



lessive à la cendre

Facile à réaliser et non polluante, la **lessive à base de cendres** est une alternative zéro déchet qui s'inscrit parfaitement dans un mode de vie responsable pour la planète. Convenablement filtrée, votre **lessive à la cendre de bois** ne représente

aucun danger pour votre machine à laver ou vos canalisations, soyez tranquille. Aussi, elle s'avère être très efficace sur votre linge blanc ou coloré, même s'il est recommandé d'ajouter un peu de percarbonate de soude pour préserver la couleur blanche. Sans odeur, vous pouvez choisir d'ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles (tea tree, lavande...) ou bien des zestes d'agrumes dans votre lessive pour la parfumer délicatement, ou faire macérer des plantes en même temps (romarin, lavande, menthe...)

Comment réaliser soi-même une lessive à la cendre ?

Pour **fabriquer une lessive à la cendre de bois** soi-même, il vous suffit d'avoir :

- 150 grammes de cendres
- 1 litre d'eau

Prévoyez également :

- une paire de gants (la procédure est légèrement corrosive, protégez vos mains)
- un flacon vide ou un ancien bidon de lessive
- une passoire, type chinois
- un grand récipient (seau, bassine...)
- un tissu fin microfibres

1. Placez-vous dans une pièce que vous pouvez facilement aérer. Commencez par tamiser les cendres à l'aide d'un chinois.

2. Dans votre bassine, mélangez l'eau et les cendres avant de laisser macérer au moins 24 heures. Il est conseillé de remuer la lessive au moins 4 fois durant ce temps.

3. Filtrez le liquide avec votre chinois jusqu'à ce que votre mélange soit de couleur claire. Optez pour une seconde filtration avec un torchon si le liquide n'est pas assez clair.

4. Versez votre lessive dans un flacon vide ou contenant. En option, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de tea tree et/ou de lavande.

N'oubliez pas de secouer votre bidon de lessive avant d'en verser 100 à 150 ml dans le bac de votre lave-linge. Vous pouvez aussi ajouter un peu de vinaigre blanc dans le compartiment réservé à l'adoucissant. Ne jetez pas la pâte de cendres restante ! c'est un très bon détergent pour la plaque de cuisson, four, porte d'insert...)



Lessive au lierre

Ce qui rend le Lierre efficace pour réaliser une lessive naturelle, c'est sa forte concentration en [saponine](#). Les feuilles de Lierre comptent entre 5 à 8%.

Ce dont vous avez besoins :

- 1 litre d'eau
- 1 casserole avec un couvercle
- ~50 de feuilles de Lierre.
- 1 entonnoir
- 1 passoire
- Au moins 1 serviette / chiffon
- 1 bouteille d'un litre.

Recette de Lessive au lierre : Commencez par cueillir 50 feuilles de lierre grimpant.

- froisser les feuilles du Lierre dans l'eau ou coupez-les grossièrement avec ciseaux
- Ensuite, transférer vos feuilles dans une casserole et versez-y 1 litre d'eau.
- Couvrez votre casserole avec son couvercle et portez à ébullition.
- Une fois arrivée à ébullition, votre préparation devra rester à feu doux pendant 15 minutes.
- Maintenant, arrêtez la cuisson et laissez les feuilles macérer pendant 24h pour former votre lessive au lierre. Vous pouvez pendant ce temps y ajouter des aromatiques à macérer pour le parfum (lavande, menthe, romarin, écorces d'agrumes...)
- Versez votre lessive dans votre bouteille à l'aide de l'entonnoir et d'une serviette ou d'un chiffon afin de filtrer les éventuelles morceaux.
- Enfin, il ne restera plus qu'à utiliser votre lessive au lierre sur vos vêtements.

C'est une superbe alternative face aux lessives industrielles. Vous voilà maintenant avec une lessive écologique, économique et surtout naturelle. Vous pourrez la conserver 3 semaines à l'abri de la lumière. Mais dépassé ce stade, votre lessive au lierre perdra de son efficacité.

Lessive à la saponaire

Si vous croisez la saponaire sur votre chemin, elle peut être utile pour remplacer le savon et vous laver les mains en pique-nique ou en randonnée. On se frotte alors les mains avec quelques pétales et un peu d'eau. Pour fabriquer de la lessive, on réalise une décoction de 100 grammes de racines pour un litre d'eau. On fait bouillir cinq minutes et on retire simplement les racines. Cette lessive n'est pas utilisable avec des tissus blancs car elle a tendance à jaunir. Elle est par contre excellente avec la laine et les textiles fragiles

Nettoyer sans polluer : 10 produits écologiques pour tout faire briller

1/ le vinaigre blanc

Il est très efficace pour assainir l'intérieur, mais aussi pour éliminer le calcaire. Si vous l'utilisez dans un spray, vous pourrez facilement **asperger la vitre de votre douche ou l'intérieur de vos toilettes**. Laissez poser un peu le vinaigre avant de rincer, ou de passer un coup d'éponge pour éliminer les taches.

Pour certaines surfaces plus sensibles, il est conseillé de diluer le vinaigre dans de l'eau afin d'éviter l'agression. **Pour un spray désinfectant naturel qui sent bon, vous pouvez faire infuser des écorces d'agrumes dans votre bouteille de vinaigre blanc** avant de vous en servir..

2/ Le savon noir

Pour nettoyer sans polluer, optez pour le savon noir ! Cette base nettoyante désinfecte et dégraisse naturellement toutes les surfaces. Le savon noir est notamment composé d'huile d'olive et d'olives noires broyées, d'où sa couleur sombre. Le savon noir est un produit ménager naturel économique, car il est aussi très concentré. Par conséquent, de petites doses suffisent pour le rendre efficace.

Vous pourrez aussi l'utiliser en liquide vaisselle ; Ou plus simplement, déposez un peu de savon sur une éponge ou une serpillière pour faire briller l'évier et nettoyer votre carrelage sans polluer.

Vous pouvez aussi l'utiliser comme répulsif à insectes, en diluant une cuillère à soupe de savon noir dans un litre d'eau chaude. À pulvériser sur les feuilles de vos plantes ou les espaces à protéger.

3/ Le savon de Marseille

Mis à part son utilisation sous la douche, le savon de Marseille est un précieux nettoyant écologique et polyvalent pour l'entretien de la

maison. Ce type de savon se compose essentiellement d'huile d'olive, de sel de mer et de soude.

Grâce à ce produit naturel, vous pourrez fabriquer votre lessive maison en faisant chauffer des copeaux de savon de Marseille avec de l'eau, du vinaigre blanc et du bicarbonate de soude. Pour le nettoyage de toutes les surfaces, vous pouvez diluer des morceaux de savon de Marseille avec de l'eau chaude et du vinaigre. Ne surdosez pas, car le savon risque de laisser des traces. Vous pouvez aussi l'utiliser tel quel pour la vaisselle, très efficace !

4/ Le blanc de Meudon

Le blanc de Meudon s'utilise comme détergent ou dégraissant naturel pour nettoyer toutes les surfaces de la maison (vitres, faïence...). Ce produit d'entretien écologique est issu de la craie des carrières de Meudon, en région Île-de-France. Pour utiliser le blanc de Meudon comme nettoyant, mélangez-le dans un peu d'eau pour le dissoudre. L'avantage de ce produit, c'est qu'il n'est pas toxique : Certains/es l'utilisent même dans leur dentifrice zéro déchet...

5/ Les huiles essentielles (à consommer avec modération)

Les huiles essentielles sont utilisées pour repousser de nombreux insectes. Certaines HE font notamment fuir les acariens, comme l'eucalyptus ou la menthe. L'utilisation d'une huile essentielle en diffusion ou vaporisation reste la meilleure manière de profiter de leurs vertus. Pour cela, vous pouvez les diluer dans du vinaigre blanc par exemple, pour éloigner les mouches et petits parasites, ou tout simplement pour désinfecter vos surfaces et laisser une odeur agréable dans sa maison.

Attention, les huiles essentielles sont à consommer avec modération, surtout si leur usage ne reste pas occasionnel : la production de certaines variétés est très énergivore et sa trop grande quantité dans les eaux usées peut nuire à la faune aquatique.

6/ Le marc de café

Le marc de café est une poudre zéro déchet qui permet de nettoyer sans polluer tout en recyclant ! Cet ingrédient possède de nombreuses vertus sur corps et différentes utilisations en fonction des besoins. Masque pour la peau, gommage gourmand pour le corps voire même les cheveux...

Le marc de café s'utilise aussi au jardin, où il fait un très bon engrais pour les plantes et éloigne les fourmis du potager. Mais vous pouvez aussi l'utiliser à la maison pour déboucher les canalisations, éliminer les mauvaises odeurs et comme dégraissant.

7/ Le bicarbonate de soude

Le bicarbonate de soude est un produit naturel économique et très polyvalent. Par exemple, il peut servir à faire disparaître les traces de brûlé au fond des casseroles. Pour cela, laissez-le agir dans un fond d'eau chaude et voyez le miracle se produire ! Dans la salle de bain, il permet de détartrer la douche ou la baignoire, de faire briller les carreaux, ou encore de désinfecter les peignes et brosses à cheveux.

Les fumeurs/euses déposeront une cuillère de bicarbonate au fond de leur cendrier pour éliminer les odeurs de cigarette quand la cendre s'y accumule. Consultez notre fiche produit pour connaître tous les bienfaits du bicarbonate de soude.

8/ Le jus de citron

Le citron est un assainissant et détartrant naturel grâce à sa teneur en acide citrique. Il parfamera votre maison tout en éliminant les traces de calcaire ou les taches de gras sur votre gazinière. Mélangez le jus d'un citron avec du gros sel pour nettoyer une planche à découper en bois par exemple, ou pour désincruster les taches tenaces.

9/ La terre de Sommières

Ce produit est un détachant naturel à base d'argile, découvert au XIXe siècle dans le village de Sommières, proche de Montpellier. La poudre s'utilise pour retirer tout type de taches tenaces sur différents tissus (laine, coton ou matières légères). La terre de Sommières absorbe le gras et neutralise les odeurs persistantes.

Cette argile 100% naturelle respecte l'environnement et s'avère beaucoup plus efficace que les produits industriels. Laissez agir la poudre environ 2 heures sur une tache pour détacher à sec, puis frottez pour éliminer l'argile. Vous pouvez aussi la mélanger à du savon de Marseille pour créer un savon détachant plus compact.

10/ Les cristaux de soude

À base de sel et de craie, les cristaux de soude sont de redoutables alliés à la maison pour nettoyer sans polluer. Utilisez ce produit comme base de liquide vaisselle écologique maison. Pour redonner de l'éclat à vos verres à pied, faites-les tremper dans de l'eau chaude ajoutée d'une cuillère à soupe de cristaux.

lateliercitoyen@gmail.com

l'Atelier citoyen