

ET SI VOUS CONTINUEZ D'UTILISER LES PRODUITS
CONVENTIONNELS... SUIVEZ LE GUIDE !

- Réduisez par deux les quantités indiquées.
- Frottez et intervenez tout de suite sur les salissures.
- Utilisez les produits multi-usages plutôt que de multiplier les produits.
- Évitez l'eau de javel ! Sa place est dans les hôpitaux.
- Méfiez-vous des produits concentrés.
- Méfiez-vous des « bonnes odeurs de propre ».
- Achetez des produits écologiques contenant des tensio actifs et des agents lavants d'origine naturelle.
- Vérifiez les labels, ils garantissent des produits plus respectueux de l'environnement et de notre santé.



Bon à savoir :

Une aération quotidienne du logement pendant 10 minutes permet d'éliminer de nombreux polluants intérieurs.

Pour plus d'informations : www.smictom-alsacecentrale.fr

> rubrique « La réduction des déchets »

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

> rubrique « le livret »

www.clcv.org/depliants-thematiques/maison-nette-sans-salir-ma-planete.html

LES CREATIVITES



VINAIGRE BLANC : LA SOLUTION MIRACLE !

Bactéricide, antiseptique, et surtout économique, le vinaigre blanc a bien des avantages pour lui. Il permet de détartrer, récurer, désodoriser, détacher, etc. Petites recettes d'un produit aussi simple qu'indispensable.



Les toilettes : préparez une solution comprenant un demi verre de vinaigre, un peu de sel et quelques gouttes d'huiles essentielles. Frottez les parois de votre cuvette à l'aide d'une éponge douce (pour ne pas rayer l'émail). Rincez en tirant la chasse d'eau. Renouvelez l'opération si nécessaire.



Le carrelage : mélangez 1/4 de verre de savon liquide, 1/2 verre de vinaigre avec 4 litres d'eau chaude mais pas trop. Sur les taches récalcitrantes, mettez du vinaigre pur et laissez agir 5 minutes, rincez.



Les dalles vinyl ou le linoléum : mélangez 5 litres d'eau chaude, 1/4 de verre de vinaigre et 1/4 de verre de cristaux de soude.



Plancher vernis : le vinaigre n'attaque pas la cire. Il vous suffit donc de lessiver votre parquet avec 1/2 verre de vinaigre dissout dans 4 litres d'eau.



Les vitres : mélangez 25 cl de vinaigre blanc, 8 gouttes d'huiles essentielles de citronnelle, 8 gouttes d'huiles essentielles de menthe poivrée et 10 cl d'eau dans une bouteille à spray et le tour est joué !



Taches sur tapis ou moquette : Dissolvez 2 cuillères à soupe de sel dans 1/2 tasse de vinaigre. Frottez la tache puis laissez sécher. Il ne vous reste plus qu'à passer l'aspirateur.



Enlever les traces de colle : le vinaigre agit comme un solvant. Il vous suffit de frotter les traces avec une brosse trempée dans le vinaigre.



Le micro-ondes : faites chauffer dans un bol un peu de vinaigre mélangé avec un peu d'eau durant 5 minutes, laissez agir, puis passer un coup d'éponge.

LA PETITE ASTUCE LINGETTE

- Pour fabriquer vos propres lingettes lavables, mélangez 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc avec 1 cuillère à soupe de savon liquide et 2 verres d'eau.
- Trempez-y des carrés de tissus doux et propres, essorez-les et placez-les dans une boîte.

Vous pouvez ainsi tout nettoyer : miroirs, robinets, interrupteurs etc.

Attention : Ne jamais mélanger de vinaigre et d'eau de javel car cela provoque des vapeurs toxiques !

FABRIQUER SES PRODUITS D'ENTRETIEN NATURELS

économiques, écologiques
et efficaces



www.smictom-alsacecentrale.fr
N° Vert 0 800 77 04 13
Appel gratuit



Un beau métier pour la planète



DES ALTERNATIVES ÉCOLOGIQUES ET ÉCONOMIQUES AUX PRODUITS MÉNAGERS CLASSIQUES

Nos produits ménagers peuvent contenir des composés générant des pollutions de l'air intérieur de nos logements. La multitude de produits utilisés entraîne la formation d'un « cocktail » nocif pour la santé, les milieux aquatiques et la gestion des déchets.

Les fabriquer soi-même permet de réduire de façon significative son budget ménage et son empreinte écologique (consommation d'énergie, eau, air, déchets) tout en diminuant les risques pour sa santé et celle de ses enfants.

LES PRODUITS DE BASE



Le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude se trouvent facilement dans les supermarchés. Pour les huiles essentielles, mieux vaut se les procurer en magasin bio.

DES RECETTES SIMPLES POUR DES PRODUITS NATURELS

CRÈME À RÉCURER

Ingrédients : Bicarbonate de soude, sel fin, savon liquide neutre ou liquide vaisselle écologique, huile essentielle au choix, eau
Matériel : Flacon opaque de 500 ml, entonnoir, cuillère à soupe

- Remplir à moitié le flacon avec du bicarbonate de soude. Ajouter 1/5 à 1/4 de sel fin de cuisine, 1 CS* de savon liquide, 15 à 20 gouttes d'huile essentielle. Compléter avec de l'eau et bien agiter.
- Bien agiter avant usage. Attention aux surfaces fragiles comme les vitrocéramiques. Pour ces dernières, saupoudrez du bicarbonate sur la surface et frotter avec une éponge humide sur laquelle vous aurez versé un peu de liquide vaisselle.

LIQUIDE VAISSELLE

Ingrédients : bicarbonate de soude, savon liquide neutre ou liquide vaisselle écologique, huile essentielle au choix, eau
Matériel : flacon de 500 ml, entonnoir, cuillère à café, cuillère à soupe

- 1 CC* de bicarbonate, 1/6 de savon liquide neutre (env. 85 ml).
- Remplir d'eau puis ajouter 15 à 20 gouttes d'huile essentielle. Agiter doucement.

*CS : cuillère à soupe, CC : cuillère à café

ANTICALCAIRE POUR ÉVIER ET ROBINETTERIE

Ingrédient : Liquide-vaisselle, bicarbonate de soude, lavette microfibre

- Sur une éponge humidifiée ajoutez une goutte de liquide-vaisselle, saupoudrez du bicarbonate de soude. Frottez. Essuyez avec une lavette microfibre. Brillance assurée !

NETTOYANT - DÉSINFECTANT

Ingrédients : Bicarbonate, vinaigre blanc, huiles essentielles, eau
Matériel : un bidon opaque de 2L, un récipient

- Mélanger 2 CS de bicarbonate de soude dans 2L d'eau chaude
- Dans un autre récipient, préparer 1CS de vinaigre blanc et 1 à 3 CC d'huiles essentielles (ex. 1 CC de citron, 1 CC de pin, 1 CC d'un mélange d'arbre à thé et de cannelle).
- Verser dans le bidon et bien secouer.

Ce nettoyant multi-usage s'utilise sur les surfaces à désinfecter (plan de travail, poubelles, ...). Bien secouer avant usage. Pour laver le sol, diluer un demi verre par seau d'eau. Pas besoin de rincer.

PRODUIT D'ENTRETIEN TUYAUTERIES (CUISINE ET SALLE DE BAINS)

Pour ne pas avoir à utiliser de produit de débouchage !

Ingrédients : bicarbonate de soude, sel fin, vinaigre blanc
Matériel : un bocal de 500 ml environ, cuillère à soupe

- Verser un verre de bicarbonate et un verre de sel fin dans le bocal et mélanger.
- Mettre 3 CS du mélange dans la tuyauterie. Puis verser de l'eau bouillante additionnée de vinaigre blanc.

A utiliser une fois par semaine pour éviter d'avoir recours aux produits de débouchage du commerce, dont certains sont nocifs pour la santé humaine et pour l'environnement.

Point sur les huiles essentielles :

Les huiles essentielles sentent bon mais sont à manipuler avec précaution : elles contiennent des principes actifs puissants. Tenir hors de portée des enfants et respecter le dosage indiqué.

Les femmes enceintes et allaitantes ainsi que les enfants (- de 7 ans) ne doivent pas manipuler ou être mis en contact avec les huiles essentielles.

> **Lavande aspic (Lavandula spica)** : antiseptique, bactéricide, antivirale, fongicide, antimite.

> **Citron (Citrus limon)** : antiseptique, antibactérien, antivirale (Déconseillé pendant les 3 premiers mois de grossesse).

> **Arbre à thé (Melaleuca alternifolia)** : antibactérienne, puissante à large spectre d'action, fongicide, anti-parasitaire, antivirale.