

RECETTES et ASTUCES

pour un entretien écologique
de la maison

*Améliorez la qualité de votre air
intérieur grâce au bio-ménage*



PAYS D'AIX

Centre Permanent d'Initiatives

pour l'Environnement du Pays d'Aix

RECETTES et ASTUCES

pour un entretien écologique de la maison

Nous passons plus de 80% de notre temps dans des lieux clos (maison, voiture, magasin, lieu de travail, école...). À l'intérieur, on se sent à l'abri de l'air pollué par les transports et l'Industrie. Mais ces murs qui semblent nous protéger sont souvent source d'une accumulation et d'une concentration plus ou moins importantes de polluants venant de l'extérieur et surtout de l'intérieur.

En effet, nous sommes entourés de composants chimiques ou biologiques nocifs pouvant provoquer une simple gêne (odeurs, irritations), mais également susceptibles de causer des allergies et des maladies chroniques plus ou moins graves.

En tête de liste de ces polluants : les produits d'entretien, de bricolage, de décoration et d'hygiène. En plus d'être toxiques pour notre santé, la plupart d'entre eux peuvent avoir des effets néfastes pour l'environnement.

Bien choisir ses produits est donc indispensable. Fabriquer soi-même ses produits d'entretien dits « naturels » c'est mieux ! Et en même temps, votre portefeuille vous sourira !

Recettes de grand-mère et astuces de pro'... vous trouverez dans ce petit guide des idées pour un entretien écologique de votre maison !

SOMMAIRE

Les indispensables 3
et autres ingrédients utiles

Nettoyer et dégraisser 4-7

Détartre et déboucher 8-9

Lessiver et adoucir 10-11

Désinfecter et désodoriser 12-13

Info+ 14-15



LES INDISPENSABLES

Voici la liste des ingrédients indispensables pour réussir la fabrication de produits d'entretien et de nettoyage écologiques. Utilisé pur, dilué dans de l'eau, mélangé à un autre ingrédient ... chaque «indispensable» a ses vertus et doit être utilisé en respectant les dosages !

Bicarbonate de sodium (ou de soude)

Nettoie et désinfecte - carrelage, lino, tomette, plan de travail

Dégraisse - canalisation

Désodorise - réfrigérateur, poubelle, tapis, textiles, litière

Savon noir

Nettoie - carrelage, tomette, lino

Dégraisse - cuisine, salle de bain, plaque vitrocéramique, plastique, hotte

Détache - linge avant lavage

Véritable savon de Marseille

Lave - linge délicat

Dégraisse - cuisine, salle de bain, WC

Vinaigre blanc

Détartré - robinetterie, joint, vitre, bouilloire, cafetière

Nettoie - cuisine, sanitaire, vitre, miroir, sol

Dégraisse - hotte, four, gazinière, plaque vitrocéramique

Désodorise et assainit - réfrigérateur, poubelle, WC

Cristaux de soude

Nettoient - émail, lessive

Dégraissent et débouchent - hotte, canalisation

Adoucissent - l'eau

L'huile de coude !

Pour bien accomplir un bon nettoyage, les ingrédients de base sont bien sûr l'énergie et la volonté !



LES AUTRES INGRÉDIENTS UTILES

Savon liquide neutre ou liquide vaisselle écologique

Percarbonate de sodium - détache, blanchit

Terre de Sommières - absorbante, abrasive

Sel - décape, détache

Huile d'olive - nourrit le bois

Jus de citron - sent bon, fait briller

Eau oxygénée - détache, décolore, désinfecte

Cendres - dégraissent, absorbent, nettoient

USTENSILES

Entonnoir pour transvaser

Verre, bol pour les mélanges

Flacon, bidon, vaporisateur, pot de crème

Torchon, chiffon microfibre

Après usage, conservez vos flacons, pots, bidons ... à l'abri de la lumière
N'oubliez pas de trier et de recycler les emballages !

OÙ LES TROUVER ?

Supermarché	Droguerie/magasin de bricolage
Magasin bio	Pharmacie



NETTOYER ET DEGRAISSER

LIQUIDE VAISSELLE

Matériel

- Flacon de 1 litre
- Bol

Ingrédients

- 2 cuillères à café de bicarbonate de sodium
- 150 mL de savon liquide neutre ou de liquide vaisselle écologique
- Eau

Préparation

- Dans le bol, mélanger le bicarbonate de sodium avec le savon liquide ou le liquide vaisselle.
- Verser dans le flacon, puis compléter avec l'eau.
- Agiter doucement.



NETTOYANT MULTI-USAGE

Matériel

- Bidon de 2 litres
- Verre

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de sodium
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- 2 cuillères à café de jus de citron
- Eau chaude

Préparation

- Dans le bidon, mélanger le bicarbonate de sodium et l'eau, puis ajouter le vinaigre et le jus de citron.
- Bien secouer.

Usages

Bien secouer avant chaque utilisation.

Nettoie : Plan de travail, sol, carrelage.

Dégraisse : canalisations.

Désodorise : réfrigérateur, poubelle, textile, litière, cendrier...



SPRAY MULTI-USAGE

Matériel

- Vaporisateur

Ingrédients

- Vinaigre blanc
- Eau

Préparation

- Remplir le vaporisateur avec moitié vinaigre blanc, moitié eau.

Usages

Pulvériser sur les surfaces, essuyer avec un chiffon microfibre.

Nettoie, dégraisse, désinfecte - cuisine, sanitaire, vitre, miroir, sol.



Astuces

Pour les taches coriaces, mettre du savon noir mou sur une éponge. Frotter. Laver et rincer à l'eau chaude. Sinon, mélanger dans un seau d'eau chaude une poignée de cristaux de soude. Laver et rincer à l'eau chaude.

NETTOYER ET DEGRAISSER

SPECIAL BOIS

Matériel

- Petit vaporisateur

Ingrédients

- 5 cuillères à soupe de jus de citron ou de vinaigre blanc
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Mélanger le tout dans le vaporisateur.

Astuces

*Pour les taches d'eau sur un meuble ciré, passer longuement un bouchon de liège sur la tache.
Pour les traces de tasse ou de verre, frotter doucement avec le produit spécial bois et de la cendre de bois.*



CREME/PATE À RECURER

Matériel

- Pot 300 mL

Ingrédients

- 2 tasses à café de bicarbonate de sodium
- 1 tasse à café de sel fin
- 2 cuillères à soupe de savon liquide neutre
- 1 cuillère à café de jus de citron
- Eau



Préparation

- Mélanger le bicarbonate de sodium avec le sel.
- Compléter avec le savon neutre liquide, l'eau et le jus de citron.
- Pour un aspect « crème » mélanger le tout dans un flacon d'un litre et rajouter de l'eau.

Usages

Bien mélanger ou secouer avant chaque utilisation.
Ne pas utiliser sur les plaques vitrocéramiques, l'aluminium, l'inox et les surfaces vitrées.
Nettoie et fait briller - surfaces émail, céramiques.

Astuces

Pour faire briller évier ou émail du lavabo, frotter avec la tranche d'un demi citron ou du percarbonate de soude.

DETARTRE ET DEBOUCHER

DEBOUCHEUR

Matériel

- Flacon de 500 mL

Ingrédients

- 1 verre de bicarbonate de sodium
- 1 verre de sel fin
- 1 verre de vinaigre blanc

Préparation

- Remplir le flacon avec l'ensemble des ingrédients. Bien secouer.

Usages

Pour un **entretien hebdomadaire**, verser 3 cuillères à soupe du déboucheur dans la tuyauterie. Laisser agir 20 minutes. Verser ensuite de l'eau bouillante.

Pour un **débouchage**, verser 2 verres du déboucheur et 1 verre de vinaigre blanc. Ventouser pour activer le mélange. Attendre 30 minutes, verser de l'eau bouillante. Ventouser. Renouveler si besoin.



ANTICALCAIRE



Matériel

- Bol
- Torchon

Ingrédients

- ½ verre de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

Préparation

- Mélanger les ingrédients dans le bol et le passer 30 secondes au four à micro-ondes (à défaut chauffer dans une casserole).

Usages

Imbiber le torchon et recouvrir les **parties incrustées de calcaire** (robinetteries, joints). Laisser agir 1 heure, frotter puis rincer à l'eau. Renouveler si besoin.

ASTUCE

Pour nettoyer votre micro-ondes, chauffez le même mélange 5 minutes de plus; un coup de chiffon sur les parois et la vitre et votre appareil est tout propre !

Astuces

Les taches jaunes récentes dans le fond des WC s'enlèvent avec 1 cuillère à soupe de bicarbonate de sodium versé au fond. Brosser.

Pour les taches jaunes et noires incrustées, verser 2 à 3 cuillères de bicarbonate de sodium et de sel fin, 1 verre de vinaigre blanc, de l'eau bouillante. Laisser agir, frotter et recommencer si nécessaire.

Pour détartrer votre cafetière ou bouilloire, verser 1 verre de vinaigre blanc + 1 verre d'eau et laisser agir 20 minutes. Rincer.



LESSIVER ET ADOUCIR

POUR LAVER

- Placer directement dans le tambour 3 grandes poignées de copeaux de savon de Marseille.

POUR ADOUCIR

- Verser dans le bac adoucissant 1 à 2 bouchons de vinaigre blanc.

POUR RAVIVER LES COULEURS

- Ajouter à votre lessive dans le bac, 2 à 3 cuillères à soupe de bicarbonate de sodium.



POUR DETACHER LES TACHES DE GRAISSE

- Mélanger 5 cuillères à soupe de terre de Sommières avec 1 cuillère à soupe de savon de Marseille en paillettes avec un peu d'eau chaude pour former une pâte lisse et compacte.
- Verser dans un bocal et laisser sécher à l'air libre.
- Frotter délicatement la tache avec la pâte, frictionner le linge, placer en machine.



POUR BLANCHIR

- 1 verre d'eau oxygénée à la dernière eau de rinçage.
- 2 à 3 cuillères à soupe de percarbonate de sodium à la dernière eau de rinçage.

Astuces

Laver votre rideau de douche terni par le calcaire à part en machine, avec un verre de vinaigre blanc.

*De l'eau bouillante sur les taches de fruits,
de l'eau froide sur une tache d'œuf ;
à chaque tache son traitement !*

*« Le grand ménage », est un véritable trésor pour
faire face aux taches difficiles sur votre linge.*

www.raffa.grandmenage.info



DESINFECTER ET DESODORISER

DESODORISANT

Pour les mauvaises odeurs de la poubelle, mettre au fond 3 cuillères à soupe de bicarbonate de sodium.

Pour les mauvaises odeurs dans vos placards et réfrigérateurs, placer une coupelle remplie de bicarbonate de sodium.

Renouveler tous les trois mois.

SENT BON

Dans vos pièces à vivre, salle de bain et WC, faire sécher des écorces d'orange ou de citron dans une petite coupelle.

Sur les textiles et tapis, saupoudrer de bicarbonate de sodium. Aspirer.

DESINFECTANT NATUREL

Matériel

- Flacon de 30 mL
- Bol

Ingrédients

- 1 cuillère à café de bicarbonate de sodium
- 20 mL de vinaigre blanc
- 10 mL d'alcool à 70%

Préparation

- Dans le bol, mélanger le bicarbonate de sodium avec le vinaigre, puis ajouter l'alcool.
- Mélanger et verser dans le flacon.

Usages

2 pulvérisations pour désinfecter les surfaces, cages d'animaux, bacs à litière, poubelles.

Le propre n'a pas d'odeur

FOCUS SUR LES HUILES ESSENTIELLES

Bien que d'origine naturelle, les huiles essentielles peuvent avoir des effets négatifs sur la santé (indigestion, allergies, intoxication).

Leur usage, notamment par évaporation, combustion et pulvérisation est très controversé.

Si l'odeur neutre, une rondelle d'orange ou du jus de citron ne suffisent pas, nous vous proposons de parfumer votre produit avec 2 à 4 gouttes d'une huile essentielle (pin, lavande, menthe...). Cette petite quantité nuira bien moins à la qualité de l'air intérieur qu'un produit de ménage classique.

INFO+

AERER, VENTILER, IDENTIFIER ET AGIR

Les produits d'entretien et de nettoyage sont loin d'être la seule source de pollution dans les logements : tabagisme, moisissures, système de chauffage, matériaux de construction, plantes, animaux, meubles, produits de bricolage ...

De nombreux sites et guides existent pour vous aider à agir en faveur d'une meilleure qualité de l'air intérieur.

QUELQUES RÉFÉRENCES

- *Les bons gestes pour un bon air, Observatoire de la qualité de l'air intérieur – www.oqai.fr*
- *Un air sain chez soi, ADEME – www.ademe.fr*
- *Guide de la pollution de l'air intérieur, Institut national de prévention et d'éducation pour la santé – www.inpes.sante.fr*
- *Site interactif de l'INPES - www.prevention-maison.fr/pollution*
- *L'air c'est mon affaire, site interactif réalisé par l'Association pour la prévention de la pollution atmosphérique – www.laircmonaffaire.net*
- *Le grand ménage, RAFFA écologiste - www.raffa.grandmenage.info*
- *La qualité de l'air en PACA - www.atmopaca.org*

ACHETER "ECOLABEL"

Il existe plusieurs écolabels, mais seuls deux logos garantissent l'efficacité des produits d'entretien :

L'**écolabel Européen** et la **Norme Française (NF) Environnement**.

Leur signification :

- **Limiter certaines substances dangereuses** pour la santé humaine et nocives pour l'environnement aquatique ;
- Limiter la **quantité d'emballages** ;
- Garantir une réduction de leurs **impacts environnementaux** tout au long de leur cycle de vie.

Lors d'achats de produits de décoration et de construction, veillez à l'**étiquette environnementale**, obligatoire depuis fin 2013. Elle donne des informations sur les produits volatils contenus et une lettre permettant d'identifier la qualité du produit.



ASTUCES ET GESTES EN PLUS

Chaque jour, **aérer** toutes les pièces pendant 10 minutes, 1 à 2 fois/jour.
Couper le chauffage, s'il est électrique, le temps de l'opération.

Veiller à une bonne **ventilation**.

Nettoyer à la vapeur est un excellent moyen pour se faciliter le ménage !
Les premiers appareils à vapeur se trouvent à 60€.

POURQUOI CE GUIDE ?

Agir en faveur de l'environnement peut être un geste facile, rapide et économique.

Pour partager des techniques, astuces, idées et recettes que nous connaissons et pour vous donner envie de contribuer à préserver notre planète, l'Atelier de l'Environnement - Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement (CPIE) du Pays d'Aix réalise chaque année un petit guide pratique.

Pour cette deuxième édition, nous vous proposons un recueil de recettes et d'astuces pour un entretien écologique de votre maison !

Garantir une meilleure qualité de l'air intérieur - c'est le bon'air !

Conception et réalisation : Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement (CPIE) du Pays d'Aix
Ulrike Fischer et Aurélie Zumsteg - 04 42 28 20 99 - www.cpie-paysdaix.com

Conception graphique : Alice Girard - Aix-en-Provence

Crédit photo : Fotolia • **Impression :** Maxiprim/Imprim'vert, décembre 2014



Cette édition gratuite est rendue possible grâce au soutien de différents partenaires institutionnels.



Centre Permanent d'Initiatives

pour l'Environnement du Pays d'Aix

