Avoir une maison nette
Sans salir ma planète…

Nos recettes

Vos trucs

Leurs astuces

CONSOMMATION LOGEMENT ET CADRE DE VIE
CLCV
citoyens au quotidien

Association de consommateurs CLCV
23 avenue de Nîmes
34000 Montpellier
Téléphone : 04.67.60.31.10
Mail : herault@clcv.org

Le blog : clcv34.over-blog.com

Conception :

Laurie Cesaire Laura Gazaix
Carole Zerhouni Maxime Rameix
Vanessa Baro

EDITO

À la maison, on trouve de tout pour nettoyer, désinfecter, récurer, dégraisser, cirer, faire briller, détartrer, désodoriser, parfumer, détacher, lessiver, déboucher…

Nos placards sont envahis de produits en tout genre. Il est fréquent d'y dénicher un détergent liquide pour la vaisselle, un nettoie-tout parfumé pour le sol, un spray ammoniaqué fraîcheur bleue pour les vitres, un gel nettoyant ultra adhérant et de l'eau de Javel pour les WC, une crème à récurer parfum citron pour la baignoire, des lingettes imprégnées, des vaporisateurs de parfum, des détachants, des produits de lessive, un déboucheur de canalisation…

Ces produits chimiques sont chers, souvent dangereux et polluent l'air et l'eau.

Pourquoi changer nos habitudes ?...

Pour préserver notre santé, l'environnement et faire des économies.

Osons utiliser des produits plus naturels et souvent moins chers.

Attention : Ces recettes sont données à titre d'exemple, sans promesse de garantie. Concernant les huiles essentielles , ce sont des produits actifs puissants, potentiellement dangereux. À manipuler avec précaution.

Les techniques et recettes de ce guide sont tirées de nos propres publications CLCV et du livret « Le Grand Ménage » publié par Raffa sur http://raffa.over-blog.com

Sommaire

Le nettoyant-désinfectant multi-usage	page 4
Le liquide vaisselle	page 5
La crème à récurer	page 6
Le nettoyant WC	page 7
Le produit d'entretien des meubles en bois	page 8
Le produit d'entretien de la plomberie	page 9
La lessive au savon de Marseille	page 10
L'absorbeur d'humidité	page 11
Les ingrédients	page 12
Et dans nos placards ?	page 13
Des liens pour aller plus loin	page 16

Le Nettoyant-désinfectant Multi-usage

Matériel	Ingrédients
1 bidon opaque de 2 litres 1 entonnoir 1 cuillère à soupe 1 verre	2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude 2 litres d'eau 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc 1 à 3 cuillères à soupe d'un mélange d'huiles essentielles (exemple : 1 cuillère à soupe de citron + 1 cuillère à soupe de pin + 1 cuillère à soupe de tea tree et de cannelle)

Recette

Dans le bidon, mettez le bicarbonate de soude.
Faites chauffer l'eau, versez dans le bidon et mélangez.
Dans un verre, mélangez le vinaigre blanc et le mélange d'huiles essentielles.
Versez dans le bidon et secouez bien.

Utilisation

Avant chaque utilisation, secouez bien le bidon.
Il s'utilise pur sur les surfaces à désinfecter.

Le liquide vaisselle

Matériel	Ingrédients
1 flacon de 500 ml 1 entonnoir 1 cuillère à café 1 cuillère à soupe	1 cuillère à café de bicarbonate de soude 1 cuillère à soupe de cristaux de soude De l'huile essentielle (citron, pin, menthe…) De l'eau

Recette

Dans le flacon, mélangez dans l'ordre :
- le bicarbonate de soude,
- les cristaux de soude.

Complétez le flacon avec de l'eau.
Versez 15 à 20 gouttes d'huile essentielle.
Agitez doucement cette fois…

<u>Trucs et astuces :</u>

Pour une vaisselle brillante,
rincer avec de l'eau vinaigrée.

Ne négligez pas l'huile de coude

La crème à récurer

Matériel

1 flacon opaque de 500 ml
1 entonnoir
1 cuillère à soupe

Ingrédients

1 verre de bicarbonate de soude
1/2 verre de sel fin de cuisine
1 cuillère à soupe de savon neutre liquide ou de liquide vaisselle écologique
15 à 20 gouttes d'huiles essentielles (citron, pin, menthe…)
De l'eau

Recette

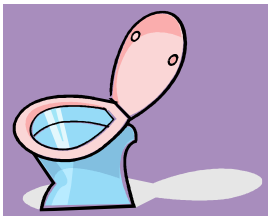
Dans le flacon, mélangez dans l'ordre le bicarbonate de soude, le sel fin et le savon neutre liquide.
Ajoutez 15 à 20 gouttes d'huiles essentielles.
Remplissez d'eau et agitez.

Utilisation

Avant chaque utilisation, secouez bien le flacon.
Attention aux surfaces fragiles, à cause du sel, en particulier les vitrocéramiques. Utilisez plutôt la crème à récurer rapide.

Variantes

La crème à récurer rapide : saupoudrez la surface à récurer de bicarbonate et frottez avec une éponge humide sur laquelle vous aurez versé un peu de liquide vaisselle écologique.



Le nettoyant WC

Matériel	Ingrédients
1 vaporisateur de 500 ml 1 cuillère à café	Du vinaigre 2 cuillères à café d'huiles essentielles (citron, pin, menthe…) De l'eau

Recette

Remplissez le vaporisateur au tiers de vinaigre.
Complétez avec de l'eau.
Ajoutez l'huile essentielle.

Utilisation

Vaporisez sur les parois.
Laissez agir 15 à 20 minutes.
Brossez.

<u>Trucs et astuces :</u>

Tous les 15 jours, versez une poignée de cristaux de soude dilués dans un peu d'eau chaude.
Laissez agir au moins 15 minutes, brossez et tirez la chasse.

Le produit d'entretien des meubles en bois

Matériel	Ingrédients
1 petit vaporisateur (50 ml) 1 cuillère à soupe	5 cuillères à soupe de jus de citron ou de vinaigre 5 cuillères à soupe d'huile d'olive 15 gouttes d'huile essentielle de citron

Recette

Dans le flacon, mélangez dans l'ordre le jus de citron ou le vinaigre, l'huile d'olive et l'huile essentielle.

Utilisation

Vaporisez sur la surface à traiter et frottez avec un chiffon doux.

<u>Trucs et astuces :</u>

Avant de faire briller vos meubles,
il est évidemment important de les nettoyer !
Pour cela, il suffit tout simplement d'utiliser un chiffon humide.

Le produit d'entretien de la plomberie

Matériel	Ingrédients
1 bocal de 500 ml 1 verre (250 ml) 1 cuillère à soupe	1 verre de bicarbonate de soude 1 verre de sel fin

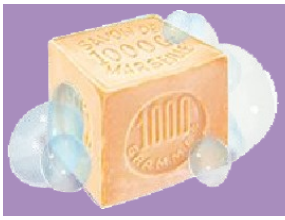
Recette

Versez le bicarbonate de soude et le sel fin dans le bocal.
Agitez.

Utilisation

Faites bouillir de l'eau avec du vinaigre.
Mettez 3 cuillères à soupe du mélange dans la tuyauterie.
Versez l'eau bouillante vinaigrée.

<u>Trucs et astuces :</u>
Verser régulièrement de l'eau bouillante dans les éviers permet de dissoudre les dépôts gras.
La meilleure solution reste de ne pas jeter des aliments.



La lessive au savon de Marseille

Matériel	Ingrédients
1 bidon opaque de 3 litres 1 verre 1 entonnoir	150 g de savon de Marseille râpé ou en copeaux 1 verre de cristaux de soude Quelques gouttes d'huiles essentielles (citron, lavande…) 3 litres d'eau

Recette

Faites bouillir l'eau.
Ajoutez le savon de Marseille et mélangez pour obtenir un gel homogène.
Ajoutez les cristaux de soude et les gouttes d'huiles essentielles.
Laissez tiédir et transvaser dans un bidon.

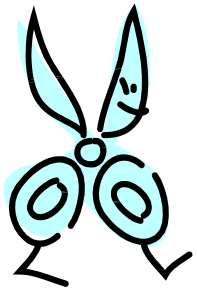
Utilisation

Avant chaque utilisation, secouez bien le bidon.
Prévoyez un verre à moutarde par machine.

<u>Trucs et astuces :</u>
Le savon noir peut être utilisé comme détachant avant lavage (attention sur les textiles fragiles)

L'absorbeur d'humidité

Matériel	Ingrédients
1 bouteille en plastique d'1,5 L 1 paire de ciseaux	Du gros sel de cuisine Quelques gouttes d'huiles essentielles (citron, eucalyptus) 1 compresse 1 élastique Du coton



Recette

Coupez la bouteille en deux.
Retirez le bouchon.
Remplacez le bouchon par la compresse en la faisant tenir avec l'élastique.
Prenez un gros morceau de coton
et versez dessus quelques gouttes d'huile essentielle.
Mettez le coton au fond de la première partie de la bouteille.
Dans la seconde partie, rajoutez le gros sel qui va absorber l'humidité.
Emboîtez les deux parties.

Utilisation

Placez dans un endroit humide ou contre un mur.
Changez le coton quand il sera mouillé en n'oubliant pas d'y rajouter quelques gouttes d'huile essentielle.

Les Ingrédients				
Nom	**Apparence**	**Propriétés**	**Alternative**	**Observations**
Le vinaigre d'alcool	Liquide transparent comme l'eau	Conservateur, dégraissant, désodorisant, détartrant, antiseptique, désinfectant, antiparasites, antifongique…	Selon les usages, il peut être remplacé par du jus de citron	
Le bicarbonate de soude	Poudre fine blanche (comme du sel en plus doux)	Neutralise les acides et donc de nombreuses odeurs, abrasif doux, nettoyant, adoucisseur d'eau	Il peut être remplacé par le Borax (moins écologique) ou les cristaux de soude	Attention : ne pas le confondre avec son grand frère le carbonate de soude ou avec la soude caustique (très dangereuse)
Les cristaux de soude	Cristaux blanc	Neutralisent les acides, détartrent , dissolvent les matières grasses, détachent, adoucir l'eau, déboucher la plomberie, nettoyer les sols…	Ils peuvent être remplacés, selon les usages par du savon noir	Ne pas confondre les cristaux de soude avec leur petit frère le bicarbonate de soude ou avec la soude caustique (très dangereuse). Plus basiques que le bicarbonate de soude, ils peuvent être irritants. Ne pas avaler et Tenir hors de portée des enfants
Le savon noir	Liquide très visqueux brun doré à brun, noir, vert.	Très dégraissant et détachant, il permet de dégraisser les hottes et les fours, de nettoyer les vitres, d'enlever les taches de goudron ou de décaper la peinture à l'huile. C'est également un antiseptique et un insecticide très efficace. Il nettoie en profondeur, fait briller, nourrit et protège les surfaces, en particulier le lino	Il peut être remplacé selon les usages par les cristaux de soude	Attention : très concentré, peut irriter les peaux sensibles. Tenir hors de portée des enfants

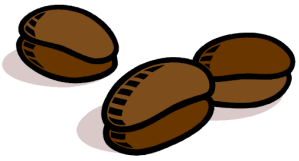
Et dans nos placards ?

Le sel :
détache, décape, désodorise, absorbe, antigel, fixateur de couleur

L'huile d'olive :
Nourrit et fait briller les meubles en bois. Détache

Le jus de citron :
Décolore, ravive la pierre et l'émail, désodorise, détartre, abrasif

Le marc de café :
Dégraisse, désodorise, nettoie, ravive les couleurs foncées et le cuir, très bon engrais pour les plantes



L'eau oxygénée :
Décolore, désodorise, désinfecte

Notes

Notes

L'association de consommateurs **CLCV** (Consommation, Logement et Cadre de Vie), créée en 1952, agit dans tous les domaines de la vie quotidienne.

Indépendante, elle est agréée au titre de la défense des consommateurs, de la protection de l'environnement, de l'éducation populaire, comme association représentant les usagers dans les instances hospitalières et de santé publique.

Elle est reconnue représentative des locataires et copropriétaires. Elle est membre du Bureau Européen des Unions de Consommateurs et de Consumers International.

*Adhérer à la **CLCV** c'est :*

- Former un groupe de pression pour défendre ses droits et faire des propositions
- S'informer, disposer d'une documentation utile et pratique
- Participer à des échanges, des actions…
- Recevoir le premier magazine de la consommation citoyenne : Cadre de Vie
- Participer à l'action des consommateurs éco-citoyens pour améliorer la qualité de la vie

Des liens pour aller plus loin

Eco Conso Belgique: www.ecoconso.be/Enlever-les-taches-sans-detachant

Mes courses pour ma planète : www.mescoursespourlaplanete.com

CLCV : www.clcv.org

Pour aller plus loin avec l'ADEME

ADEME

Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

- **l'espace Eco-citoyen** du site Internet : mon habitation, mes déplacements, mes achats, les éco-labels, mes déchets… http://ecocitoyen.ademe.fr
- **le Coach Carbone** : outil Internet pour évaluer et réduire les émissions de CO2 du foyer : www.coachcarbone.org
- **les conseillers des Espaces-Info énergie** pour vous guider avant des travaux de construction, de rénovation ou d'aménagement :
  N° azur régional (tarif en appel local) **0810 810 034**

PAPIER XEROX PREMIER :
CERTIFICAT FSC : COC 002570
CERTIFICAT PEFC : 29-31-19

IMPRIM'VERT Votre imprimeur agit pour l'environnement

Mars 2011