

Rachel Frély

# Produits d'entretien

*à faire soi-même*

naturels et économiques



Éditions  
Chariot d'Or

# Introduction

Dans la cuisine, la salle de bains, le séjour ou la chambre..., que cela soit pour nettoyer les sols, la vaisselle ou le linge, supprimer les mauvaises odeurs, les moisissures ou les hôtes indésirables, éliminer du tartre ou de la rouille..., on utilise différents produits d'entretien pour la maison qui contiennent encore trop de substances toxiques potentiellement dangereuses pour notre santé. Certaines d'entre elles peuvent affecter le système nerveux ou encore occasionner des allergies et des troubles respiratoires, d'autres sont des cancérigènes probables. Plusieurs études montrent qu'il existerait un lien entre l'exposition à ces substances toxiques et l'augmentation d'allergies, d'asthme ou même de cancers.

D'ailleurs, depuis quelques années, nombreux produits doivent afficher un pictogramme de dangerosité. Malheureusement, les fabricants ne sont pas obligés de mentionner la totalité des ingrédients utilisés. D'où l'intérêt de se tourner vers des produits écologiques, respectueux de l'environnement et surtout meilleurs pour notre santé.

Pouvons-nous diminuer, voire éliminer complètement ces toxiques de nos produits d'entretien ? Par quoi les remplacer ? Quelles sont les alternatives

naturelles et écologiques, soucieuses de l'environnement et de notre santé ? Ce guide vous donne des informations utiles, des conseils pratiques ainsi que de nombreuses recettes de produits ménagers naturels qui vous permettront d'entretenir votre maison de façon écologique. Les ingrédients sont faciles à trouver, les recettes sont simples à réaliser. Les formules sont non seulement efficaces, mais elles peuvent aussi vous faire gagner du temps et vous faire épargner de l'argent ! Plus économiques mais aussi plus naturels et moins polluants et surtout moins nocifs, les produits d'entretien maison sont une alternative intéressante. Rien que l'eau chaude est l'un des meilleurs détergents. Pour doper son efficacité, on y ajoute du vinaigre blanc, des paillettes de savon de Marseille ou du bicarbonate de soude pour récurer toute la maison à fond.

# Chapitre 1

## J'opte pour le ménage écolo

### **Quel est l'intérêt de fabriquer ses produits d'entretien soi-même ?**

Parce que c'est simple, économique (on réalise une réelle économie par rapport aux produits achetés dans le commerce) et surtout meilleur pour notre santé et pour l'environnement. Rien de mieux que d'acheter des produits écologiques ou de fabriquer soi-même ses produits d'entretien pour éviter de manipuler et de respirer des produits toxiques. On sait que l'air intérieur de notre logement est multipollué : il serait dix à cent fois plus pollué que l'air extérieur ! Les sources de polluants sont multiples : non seulement les appareils de chauffage et de combustion, les matériaux de construction, d'ameublement et de décoration (colles, peintures, isolants, laques, etc.), mais aussi les produits d'entretien (contenant de l'ammoniac, des tensioactifs, des parfums de synthèse, des additifs, etc.). En fait,

nous avons des produits toxiques partout : des acides pour nos toilettes, des phénols pour la salle de bain, des phosphates pour les détergents pour lave-vaisselle, des sous-produits du pétrole pour polir les meubles, des produits corrosifs pour nettoyer le four (notamment la soude caustique), du chlore pour blanchir le linge, etc. Il suffit de faire un tour dans une grande surface – sans compter les nombreuses publicités dans les journaux, à la radio, à la télévision et sur Internet – pour voir l'étendue des gammes de produits d'entretien pour désodoriser, désinfecter, enlever la poussière et la saleté, éliminer les cafards, les mites, les mouches, les fourmis ou les acariens.

Depuis quelques années, on commence à réaliser qu'un bon nombre de ces nettoyeurs, désinfectants, désodorisants et autres produits d'entretien contiennent des toxiques qui peuvent contaminer l'air et affecter notre santé. Nombreux d'entre eux polluent les milieux naturels une fois rejetés dans les eaux usées. Alors fini les placards fermés à clé remplis de flacons à tête de mort ! Ce guide vous aidera à garder une maison propre sans avoir forcément recours à de tels produits. Vous trouverez pour nettoyer, récurer, désodoriser ou désinfecter de façon naturelle, une sélection de solutions écologiques, d'astuces de grand-mère ou de recettes maison à fabriquer soi-même pour un coût très modeste.

Et, pour ceux qui n'ont pas le temps de fabriquer ces produits ménagers, sachez que vous trouverez

dans le commerce de plus en plus de produits écologiques, soucieux de l'environnement et de notre santé : nettoyants, désinfectants ou encore désodorisants naturels.

## **Un impact sur notre santé**

Au banc des accusés : ammoniac, benzène, formaldéhyde, phtalates, toluène, éthers de glycol, crésol... nombreux sont les toxiques qui entrent dans la composition de la majorité de nos produits d'entretien. L'emploi régulier des produits d'entretien synthétiques provoque la libération de composés chimiques dans l'air. La toxicité de ce cocktail chimique est difficile à analyser, car elle dépend des doses et de la durée d'exposition.

La qualité de l'air que nous respirons est aujourd'hui reconnue comme facteur déterminant dans l'accroissement de la fréquence d'allergies, d'irritations des voies respiratoires et de diverses pathologies chroniques. Les polluants à l'intérieur des logements, que l'on retrouve notamment avec les produits d'entretien, sont susceptibles d'avoir des impacts plus ou moins graves sur notre santé. Ils peuvent générer ou aggraver certains troubles ou maladies (fatigue, maux de tête, troubles respiratoires, insomnies, irritations, etc.) ou déclencher des réactions allergiques (conjonctivite, rhinite, asthme, etc.) ou même engendrer des pathologies

plus graves à long terme (certains cancers, perturbations endocriniennes).

### **Règles d'or**

Privilégiez les écorecharges ou les produits concentrés. Réduisez au minimum l'emploi d'agents de blanchiment. Évitez les assouplissants parfumés chimiques avec des parfums de synthèse, préférez les assouplissants parfumés avec des huiles essentielles naturelles.

Bannissez les désodorisants d'ambiance chimiques et préférez les sprays à base d'huiles essentielles ou les bougies naturelles pour assainir l'air ambiant.

Pour évacuer les polluants émis, aérez votre logement au moins dix minutes par jour, même l'hiver.

Installez des plantes dépolluantes (telles que l'aréca, le ficus) dans votre logement : elles amélioreront l'air que vous respirez. Elles purifient l'air en éliminant la plupart des composés volatiles toxiques.

## **Où trouver les matières premières et les produits ?**

Vous trouverez des produits d'entretien écologiques ou bios déjà tout prêt ou les matières premières pour les fabriquer vous-même : en VPC (vente par correspondance), en magasins bios, en petites ou grandes surfaces, en GMS (grandes et moyennes surfaces) de bricolage, en droguerie, sur des sites via Internet, sur certains salons et marchés, et même en pharmacie pour certains.

Choisissez de préférence des produits écolabellisés (certaines enseignes, comme Monoprix, proposent leurs propres produits écolabellisés). D'autres grandes surfaces proposent des produits avec la marque française Arbre Vert, certifié par un écolabel.



## Chapitre 2

# Les ingrédients

Vinaigre, huile de lin, cire d'abeille, savon de Marseille, savon d'Alep, savon noir, sel, cristaux de soude, blanc d'Espagne, huile d'olive, bicarbonate de soude, huiles essentielles... De A à Z, voici une petite liste – non exhaustive – des principaux ingrédients naturels et écologiques qui sont utilisés dans les recettes de ce guide.

### Bicarbonate de soude

**Qu'est-ce que c'est ?** Appelé aussi bicarbonate de sodium, le bicarbonate de soude est une poudre blanche, inodore et biodégradable. Il existe à l'état naturel, mais celui que l'on achète dans le commerce est produit selon une réaction chimique à partir de sel et de craie.

**Son intérêt.** Le bicarbonate de soude nettoie presque tout. Il détartre, débouche les canalisations, désodorise la poubelle, la litière du chat ou encore le réfrigérateur. Il détache, assouplit le linge, ravive les textiles et rafraîchit les tapis. Il présenterait l'intérêt de bloquer le développement des allergènes des

acariens et d'éloigner les fourmis. À utiliser pur ou dilué, seul ou combiné avec un autre ingrédient.

**Où en trouver ?** Généralement au rayon sel de table des commerces. On en trouve aussi dans certaines pharmacies, boutiques bios et sur Internet.

## Blanc d'Espagne

**Qu'est-ce que c'est ?** Connue sous le nom de blanc de Meudon, c'est de la craie broyée et lavée qui donne une poudre blanche.

**Son intérêt.** On s'en sert notamment pour nettoyer les vitres, les taches grasses sur un vêtement ou sur du papier peint ou encore pour polir le marbre. Il entre dans la composition de certains enduits et peintures.

**Où en trouver ?** Dans certaines drogueries ou GMS de bricolage, sur Internet.

## Chou

**Qu'est-ce que c'est ?** C'est un légume de la famille des Brassicacées (Crucifères).

**Son intérêt.** Le chou permet d'éliminer la saleté d'un tapis ou d'une moquette.

**Où en trouver ?** Dans les étals des marchés ou des supermarchés.

## Cires

### Qu'est-ce que c'est ?

- La cire d'abeille, produit de la ruche, est une cire particulière secrétée par les abeilles. Elle est malléable à température ambiante et ne se dissout pas dans l'eau.
- Les cires végétales proviennent de différents arbres exotiques. Par exemple, la cire de Carnauba – issue d'un arbre du Brésil – est une cire naturelle très dure et dense qui donne beaucoup de brillance et de résistance face à l'eau.
- Les cires minérales (comme la paraffine – voir p. 18 – ou la cire microcristalline, une cire mi-dure souvent mélangée avec de la cire d'abeille ou une cire végétale) sont issues du pétrole.

**Leur intérêt.** Les cires sont utiles pour faire briller les meubles et les parquets non vitrifiés.

**Où en trouver ?** En droguerie, en grandes surfaces de bricolage, en GMS, sur certains salons ou marchés ou sur Internet.

## Citron

**Qu'est-ce que c'est ?** De la famille des Rutacées, le citronnier est un arbuste à feuilles persistantes qui donne des fruits appelés citrons.

**Son intérêt.** 100 % biodégradable, le citron n'est pas toxique ni pour l'homme, ni pour l'environnement. Il dégraisse, désodorise, redonne de la blancheur au linge jauni (le jus de citron est un blanchissant naturel) et s'avère utile pour nettoyer et redonner de la brillance aux objets en cuivre ou en aluminium. À utiliser pur ou dilué, seul ou combiné avec un autre ingrédient.

**Où en trouver ?** Sur les étals des marchés, des grandes surfaces ou des boutiques bios.

Il est inutile de prendre des citrons non traités pour les recettes de produits ménagers, réservez-les pour vos remèdes de grand-mère ou vos recettes de beauté.

## Cristaux de soude

**Qu'est-ce que c'est ?** Les cristaux de soude sont aussi appelés carbonate de sodium : un sel de sodium de l'acide carbonique, obtenu en chauffant du bicarbonate de sodium à la température de 100 °C.

**Son intérêt.** Ils permettent d'éliminer les taches, notamment de graisse. Ils redonnent de l'éclat aux verres et nettoient le fond des casseroles brûlé.

Portez des gants quand vous manipulez des cristaux de soude, car ils peuvent être irritants pour la peau. Rangez-les hors de portée des enfants.

# Table des matières

Introduction .....	3
1 – J’opte pour le ménage écolo .....	5
Quel est l’intérêt de fabriquer ses produits d’entretien soi-même ? .....	5
Un impact sur notre santé .....	7
Où trouver les matières premières et les produits ? .....	9
2 – Les ingrédients .....	11
<i>Bicarbonate de soude</i> .....	11
<i>Blanc d’Espagne</i> .....	12
<i>Chou</i> .....	12
<i>Cires</i> .....	13
<i>Citron</i> .....	13
<i>Cristaux de soude</i> .....	14
<i>Glycérine</i> .....	15
<i>Huiles essentielles</i> .....	15
<i>Huile d’amande douce</i> .....	16
<i>Huile de lin</i> .....	17
<i>Huile d’olive</i> .....	17
<i>Paraffine</i> .....	18
<i>Percarbonate de sodium</i> .....	18
<i>Pomme de terre</i> .....	19
<i>Saponaire</i> .....	20

<i>Savon d'Alep</i> .....	21
<i>Savon de Marseille</i> .....	21
<i>Savon noir</i> .....	22
<i>Sel</i> .....	23
<i>Talc</i> .....	23
<i>Terre de Sommières</i> .....	24
<i>Vinaigre blanc</i> .....	24
<b>3 – Les recettes naturelles pour laver le linge</b> .....	27
<i>Pour les tissus fragiles</i> .....	28
<i>Pour les tissus et lainages de couleur sombre</i> .....	28
<i>Pour déféutrer un lainage</i> .....	29
<i>Pour raviver les couleurs</i> .....	29
<i>Pour blanchir votre linge</i> .....	30
<b>Les taches</b> .....	32
<i>Pour éliminer toute sorte de tache</i> .....	32
<i>Pollen de fleur sur une nappe</i> .....	33
<i>Tache de fruits</i> .....	33
<i>Tache de graisse</i> .....	34
<i>Tache de parfum</i> .....	35
<i>Tache de sang</i> .....	35
<i>Tache de vin rouge</i> .....	36
<i>Trace de cire sur un tissu</i> .....	36
<i>Traces d'herbe</i> .....	36
<i>Tache sur un vêtement en cuir</i> .....	36
<i>Tache sur un vêtement en daim</i> .....	37
<b>4 – Les recettes naturelles pour nettoyer les sols</b> .	39
<i>Sols carrelés</i> .....	41
<i>Linoléum (lino)</i> .....	43
<i>Paillason</i> .....	44
<i>Parquet ciré</i> .....	44
<i>Parquet vitrifié</i> .....	44

<i>Taches sur un sol en terre cuite</i> .....	45
<i>Tapis : le dépoussiérer</i> .....	45
<i>Taches sur la moquette</i> .....	46
<i>Taches sur un tapis</i> .....	47
<i>Raviver les couleurs d'un tapis ou d'une moquette</i> .....	47
<i>Tapis-brosse en coco</i> .....	48
<b>5 – Les recettes naturelles pour nettoyer</b>	
<b>les meubles</b> .....	49
<i>Canapé en cuir</i> .....	49
<i>Chaise en paille</i> .....	51
<i>Marbre</i> .....	51
<i>Marbre blanc</i> .....	52
<i>Meuble en bois</i> .....	53
<i>Meuble avec des cuivres dorés</i> .....	55
<b>6 – Les recettes naturelles pour nettoyer</b>	
<b>les meubles de jardin</b> .....	57
<i>Meubles de jardin en bambou</i> .....	57
<i>Meubles de jardin en bois</i> .....	58
<i>Meubles de jardin en bois exotique</i> .....	59
<i>Meubles de jardin en fer forgé</i> .....	60
<i>Meubles de jardin en osier</i> .....	61
<i>Meubles de jardin en résine wicker</i> .....	61
<i>Meubles de jardin en rotin</i> .....	62
<i>Meubles de jardin en teck</i> .....	63
<b>7 – Les recettes naturelles pour nettoyer</b>	
<b>et tout récurer dans la cuisine</b> .....	65
<i>Carafe encrassée</i> .....	65
<i>Carafe et son bouchon</i> .....	66
<i>Casserole en aluminium</i> .....	67

<i>Fond de casserole brûlé</i> .....	67
<i>Éponge très sale</i> .....	69
<i>Plaques vitrocéramiques</i> .....	69
<i>Plastique jauni</i> .....	69
<i>Poêle à frire : bien la détacher</i> .....	70
<i>Porcelaine</i> .....	70
<i>Rouille</i> .....	70
<i>Traces de thé dans une tasse</i> .....	71
<i>Ustensiles en aluminium : rehausser leur éclat</i> .....	71
<i>Verres en cristal</i> .....	72

## 8 – Nettoyer l'argenterie, le bronze,

le cuivre, l'étain, le vermeil et les bijoux.....73

<i>Couverts en argent</i> .....	73
<i>Raviver l'argenterie</i> .....	74
<i>Bronze</i> .....	74
<i>Cuivre</i> .....	75
<i>Étain</i> .....	75
<i>Vermeil</i> .....	76

Les bijoux.....76

<i>Bijou en ambre</i> .....	77
<i>Bijou en argent</i> .....	77
<i>Bijou en corail</i> .....	78
<i>Bijou en ivoire</i> .....	78
<i>Bijou en nacre</i> .....	78
<i>Diamant</i> .....	79
<i>Oxyde de zirconium</i> .....	79
<i>Pierres : citrine, saphir de Ceylan, améthyste, etc</i> .....	80
<i>Perle de Tahiti</i> .....	80
<i>Bijou en platine</i> .....	81
<i>Bijou en or</i> .....	81
<i>Entretenir sa montre</i> .....	82



## 9 – Les autres recettes incontournables

## de produits d'entretien naturels pour toute

la maison.....83

*Abat-jour : enlever des taches grasses* .....83*Baignoire entartrée* .....84*Bottes en caoutchouc*.....84*Bouilloire : la détartrer*.....85*Bouquet de fleurs* .....86*Brûleurs de cuisinière à gaz*.....87*Cadre doré : lui redonner de l'éclat*.....87*Calcaire* .....87*Chaussures*.....88*Congélateur : pour bien le nettoyer  
et le conserver plus longtemps*.....89*Couette* .....91*Cuisine : bien la dégraisser* .....91*Désodorisant naturel de l'air ambiant*.....91*Douche* .....94*Évier bouché* .....94*Évier en inox*.....95*Fer à repasser : entretenir la semelle* .....96*Four*.....97*Imperméabiliser un blouson  
ou des chaussures en cuir* .....98*Litière du chat*.....98*Livre : pour enlever une odeur de moisi* .....99*Luminaire : comment le dépoussiérer ?*..... 100*Mauvaises odeurs dans l'évier* ..... 100*Mauvaises odeurs dans le réfrigérateur* ..... 101*Miroir* ..... 102*Oreiller* ..... 102*Piano : taches sur les touches*..... 102*Pipi de chat sur la moquette*..... 103

<i>Plan de travail en inox ou en formica</i> .....	103
<i>Poubelle</i> .....	104
<i>Purifier l'air que vous respirez</i> .....	104
<i>Réfrigérateur</i> .....	105
<i>Rideaux de douche</i> .....	106
<i>Robinetterie resplendissante</i> .....	106
<i>Rouille sur vos outils</i> .....	106
<i>Tache de stylo-bille</i> .....	107
<i>Tartre sur un robinet</i> .....	108
<i>Toilettes</i> .....	108
<i>Traitement anti-moisissures</i> .....	110
<i>Urine sur un matelas</i> .....	110
<i>Vitres</i> .....	111

## 10 – Les recettes pour chasser les hôtes

indésirables : cafards, fourmis, mites,

mouches, pucerons, etc. .... 115

<i>Contre les cafards</i> .....	116
<i>Contre les fourmis</i> .....	116
<i>Contre les mites</i> .....	117
<i>Contre les mouches</i> .....	118
<i>Contre les pucerons</i> .....	119

<b>Bibliographie</b> .....	121
----------------------------	-----