatif). Bien mélanger à la cuillère ou à la main. Rajouter un peu d'eau, mélanger doucement et remplir le pot à ras bord. Laisser sécher au soleil 24 h puis refermer le couvercle.

Recette 2 : mélangez 1/2 verre de savon végétal liquide (ou de lessive liquide fabriqué avec des copeaux de savon de Marseille dissous dans de l'eau bouillante), 1 verre d'argile blanche en poudre et 10 gouttes d'huile essentielle de citron. Malaxez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Remplissez une boîte munie d'un couvercle (comme par exemple une boîte de cirage). Laissez sécher une semaine jusqu'à ce que la pierre durcisse.

Utilisation : frotter une éponge sur le produit. Laissez sécher la pierre d'argile avant de refermer le couvercle.

**Nettoyant WC :** pour un vaporisateur de 500 ml. Mettre 1/3 de vinaigre (environ 170 ml) pour 2/3 d'eau (environ 330 ml) puis 2 cc d'huiles essentielles type Tea tree ou par exemple pamplemousse 30%, citron 20%, lavandin 20%, pin douglas 20%, eucalyptus radié 10% (désodorisant et assainissant). Vaporiser sur les parois, laisser agir 15 à 20 mn et brosser.

**Un désodorisant en spray 100% naturel sans les inconvénients des produits toxiques que l'on trouve souvent sur le marché :**

120 ml d'eau, 1 cuillère à soupe d'alcool, 1 cuillère à café d'huile essentielle d'orange ou de lavande. Mélangez tous les ingrédients dans un petit vaporisateur. Vaporisez dans la pièce à parfumer.

**Entretien des tuyauteries :**

Faire un mélange d'1 cuillère à soupe de bicarbonate pour 1 cuillère à soupe de sel fin. Mettre 2 cuillères à soupe du mélange dans le trou d'évacuation d'eau et verser du vinaigre blanc chaud de préférence.

Vous pouvez aussi utiliser ce mélange pour la cuvette de vos toilettes, laisser agir et frotter, pour les taches très persistantes laisser agir toute une nuit et frotter.

**Un détachant pour moquette et tapis économique et efficace :**

150 ml de vinaigre dans lequel ont macérées des peaux d'oranges, une cuillère à soupe de bicarbonate de sodium, 2 ou 3 cuillère à soupe de lessive maison ou de produit vaisselle.

Mélanger les ingrédients dans un petit vaporisateur en faisant attention à l'effet effervescent du bicarbonate de sodium. Vaporiser sur la tache, laisser agir 5 minutes et frotter avec un chiffon.

Attention : Il est toujours plus prudent de faire un essai préalable sur une partie non visible.

**Produit d'entretien des meubles en bois :** pour petit vaporisateur de 50 ml, mettre 5 CS de jus de citron et 5 CS d'huile d'olive avec 15 gouttes d'huiles essentielles de citron. Vaporiser la surface à traiter et frotter avec un chiffon doux.

**Pour redonner de l'éclat aux meubles de patio :**

Lavez-les avec un mélange de 1/2 tasse de bicarbonate, une cuillerée à table de détergent à vaisselle liquide et un gallon d'eau chaude (environ 4 l d'eau).

**Pour faire disparaître une tache d'huile sur du béton**

Mouiller la tache avec de l'eau, saupoudrer généreusement de bicarbonate et frotter avec une brosse à poils durs. Rincer et recommencer jusqu'à ce que la tache disparaisse complètement.

Attention à l'usage des huiles essentielles pour les jeunes enfants et les femmes enceintes, se référer aux recommandations sur l'emballage. Propriétés des huiles essentielles biologiques (entre 4 et 10 euros) :

**Citron :** antiseptique+++ , antibactérienne+++ , antivirale, bonne odeur de propre

**Pin sylvestre:** antiseptique+++ , bonne odeur de propre

**Eucalyptus :** antiseptique, antibactérienne++ , antivirale+++ , bonne odeur de propre

**Lavande:** antiseptique, antibactérienne, antivirale, fongicide, antimite, bonne odeur de propre

**Tea-tree:** antibactérien puissant+++ , fongicide++ , parasiticide++ , antivirale++ , bonne odeur de propre

**Cannelle:** antiseptique, antibactérien très puissant++++ , antivirale+++ , fongicide+++ , parasiticide++++ , ne pas en mettre beaucoup odeur très forte

### *Les autres ingrédients utiles*

**Les savons détachants :** ce sont des savons auxquels on a ajouté un corps émulsionnant la graisses (carbonate de soude, fiel de bœuf, saponine), des dissolvants (essence de térébenthine) ou des poudres absorbantes (argile, blanc d'Espagne et autres craies). Le plus facile à trouver est le savon au fiel. Les autres peuvent être fabriqués facilement à partir de copeaux de savon ou de savon neutre liquide par exemple. Ils durent très longtemps.

**Le jus de citron :** décolore, ravive la pierre et l'émail, désodorise, détartre, abrasif.

**Le marc de café :** dégraisse, désodorise, nettoie, ravive les couleurs foncées et le cuir.

**Les argiles de Sommières :** absorbent, abrasives.

**Le blanc d'Espagne :** absorbe, fait briller, abrasif.

**La poudre de pierre ponce :** abrasive

**Les cendres :** dégraisent, absorbent, nettoient, abrasives.

**L'eau oxygénée :** décolore, désodorise, désinfecte.

**Les épiluchures de pomme de terre :** anticalcaire, entretien du verre et de l'argenterie.

## Les recettes par pièces de la maison

### Salle de bain :

Détartrer : Appliquez du vinaigre blanc sur votre robinetterie. Laissez agir une heure. Rincez et essuyez avec un chiffon propre. Pour les parois appliquer du papier toilette ou de l'essuie-tout imbibé de vinaigre et laisser agir.  
Pour déboucher un pommeau de douche entartré : Laissez-le tremper une journée ou une nuit dans le vinaigre.  
Laver les sols carrelés : Ajoutez 3 verres de vinaigre blanc et 20 gouttes d'huile essentielle de pin à votre eau chaude. Passez la serpillière et laissez sécher. Si votre sol est vraiment encrassé, ajoutez ½ verre de savon noir.  
Dégraissier ou décaper : Utiliser votre pierre d'argile maison. Passez une éponge mouillée sur la pierre d'argile puis nettoyez les parois de votre baignoire. La pierre d'argile ne mousse pas tellement. Rincez à l'eau puis essuyez. Laissez sécher la pierre d'argile avant de refermer le couvercle.

### Cuisine :

Désinfecter : Mélangez 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus et 10 cl d'eau.

Récurer les robinets, l'évier, le carrelage : Ajoutez 20 gouttes d'huile essentielle bio d'eucalyptus dans un mélange de 25 cl d'eau et 50cl de vinaigre d'alcool.

Nettoyer la cuisinière avec la crème à récurer, la pierre à récurer, du savon noir ou une pâte de bicarbonate (bicarbonate+eau jusqu'à consistance de pâte). Rincer. Sécher à la microfibre. Pour les brûleurs les faire tremper dans du vinaigre blanc (plusieurs heures si nécessaire). Pour la hotte, utiliser du savon noir ou une solution d'eau et de cristaux de soude.

Désodoriser le réfrigérateur, le four et les poubelles : Saupoudrez un peu de bicarbonate de soude sur une éponge, puis rincez à l'eau claire ou utiliser votre nettoyant ménager maison.

Nettoyer le micro-ondes : placer un bol de vinaigre ou de jus de citron, le faire chauffer quelques instants et passer une éponge sur les parois. Passer la microfibre.

Nettoyer les saletés incrustées au fond du four : saupoudrez de bicarbonate de soude et vaporiser de l'eau dessus pour qu'il soit bien mouillé. Le lendemain, gratter à l'aide d'une spatule et bien rincer. Passer la microfibre. Si le four est très gras et les saletés très incrustées appliquer la même méthode avec 2/3 de bicarbonate pour 1/3 de cristaux de soude.

Désodoriser les siphons : versez 8 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre, de ravinsara ou d'eucalyptus. Attendez le plus possible avant de faire couler l'eau.

Nettoyer le frigo : Mélangez ¼ de verre de bicarbonate de soude, 1 verre d'eau, 4 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus et 2 gouttes d'huile essentielle de citron. Passez ce mélange avec un chiffon sur les parois intérieures et les étagères du réfrigérateur. Essuyez.

Autre recette : 1 demi-litre d'eau avec une grosse cuillère à soupe de bicarbonate et 1 cuillère à soupe de jus de citron.

Désodoriser la pièce : faire bouillir de l'eau vinaigrée. Laisser la casserole découverte au moins 1h au centre de la pièce.

### WC :

Nettoyer : utiliser soit du nettoyant ménager multi usage pur, soit le nettoyant WC pour nettoyer l'extérieur de la cuvette. Pour l'intérieur, vaporiser le nettoyant WC sur les parois, laisser agir 15 à 20 mn et brosser

Décrassage tous les 15 jours : verser une poignée de cristaux de soude dilués dans un peu d'eau chaude. Laisser agir au moins 15 mn. Brosser et tirer la chasse.

Désodoriser/assainir : à chaque passage pulvériser un peu de produit WC dans la pièce. Si besoin craquer une allumette. Vous pouvez placer aussi un mélange d'huiles essentielles sur un diffuseur

### Salon :

Raviver les meubles : Mélangez 20g de bicarbonate de soude délayé dans 10cl de vinaigre d'alcool et 50cl d'eau. Frottez, puis essuyez à l'aide d'une éponge humide. (*Ce produit sert aussi à raviver la peinture des murs.*)

Nettoyer et nourrir les meubles : Mélangez ½ verre d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc et 4 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus. Appliquez sur vos meubles avec un chiffon sec.

Laver les vitres : avec une bassine d'eau et du papier journal ou du vinaigre blanc et d'eau à parts égales, additionné de quelques gouttes de savon liquide.

### Chambre :

Nettoyer un matelas : Saupoudrez du bicarbonate de soude sur votre matelas. Frottez les tâches.

Aspirez le bicarbonate. Vaporisez une huile essentielle assainissante et relaxante (lavande, eucalyptus).