



## Entretien sa maison au naturel

*Pour une maison parfaitement propre, saine et agréablement parfumée, nul n'est besoin de multiples produits compliqués. Quelques produits simples, efficaces, économiques et écologiques suffiront à tous vos besoins d'entretien ménager, et ce sans grand effort ni formulation complexe. Après la déttox de vos placards de salle de bain, il est temps de « faire le ménage » dans vos produits d'entretien !*

*Nous vous proposons un petit guide pour vous aider à mieux connaître les produits de base de l'entretien écologique et comment les utiliser, suivi d'un petit tour pièce par pièce de votre maison, avec plein de conseils pratiques pour vous y mettre. Que vous adoptiez le tout ou reteniez simplement quelques idées, vous avez tout à y gagner.*



► [Dans mon placard écologique](#)

► [L'entretien du linge](#)

► [Mes recettes multi-usages](#)

► [Parfumer ma maison au naturel](#)

► [La maison "pièce par pièce"](#)

► [Précautions générales](#)

### \* POURQUOI CHANGER MES HABITUDES ?

La composition détaillée des produits ménagers est rarement indiquée sur l'emballage, mais comme les cosmétiques « classiques », les produits d'entretien ménager courants sont malheureusement une **source importante de pollution**. Bourrés de tensioactifs synthétiques, additifs non biodégradables, parfums chimiques et allergisants, ils sont **nocifs aussi bien pour l'environnement que pour votre santé** - sans parler des nombreux agents « antibactériens » qui fleurissent dans tous les produits et qui tendent à s'accumuler dans l'environnement. Même la fameuse « eau de Javel », incontournable désinfectant et blanchissant déjà plébiscité par nos grands-mères, n'est pas sans danger pour l'homme et l'environnement... D'ailleurs la **mode des produits antibactériens** et tout le marketing autour des nettoyeurs javellisés est **sérieusement à remettre en question** ; on constate en effet que cette tendance vouloir aseptiser nos maisons est responsable de **résistances accrues de bactéries pathogènes** et de **troubles de l'immunité**, notamment la recrudescence des allergies.

En réalité, nul n'est besoin de toute cette batterie de produits nocifs pour entretenir votre maison. **Il est tout à fait possible de faire le ménage de façon écologique**, avec des produits simples, plus naturels, avec **moins d'impact sur l'environnement et sur la santé** de votre famille, et qui sont **tout aussi efficaces** (voire plus), et par ailleurs **très économiques** !

### \* DANS MON PLACARD ÉCOLOGIQUE :

#### Les indispensables

##### « L'homme à tout faire » : Le bicarbonate de soude



**Produit multi-usages** par excellence, le bicarbonate de soude s'utilise comme nettoyant, poudre récurante, désodorisant, détachant...

Doux et facile d'utilisation, c'est un produit polyvalent qui trouve aussi des emplois en cosmétique et en cuisine.

**Écologique, non toxique, c'est un indispensable.** Si vous n'en achetez qu'un c'est lui qu'il vous faut !

##### Caractéristiques :



pH (1% dans l'eau) = 8.0 - 8.6



Soluble dans l'eau



Dosage : à volonté, selon utilisation

##### Origine :

Minérale, obtenu à partir de matières premières renouvelables. Non nocif pour l'environnement.

##### Propriétés :

- Dégraissant, nettoyant
- Détachant, blanchissant doux
- Anti-odeur, neutralisant des acides
- Adoucisseur de l'eau
- Fongistatique
- Abrasif (sous forme poudre), récurant

##### Pour quoi faire ?

- Nettoyer / récurer les plaques de cuisson, le four, le réfrigérateur, l'évier...
- Détacher le linge avant lavage, remplacer une partie de la lessive ou booster l'efficacité de votre lessive "maison"
- Désodoriser le réfrigérateur, la poubelle, la niche du chien, la voiture, les chaussures de sport...

##### Comment ?

- S'utilise en pâte avec de l'eau pour nettoyer, récurer
- Dilué dans l'eau (1 à 5 cuillère(s) à soupe par litre) dans vos produits ménagers « maison » (produit vaisselle, nettoyant multi-usage, lessive...)
- Pour la lessive en machine : 1 tasse directement dans le tambour, ou 2 - 3 cuillères à soupe. dans le compartiment lessive ou pré-lavage.
- En poudre tel quel pour désodoriser : laissez poser quelques heures puis aspirer

#### Précautions :

- Ne pas utiliser sur l'aluminium ou les surfaces cirées.

### « Le musclé » : les cristaux de soude



C'est une version « un cran au dessus » par rapport au bicarbonate de soude. **Plus alcalin, il est plus dégraissant** que son petit frère et est utile pour les surfaces très sales, ou pour booster le pouvoir nettoyant des lessives naturelles ou des noix de lavage. Il permet aussi d'**éviter les dépôts de calcaire** dans les machines et sur les habits. Comme le bicarbonate, c'est un **multi-usage de l'entretien**.

*Ne pas le confondre avec la soude caustique (hydroxyde de sodium), qui est beaucoup plus corrosive et s'utilise en saponification, pas pour l'entretien ménager courant.*

#### Caractéristiques :



pH (1% dans l'eau) : 11.0 - 11.5



Soluble dans l'eau



Dosage : 1 à 4 cuillère(s) à soupe par litre d'eau suffisent en général

#### Origine :

Minérale, obtenu à partir de matières premières renouvelables. Non nocif pour l'environnement.

#### Propriétés :

- Dégraissant, nettoyant puissant
- Détachant, blanchissant
- Adoucisseur de l'eau
- Fongicide

#### Pour quoi faire ?

- Nettoyer / récurer les plaques de cuisson, le four, les plaques du barbecue...
- Nettoyer les sols, les terrasses, les appuis de fenêtre...
- Détacher le linge avant lavage, remplacer une partie de la lessive ou préparer une lessive écologique
- Enlever du papier peint, décaper des peintures, des vernis...

#### Comment ?

- Pour récurer / taches tenaces : en pâte avec un peu d'eau
- Ménage et bricolage : s'utilise dilué dans l'eau chaude (1 à 4 cuillère(s) à soupe par litre)
- Dans la lessive : ½ verre de cristaux de soude dans le bac à lessive, ou pré-trempage dans un seau d'eau additionné d'1 - 2 cuillère(s) à soupe de cristaux.

#### Précautions :

- Ne pas ingérer.
- Réservé à un usage ménager, éviter tout contact avec la peau et les yeux, manipuler avec des gants.
- Ne pas utiliser sur l'aluminium ou les surfaces cirées, peintes ou laquées (sauf pour les décaper).

### « Le perfectionniste » : le percarbonate de soude



Surtout utile pour **blanchir et détacher le linge de façon écologique**, c'est aussi un nettoyant et désinfectant puissant. Au contact de l'eau il libère de l'« **oxygène actif** » (eau oxygénée), aux propriétés blanchissantes et désinfectantes puissantes. Il a aussi les mêmes **propriétés dégraissantes** que les cristaux de soude.

*Il est préférable de le dissoudre dans l'eau au dernier moment car, une fois dans l'eau, il perd son « oxygène actif » après quelques heures.*

#### Caractéristiques :



pH (1% dans l'eau) = 10.0 - 11.0



Soluble dans l'eau



Dosage : 1 à 3 cuillère(s) à soupe par litre d'eau suffisent en général

#### Origine :

Minérale, obtenu à partir de matières premières renouvelables. Non nocif pour l'environnement.

#### Propriétés :

- Détachant, blanchissant puissant
- Désinfectant : antibactérien et fongicide
- Désodorisant
- Dégraissant, nettoyant puissant

#### Pour quoi faire ?

- Lessive : détachage avant lavage ou directement dans le tambour, ou pour préparer une lessive « poudre » écologique, efficace dès 40°C
- En solution dans l'eau pour le nettoyage et désinfection des sols, terrasses (élimine la mousse), baignoires, carreaux de salle de bain (élimine les moisissures)...

#### Comment ?

- Lessive : 1 à 2 cuillère(s) à soupe par machine dans le tambour ou le bac à lessive
- Pré-trempage avant lavage : 1 à 2 cuillère(s) à soupe dans une bassine d'eau tiède ou chaude.
- S'utilise dilué dans l'eau, de préférence au dernier moment pour une efficacité optimale et en laissant agir quelques instants.

#### Précautions :

- Ne pas ingérer.
- Réservé à un usage ménager, éviter tout contact avec la peau et les yeux, manipuler avec des gants.
- Ne pas utiliser sur l'aluminium ou les surfaces cirées, peintes ou laquées (sauf pour les décaper).
- Comburent, tenir éloigné des produits inflammables (dont alcool, huiles essentielles...).

### « Le traditionnel » : le savon



Que ce soit sous forme liquide ou pâteuse (savon noir) ou solide (paillettes de savon de Marseille ou d'Alep), le savon est un **bon nettoyant et dégraissant d'origine naturelle et biodégradable**.

Le **savon noir liquide ou pâteux** peut servir comme base pour préparer un liquide vaisselle, un nettoyant multi-usage, un nettoyant des sols, murs...

Les **paillettes de savon de Marseille ou d'Alep** sont idéales pour préparer des lessives liquides.

#### Caractéristiques :



pH = 8 - 10



Soluble dans l'eau



Dosage : à volonté, selon utilisation.

#### Origine :

Végétale (savon noir, savon d'Alep, savon de Marseille végétal), obtenu par saponification traditionnelle. Bonne biodégradabilité. Certains savons sont d'origine animale (savon au fiel, certains "savons de Marseille" de mauvaise qualité)

- Nettoyant, dégraissant, détachant
- Moussant (pas forcément beaucoup - mais ce n'est pas la mousse qui lave !)

#### Pour quoi faire ?

- Savons noirs : pour préparer un liquide vaisselle, un nettoyant multi-usage liquide, nettoyage des sols...
- Paillettes de savon de Marseille ou d'Alep : pour préparer une lessive liquide, lessive à main

#### Comment ?

- Savons noirs : s'utilise dilué dans l'eau, environ 1 verre (savon liquide) ou 2 - 3 cuillères à soupe (pâte) par litre d'eau.
- Paillettes de savon : dissoudre dans de l'eau chaude : 50 g par litre d'eau pour préparer une lessive liquide ; 1 verre de paillettes par bassine d'eau pour la lessive à main.

### Les détartrants : l'acide citrique et le vinaigre blanc



L'acide citrique et le vinaigre (qui est une solution aqueuse d'acide acétique) ont des propriétés similaires car ce sont des **acides dits "faibles"**. Cela leur permet d'**éliminer efficacement le tartre** et de **faire briller les surfaces** (vitres, miroirs, robinetterie, lavabos, éviers...) sans être nocifs.

L'acide citrique étant solide, il est très concentré et doit être dilué dans l'eau. Le vinaigre est déjà une solution liquide et peut s'utiliser pur mais il est déjà très efficace dilué à 30-50% dans l'eau. Pour ceux qui n'apprécient pas l'odeur du vinaigre, l'acide citrique a l'avantage d'avoir une **odeur neutre**.

#### Caractéristiques :

##### L'acide citrique



pH (5% dans l'eau) = 2.3



Soluble dans l'eau



Dosage : 5 à 10% dans l'eau pour préparer une solution acide détartrante

##### Le vinaigre blanc



pH (pur) = 2.5-3.5



Soluble dans l'eau



Dosage : dilué à 30-50% dans l'eau voire pur selon utilisation

#### Origine :

Végétale, obtenu par fermentations, non nocif pour l'homme et l'environnement. Biodégradable.

#### Propriétés :

- Acidifie
- Détartre
- Élimine la rouille
- Provoque une effervescence quand on l'associe au bicarbonate de soude ou aux cristaux de soude
- Neutralise le calcaire de l'eau, assouplissant ainsi les vêtements

#### Pour quoi faire ?

- Détartre les lavabos, les toilettes, la douche, les joints...
- Détartre les appareils ménagers
- Enlever la rouille d'objets métalliques ou les taches de rouilles sur toutes surfaces
- Remplacer l'assouplissant pour la lessive en machine

#### Comment ?

- Détartrage : dissoudre 2 à 5 cuillères à soupe d'acide citrique dans 1 litre d'eau chaude, frotter les parties concernées ou les laisser tremper. Rincer ensuite. On peut aussi utiliser du vinaigre blanc dilué à 50% dans l'eau, voire pur sur les traces récalcitrantes.
- Pour les appareils ménagers : voir plus bas les conseils pièce par pièce.
- Rouille : diluer de l'acide citrique dans un peu d'eau et frotter la rouille ou faire tremper les objets dans une solution d'acide citrique (10 g dans 100 ml d'eau).
- Assouplissant : verser 1 - 2 cuillère(s) à soupe de vinaigre blanc dans le compartiment "assouplissant" de la machine, ou préparer un assouplissant avec 30 g d'acide citrique pour 100 ml d'eau.

#### Précautions :

- Les acides attaquent certaines surfaces : marbre, pierre...
- L'acide citrique pur est irritant, manipuler avec des gants, éviter tout contact avec les yeux, ne pas inhaler la poudre.
- Lors de la manipulation de vinaigre chaud ou solutions vinaigrées chaudes, éviter de respirer les vapeurs qui peuvent être irritantes, et attention aux yeux.

#### Le pH kesako ?

Le pH (potentiel hydrogène) permet de **déterminer le caractère acide, neutre ou basique d'un mélange aqueux**. Le pH se mesure sur une échelle de 1 à 14 :

- $1 < \text{pH} < 7$  pH acide
- $\text{pH} = 7$  pH neutre
- $7 < \text{pH} < 14$  pH basique (ou alcalin)



**Le mélange d'un acide et d'une base produit une réaction chimique**. Dans le cas d'un mélange entre une base de type "carbonate" (bicarbonate de soude, cristaux de soude ou percarbonate de soude) avec de l'acide citrique ou du vinaigre, cela se traduit par un **dégagement gazeux** (effervescence). Celui-ci **peut poser problème s'il est réalisé dans un contenant fermé** ou un espace restreint (débordement de mousse, effet « volcan », voire explosion du contenant...).

Les produits les plus efficaces pour l'entretien ménager sont pour la plupart soit des acides, soit des bases, mais il y a généralement **peu d'intérêt à mélanger les 2** au sein d'une même formule (ils vont réagir ensemble et se neutraliser), sauf :

- Pour créer un **effet effervescent** qui peut aider à « décoller » la saleté : le mélange doit alors être fait au moment du nettoyage, directement sur la surface à nettoyer (par exemple nettoyage effervescent des toilettes).
- Pour neutraliser un peu le pH et **rendre le produit plus doux pour la peau**.

## Les spécifiques

### Pour les surfaces fragiles : le carbonate de calcium



Aussi appelé « **blanc de Meudon** » ou « **blanc d'Espagne** », le carbonate de calcium est le constituant majoritaire de la craie naturelle. Cette poudre fine est un **abrasif très doux** qui permet de nettoyer, **récurer ou polir** tout en douceur les surfaces fragiles, **sans risque de les rayer**.

#### Caractéristiques :



pH = neutre à légèrement alcalin (pratiquement insoluble)



Insoluble dans l'eau (et dans l'huile)



Dosage : à volonté, s'utilise généralement en pâte avec un petit peu d'eau

#### Origine :

Minérale, issu de carrières naturelles (craie). Non toxique pour l'homme et l'environnement.

#### Propriétés :

- Abrasif très doux
- Pigmente blanc opaque

#### Pour quoi faire ?

- Nettoyer et faire briller les surfaces fragiles : inox, argenterie, plaques vitrocéramiques, cuivre, marbre, étain, vitres ...
- Réaliser des peintures éphémères sur les vitres décorations de Noël, occultation de vitres pendant des travaux...)

#### Comment ?

- Pour récurer ou polir : sous forme de pâte en mélange avec un peu d'eau, appliquée en frottant avec un chiffon doux ou une éponge.
- Sur les vitres : environ 1 volume de carbonate de calcium pour 1/2 volume d'eau. Cette peinture s'enlève facilement en frottant avec une éponge humide.

### Pour les taches de gras : les argiles



Les argiles ont une **excellente capacité d'absorption du gras**, ce sont donc des alliées utiles pour éliminer les taches de gras, surtout sur les **surfaces délicates ou poreuses** (bois, tommettes, tapis, moquette, cuir, tissus délicats...) sur lesquelles l'utilisation de détachants classiques (savon, cristaux de soude...) dans l'eau n'est pas envisageable ou ne donne pas de bons résultats.

#### Caractéristiques :



pH (1% dans l'eau) = 8,0 - 8,6



Insoluble dans l'eau (et dans l'huile)



Dosage : à volonté, selon utilisation

#### Origine :

Minérale, issue de carrières naturelles. Non toxique pour l'homme et l'environnement.

#### Propriétés :

- Absorbe le gras et adsorbe les impuretés
- Dégraisse
- Abrasif doux
- Apporte de la consistance aux mélanges (pierre d'argile, crème récurante)

#### Pour quoi faire ?

- Éliminer les taches grasses (huile, maquillage, cambouis, suie, chocolat...) à sec, surtout sur les tissus délicats, le bois, les tommettes ou toute surface ne pouvant pas facilement être nettoyée à l'eau et au savon.
- Fabriquer une "pierre d'argile" ou autre produit récurant.

#### Comment ?

- Comme détachant : à sec, en recouvrant généreusement la tache. Laisser poser 24 h puis enlever l'argile en brossant puis avec l'aspirateur. Renouveler si nécessaire.
- En mélange avec de l'eau et/ ou du savon liquide, du bicarbonate de soude... pour faire une crème récurante ou une pierre d'argile.

#### Précautions :

## La Terre de Sommières : Quesako?



La véritable « Terre de Sommières » est une **argile fibreuse de type sépiolite**, autrefois extraite des carrières de Sommières près de Montpellier. Aujourd'hui **les carrières de Sommières sont fermées** et la plupart des « terres de Sommières » sur le marché sont des argiles provenant du Maroc, très souvent des argiles smectiques (montmorillonites, bentonites).

Par ailleurs, les véritables sépiolites sous forme pulvérulente peuvent présenter des risques pour la santé en cas d'inhalation fréquente en raison de leur structure fibreuse (comme l'amiante).

Toutes les argiles ont de bonnes propriétés d'absorption des graisses, et, en dehors des sépiolites fibreuses, **les argiles smectiques sont les plus absorbantes** grâce à leur structure lamellaire (et elles ne présentent pas les risques associés aux sépiolites). Nous vous conseillons donc de remplacer la terre de Sommières par l'**argile montmorillonite verte**, qui est une argile smectique. Cependant nos tests montrent que l'**illite verte et le kaolin** sont aussi très efficaces pour absorber les taches de gras.

## Les plus

### Les huiles essentielles



Les huiles essentielles sont intéressantes dans les produits ménager d'une part pour les **parfumer** (et donner cette « **bonne odeur de propre** »), mais elles apportent aussi leurs **propriétés antibactériennes, antifongiques, répulsives des insectes** et permettent donc d'assainir la maison. Elles s'utilisent aussi pour **parfumer et assainir l'air, le linge, les tiroirs...** Attention par contre car les huiles essentielles sont très puissantes et leur utilisation n'est pas sans risque, il est indispensable bien en lire les précautions d'utilisation et de ne pas les surdoser.

#### Caractéristiques :



Pas de pH (insolubles dans l'eau)



Insoluble dans l'eau (soluble dans l'huile)



Dosage : 30 à 50 gouttes par litre de préparation pour parfumer vos produits ménagers et jusqu'à 2 - 3% pour un produit désinfectant (1 à 2 cuillère(s) à soupe par litre)

**Origine :** 100% végétale

#### Quelques exemples d'huiles essentielles intéressantes pour l'entretien ménager :

Huile essentielle	Propriétés principales en usage ménager	Utilisations ménagères
 Citron	Parfume et désodorise  , antiseptique  , antibactérienne  , antivirale, assainit l'air 	Dans tous vos produits ménagers, dans la machine à laver, pour combattre les mauvaises odeurs (poubelle, frigo...)
 Lavandin et Lavandes	Bonne odeur de propre  , antiseptique  , éloigne les moustiques 	Pour parfumer le linge, dans tous vos produits ménagers, dans vos compositions à diffuser
 Tea tree	Antibactérienne  , antifongique 	Dans tous vos produits ménagers, pour désinfecter les plans de travail, toilettes...
 Eucalyptus radié	Parfume et rafraîchit  , antiseptique  , assainit l'air 	Dans tous vos produits ménagers, en diffusion pour assainir l'air
 Pin sylvestre	Parfume et rafraîchit  , antiseptique  , assainit l'air 	Dans tous vos produits ménagers, en diffusion pour assainir l'air
 Citronnelle et Lemongrass	Anti-moustique et éloigne les insectes 	Dans vos compositions à diffuser
 Cèdre de l'Atlas	Anti-mites  , rafraîchit et assainit l'air 	Sur un galet dans les placards, dans vos compositions à diffuser

	Cryptoméria	Anti-acariens  , anti-mites 	Sur un galet dans les placards, en spray anti-acariens
	Laurier noble	Antibactérienne  , antifongique 	Dans tous vos produits ménagers
	Pamplemousse	Parfume et désodorise  , antiseptique 	Dans tous vos produits ménagers

**Précautions :**

- Lire la fiche technique et les précautions et recommandations de chaque huile essentielle que vous utilisez.
- **Pour tous les détails concernant les précautions et conditions d'utilisation des huiles essentielles, lire le dossier :** [http://www.aroma-zone.com/aroma/dossier\\_utilisationhuilesessentielles.asp](http://www.aroma-zone.com/aroma/dossier_utilisationhuilesessentielles.asp).

## Les "moussants"

### Les végétaux : noix de lavage et bois de Panama



Les « noix de lavage », coques des noix de l'arbre Sapindus Mukorossi qui pousse autour de l'Himalaya, et l'écorce de Bois de Panama sont des végétaux qui **contiennent naturellement des saponines**. Véritables tensioactifs végétaux, ces composés ont un **réel pouvoir lavant et moussant**. Les noix de lavage sont parfaites pour une **lessive 100% végétale**. Le Bois de Panama peut s'utiliser pour la lessive du linge foncé (éviter sur le blanc, il peut foncer les teintés) mais il est surtout utile en décoction pour réaliser des détergents totalement naturels.



**Caractéristiques :**

**Noix de lavage**



pH (décoction à 10% dans l'eau) = 5.0 - 6.0



Insoluble mais les saponines qu'elles contiennent sont solubles dans l'eau.



Dosage : 4 - 5 noix pour une machine de 5 kg, ou 10% en décoction

**Bois de Panama**



pH (décoction à 10% dans l'eau) = 6.0 - 7.5



Insoluble mais les saponines qu'il contient sont solubles dans l'eau.



Dosage : 1 -2 cuillère(s) à soupe de copeaux par lessive, ou 10% en décoction

**Origine :** 100% végétale

**Propriété :** En eau tiède à chaude, libèrent des saponines, tensioactifs naturels au pouvoir lavant et légèrement moussant.

**Pour quoi faire ?**

- Remplacer la lessive
- Préparer une solution lavante qui servira de nettoyant multi-usages ou comme base pour vos produits ménagers
- Pour réaliser un liquide vaisselle "maison"

**Comment ?**

- Lessive : placer les noix de lavage ou les copeaux dans un petit sachet en coton, directement dans le tambour. Utiliser un programme à 30°C minimum, voire de préférence au moins 40°C pour une meilleure efficacité.
- Pour réaliser une solution lavante (comme base de produit ménager, liquide vaisselle...) :
  - Réaliser une infusion : laisser infuser les végétaux dans de l'eau bouillante pendant 10 - 30 minutes avant de filtrer
  - Réaliser une décoction : faire bouillir à feu doux les végétaux dans l'eau pendant 10 -15 minutes. La décoction sera plus concentrée en saponines.

**Précautions :**

- Les copeaux de Bois de Panama peuvent être irritants pour les voies respiratoires, ne pas inhaler au dessus du sachet et utiliser de préférence un masque à poudre lors

### Les tensioactifs : Le Sodium coco sulfate et le tensioactif SLSA



Les tensioactifs ont à peu près le même rôle que le savon : **ils lavent et ils moussent** (plus que le savon). Tous nos tensioactifs peuvent s'utiliser pour l'entretien ménager, mais deux sont particulièrement intéressants : le **Sodium coco sulfate**, qui a l'avantage d'être un **très bon détergent**, et le **tensioactif SLSA**, qui est un **très bon moussant**, même en eau dure et en présence de gras, et surtout qui a la propriété particulière de **former un gel (voire une pâte) dans l'eau**, ce qui le rend utile pour épaissir les produits.



**Caractéristiques :**

**Sodium coco sulfate**

**Tensioactif SLSA**



pH (1% dans l'eau) = 9.0 - 12.0



Soluble dans l'eau



Dosage : 5 à 15%



pH (5% dans l'eau) = 5.0 - 7.5



Soluble dans l'eau (mais forme un gel ou une pâte si utilisé à plus de 5%)



Dosage : 1 à 5%, voire plus pour obtenir une pâte

**Origine :** 100% végétale

**Propriétés :**

- ☛ Détergents : émulsionnent le gras et la saleté avec l'eau, ce qui permet de les éliminer au rinçage.
- ☛ Moussants

### Pour quoi faire ?

- ☛ Préparer un produit à vaisselle ou un nettoyant multi-usages maison
- ☛ Préparer une lessive liquide

### Comment ?

- ☛ Dissoudre le tensioactif dans l'eau et ajouter éventuellement d'autres agents lavants (cristaux de soude, bicarbonate de soude...)

### Précautions :

- ☛ Eviter les formules qui moussent trop dans la machine à laver ou le lave-vaisselle, risque de débordements !

## \* MES RECETTES MULTI-USAGES :

### Le « pschitt à tout faire »

#### Dans un flacon spray de 1 L :

Dissoudre 2 cuillères à soupe de cristaux de soude dans 1 litre d'eau chaude. Ajouter 2 - 3 cuillères à soupe de savon noir pâte à l'eucalyptus ou 1 verre de savon noir liquide et 40 gouttes d'huile(s) essentielle(s) au choix.

**Utilisation :** comme nettoyant multi-usages". Vaporiser et frotter avec une éponge humide. Rincer.

**Pour quelles surfaces?** : émail, inox, plastique, verre, plaques de cuisson, vaisselle...

**Eviter sur :** bois, aluminium, surfaces cirées, peintes ou laquées



### La pierre d'argile

- ☛ Argile blanche ou illite verte : 85 g
- ☛ Savon noir liquide : 60 g
- ☛ Bicarbonate de soude : 60 g
- ☛ Huile essentielle au choix (Citron, Eucalyptus) : 35 gouttes
- ☛ Eau : 2 à 3 g si nécessaire pour ajuster la consistance

Mélanger tous les ingrédients pour former une pâte homogène épaisse. Couleur dans un pot et laisser sécher (au soleil idéalement) pendant 24 h ou plus si nécessaire.

**Utilisation :** comme nettoyant multi-usages et pâte récurante en frottant une éponge humide sur la "pierre d'argile". Rincer.

**Pour quelles surfaces?** : émail, inox, plastique, verre, plaques de cuisson, vaisselle...

**Eviter sur :** bois, aluminium, surfaces cirées, surfaces sensibles à l'abrasion



### Produit à vitres

#### Dans un flacon spray de 1 L mélanger :

- ☛ 1/3 litre vinaigre blanc
- ☛ 2/3 litre d'eau
- ☛ Optionnel : 20-40 gouttes d'huile essentielle (Citron, Eucalyptus...)

**Utilisation :** comme produit à vitres, mais aussi pour détartrer et faire briller les surfaces. Vaporiser sur les vitres, miroirs, carrelages... et frotter avec un chiffon propre et sec pour nettoyer, faire briller et éliminer les traces d'eau.

**Pour quelles surfaces?** : vitres, miroirs, verre, inox, chrome...

**Eviter sur :** marbre, pierre

### Entretien des canalisations

**Entretien régulier et blocages légers :** Verser 2 - 3 cuillères à soupe de cristaux de soude dans l'ouverture du tuyau. Laisser agir quelques minutes puis verser 1 litre d'eau bouillante. Laisser reposer une heure avant de faire couler de l'eau chaude.

**Obstructions plus importantes :** Verser 2 - 3 cuillères à soupe de cristaux de soude dans l'ouverture du tuyau. Laisser agir quelques minutes puis verser 1 verre de vinaigre blanc et 1 litre d'eau bouillante puis ventouser.





## Nettoyage des sols (carrelages) :



Dans un seau d'eau très chaude mélanger 2 cuillères à soupe de **cristaux de soude** et 1 cuillère à soupe de **savon noir** pâte. Ajouter si vous le souhaitez 10 - 30 gouttes d'huiles essentielles (Citron, Pamplemousse, Laurier noble, Pin sylvestre...).

Appliquer en frottant à l'aide d'une serpillière après avoir soigneusement aspiré ou balayé les sols. Pour un fini sans traces rincer à l'eau (éventuellement additionnée d'un peu de vinaigre pour faire briller).

## \* L'ENTRETIEN DE MA MAISON PIÈCE PAR PIÈCE :

### La cuisine

#### La vaisselle :



**La Recette "minute" AZ** 🍷

**Produit à vaisselle maison :**

Dans un flacon de 1 L mélanger :

- 1 grand verre de savon noir liquide ou 2 ou 3 cuillères à soupe de savon noir en pâte
- + 1 c. à s. de cristaux de soude
- + compléter avec de l'eau →

Ajouter 30-40 gouttes d'huile(s) essentielles (s) au choix (Citron, Pin, Pamplemousse...)

Cette recette donne un produit très fluide mais efficace.

Astuce : pour un produit plus moussant ajouter 20-30 ml de mousse de Babassu.

c. à s. = cuillère à soupe

**Pour les plus pressé(e)s :** Remplir le bac d'eau chaude, ajouter 2 cuillères à soupe de cristaux de soude. Laver la vaisselle (de préférence avec des gants), puis rincer.

#### Astuces lave-vaisselle :

- Si vous n'avez plus de tablettes ou produit pour lave-vaisselle, remplacez par 2 cuillères à soupe de cristaux de soude ou percarbonate de soude, dans le bac réservé au produit nettoyant. C'est efficace (mais pas toujours assez pour un usage quotidien).
- Remplacez le liquide de rinçage par du vinaigre blanc.

Liquide vaisselle pour mains délicates au Pamplemousse



Poudre Lave-vaisselle écologique



#### Le réfrigérateur :



**Pour nettoyer le réfrigérateur :** saupoudrer du bicarbonate de soude sur une éponge humide et frotter l'intérieur du réfrigérateur. Cela nettoie, désinfecte, désodorise et élimine les taches.

Sur les taches incrustées dans les bacs : laisser poser une pâte de bicarbonate de soude humide sur la tache. Si cela ne suffit pas ajouter un peu de percarbonate de soude à la pâte et laisser poser.

**Désodoriser le frigo :** placer une coupelle remplie de bicarbonate de soude, auquel vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de citron pour parfumer agréablement (mais certains aliments pourraient prendre le goût).

#### Les plaques de cuisson/ la gazinière :



**Poudre à récurer "minute" pour nettoyage régulier :** saupoudrer de bicarbonate de soude, laisser agir quelques instants (selon le degré de salissure) puis frotter avec une éponge humide. Rincer.

**En cas de taches incrustées ou tenaces (brûlé) :** utiliser plutôt des cristaux de soude : former une pâte concentrée en mélangeant des cristaux de soude avec

#### Le four :



**Porte du four et surfaces internes** (sauf revêtements spéciaux - vous reporter à la notice du constructeur) : appliquer une pâte de bicarbonate de soude avec un peu d'eau. Laisser poser et frotter avec une éponge humide. Si le four est très encrassé, utilisez les cristaux de soude à la place du bicarbonate.

**Pour les grilles,** appliquer une pâte de cristaux de soude et d'eau chaude, surtout sur les résidus carbonisés et traces de graisse. Frotter avec une brosse et laisser poser une nuit puis nettoyer avec une éponge mouillée. Une alternative est de faire tremper les grilles dans

de l'eau et en laissant poser de la même manière.

une bassine d'eau chaude additionnée d'1/2 tasse de cristaux de soude, puis frotter avec une brosse ou éponge à récurer.

### La poubelle :



**Nettoyage :** verser 1 à 2 cuillère(s) à soupe de cristaux de soude dans le fond de la poubelle. Ajouter de l'eau très chaude, laisser agir quelques instants, puis frotter légèrement si nécessaire et rincer.

**Pour éviter les mauvaises odeurs :** saupoudrez un peu de bicarbonate de soude au fond de la poubelle. Vous pouvez y ajouter de temps en temps quelques gouttes d'huile essentielle de citron pour parfumer.

### La bouilloire / la cafetière :



**Faire un détartrage régulier pour prolonger la durée de vie de vos appareils et économiser de l'énergie :**

**Détartrage des machines à café :** Dissoudre 1 à 2 cuillère(s) à soupe d'acide citrique dans 1 litre d'eau froide, remplir la machine avec cette solution. Passer une tasse environ, laisser reposer 15 à 30 minutes. Passer le reste et rincer 2 fois à l'eau.

**Détartrage des bouilloires :** Dissoudre 1 à 2 cuillère(s) à soupe d'acide citrique dans 1 litre d'eau, remplir la bouilloire et porter à ébullition brièvement, laisser agir 30 minutes. Rincer ensuite soigneusement à l'eau.

## La salle de bain et les toilettes

### Les toilettes

**Nettoyage :** dissoudre 2 - 3 cuillères à soupe de cristaux de soude dans 1 litre d'eau bouillante. Verser dans la cuvette. Après 15 minutes, frottez et tirez la chasse.

**En cas de tartre :** verser 2 - 3 cuillères à soupe d'acide citrique dans la cuvette. Laisser poser toute la nuit puis brosser. Ou essayer de même avec du vinaigre bouillant (faites le bouillir dans la bouilloire, ce qui la détartrera au passage !).

**La Recette "minute" AZ**

**Nettoyant WC maison détartrant et désinfectant :**

Pour un flacon "canard" de 1 L :  
Dans un saladier mélanger jusqu'à dissolution :  
+ 1 L d'eau  
+ 100 g d'acide citrique

+ Ajouter 7 à 10 g de gomme Guar (selon consistance désirée), agiter et laisser gonfler le gel.  
+ Ajouter 2 - 3 c. à c. d'huile(s) essentielle(s) antibactériennes (par exemple Tea tree/ Pamplemousse ou Citron/Laurier noble). Bien homogénéiser à l'aide d'un fouet.  
Transvaser dans le flacon.

c. à c = cuillère à café

**Pour un nettoyage rapide et effervescent,** vous pouvez aussi simplement verser dans la cuvette 1 verre de bicarbonate de soude, brosser, puis verser 1 verre de vinaigre et brosser à nouveau pendant l'effervescence.

### Le lavabo et la baignoire

Nettoyer avec le nettoyant multi-usages « maison » puis rincer.

**Nettoyage « minute » :** saupoudrer de bicarbonate de soude et frotter avec une éponge mouillée. Rincer.

**Pour éliminer les taches ou colorations sur l'émail :** laver avec une solution de percarbonate de soude.

### La douche

**Douche :** pour nettoyer et détartrer les vitres de la douche et la robinetterie : spray à vitres "maison".

**Joints de carrelage :** pour éliminer les moisissures appliquer une solution de percarbonate de soude, laisser agir quelques instants et frotter avec une petite brosse.

### Le calcaire / tartre

**Sur l'émail, la robinetterie, les carreaux... :**

**Traces légères :** nettoyer avec le spray à vitres et un chiffon ou « microfibre »

**Traces incrustées :** appliquer du vinaigre blanc pur ou une solution d'acide citrique (1 cuillère à café dans 100 ml d'eau), laisser poser puis frotter.

## Le salon et les chambres

### Tapis / moquettes / canapés...

**Taches de gras :** absorber le maximum avec un papier absorbant, recouvrir la tache avec de l'argile illite verte en quantité suffisante (bien faire pénétrer dans les fibres et former une couche épaisse sur la tache), laisser poser une nuit puis brosser et aspirer pour éliminer l'argile. Répéter l'opération si nécessaire.

**Désodoriser et raviver l'éclat :** saupoudrer de bicarbonate de soude, laisser agir quelques heures puis aspirer.

### Entretien des meubles en bois

**La Recette "minute" de Raffa**

**Le produit d'entretien des meubles en bois :**

Dans un vaporisateur mélanger :  
+ 5 c. à s. de jus de citron ou de vinaigre  
+ 5 c. à s. d'huile d'Olive  
+ 15 gouttes d'huile essentielle de Citron

vaporiser sur les meubles en bois et frotter avec un chiffon doux propre et sec.  
Ce mélange nettoie, nourrit et fait briller le bois.

c. à s. = cuillère à soupe

### Acariens

## La Recette "minutée" AZ 🍷

### Spray anti-acariens :

Dans un flacon- vaporisateur de 100 ml mélanger :  
+ 95 ml alcool à 90°  
+ 5 ml d'HE de Cryptoméria  
+ 2 ml d'HE de Thym à Thymol  
2 ml d'HE de Lavandin super

Aspirer les surfaces avant traitement. Agiter et vaporiser sur la literie, les tapis, les coussins... Laisser agir 1 - 2 heures puis aspirer pour éliminer les acariens morts. Aérer la pièce et secouer les tapis, coussins... à l'extérieur.

HE = Huile Essentielle

Attention, ne jamais utiliser de spray aux huiles essentielles en présence d'enfants de moins de 3 ans ou de personnes asthmatiques. Aérer et bien attendre que l'odeur soit dissipée avant de les laisser rentrer dans la pièce.

Ne pas utiliser de spray aux huiles essentielles pour la literie des jeunes enfants.

### L'Astace Aroma-Zone :

Pour éliminer les acariens sur les oreillers et les doudous, les placer 1 nuit au congélateur avant de les laver en machine.

## Les sols

**Carrelages :** utiliser le produit de nettoyage des sols "maison" ci-dessus, ou simplement 2 - 3 cuillère(s) à soupe de cristaux de soude dissous dans de l'eau chaude, additionnée éventuellement de quelques gouttes d'huile essentielle (Citron, Pin, Lavandin...).

Ne pas utiliser de cristaux de soude sur les linoléums, planchers vitrifiés, huilés, cirés...

**Linoléums :** utilisez simplement du savon noir (1 - 2 cuillère(s) à soupe de pâte ou 1/2 verre de savon noir liquide) dissous dans un seau d'eau chaude, additionnée éventuellement de quelques gouttes d'huile essentielle (Citron, Pin, Lavandin...). Laver à la serpillère sans mettre trop d'eau sur le sol, puis rincer à l'eau additionnée d'un peu de vinaigre.

**Planchers vitrifiés :** passer l'aspirateur. De temps en temps et en cas de grosse saleté, laver à l'eau et au savon noir comme pour le linoléum, sans trop mouiller le sol (utiliser une serpillère bien essorée).

**Sols stratifiés :** passer l'aspirateur, le balai, ou une serpillère microfibre sèche. En cas de grosse saleté, passer un chiffon microfibre juste humide, éventuellement avec un peu de savon noir en cas de tache récalcitrante. Sécher immédiatement. Eviter de trop mouiller ce type de sol. Ne pas non plus utiliser d'huile ou cire.

**Planchers huilés ou cirés :** passer l'aspirateur, le balai, ou une serpillère microfibre sèche. Ne pas mouiller. Huiler ou cirer 1 fois par an environ.

**Tommettes et sols en pierre :** sur ces sols poreux il est essentiel de traiter immédiatement les taches. Traiter les taches de gras à sec avec de l'argile (bien recouvrir la tache, laisser poser 24 h puis éliminer l'argile en brossant et en aspirant. Renouveler l'opération si nécessaire). Pour le nettoyage régulier, utiliser du savon noir dissous dans un seau d'eau chaude.

### L'Astace Aroma-Zone :

Placer un coton imbibé d'huiles essentielles directement dans le sac de l'aspirateur pour parfumer l'air et lutter contre les acariens.

## Le garage



**Pour enlever une tache d'huile sur le béton ou l'asphalte :** mouillez légèrement la tache, couvrez de bicarbonate de sodium, frottez avec une brosse à poils durs. Laissez poser une nuit, puis rincez. Si la tache est récalcitrante, essayer la même méthode avec des cristaux de soude.

**Pour nettoyer la voiture (carrosserie, pare-brise) :** utiliser une solution de bicarbonate de soude dans de l'eau chaude (2 cuillère(s) à soupe par litre)

**Pour faire briller les chromes (voiture, moto...) :** frotter avec un mélange de vinaigre blanc dans l'eau.

**Pour nettoyer les bornes de la batterie de votre voiture :** appliquez une pâte composée de 3 parts de bicarbonate de sodium et d'une part d'eau sur les bornes de la batterie. Ensuite frottez-les à l'aide d'une brosse à poils durs. Rincez avec un chiffon humide et séchez bien.

## \* L'ENTRETIEN DU LINGE :

### Détachage avant lavage

Le détachage est une **étape clé** car les lessives « maison » ou écologiques sont la plupart du temps moins efficaces sur les taches difficiles que les lessives classiques. Cependant, il est possible de venir à bout de la plupart des taches en utilisant des produits écologiques.

#### Les bases du détachage écologique :

- Pensez toujours à **traiter les taches avant le lavage**, car après elles seront souvent « cuites » et beaucoup plus récalcitrantes.
- La plupart des taches courantes partiront avec du **savon de Marseille ou du savon noir**.
- Pour les taches organiques difficiles (thé, café, vin, sang, transpiration, fruits, herbe...) le percarbonate de soude fait des miracles : tamponner la tache avec une solution de **percarbonate de soude (1 - 2 c. à s. par litre d'eau)**. Vous pouvez aussi faire tremper les vêtements dans une baignoire d'eau tiède ou chaude additionnée de 1 à 2 cuillère(s) à soupe de percarbonate de soude. Attention aux couleurs sensibles, le percarbonate peut les ternir ou éclaircir.
- **Pour les taches grasses :** absorber le maximum de la tache avec du papier absorbant puis laver au savon.
- **Sur les tissus délicats :** traiter les taches grasses à sec avec de l'argile.

## La lessive

Pensez à utiliser des balles de lavage, elles améliorent le brassage du linge, ce qui aide à « décrocher la saleté ». Elles permettent d'augmenter l'efficacité de tout type de lessive (et donc d'en diminuer la dose), tout en rendant le linge plus souple.

### La lessive liquide au savon de Marseille



Dissoudre 50 g de paillettes de savon de Marseille dans 1 litre d'eau chaude. Ajouter 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude. Laisser refroidir puis passer au mixer. Ajouter éventuellement 30 à 40 gouttes d'huile essentielle au choix.

#### L'Astace Aroma-Zone :

Ajouter des grosses billes ou des petits galets dans le bidon pour agiter plus efficacement (mais attention de ne pas les verser avec la lessive !).

Utiliser 1 verre de préparation par lessive, dans le compartiment à lessive ou directement dans le tambour.

### La lessive en poudre



- 1 tasse de bicarbonate de soude
  - 1/2 tasse de cristaux de soude
  - 1/2 tasse de percarbonate de soude
  - 1 tasse de paillettes de savon d'Alep
- Doser 1/2 tasse par machine, à ajuster selon la saleté et la quantité de linge à laver.

Pour une meilleure dissolution du savon, cette lessive s'utilise de préférence avec un programme chaud, à partir de 60°C.

### Les noix de lavage



Placer 4 à 6 noix dans la petite pochette en coton fournie.

Placer la pochette dans le tambour de la machine à laver en veillant à ce que le sachet puisse naviguer à souhait au cœur du linge pour faciliter la libération de la saponine.

Utiliser de préférence un programme à 40°C au moins pour une meilleure efficacité.

### Les paillettes de savon d'Alep



Les paillettes de savon d'Alep peuvent s'utiliser directement dans la machine à laver, de préférence avec un programme chaud pour une bonne dissolution (60°C) : 1 tasse par machine, directement dans le tambour.

## L'assouplissant

Les adoucissants du commerce contiennent entre autres des tensioactifs cationiques peu écologiques, sans parler des nombreux additifs qui favorisent le développement d'allergies ou irritent les peaux sensibles.

Un dernier **rinçage acide**, avec du vinaigre blanc ou de l'acide citrique, permet de **neutraliser le calcaire** et donc d'**assouplir le linge** naturellement. Au départ vous trouverez sûrement que « ce n'est pas aussi doux » qu'avec de l'assouplissant, mais on s'habitue vite et au final votre peau vous remerciera ! L'utilisation de **balles de lavage** améliorera le résultat.



**Remplacer l'adoucissant par 1 - 2 cuillères(s) à soupe de vinaigre blanc** dans le compartiment « adoucissant » de votre machine. Vous pouvez ajouter 10-30 gouttes d'huile essentielle au choix (Lavandin, Eucalyptus radié, Menthe, Citron...)

**Préparez votre adoucissant écologique à l'acide citrique :**

*La Recette "minutée" de Caly*

**L'assouplissant à la violette :**

- + 30g acide citrique
- + 20g alcool à 90°
- + 40g eau
- + 10 g extrait aromatique de violette

Faire chauffer l'eau au bain-marie et diluer l'acide citrique en agitant bien. Ajouter l'alcool et l'extrait aromatique et mettre dans un flacon. Utilisez 30 à 50 ml de cette solution (ou 2-3 c. à s.), à placer dans le compartiment pour l'assouplissant de votre machine.

c. à s. = cuillère à soupe

## Le repassage



Pour réduire au maximum la corvée de repassage, si vous le pouvez faites sécher vos vêtements à l'air libre et non au sèche-linge (c'est plus écologique et économique).

**Pour nettoyer et détartrer votre fer à vapeur :** remplissez la réserve d'eau additionnée d'1 à 2 cuillère(s) à soupe de vinaigre blanc. Repassez un torchon jusqu'à vider toute la réserve.

*Attention aux yeux, la vapeur acide peut piquer !*

**Spray amidonné :** dissoudre 1 cuillère à café d'amidon de maïs en poudre dans 150 ml d'eau chaude (ou d'hydrolat de lavande), mettre dans un flacon vaporisateur et pulvériser sur le linge avant de le repasser pour faciliter le repassage.

*Ce mélange est à utiliser le jour même, il ne se conserve pas (ou éventuellement 1-2 jour(s) au réfrigérateur).*

#### L'Astace Aroma-Zone :

Ajouter 3 - 4 gouttes d'huile essentielle (Lavande, Ylang-Ylang, Petitgrain bigarade, Pamplemousse...) dans l'eau de la réserve de votre fer à repasser pour parfumer le linge et l'atmosphère au moment du repassage.

Vous pouvez aussi remplacer la moitié de l'eau déminéralisée par un hydrolat de votre choix (Lavande, Fleur d'oranger, Citron, Ylang - Ylang, Jasmin...)

## Pour les petites pièces (toilettes), les placards, les tiroirs



Utilisez un **galet sur lequel vous déposerez régulièrement quelques gouttes d'huile essentielle** de votre choix. Placez des galets dans vos tiroirs, vos placards, au milieu du linge... pour parfumer délicatement tous les recoins de la maison. Certaines huiles essentielles ont aussi des propriétés anti-mites ou anti-acariens.

Quelques idées :

- >> **Fraîches et purifiantes** : Pin sylvestre, Eucalyptus radié, Lavandin, Pamplemousse, Citron
- >> **Relaxantes** : Petitgrain bigarade, Clémentine, Mandarines, Litsée citronnée
- >> **Chaudes et gourmandes** : Cannelle, Orange douce, Clou de Girofle
- >> **Fleuries** : Ylang-Ylang, Géranium
- >> **Anti-mites** : Cèdre de l'Atlas, Cryptoméria, Lavandin
- >> **Anti-acariens** : Cryptoméria, Eucalyptus radié, Lavandin super, Litsée citronnée, Nard jatamansi, Romarin à cinéole

### Réaliser un bloc parfumant à l'agar agar :



### Parfumer vos rideaux, le linge : réalisez une brume parfumée



## Pour toutes les pièces



- Un **diffuseur à tiges** décore joliment la pièce tout en parfumant délicatement.
- Un **spray d'ambiance** parfume la pièce en quelques « pschitts ».
- Un **brumisateur** diffuse de la brume que l'on peut parfumer en ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle.
- Un **diffuseur électrique** parfume intensément et permet de bénéficier des propriétés des huiles essentielles (attention, toutes ne sont pas adaptées à la diffusion, bien lire les recommandations).

Idées d'huiles essentielles pour la diffusion et la brumisation :

- >> **Fraîches et purifiantes** : Pin sylvestre, Eucalyptus, Lavandin, Pamplemousse
- >> **Relaxantes** : Petitgrain bigarade, Clémentine, Mandarines, Litsée citronnée
- >> **Fleuries** : Ylang - Ylang, Géranium
- >> **Anti-mites** : Cèdre de l'Atlas, Cryptoméria, Lavandin
- >> **Anti-acariens** : Cryptoméria, Eucalyptus radié, Lavandin super, Litsée citronnée, Nard jatamansi, Romarin à cinéole



Bougies Flower Power :



Mode de diffusion	Puissance	Volume de diffusion	Pour quelles pièces?
Galets	■	Très faible	Placards, tiroirs, toilettes...
Diffuseur à tiges	■■	Faible	Toilettes, salle de bain, salon, chambres (décoratif)...
Brumisateur électrique	■■■■	Moyen	Chambres (pas pendant le sommeil), salon, salle à manger...
Spray d'ambiance	■■■■	Moyen (selon nombre de "pschitts" effectués)	Toilettes, salle de bain, chambres, salon, cuisine...
Diffuseur électrique	■■■■■	Grand	Salon, salle à manger, chambre (pas pendant le sommeil), cuisine...

- **Bougies d'ambiance** : fascinantes, elles n'ont pas leur pareil pour créer une ambiance intime tout en parfumant délicatement l'atmosphère. Retrouvez [notre fiche savoir-faire « Les bougies »](#) pour apprendre à réaliser vos bougies naturelles « faites maison ».

*Attention, pour éviter que votre bougie ne présente un risque d'inflammation de la surface nous conseillons de n'utiliser que des huiles essentielles dont le "point éclair" (température à laquelle le produit devient inflammable) est supérieur à 65°C .*

Idées de parfums pour les bougies :

- >> **Fraîches, purifiantes, anti-tabac** : Lavandes, Lavandin, Menthe poivrée, Menthe citronnée, Litsée citronnée, Anis, Gauthérie
- >> **Relaxantes et spirituelles** : Petitgrain bigarade, Myrrhe, Santal alba, Amyris
- >> **Fleuries** : Ylang - Ylang, Géranium, Rosalina, Jasmin (absolues)
- >> **Boisées** : Cèdre de l'Atlas, Bois de Guaiac
- >> **Chaudes et épicées** : Cannelle écorce, Girofle clous, Patchouli
- >> **Anti-moustiques** : Citronnelle, Géranium, Eucalyptus citronné, Lavandes
- >> **Fragrances naturelles** : Moorea, Feuille de Figuier, Lilas blanc, Pomme d'Amour

## PRÉCAUTIONS GÉNÉRALES :

- Les produits ménagers, même « fait maison » et naturels doivent **toujours être tenus hors de portée des enfants**. Utilisez si possible des contenants avec bouchon sécurité-enfants. Et soyez tout particulièrement vigilants avec les flacons « vapo », avec lesquels le risque de projection dans les yeux est élevé pour les petits curieux !
- Ne pas mélanger les produits « maison » avec des produits chimiques du commerce. **Ne jamais utiliser de produits acides (vinaigre, acide citrique...) en même temps que l'eau de Javel** (il se produit une réaction chimique qui dégage un gaz toxique).
- **Toujours bien les lire les précautions d'emploi** (fiches techniques et étiquettes) des produits que vous utilisez.
- **Prudence avec les huiles essentielles**, ce sont des produits très actifs et non dénués de risque. Bien lire les précautions qui y sont associées et ne pas les surdoser.
- Il est vivement recommandé de toujours **utiliser les produits ménagers avec des gants** car ceux-ci peuvent être très détergents et irritants pour la peau.
- **Bien étiqueter les produits ménagers** "maison" pour éviter tout risque de mésusage ou confusion avec un produit alimentaire ou cosmétique.

### INDICATIONS BIBLIOGRAPHIQUES :

1. Documents fournisseurs
2. [http://en.wikipedia.org/wiki/Sodium\\_carbonate](http://en.wikipedia.org/wiki/Sodium_carbonate)
3. [http://fr.ekopedia.org/Carbonate\\_de\\_sodium](http://fr.ekopedia.org/Carbonate_de_sodium)
4. [http://fr.ekopedia.org/Blanchir\\_Le\\_linge#Le\\_percarbonate\\_de\\_sodium](http://fr.ekopedia.org/Blanchir_Le_linge#Le_percarbonate_de_sodium)
5. [http://www.encyclo-ecolo.com/Percarbonate\\_de\\_sodium](http://www.encyclo-ecolo.com/Percarbonate_de_sodium)
6. [http://fr.wikipedia.org/wiki/Percarbonate\\_de\\_sodium](http://fr.wikipedia.org/wiki/Percarbonate_de_sodium)
7. Le grand ménage de Raffa, édition Soliflor
8. <http://www.sommieretsonhistoire.org/SSH/spip.php?article84> 9. Maison naturelle, 90 recettes pour une maison saine, de Calybeauty.com, édition tutti frutti

Laboratoires HYTECK - Aroma-Zone - 42, avenue Julien - 63000 Clermont Ferrand - FRANCE

<http://www.aroma-zone.com> - [contacts@aroma-zone.com](mailto:contacts@aroma-zone.com)

**Ceci est une œuvre originale Aroma-Zone - Tous droits réservés.**