

Produits ménagers bio



Le nettoyage

Introduction

Les industriels et les magasins nous vendent un produit ménager chimique pour chaque usage : les canalisations, les toilettes, le sol... C'est du marketing.

Nous n'en avons pas besoin !!! Quelques ingrédients sains permettent de tout nettoyer. La plupart des recettes que nous vous transmettons étaient connues par les générations précédentes.

Faire ses produits ménagers, c'est beaucoup plus sain, plus écologique, mais aussi beaucoup plus économique... avec le plaisir de faire soi-même en plus !

La multiplication des produits ménagers industriels peut aussi poser un grave problème : pris séparément, ces produits peuvent ne pas être considérés comme dangereux pour la santé, mais les mélanger dans la maison augmente beaucoup les nuisances et la pollution.

Les produits chimiques sont très concentrés. Il faut réduire les quantités utilisées. Vous pouvez diluer entre 1/3 et la moitié des contenus avec de l'eau, même pour vos produits certifiés bio (liquide vaisselle, shampoing...), en gardant une efficacité réelle. Vous les utiliserez plus longtemps aussi.

Pour faire partir les tâches, les produits ménagers contiennent entre 15% et 20% de détergents composés de tensioactifs. Le reste des produits ménagers chimiques, entre 80 et 85% donc, ne sert pas à laver : blanchissants, produits anti-rouille pour la machine à laver, anti-moisissures, azurant optique (pour l'apparence du linge), conservateurs, agents moussants, colorants, épaississants, désinfectants, abrasifs, enzymes, parfums « agréable » cachant une odeur moins agréable et d'autres encore. Ces produits contiennent donc beaucoup de molécules chimiques superflues car non indispensables au nettoyage.

Ils peuvent aussi contenir des molécules reconnues ou suspectées dangereuses : le formaldéhyde (cancérigène, allergisant ; il est aussi présent dans le contre-plaqué et le bois aggloméré duquel il s'échappe pendant des années), le triclosan (puissant bactéricide qui est un perturbateur endocrinien, il crée des dérèglements hormonaux), le bisphénol A (perturbateur hormonal)...

Ce sont les tensioactifs qui permettent de nettoyer. Le tensioactif, industriel ou fait maison, agit chimiquement en réduisant la surface entre deux matières, ce qui permet aux tâches d'être dissoutes et emmenées par l'eau. Le lavage est aussi dû à l'action mécanique : rien ne vaut l'« huile de coude ».

L'eau de javel est un anti-bactérien à large spectre, qui tue toutes les bactéries, bonnes ou mauvaises. Ce produit devrait être réservé aux hôpitaux et aux laboratoires. Son usage est très limité dans les pays du nord de l'Europe.

Les composés organo-chloré de l'eau de javel mettent près de 40 ans à se décomposer dans la nature et dans l'eau. Elle rompt l'équilibre bactériologique sur lequel l'environnement repose. Si on élimine toutes les bactéries et qu'une bactérie trouve ce terrain vierge, elle peut se développer en toute tranquillité, car les autres bactéries ne seront plus présentes pour freiner son développement. Cela peut être très dangereux s'il s'agit de bactéries pathogènes.

De plus les bactéries sont indispensables à la vie. On peut citer l'exemple de la flore intestinale.

Attention donc de ne pas sombrer dans les dérives de l'hyperhygiénisme.

Les produits ménagers actuels sont fabriqués à base de pétrole, depuis la pénurie de graisse animale et végétale causée par la deuxième guerre mondiale (les graisses qui servent à fabriquer le savon traditionnel). Ces produits contiennent des phosphates, qui polluent les eaux des rivières et la faune aquatique.

Après chaque ménage avec des produits chimiques, les pièces de la maison contiennent des Composés Organique Volatiles (COV), qui peuvent créer des allergies sur de longues périodes. Le pic de COV présents dans l'air après le ménage peut mettre jusqu'à 10 heures avant de redescendre. De plus les COV sont absorbés par certaines surfaces. Donc, n'oubliez pas d'aérer pendant le ménage et un peu chaque jour.

Des mesures de « bon sens » soulageront la quantité de ménage et préserveront l'hygiène :

Laisser les chaussures à l'entrée, essuyer les poignées de porte et les interrupteurs, enlever la poussière qui fixe les polluants, laver vos mains après être passé aux toilettes, avoir un torchon différent pour essuyer les mains et un autre pour la vaisselle, avoir une éponge différente pour la vaisselle et pour le plan de travail (la couleur pour le non alimentaire est souvent le bleu).

Rincer votre baignoire ou votre bac à douche après vous être lavé l'empêche de s'encrasser trop vite.

Des règles permettent aussi de faire le ménage plus sainement :

- Réduire les quantités de produit utilisé.
- Ne pas mélanger les produits entre eux, pour éviter les réactions chimiques non prévisibles.
- Pas de lingettes jetables, qui contiennent beaucoup trop de produit et qui cause une pollution inutile.
- Le pH de la peau est neutre. Mettre des gants pour protéger vos mains, que ce soit avec des produits chimiques ou faits maison, parce que le détergent utilise un PH basique ou parfois acide pour faire partir les tâches (principe du tensioactif).
- Aérer chaque jour plusieurs minutes en créant un courant d'air.

Les produits utilisés pour le ménage « naturel »

Il existe des tensioactifs, issu de produits peu transformés, déjà utilisés par nos grands parents.

Vinaigre d'alcool blanc : détartrant, conservateur, dégraissant, désodorisant, antiseptique, désinfectant, anti-fongique.

Bicarbonate de sodium (faussement appelé bicarbonate de soude) : adoucisseur d'eau, neutralise les mauvaises odeurs (poubelle, frigo...), abrasif doux, nettoyant, désinfectant. Fabriqué avec de la craie et du sel. Ne pas utiliser pour la laine, la soie et les objets en aluminium.

Cristaux de soude : ils servent à dissoudre les matières grasses, détartrer, débouche la plomberie (bouchon organique seulement). Fabriqué avec du sel de mer. Ne pas utiliser avec l'aluminium, sur du châtaignier et du chêne. Attention, ne pas confondre avec la soude caustique.

Savon de Marseille véritable, liquide ou en copeaux (72% d'huile d'olive, pas de glycérine).

Sel de cuisine : détache, décape, désodorise, absorbe, antigel, fixateur de couleur.

Argile blanche.

Blanc de Meudon ou blanc d'Espagne (craie).

Savon noir liquide véritable à l'huile d'olive : sans huile de lin (pour le sol). Ce n'est pas non plus le savon noir pour le hammam.

Terre des Sommières : argile naturelle qui sert à détacher à sec de très nombreuses tâches (laisser reposer 3 heures).

Huiles essentielles (avec modération, car très puissant) pour parfumer et comme conservateur.

Vous aurez aussi besoin de serviettes en microfibre pour essuyer et faire briller et de flacons vaporisateurs.

Conservez ces produits dans un endroit sec, non accessibles aux enfants.

Ils sont vendus en supermarché, en droguerie ou dans la plupart des magasins de produits biologiques. Ils ne sentent pas et ne moussent pas, ce qui est bien (la mousse disperse autant qu'elle fixe la saleté et nécessite beaucoup d'eau pour l'enlever).



les recettes

Liquide vaisselle

Ingrédients :

Recette 1

- 1 cuillère à café bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café cristaux de soude
- 1/2 cuillère à café savon noir
- 4 litres d'eau
- 20 grammes savon Marseille râpé
- Quelques gouttes huile essentielle de citron

Diluez le bicarbonate de soude, les cristaux de soude et savon noir dans 2 litres d'eau.
Dissolvez le savon Marseille dans 2 litres d'eau très chaude.
Mélangez les 2 préparations. Ajoutez le savon noir.
Laissez épaissir. Ajoutez 1 cl d'eau et l'huile essentielle.
Versez dans un flacon ou un bidon.

Recette 2

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 1/2 verre de savon noir
- 1/2 litres d'eau chaude
- Huiles essentielles (pour le parfum et l'action anti-bactérienne)

Mélangez le tout.



Recette 3

Ingrédients :

- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à soupe de cristaux de soude ou du savon Marseille
- Eau à évaluer
- huiles essentielles

Mélangez le tout.

Recette 4

- 1 cuillère à café bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café cristaux de soude
- 200 dl eau
- 1 cuillère à café savon noir
- 20 grammes savon de Marseille
- Un peu vinaigre blanc

Ingrédients :

Mélangez le tout. On peut ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de lemon-grass

Recette 5

- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 1 ou 2 cuillères à soupe de savon de marseille liquide (ou rapé et fondu)
- de l'eau
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- huile essentielle

Ingrédients :

Mélanger le tout dans l'ordre indiqué.

Nettoyant universel

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 2 litres d'eau chaude
- quelques gouttes huile essentielle de citron/eucalyptus diluées dans 3 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc

Ingrédients :

Dissoudre le bicarbonate dans l'eau. Ajoutez le mélange d'eau et d'huile essentielle. Finissez par le vinaigre.

Poudre à récurer

Recette 1

- 1 mesure argile blanche (8 cuillères à soupe)
- 1 petite mesure bicarbonate de soude (5 à 6 cuillères à soupe)
- 1 petite mesure savon de Marseille en paillettes (5 à 6 cuillères à soupe)
- Huile essentielle et/ou des écorces d'orange ou de citron séchées et réduites en poudre

Ingrédients :

Mélangez le tout.

Utilisez la poudre sur une éponge humide.

Recette 2

Ingrédients :

- Bicarbonate de soude (environ la moitié de la préparation globale)
- Sel fin
- Savon neutre en paillettes
- Huiles essentielles

Mélangez le tout.

Pierre d'argile blanche

Recette 1

Ingrédients :

- 1 tasse argile blanche
- 1/2 tasse savon de Marseille liquide
- 30 gouttes huiles essentielles



Mélangez le tout et réajustez en fonction de la consistance. Tassez bien dans une boîte ronde. Faites sécher une semaine.

Recette 2

Ingrédients :

- 50 grammes de bicarbonate de soude
- 150 grammes d'argile ou blanc de Meudon/Espagne
- Un peu de savon de Marseille
- Un peu d'eau

Mélangez le tout et réajustez en fonction de la consistance. Tassez bien dans une boîte ronde. Faites sécher une semaine.

Recette 3

Ingrédients :

- 150 grammes d'argile blanche
- 50 grammes de poudre de pierre ponce
- 50 grammes de bicarbonate de soude
- 5 cl glycérine végétale
- 5 cl liquide vaisselle
- 5 cl huile de lin

Mélangez le tout et réajustez en fonction de la consistance. Tassez bien dans une boîte ronde. Faites sécher une semaine.

Pâte nettoyante

- 125 grammes de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- Jus de citron
- 1 grosse cuillère à soupe de gros sel

Mélangez le tout.

Ingredients :

Nettoyant pour sol et carrelage

- 1 litre de savon noir
- 1 petit verre d'huile de lin
- Quelques gouttes d'huile essentielle

À chaque utilisation, diluez 1 à 2 bouchons dans 1 seau d'eau.

Ingredients :

Lessive

Recette 1

- 40 grammes de savon de Marseille râpé
- 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 1 litre eau très chaude

Mélangez. Faites reposer 1 heure. Ajoutez 1 litre d'eau tiède. Mélanger.
Rajouter quelques gouttes d'huile essentielle. Mettez en bidon.
Le lendemain, ajoutez 1 litre d'eau froide.

Ingredients :

Recette 2

- 1/2 verre de savon noir ou de savon de Marseille liquide
- 1 poignée de cristaux de soude/bicarbonate de soude
- quelques gouttes d'huile essentielle

Mettez le tout dans le tiroir de la machine à laver.

Ingredients :

Lessive de cendre

Une dose de cendre pour une mesure d'eau.
Remuez, laissez macérer 24 heures, filtrez. Utilisez un verre à chaque lavage.

Lessive de cendre, recette 2

Tamisez le plus fin possible la cendre issue de feux de bois. Faites bouillir durant 20 minutes dans les proportions suivantes : 1 volume de cendres tamisées pour 2 volumes d'eau. Filtrez. Utilisez un verre à chaque lavage (deux pour le linge très sale).

Contre l'eau calcaire, ajoutez une ou deux cuillères de vinaigre blanc dans le bac adoucissant. Vous pouvez aussi ajouter de l'huile essentielle pour un parfum agréable. Ou pour adoucir l'eau, ajoutez une ou deux cuillères à soupe de cristaux de soude (qui dégraisse les dépôts de savon de Marseille dans la machine à laver).

Pour augmenter l'effet de battage du tambour de la machine à laver et diminuer les doses de lessives, mettez quelques boules de lavage (vendues en magasin bios) ou balles de golf avec le linge.

Blanchir le linge

Un truc de grand-mère, si vous avez un jardin : faites sécher le linge en l'étendant sur l'herbe. Les ultra-violets associés à l'émanation d'oxygène concourent à blanchir le linge.

Nettoyant pour éviers

Trempez 1/2 citron dans du sel et frottez avec autour des robinets. Très efficace contre le calcaire, la crasse et le gras.

Autre recette : frottez avec un peu de bicarbonate (efficace également pour le nettoyage des planches à découper)

Encaustique pour meubles

Ingrédients :

- 1 dose de cire d'abeille
- 2 doses de térébenthine

Faites tremper quelques jours.

Pour les vitres, carrelage, miroir, évier, robinetterie

Mélangez dans un vaporisateur 1/3 de vinaigre blanc et 2/3 d'eau, vaporisez un peu, frottez avec un chiffon microfibre.

Pour le vitres

Utilisez des feuilles de papier journal mouillées et frottez directement sur la vitre.

Pour parfumer les toilettes

Mettez un galet au-dessus des toilettes et versez-y une goutte d'huile essentielle pour une période de deux semaines/un mois.

Contre la buée

Mettez un tout petit peu de vaseline sur un chiffon propre et frottez toute la surface de la vitre ou du miroir nettoyé(e). Le gras empêche la buée de se fixer.

Pour les canalisations

Dissolvez le marc de café, qui est un dégraissant naturel, dans l'évier.

Mettez du bicarbonate de soude et du vinaigre blanc, laissez mousser. Versez un litre d'eau bouillante.

Contre le calcaire dans les bouilloires

Laissez une coquille d'huître, lavée, au fond de votre bouilloire. Changez-la lorsqu'elle est trop usée.