



Le Geste Écolo du mois



Aujourd'hui, nettoyer son intérieur avec des produits naturels, c'est simple, économique et écologique.

Grâce à quelques ingrédients indispensables trouvés très facilement et à moindre coût dans le commerce, et à l'aide de recettes « maison » toutes simples, on peut remplacer (en peu de temps) la plupart des produits ménagers que l'on utilise au quotidien.

Le nettoyage écologique a de nombreux avantages :

- C'est **pratique**. On trouve la plupart des produits de base dans les armoires de sa cuisine, comme le vinaigre, le bicarbonate de soude. On achète les autres en grande surface, dans les magasins de bricolage ou en boutique écologique.
- C'est **économique**. Les produits de base sont très bon marché. On réalise des économies conséquentes sur une année.
- C'est meilleur pour la **santé**. On limite les contacts avec des mélanges chimiques irritants, voire dangereux.
- C'est **écologique**. Des ingrédients simples, respectueux de l'environnement biodégradables rapidement que l'on stocke toujours dans les mêmes récipients.

Les produits indispensables :

- **Le vinaigre blanc : désinfecte, désodorise, enlève le calcaire...** Cet ingrédient multi-usage est un indispensable du nettoyage au naturel. Chaud ou froid, il s'utilise pour enlever le calcaire de la plomberie, entretenir le fer à repasser, laver les vitres, désinfecter le frigo, adoucir le linge...
- **Le bicarbonate de soude :** est un abrasif léger. Il **nettoie, désodorise, adoucit...** On l'utilise pour enlever les odeurs du frigo, nettoyer le four, assainir les brosses à dents, enlever les moisissures de la salle de bain, entretenir les canalisations...
- **Les cristaux de soude :** sont abrasifs (il est préférable de porter des gants pour les manipuler) Ils se dissolvent dans de l'eau chaude et on les utilise pour **enlever les taches récalcitrantes** et surtout sur les **surfaces très sales**. On les utilise aussi pour la **lessive**, nettoyer l'**émail de la salle de bain**, redonner de l'éclat aux verres...
- **Le savon noir :** est utilisé pour **dégraisser les sols et les surfaces, détacher le linge, nettoyer les vitres...** Très concentré, il existe sous forme liquide ou molle.
- **Le savon de Marseille :** utilisé pour fabriquer la lessive, s'achète en bloc ou en copeaux. On le choisit avec 72 % d'huiles végétales (olive, coprah, arachide...) et on évite l'huile de palme. Le vrai savon de Marseille ne contient ni parfum, ni colorant, ni additif chimique, ni conservateur.
- **Les huiles essentielles : ont des vertus désinfectantes, assainissantes, etc.** elles sont très concentrées. Il faut donc toujours respecter les doses et les précautions d'usage. Elles sont généralement facultatives et plutôt liées à l'odeur. Certaines huiles **sont dangereuses chez les enfants, les femmes enceintes et les personnes allergiques**. Il est impératif de bien se renseigner avant tout usage.



A l'aide de ces quelques produits vous allez pouvoir réaliser :

- **Du produit nettoyant multi-surface :**

Pour 1 litre de produit, il faut de 2 cuillères à soupe (CàS) de savon noir et 1 CàS de bicarbonate de soude que l'on mélange à de l'eau chaude. Vous pouvez rajouter 10 gouttes d'huile essentielle de citron ou de lavande (facultatif).

Pour nettoyer le sol, diluez 1 bouchon de ce liquide dans une bassine d'eau chaude.

- **De la lessive :**

Pour 2 litres de produit, mettez à dissoudre 25g de savon de Marseille, 25g de savon noir mou dans l'eau préalablement chauffée. Laissez refroidir ce mélange. Lorsque c'est tiède, ajoutez 2 CàS de bicarbonate de soude et 2 CàS de cristaux de soude et mélangez correctement. Lorsque ce mélange est totalement froid, vous pouvez ajouter 10 gouttes d'huile essentielle de votre choix en prenant garde aux intolérances et allergies (facultatif).

- **De l'adoucissant pour le linge :**

(A éviter sur les sous-vêtements)

Pour 75cl d'adoucissant, mélangez 50cl d'eau avec 25cl de vinaigre blanc et 15 gouttes d'huile essentielle de votre choix en prenant garde aux intolérances et allergies (facultatif).

- **Du gel nettoyant WC :**

Dans un ancien contenant acheté dans le commerce, mélangez 350ml d'eau avec 250ml de vinaigre blanc, ajoutez 25g de fécule de pomme de terre (bio de préférence). Mélangez correctement et ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de tea tree et 10 gouttes d'une autre huile essentielle de votre choix (citron par exemple).

- **Du produit nettoyant pour les vitres :**

Dans un ancien contenant acheté dans le commerce, versez 750ml d'eau déminéralisée (achetée dans le commerce ou récupérée de votre sèche-linge, dans le cas d'un sèche-linge avec récupérateur d'eau), ajoutez ensuite 250ml de vinaigre blanc. Ajoutez ensuite 5 gouttes d'huile essentielle de lavande ou de citron. Mélangez bien tous les ingrédients en secouant votre pulvérisateur jusqu'à la formation d'une petite mousse.