

Nouvelle Acropole présente

LES PRODUITS D'ENTRETIEN

DES RECETTES

BIO,

& ECO
RESPONSABLE

POUR UNE
SOCIETE EN
TRANSITION

Do it yourself



PREFACE

Faire des produits ménagers soi-même , c'est guerrier ça?

La transition vers une société plus respectueuse des relations humaines et de l'environnement se construit au quotidien, par des acteurs de changement. Lorsque nous mobilisons nos forces pour changer le monde à l'image des idéaux qui nous animent, lorsque nous nous efforçons de changer nos habitudes pour devenir plus cohérents avec les valeurs qui nous guident, nous agissons en guerrier pacifique.

Nos activités «Civilis'action» font partie du combat du guerrier pacifique, parmi un panel d'actions qui participent concrètement de la transition.

Alors, oui! Faire soi-même des produits ménagers, c'est une petite bataille pour les valeurs de la transition. De petites victoires en petites victoires, nous nous mobilisons!

La démarche : pourquoi fabriquer ses produits d'entretien ?

Les rayons des supermarchés sont pleins de flacons de toutes tailles et couleurs aux divers mérites. Alors pourquoi les fabriquer soi-même ? Au-delà de surfer sur la vague très tendance du « Do It Yourself », on peut être mu par des raisons très pratiques ou par des convictions profondes.

L'utilisation des produits d'entretien qui contiennent divers composants synthétiques peut affecter la santé surtout celle des personnes plus fragiles. Leurs composants restent généralement sur les surfaces nettoyées et peuvent provoquer des allergies, perturber le système hormonal ou encore présenter un caractère cancérogène.

Leur utilisation a non seulement un impact sur la santé, mais aussi de lourdes conséquences environnementales, autant lors de la fabrication que de l'utilisation. Les nombreuses substances toxiques -la plupart issues de la pétrochimie - polluent l'eau, affectent la faune et la flore une fois rejetées dans les égouts. De plus, ces produits génèrent de grandes quantités de déchets d'emballage qui ne pourront généralement pas être recyclés de la même façon que les flacons en plastique classiques.

Enfin, ces produits ont un prix qui peut également être élevé selon leur nature et leur marque.

Notre proposition est de partager avec vous des pistes pour revenir à l'essentiel : des produits de base, peu coûteux et à l'impact limité sur la santé et l'environnement.



Le bicarbonate de soude (7 euros/kg)

Biodégradable, non inflammable ni toxique, le bicarbonate de soude est votre allié économique et efficace dans le nettoyage de votre habitation.

Propriétés :

Neutralise l'acidité, nettoyant, adoucisseur d'eau et désodorisant

UTILISATION

Désodorisant : Saupoudrez sur les tapis et moquettes, laissez agir une heure et passez l'aspirateur.

Déboucheur : mélangez 250 gr de bicarbonate de soude à 250 gr de sel ; versez le mélange dans les canalisations bouchées puis ajoutez 250 ml de vinaigre blanc. Laissez agir 20 minutes puis versez de l'eau bouillante.

Adoucissant et anticalcaire à ajouter dans le lave-linge ou lave-vaisselle.

Poudre à récurer : Saupoudrer dans la baignoire, les lavabos et frottez.

Fongicide : à utiliser dans le jardin, contre les moisissures grises, le mildiou.

ATTENTION :

NE PAS CONFONDRE LE BICARBONATE DE SOUDE (NAHCO_3) AVEC LE CARBONATE DE SODIUM EGALEMENT APPELE SOUDE OU CRISTAUX DE SOUDE (NA_2CO_3) IRRITANT OU ENCORE AVEC LA SOUDE CAUSTIQUE (NAOH) QUI ELLE EST DANGEREUSE.

Cristaux de soude (1,5 euros/kg)

Propriétés :

Neutralisent les acides, détartrant, dégraissant et détachant

UTILISATION

Détachant : avant le lavage, faites tremper une heure les vêtements très sales dans une solution composée d'eau chaude additionnée d'un verre de cristaux de soude, puis ajoutez un demi-verre de cristaux de soude à la lessive.

Dégraissant : nettoyez le plan de travail de la cuisine, de la salle de bain ou encore le carrelage avec une petite poignée de cristaux de soude dissoute dans un seau d'eau tiède.

Déboucheur : pour entretenir sa plomberie ou déboucher votre évier (bouchon organique), versez dans l'évier un demi-verre de cristaux de soude et de l'eau chaude.

ATTENTION :

LES CRISTAUX DE SOUDE SONT PLUS BASIQUES (PAR OPPOSITION ACIDE) QUE LE BICARBONATE DE SOUDE (NAHCO_3) ET DONC PEUVENT TRE IRRITANT POUR LA PEAU. IL EST CONSEILLÉ DE LA MANIPULER AVEC DES GANTS. DE NOUVEAU, IL NE FAUT PAS LES CONFONDRE AVEC LA SOUDE CAUSTIQUE (NAOH) QUI ELLE EST DANGEREUSE.

Le vinaigre blanc (0,50 - 1 euro/litre)

L'indispensable liquide bon marché aux multiples propriétés à toujours avoir en stock.

Propriétés :

Conservateur, détartrant, désodorisant, dégraissant, désinfectant, antiparasites, antifongique

UTILISATION

Désinfectant : le vinaigre blanc élimine les microbes, utilisez-le pour le nettoyage des toilettes, surfaces de la cuisine et de la salle de bain. C'est une alternative intéressante à l'eau de javel, qui est nocive.

Désodorisant : à vaporiser dans les toilettes, les poubelles.

Anticalcaire: détartrez joints, robinets, évier, bouilloires, carafes, cafetières, casseroles, toilettes, lave-linge, lave-vaisselle.

Assouplissant : à verser dans le bac de votre lave-linge à la place de l'adoucissant.

Nettoyant : pour nettoyer le frigo mais aussi les vitres et miroirs, utilisez une solution contenant 100ml de vinaigre dans un litre d'eau. Séchez avec un chiffon propre puis polir avec du papier journal froissé.

ATTENTION :

LE VINAIGRE BLANC EST ACIDE, EVITEZ DE L'UTILISER SUR LES PIERRES CALCAIRES
TELS QUE LES MARBRES.

LES RECETTES

Nettoyant WC

Matériel

- Vaporisateur ou récupération d'un flacon de produit WC
- Entonnoir
- Cuillère à soupe

Ingrédients

- Eau
- Vinaigre blanc
- 6-10 gouttes d'huile essentielles de citron ou arbre à thé (tea tree)

Fabrication

Remplir le flacon à 1/3 de vinaigre blanc, compléter avec de l'eau et ajouter les huiles essentielles. Agitez avant emploi. Cette préparation peut également être utilisée pour nettoyer les vitres.

Prix de fabrication : +/- 0,50 euro/litre

Nettoyant multi usage

Matériel

- Bidon opaque de 1 litre
- Entonnoir
- Cuillère à soupe
- Verre

Ingrédients

- Eau
- Vinaigre blanc
- Bicarbonate de soude
- 10 gouttes d'huile essentielles de citron ou arbre à thé (tea tree)

Fabrication

Mettez 2 càs de bicarbonate de soude dans le flacon, ajoutez-y de l'eau. Dans le verre mélangez 1 càs de vinaigre blanc avec 1 càs de l'huile essentielle de votre choix. Versez le contenu du verre dans le bidon. Secouez bien avant chaque utilisation. Attention, le vinaigre en contact avec le bicarbonate produit une réaction sans danger mais qui fait mousser le produit.

Prix de fabrication: +/- 0,50 euro/litre

Crème à récurer

Matériel

- Un doseur
- une éponge
- Un pot
- Un bidon d'1 litre

Ingrédients

- Eau
- 250 g de bicarbonate de soude
- 1 càs de liquide vaisselle écologique (savon noir par exemple)
- 15 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie (facultatif)

Fabrication

Versez dans un pot le bicarbonate de soude.

Ajoutez-y le liquide vaisselle. Rajoutez ensuite les huiles essentielles pour une odeur plus agréable (facultatif). Remplissez d'eau, puis remuez.

Transvasez le tout dans un bidon. Agitez la crème à récurer avant toute utilisation.

Prix de fabrication : +/- 2,15 euros/litre

Pierre à récurer

Matériel :

• récipient en verre pour faire le mélange

- doseur
- cuillère en bois ou en plastique
- pot opaque plus large que haut avec couvercle (500 ml)

Ingrédients :

- 250gr de blanc de Meudon (ou argile blanche)
- 125 gr de bicarbonate de soude
- 125 ml mesure de savon liquide (savon noir écologique par exemple)
- 15 gouttes d'huile essentielle de citron, pin ou menthe

Fabrication :

On mélange tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte, (ajoutez un peu d'eau si nécessaire). On remplit le pot que l'on ne ferme pas et on laisse sécher à l'air, au soleil, à l'extérieur, près d'un radiateur, suivant le temps pendant le temps qu'il faut. Frottez une éponge sur le produit et c'est parti pour nettoyer et faire briller l'inox, la céramique, les métaux, les plaques vitrocéramiques, sans rayer.

Note : on peut ajouter ½ mesure de pierre ponce mais il faudra rester vigilant à ne pas l'utiliser sur des surfaces fragiles.

Prix de fabrication : +/- 3,50 euros (sans compter les gouttes d'huile essentielle) contre +/- 12 euros dans le commerce.

Produit de lessive

Matériel:

- 1 grande casserole
- Une cuillère
- Un mixer
- Un bidon de lessive vide de +/- 3 litres

Ingrédients:

- 2 litres d'eau
- 150 gr de savon de Marseille râpé ou en paillettes
- 150 gr de cristaux de soude
- 6 càs de bicarbonate de soude
- 1 à 2 càc d'huile essentielle (lavande ou citron)

Fabrication :

Faites bouillir un litre d'eau avec le savon râpé tout en mélangeant. Une fois le savon dissous, retirez la casserole du feu. Laissez refroidir un peu le mélange et incorporez les cristaux de soude, et un litre d'eau froide. Une fois le mélange presque froid, ajoutez le bicarbonate de soude et les huiles essentielles.

Passez le tout au mixer puis transvasez dans le bidon vide. Il est possible que le mélange durcisse un peu. C'est pourquoi il est préférable d'utiliser un bidon plus grand que le volume produit, afin de pouvoir bien agiter avant utilisation.

Prix de fabrication : +/- 4,9 euros pour les deux litres



NOTES



NOTES

POUR ALLER PLUS LOIN

Raffa le grand ménage

<http://raffa.grandmenage.info/>

Remue-ménage

http://environnement.wallonie.be/publi/education/remue_menage.pdf

SheaZukowski, « Du sel, du citron, du vinaigre, du bicarbonate de soude », Poche Marabout, 2013

NOUVELLE ACROPOLE
Centre Aurélia

**Rue Melsens 15,
1000 Bruxelles**

Tel : 02 502 81 58



 **PHILOSOPHIE**
CULTURE
NOUVELLE ACROPOLE **VOLONTARIAT**