



« Mes recettes écologiques »



Parce que ... la protection de l'environnement nous concerne tous !

En 2016, en adoptant le ménage vert au domicile...



Depuis maintenant 5 ans, nos salariés sont sensibilisés et formés aux gestes écologiques et efficaces :

- utilisation de produits écologiques*
- Tri des déchets ménagers*
- économies d'énergie*

En préambule...

Le bicarbonate de soude et le vinaigre blanc sont les produits de base pour l'entretien du domicile.

Economiques, bons pour la santé et l'environnement ils sont très efficaces si on sait bien les utiliser.

Quelques recommandations pour les recettes maison qui suivent :

- bien respecter l'ordre des ingrédients
- avant chaque utilisation, bien secouer le flacon
- identifier les produits fabriqués avec des étiquettes.

Les produits de base dont il faut disposer :

- Le bicarbonate de soude : *pour tester son efficacité, il suffit d'ajouter à du vinaigre un peu de bicarbonate : s'il devient effervescent c'est qu'il est actif. Ce produit a la capacité de supprimer les odeurs et de nettoyer.*
- Le vinaigre d'alcool blanc : *il tue 99% des bactéries, 82% des moisissures et 80% des virus. Comme il se dégrade vite et entièrement, il ne laisse aucune trace dans l'environnement. Ecologique, économique et diablement efficace.*

Lexique :

- CS : cuillère à soupe
- CC : cuillère à café
- HE : huile essentielle (lavande, citron...)

LA CUISINE



Nettoyer, décaper ...

L'intérieur du four

Humidifier l'intérieur du four à l'aide d'un vaporisateur d'eau.

Saupoudrer de bicarbonate.

Laisser agir plusieurs heures voire toute la nuit.

Rincer soigneusement à l'eau tiède ; Sécher.

La porte de four en verre

Mettre du bicarbonate sur une éponge humide.

Si la porte est très encrassée, saupoudrer de bicarbonate, recouvrir de feuilles de papier essuie-tout humidifiées et laisser agir au moins ½ heure.

Oter les feuilles de papier et rincer avec une éponge humide.

Le filtre de la hotte

Détacher le filtre

Le saupoudrer de bicarbonate

Le faire tremper dans l'évier rempli d'eau chaude
Rincer et laisser sécher avant de le remettre en place.

Le micro-ondes

Dans un bol, mélanger :

- 1 verre d'eau
- ½ verre de vinaigre

Le placer dans le four et mettre en marche 5 mn.

Laisser reposer quelques minutes avant d'ouvrir.

Sortir le bol (attention : bouillant) et passer une éponge humide sur les parois intérieures.

Enlever ...

Les odeurs de cuisine

Dans une casserole, faire bouillir pendant 5 à 10 minutes :

- 1 verre d'eau
- 1 verre de vinaigre
- quelques gouttes d'HE pour parfumer (facultatif)

Cette méthode permet d'assainir vos pièces et de supprimer les odeurs de choux, de poisson, de friture...

Et celles de la poubelle

Pour éviter les odeurs, ajouter au fond du sac
1 à 2 CS de bicarbonate.



LA SALLE DE BAINS



Dans la salle de bain, le calcaire est le cauchemar des ménagères. Entre les baignoires, les douches, le lavabo... Le **calcaire** se loge partout, et devient difficile à enlever.

Robinetterie

Mettez du **vinaigre blanc** dans un **vaporisateur**
Pulvérisez directement sur les plaques de calcaire.
Laissez agir quelques minutes et frottez.

Pour détartrer l'embout du **robinet** ou le **pommeau** de douche, mélangez 2 volumes de **vinaigre blanc** à 1 volume d'eau chaude. Plongez les objets dans le mélange. Laissez reposer plusieurs heures.

Douche et baignoire

Pour éradiquer les traces de **calcaire et de savon**
Mélangez un seau d'eau chaude, un verre de vinaigre blanc et un demi-verre de **bicarbonate de soude**.
Mélangez et frottez à l'aide d'une éponge imbibée.

Attention : il faut éviter d'utiliser le vinaigre blanc sur les surfaces poreuses comme le marbre qu'il risque de détériorer

Canalisations

Contre les **mauvaises odeurs** de canalisations, Préparez des **glaçons** d'eau et de vinaigre blanc. Chaque semaine, laissez un glaçon fondre dans le fond de votre lavabo ou de votre douche, le vinaigre blanc coulera lentement le long des parois, et **supprimera les odeurs**.

Vous pouvez ajouter 2 gouttes d'**huile essentielle** à chaque glaçon, pour ses vertus **fongicides**.

Si un bouchon se forme : mélangez un demi-verre de bicarbonate et un demi-verre de sel. Versez dans les canalisations et ajoutez de l'eau bouillante vinaigrée.

Miroir

Un peu d'eau chaude additionnée à du vinaigre blanc et surtout, du **papier journal**.

On humidifie le papier avec le mélange et on frotte.

Si vous en avez marre que votre miroir soit plein de buée à la sortie de la douche, déposez-y une **pellicule de glycérine**.



LES TOILETTES



Grand nettoyage

Verser dans la cuvette :

- 2 CS bicarbonate
- ½ verre de vinaigre

Laisser agir 5 à 10 mn puis nettoyer avec la brosse WC. Actionner la chasse d'eau.

Ce produit est inoffensif pour les canalisations ainsi que les fosses septiques.

Si des traces noires persistent : ajouter à ce mélange 2 CS sel, ½ verre de vinaigre, de l'eau bouillante et laisser reposer toute la nuit.

Entretien courant

Dans un vaporisateur, ajouter :

- 1 verre de vinaigre
- 2 verres eau
- 5 à 10 gouttes d'HE

Odeurs

Après utilisation des toilettes, craquer une allumette et l'odeur se dissipera rapidement.

Attention de ne pas laisser les allumettes à portée des enfants !



LE LINGE



Des produits « maison »...

Lessive

Dans un récipient, mélanger :

- 80 g de savon de Marseille liquide (ou copeaux)
- 1,5 litre d'eau
- 1 CS de vinaigre
- 1 CS de bicarbonate

Mettre la dose habituelle de cette lessive dans le compartiment de votre machine. Bien mélanger à chaque utilisation.

Adoucissant

Ajouter 2 bouchons de vinaigre blanc dans le bac adoucissant de votre machine. L'odeur de vinaigre disparaît au séchage.

Facultatif : vous pouvez y ajouter 3 ou 4 gouttes d'HE.

Des astuces pour un linge frais et beau ...

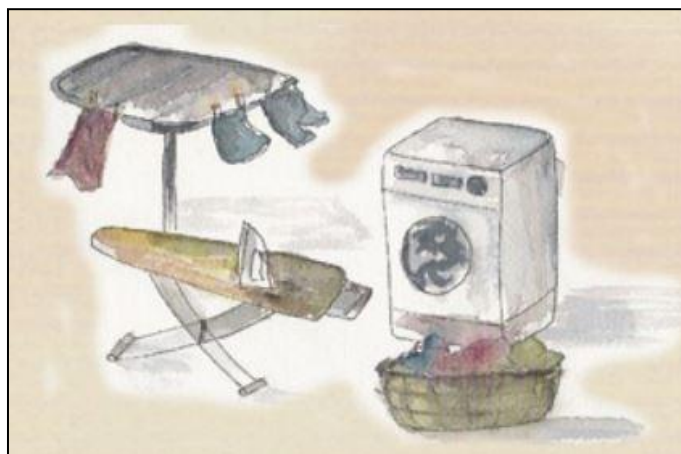


Linge de couleur

Pour éviter que le linge grand teint ne déteigne, le faire tremper dans de l'eau additionnée de 2 ou 3 verres de vinaigre pendant quelques heures.

Linge blanc

Pour faire blanchir le linge, ajouter 4 à 8 gouttes d'encre bleue (cartouche d'encre bleue, mais oui !) ou une « boule de bleu » (dans certaines drogueries), dans 1 à 2 bouchons de vinaigre et mettre dans le compartiment adoucissant.



ET DE TEMPS EN TEMPS



Le mobilier de jardin

Dans un litre d'eau mettre 1 verre de bicarbonate, un verre de liquide vaisselle biologique. Nettoyer à l'éponge, rincer et sécher.

Matelas et tapis

Sur les tâches, mettre du bicarbonate et frotter avec une éponge humide.

Pour l'entretien courant, saupoudrer de bicarbonate, laisser agir 1 heure puis passer l'aspirateur. Retourner le matelas et faire de même sur l'autre face. Même traitement pour les descentes de lit.

Les meubles en bois

Dans un vaporisateur, mélanger :

- 5 CS citron ou vinaigre
- 5 CS huile olive ou savon noir
- 15 gouttes d'HE
- Vaporiser et frotter avec un chiffon doux.

Pour ôter les tâches d'eau, frotter avec un bouchon en liège.



QUELQUES ASTUCES !



Désodorisant :

Placer une petite soucoupe remplie de bicarbonate (à changer tous les 2 ou 3 mois). Idéal pour :

- l'armoire à chaussures
- le réfrigérateur
- sac de couchage (utiliser un petit sachet de tissu à placer dedans)

Pour les sacs de sport et les chaussures, saupoudrer l'intérieur de bicarbonate et secouer avant nouvelle utilisation.

Nettoyage et désinfectant :

Dans 1 litre d'eau tiède, ajouter 3 CS de bicarbonate. Nettoyer, rincer et sécher. Idéal pour :

- les jouets
- les parties lavables des robots de cuisine
- la théière
- les thermos
- les plaques vitrocéramiques
- le pare-brise

Traces de rouille :

Couper une pomme de terre en deux. Enduire une moitié de bicarbonate et frotter.

FABRIQUER SES PRODUITS MENAGERS « de base »

Nettoyant multi usages (pour l'entretien courant de la cuisine et de la salle de bain).

Dans un flacon mélanger :

- 1 litre d'eau chaude
- 2 CS de bicarbonate
- 1 CS de vinaigre
- 1 CC d'HE

Liquide vaisselle

Dans un flacon de 500 ml, mélanger :

- $\frac{3}{4}$ d'un verre ordinaire de liquide vaisselle biologique ou savon de Marseille liquide
- 1 CC de bicarbonate
- 1 CS vinaigre blanc
- 15 gouttes d'HE de citron

Bien mélanger. Complétez avec de l'eau froide puis mélanger à nouveau.

Crème à récurer

Dans un bol, mélanger :

- 1 verre de bicarbonate
- 1 demi-verre de vinaigre blanc
- 10 gouttes d'HE

Cette préparation se conserve 4 à 5 jours... prévoir de faire un grand nettoyage !



121 Grande rue – Besançon

Tel : 03 81 81 54 79

Mail : intermedbesancon@wanadoo.fr

Site : intermed-25.fr

Opération réalisée en partenariat avec Biocoop et la Ville de Besançon

