



Livret de recettes

*Mes produits d'entretien
au naturel*

Seine-et-Marne environnement

18 allée Gustave Prugnat - 77250 MORET-LOING-ET-ORVANNE

Tél. : 01 64 31 11 18 - Email : contact@me77.fr

www.seine-et-marne-environnement.fr



Lexique

- **CC : cuillère à café** > 1 CC correspond à environ 4ml de liquide ou 4g de sel, 6g de bicarbonate
- **CS: cuillère à soupe** > 1 CS correspond à environ 12 à 16ml de liquide ou 12g de sel, 16g de bicarbonate
- **HE: huile essentielle** > 1 goutte d'HE correspond environ à 0,5ml de liquide.

PRIX MOYENS DES PRODUITS DE BASE

Ces prix sont des moyennes estimées. Ils sont fonction du distributeur et du volume du produit choisi.

- **Bicarbonate de soude / de sodium** : 3.5€/kg
- **Cristaux de soude** : 5.50€/kg
- **Percarbonate de soude** : 5€/kg
- **Sel** : 1€/kg
- **Huile de lin** : 3.5€/L
- **Vinaigre blanc / d'alcool** : 0.35€/L
- **Citron** : 0.2€ à 0.4€/pièce
- **Savon de Marseille (en copeaux)** : 10€/kg
- **Huiles essentielles** : 4 à 8€ les 10ml





Pourquoi ce livret ?

Il existe de nombreuses publicités pour des produits ménagers qui, pour certaines sont ancrées dans nos mémoires.

L'industrie des produits ménagers continue de proposer de nouveaux produits soit disant toujours plus efficaces, naturels et faciles d'utilisation.

Mais quand on s'intéresse d'un peu plus près à la composition de ces produits, bon nombre de questions se posent quant à leur innocuité.

En effet, derrière les formules bucoliques «fraîcheur du matin», «fête des fleurs», ou encore «tornade blanche» se cachent des composés chimiques loin d'être anodins pour notre santé et notre environnement.

Pourtant, il existe de nombreuses méthodes, simples et bon marché pour entretenir sa maison avec des produits davantage respectueux de notre environnement et de nous-mêmes.

Ce livret vous permet d'apprendre à fabriquer quelques recettes de produits ménagers écologiques, sains et peu chers.

Il vous est remis dans le cadre de votre participation à notre atelier «Fabrication de produits écologiques et pas chers».






Les avantages du ménage naturel

En remplaçant les produits d'entretien du commerce par des nettoyeurs faits maison on se débarrasse d'un bon nombre d'inconvénients et l'on y gagne de nombreux avantages :

- **Pratique** : ces produits sont peu encombrants et certains d'entre eux ont d'ailleurs déjà une place dans les placards de la cuisine ! De plus, une fois les préparations réalisées et les habitudes prises, la routine du ménage au naturel se déroule en toute simplicité.
- **Économique** : bien que les HE semblent onéreuses, un flacon dure plusieurs mois, voire plus. Quant au reste des ingrédients, ils restent bien moins chers que les produits d'entretien industriels.
- **La réduction des émanations toxiques** : l'odeur des produits industriels qui peut provoquer asthme, maux de tête et nausées est remplacée par celle des huiles essentielles, bien plus agréable, et du vinaigre blanc qui, bien que prononcée, s'évapore rapidement.
- **La réduction des risques pour la santé** : on ne craindra plus les réactions allergiques aux nombreux produits chimiques que contiennent les produits industriels.
- **La réduction des déchets** : alors que la plupart des emballages de produits d'entretien du commerce finissent à la poubelle, la plupart de ces produits naturels produisent peu de déchets.
- **L'élimination des substances chimiques et toxiques dans les canalisations** : une fois rincés, tous ces produits sont naturellement biodégradables dans l'eau et n'empoisonnent donc pas la faune et la flore marines.

Et bien évidemment, en plus de tout ça, ces ingrédients naturels permettent de rincer, détartrer, désinfecter, détacher et désodoriser... entre autres. Alors si vous êtes convaincus des avantages du ménage au naturel, voici quelques recettes qui devraient vous permettre d'être un pro du logis écologique !

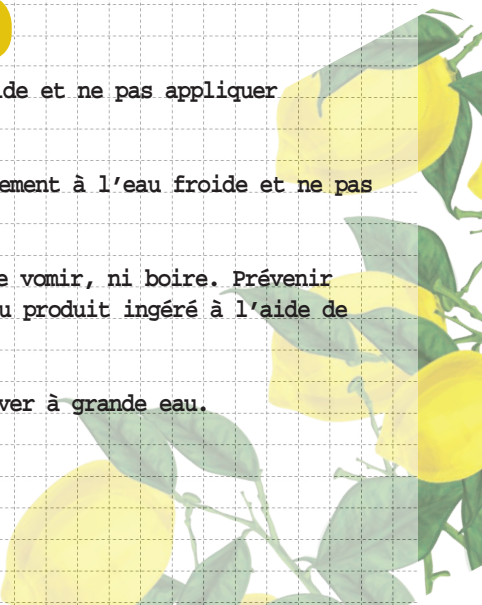




PRÉCAUTIONS À PRENDRE AVANT MANIPULATION

- Adopter une attitude responsable vis-à-vis du matériel et de ses affaires personnelles : dégager les allées, protéger les vêtements, être respectueux avec le matériel fourni.
- Protéger sa personne : mettre des gants avant toute utilisation des produits et, lorsque cela est nécessaire, des lunettes de protection et une blouse. Ne pas manger pendant l'atelier. Ne pas se frotter les yeux avec les mains, ni les mettre à la bouche.
- Tout produit peut être dangereux : manipuler les produits et flacons avec précaution, lire les étiquettes, ne pas mélanger les produits sans l'avis de l'animateur.
- Ne pas goûter ni sentir les produits, se laver les mains en début d'atelier et dès qu'elles sont souillées.
- Rester propre : nettoyer son plan de travail dès qu'il est souillé, ranger correctement les ingrédients après usage, nettoyer les outils à la fin de l'atelier.

QUELQUES RÈGLES EN CAS D'INCIDENTS

- **Projection cutanée** : rincer à l'eau froide et ne pas appliquer d'autres produits.
 - **Projection dans les yeux** : rincer longuement à l'eau froide et ne pas appliquer d'autres produits.
 - **Ingestion accidentelle** : ne jamais faire vomir, ni boire. Prévenir un service médical en précisant la nature du produit ingéré à l'aide de l'étiquette.
 - **En cas d'irritation** : ne pas frotter. Laver à grande eau.
- 

Nettoyant désinfectant multi-usage



MATÉRIEL

Bidon/flacon de 500ml avec pulvérisateur
Entonnoir
Cuillère à soupe
Cuillère à café
Verre

€

0,13€ pour 0,5L
soit 0.26€/L
(hors contenant).

/
Coût moyen d'un
produit similaire
en magasin : 1.70€/L
(avec contenant)

Coût moyen constaté, sans
valeur contractuelle



INGRÉDIENTS

Bicarbonate de soude
Vinaigre blanc
Eau chaude
Huile essentielle (optionnelle)



RECETTE (pour 500 ml.)

Mettre directement dans le flacon 1 CS rase de bicarbonate de soude avec l'aide d'un entonnoir.

Ajouter 250ml d'eau à température ambiante et mélanger.

Ajouter ensuite 2 CS de vinaigre blanc, mélanger. Dégazer plusieurs fois.

Ajouter pour terminer 5 gouttes d'un mélange d'HE*. Compléter avec 250ml d'eau chaude.

Bien secouer. Dégazer encore. C'est prêt.

* L'HE est ici optionnelle, elle sert essentiellement pour le parfum. Libre à vous de choisir votre huile et/ou de l'associer à une autre (citron, eucalyptus, pin sylvestre, sapin, menthe, lavande, tea tree, orange, etc.) selon vos préférences.



CONSEIL D'UTILISATION

S'utilise sur les surfaces à désinfecter : plan de travail, poubelles, étagères, etc. à l'aide d'un chiffon.

Il peut être ajouté à certaines recettes de nettoyage.

Bien secouer avant chaque utilisation.

Liquide vaisselle



MATÉRIEL

Bidon/flacon de 500ml avec bouchon pompe gâchette ou pompe savon
Entonnoir
Cuillère à soupe
Cuillère à café

€

0,37 € pour 0,5L
soit 0,74 €/L
(hors contenant).

/
Coût moyen d'un produit similaire en magasin : 4,20 €/L (avec contenant)

Coût moyen constaté, sans valeur contractuelle



INGRÉDIENTS

Bicarbonate de soude
Cristaux de soude (ou liquide vaisselle neutre)
Pouvoir moussant : mousse de sucre (facultatif)
Épaississant : Gomme de xanthane ou agar-agar ou gélatine
Eau à température ambiante
Huile esentielle (optionnelle)



RECETTE (POUR 500 ML)

Verser directement dans le falcon 1 CS pleine de bicarbonate de soude, compléter avec 250ml d'eau puis ajouter 1 CS de cristaux de soude ou 1/6 de savon liquide neutre, mélanger.

Ajouter 1 CC de gomme de xanthane, compléter avec 250 ml d'eau et finir par 1 CC de mousse de sucre.

Ajouter 3 à 5 gouttes d'HE de citron* (optionnelle).

Mélanger doucement. C'est prêt.

* Nous conseillons l'HE de citron pour ses propriétés antiseptiques, antibactériennes et sa bonne odeur. D'autres HE peuvent être utilisées : menthe, lavande, tea-tree, orange, mandarine, pamplemousse, bergamote, etc.



CONSEIL D'UTILISATION

Le produit fait peu de mousse, mais cela ne change en rien l'efficacité du liquide. Pour les aficionados de la mousse, ajouter de la mousse de sucre et déposer le produit vaisselle à même l'éponge plutôt que directement sur la vaisselle. Cela permet en outre de faire des économies d'eau.

Utiliser des contenants à petit embout pour réduire la quantité de liquide utilisé et éviter le gaspillage ou la surconsommation de produit.

Pour les tâches persistantes (ex : casserole brûlée), des solutions spécifiques existent. Se référer aux guides cités dans les sources documentaires de ce livret.

Nettoyant WC et détartrant



MATÉRIEL

Flacon/bidon de 500ml avec vaporisateur
Entonnoir
Cuillère à soupe



INGRÉDIENTS

Vinaigre blanc
Eau à température ambiante
Huile essentielle (optionnelle)



RECETTE (pour 500 ml)

Verser directement dans le flacon 1/3 de vinaigre blanc, 2/3 d'eau.
Ajouter 5 gouttes d'HE* (facultatif) et mélanger.

* Plusieurs HE peuvent être utilisées et mélangées. Nous recommandons les huiles essentielles suivantes pour leur propriété antiseptiques, antibactériennes, antivirales : citron, lavande aspic, pin, orange, eucalyptus.



CONSEIL D'UTILISATION

Ce produit permet de nettoyer les toilettes mais aussi détartrer les parois (douche ou baignoire) et enlever le tartre des machines (à café, bouilloire, machine à laver).

Pour un bon usage, il est conseillé de vaporiser sur les parois à traiter. Laisser agir 15 à 20 minutes puis brosser pour nettoyer.

Répéter plusieurs fois l'opération si nécessaire.

Pour la machine à café, la bouilloire ou la machine à laver, les remplir avec le vinaigre (dans le tambour pour la machine à laver), faire fonctionner les appareils, bien rincer ensuite avec de l'eau.

Pour le fer à repasser, mettre en position vapeur.



ASPECTS ÉCOLOGIQUES

100% d'origine naturelle, 100% biodégradable. Sans aucune écotoxicité ni phytotoxicité. Avec une efficacité équivalente à celle des substances de synthèse qui composent les autres produits du marché. Convient aux fosses septiques.

€

0,74€ pour 0,5L
soit 1.48€/L
(hors contenant).

/
Coût moyen d'un
produit similaire
en magasin : 5.20€/L
(avec contenant)

Coût moyen constaté,
sans valeur contractuelle

Crème à récurer



MATÉRIEL

Flacon/bidon de 500ml opaque
Entonnoir
Cuillère à soupe



INGRÉDIENTS

Bicarbonate de soude
Cristaux de soude ou liquide vaisselle neutre
Sel fin
Huile essentielle de citron, pin ou menthe



RECETTE (POUR 500 ML)

Remplir directement le flacon à moitié de bicarbonate de soude avec un entonnoir.

Ajouter 1/4 à 1/5 de sel fin de cuisine selon l'abrasion souhaitée.

Ajouter 1 CS de cristaux de soude ou de liquide vaisselle neutre.

Ajouter 3 à 5 gouttes d'huile essentielle* (menthe de préférence).

Remplir le reste du flacon d'eau et agiter, c'est prêt.

* Plusieurs HE peuvent être utilisées pour leurs propriétés antiseptiques, antibactériennes et antivirales. Nous conseillons la menthe poivrée car elle possède, en plus, des propriétés fongicides et vermicides.



CONSEIL D'UTILISATION

Ce produit permet de récurer les surfaces sales avec une éponge ou un chiffon : évier, plans de travail, carrelages, inox, chrome, émail, baignoires, douches, robinetterie... Agiter vivement avant chaque utilisation.

Éviter de récurer les surfaces fragiles avec ce produit (ex : vitrocéramique).

Pour ces surfaces, saupoudrer de bicarbonate de soude et frotter avec une éponge humide savonneuse.



ASPECTS ÉCOLOGIQUES

Sans colorant, ni parfum, ni conservateurs de synthèse.

Composants actifs d'origine naturelle. Convient aux fosses septiques.

Nettoie naturellement de nombreuses surfaces pour un prix imbattable.

€

1.13€ pour 0,5L
soit 2.26€/L
(hors contenant).

/
Coût moyen d'un
produit similaire
en magasin : 5€/L
(avec contenant)

Coût moyen constaté,
sans valeur contractuelle

Produit d'entretien des meubles en bois



MATÉRIEL

Flacon/bidon de 50ml avec vaporisateur
Entonnoir
Cuillère à soupe



INGRÉDIENTS

Jus de citron ou vinaigre blanc
Huile de lin ou huile d'olive
Huile essentielle de citron



RECETTE (POUR 50 ML)

Verser directement dans le flacon :

- 5 CC de jus de citron (ou de vinaigre blanc)
- 5 CC d'huile de lin (ou huile d'olive)

Ajoutez 5 gouttes d'HE de citron

Mélanger, c'est prêt.

* Nous conseillons l'HE de citron qui est la plus pertinente pour l'entretien du bois. Elle est antiseptique, antibactérienne, antivirale et donne une bonne odeur à vos meubles.



CONSEIL D'UTILISATION

Le jus de citron est ici plus intéressant que le vinaigre, car moins forte, l'odeur dégagée est plus agréable.

Se procurer du bio en petite bouteille, ou bien presser soi-même.

Penser à toujours bien l'agiter afin de mélanger la phase aqueuse avec la phase huileuse. Vaporiser sur la surface à traiter. Frotter en décrivant des petits cercles avec un chiffon doux pour bien nourrir le bois. Ce produit s'utilise pour les meubles en bois brut, teck ou vernis mais non ciré. Il peut être utilisé sur les autres meubles, en mélaminé par exemple.



ASPECTS ÉCOLOGIQUES

100% naturel, 100% biologique et biodégradable.
Sans colorant, ni conservateurs de synthèse.

€

0,25€ pour 0,5L
soit 0.50€/L
(hors contenant).

/
Coût moyen d'un
produit similaire
en magasin : 3.50€/L
(avec contenant)

Coût moyen constaté,
sans valeur contractuelle

Lessive liquide (main ou machine)



MATÉRIEL

Bidon de 1,5L ou de 3L
Entonnoir et coupelle
Cuillère à soupe
Balance, mixeur, râpe



INGRÉDIENTS

Bicarbonate de soude
Cristaux de soude
Savon de Marseille
Eau (bouillante, tiède et froide)
Vinaigre blanc (adouçissant). Attention à ne surtout pas le mélanger avec les cristaux de soude, risque d'explosion important.
Huiles essentielles (optionnelles)

€

1.71€ pour 3L
soit 0,57€/L
(hors contenant).

/
Coût moyen d'un produit similaire en magasin : 3.50€/L (avec contenant)

Coût moyen constaté, sans valeur contractuelle



RECETTE (pour 3L)

Râper 150g de savon de Marseille en paillettes (équivalant à 3 verres).
Verser les paillettes dans le bidon avec 3 CS de cristaux de soude.
Ajouter 1L d'eau chaude, mélanger et laisser reposer 1h.
Bien mélanger pour obtenir un liquide plus onctueux.
Allonger avec 1L d'eau tiède, mélanger et laisser reposer 1 nuit.
Allonger avec 1L d'eau froide et mélanger vigoureusement, voire mixer.
Pour faciliter le mélange vous pouvez ajouter 1 ou 2 gros galets ronds dans le bidon.
Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'HE pour parfumer la lessive.



CONSEIL D'UTILISATION

Pour une lessive en machine : verser 1 dose de lessive liquide (1 verre ou 12 cl).
• pour le linge blanc : ajouter 1 CS de percarbonate de soude directement dans le tambour ou 2 CS pour les tâches tenaces.
• pour du linge couleur: ajouter 2 à 3 CS de bicarbonate de soude directement dans le tambour.
Ajoutez 1/2 verre de vinaigre blanc dans le bac adoucissant.
Pour une lessive à la main : verser 1 dose de lessive liquide, laisser agir quelques minutes avant de commencer à frotter jusqu'à disparition des tâches.
Faire tremper dans de l'eau propre pour nettoyer.
Pour le linge délicat : remplacer la lessive par du savon noir (3 bouchons).



Quelques astuces

ÉVITER QUE LES CANALISATIONS SE BOUCHENT

Mode d'emploi :

Verser 1/4 d'un verre de bicarbonate de soude dans le fond de l'évier, du lavabo, de la douche etc.

Ajouter un verre plein de vinaigre d'alcool (attention, la réaction provoque de la mousse qui peut déborder de la canalisation si vous versez trop vite tout le vinaigre),

Laisser agir 5 à 10 minutes,

Rincer avec de l'eau tiède ou chaude,

Répéter l'opération toutes les deux semaines pour éviter l'apparition de nouveaux dépôts.

NETTOYER LES MATÉLAS

Mode d'emploi pour le « pipi au lit », le sang et autres tâches :

Enlever le drap et saupoudrer le matelas avec du bicarbonate sur la tâche,

Rincer le matelas avec de l'eau gazeuse,

Le rincer à nouveau avec un mélange moitié eau, moitié vinaigre d'alcool,

Éponger le plus de liquide possible,

Saupoudrer une deuxième fois la surface mouillée et laisser sécher,

Pour finir, passer l'aspirateur.





Quelques astuces

ENTRETIEN DES TAPIS ET MOQUETTES

Mode d'emploi :

Mettre du bicarbonate sur la zone à nettoyer,

Frotter pour faire pénétrer la poudre dans les poils de la moquette ou du tapis,

Laisser agir pendant 20 minutes, puis passer l'aspirateur.

LUTTER CONTRE LES MOISSURES

Mode d'emploi pour les joints, carrés de douche, murs de douche, etc.

Dans un premier temps, gratter le plus possible la moisissure avec un

grattoir puis avec un chiffon sec ou humide et alcoolisé. Laisser sécher.

Nettoyer le mur ou la surface contaminée par la moisissure avec une solution au savon noir. Rincer abondamment puis sécher.

Préparer le mélange bicarbonate + vinaigre d'alcool chaud (moitié de chaque) et un peu de citron pour que cela donne une pâte.

Mettre le mélange sur une brosse à dent.

Frotter là où il y a de la moisissure, laisser agir 10 à 15 min avant de sécher le mur avec un chiffon sec.



Quelques huiles essentielles

- **Citron** (*Citrus limon*)
antibactérienne, antiseptique, antivirale - Bonne odeur de propre
- **Pin sylvestre** (*Pinus sylvestris*)
haut pouvoir antiseptique - Bonne odeur de propre
- **Eucalyptus** (*Eucalyptus radiata*, *Eucalyptus globulus*)
antiseptique, antiviral, antibactérien - Bonne odeur de propre
- **Sapin** (*Abies balsamea*) : antiseptique
- **Menthe poivrée** (*Mentha piperita*) : antiseptique, répulsif insectes (fourmis)
- **Lavande aspic** (*Lavandula spica* ou *Latifolia cineolifera*)
antiseptique, bactéricide, antiviral, répulsif insectes (mites, fourmis)-
Bonne odeur de propre
- **Citronnelle** (*Cymbopogon winterianus* ou *Cymbopogon nardus*)
antiseptique, répulsif insecte (fourmis, moustiques)
- **Tea tree** (*Melaleuca alternifolia*)
antibactérienne puissante à large spectre d'action +++, fongicide ++ ,
parasiticide ++, antivirale ++
- **Cannelle** (*Cinnamomum cassia* ou *Cinnamomum verum*)
antiseptique, antibactérienne très puissante à très large spectre
d'action ++++ , antivirale +++, fongicide +++, parasiticide ++++
Attention, odeur très forte.
- **Thym** (*Thymus vulgaris*)
antiseptique, antiviral, antibactérien puissant
- **Girofle** (*Eugenia caryophyllus*)
antibactérienne très puissante à large spectre d'action +++,
fongicide +++, parasiticide +++, antivirale +++

Précaution d'emploi : les huiles essentielles sont déconseillées ou à utiliser avec précaution chez l'enfant, la femme enceinte ou allaitante, les personnes âgées et les personnes souffrant de pathologies chroniques.

Ressources documentaires

- 60 Millions de consommateurs [magazine] Hors-Série n°178 - avril/mai 2015
- 60 Millions de consommateurs [magazine] Hors-Série n°119S - mai/juin 2016
- MDS de Roissy-en-Brie - [Brochure] « Entretien de la Maison - Produits écologiques et pas cher »
- Ma vie Bio [en ligne] : <http://www.maviebio.com/>
- Galipoli fabrique[en ligne] : <http://galipoli.fr/>
- C fait maison [en ligne] : <http://www.cfaitmaison.com/divers/menage.html>
- Terre Vivante - l'entretien de la maison [en ligne] : <http://www.terrevivante.org/194-entretien-de-la-maison.html>
- Les produits d'entretien Raffa - 2005 [en ligne] Guide « Le Grand Ménage - Recettes écologiques et économiques pour l'entretien de la maison » <http://raffa.grandmenage.info/>
- Antigone XXI, Faire son liquide vaisselle maison [en ligne] : <https://antigonexxi.com/2013/06/14/mon-produit-vaisselle-maison-super-facile-et-mega-efficace/>
- Radins.com - Dossier entretien de la maison écologie; un Festival d'économies ! [en ligne] : <https://www.radins.com/dossiers/entretien/entretien-la-maison-et-ecologie-un-festival-d-economies/>



Notes

Contact

Espace Info-Énergie de Seine-et-Marne environnement
Téléphone : 01.64.31.19.67 - Courriel : info-energie@me77.fr

Seine-et-Marne environnement
18 allée Gustave Prugnat 77250 Moret-Loing-et-Orvanne
Téléphone : 01.64.31.11.18 - Courriel : contact@me77.fr
www.seine-et-marne-environnement.fr