



Livre de recettes:

« Stop aux détergents »



L'Espace Sud, Collectivité éco exemplaire

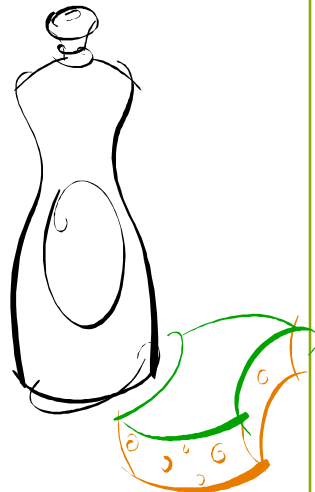
Réalisé par
la Direction de l'Ecologie & la Direction de l'Environnement et du Cadre de Vie



Liquide vaisselle « maison »

Ingrédients

- ” Savon de Marseille
- ou
- ” Savon noir
- ” Huiles essentielles



Conseils:

- ” Râper un 50g de savon pur dans une casserole.
- ” Couvrir d'eau et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le tout soit dissout.
- ” Laisser épaissir, puis diluer avec 2.5 l d'eau et parfumer avec une dizaine de gouttes d'huile essentielle.
- ” Mettre dans un contenant et utiliser comme tout autre liquide vaisselle.
- ” Pour les peaux sensibles, ajouter 1 CC de miel et 1 CC d'huile d'amandes douces à la préparation.

N.B.: CC = Cuillère à café / CS = Cuillère à soupe



Savon lessive

Ingrédients

- ” 100 gr de copeaux fins de **savon de Marseille** à 72 % (râpé ou déjà prêt à l'emploi)
- ” 2 litres d'eau
- ” 3 CS de **bicarbonate de soude**
- ” 7 gouttes d'huile essentielle de votre choix (huile essentielle de lavande, huile essentielle d'arbre à thé, etc.)



Conseils:

- ” Versez vos copeaux de **savon de Marseille** dans votre seau.
- ” Faites chauffer 2 litres d'eau, puis versez les dans le seau.
- ” Diluez le **bicarbonate de soude** à votre mélange.
- ” Laissez refroidir.
- ” Rajoutez l'huile essentielle de votre choix.
- ” Laissez reposer 24 h.
- ” Rajoutez 1 litre d'eau froide et mélangez à l'aide de votre spatule.
- ” Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène (si présence de grumeaux).
- ” Versez votre lessive dans votre bidon.
- ” Vous pouvez maintenant vous servir de votre **lessive maison**.

N.B.: CC = Cuillère à café / CS = Cuillère à soupe



Nettoyant désinfectant multi-usages

Ingrédients

- ” Bicarbonate de soude
- ” eau chaude
- ” vinaigre blanc
- ” huiles essentielles



Conseils:

Mélanger dans l'ordre :

- ” 2 CS de bicarbonate de soude,
- ” 2L d'eau chaude,
- ” 1 CS de vinaigre blanc,
- ” 1 CC d'un mélange d'huiles essentielles ayant un fort pouvoir désinfectant (citron, pin, cannelle, pamplemousse...)



Laver Le Sol

Ingrédients

- ” Bicarbonate de soude
- ” eau chaude
- ” vinaigre blanc
- ” huiles essentielles



Conseils:

- ” **Étape 1** : Pour commencer, faites chauffer vos 2 litres d'eau. Pendant ce temps, dans le bidon, versez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude. Ajoutez ensuite l'eau chaude et remuez.
- ” **Étape 2** : Dans un verre, mélangez 3 cuillères à soupe d'huile essentielle avec une cuillère à soupe de vinaigre.
- ” **Étape 3** : Versez le tout dans le bidon (il se peut que le mélange mousse; c'est normal: c'est une petite réaction chimique naturelle entre le vinaigre et le bicarbonate de soude). Secouez. Votre produit pour laver le sol est prêt!



Laver les Vitres

Ingrédients

- ” Papier journal
- ” Vinaigre blanc



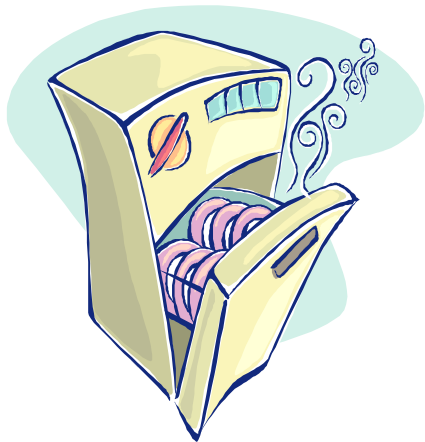
Conseils:

- ” Utilisez du papier journal mouillé et froissé avec le fameux vinaigre blanc dilué dans de l'eau chaude.
- ” Le vinaigre blanc est très efficace pour lutter contre le tartre.

Détergents pour Lave Vaisselle

Ingrédients

- ” 3 citrons
- ” 200 gr de gros sel
- ” 100 ml de vinaigre blanc
- ” 200 ml d'eau



Conseils:

- ” Coupez les extrémités des citrons, puis tranchez-les en rondelles, conservez la peau mais pas les pépins.
- ” Broyez très finement avec le gros sel. Il ne doit rester aucun morceau, pour ne pas boucher le filtre du lave-vaisselle.
- ” Versez dans une casserole, ajoutez le vinaigre et l'eau et faites cuire 15 minutes à feu moyen en mélangeant régulièrement.
- ” Mixez de nouveau 20 secondes. Laissez refroidir et versez dans un pot à confiture ou dans une bouteille de liquide pour le lave-vaisselle rincée. N'oubliez pas d'étiqueter vos produits maison!
- ” Mettre l'équivalent d'une grosse cuillère à soupe dans le compartiment du lave-vaisselle.
Petite astuce : vous pouvez remplacer le liquide de rinçage par du vinaigre blanc pur.



Bloc nettoyant pour WC

Ingrédients

- ” 200 ml d'eau
- ” 4 grammes d'agar-agar
- ” 150 ml de vinaigre blanc
- ” Huile essentielle de lavande
- ” Huile essentielle d'arbre à thé



Conseils:

- ” Faites bouillir 200 ml d'eau, incorporer 4 grammes d'agar-agar, remuer pour dissoudre le tout.

N.B: L'agar-agar est une algue gélifiante, elle va permettre de solidifier le mélange.

- ” Ajouter 150 ml de vinaigre blanc (effet antitartre). Laisser reposer 5 minutes, puis verser les huiles essentielles, 20 gouttes de lavande, 20 gouttes d'arbre à thé (elles désodorisent et désinfectent)

- ” Pour obtenir des petits blocs individuels, verser la préparation dans des minis moules en silicones à gâteaux. Laisser les blocs se solidifier à température ambiante.

- ” Il suffit ensuite de les démouler et de réutiliser votre ancien support de bloc-WC.

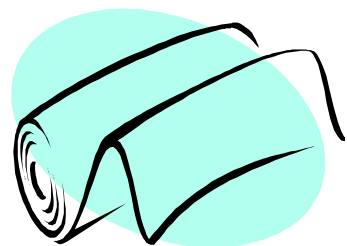
N.B: Les blocs préparés à l'avance se conservent quelques semaines au frais.



Lingettes maison

Ingrédients

- ” 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- ” 1 cuillère à soupe de savon liquide (type savon noir)
- ” 2 tasses d'eau
- ” morceaux de tissu en coton



Conseils:

- ” Mélangez tous les ingrédients dans un récipient.
- ” Plongez vos carrés de tissus en coton dans cette préparation et laissez-les s'imbiber de liquide.
- ” Sortez ensuite vos lingettes, essorez-les légèrement, puis placez-les, pliées, les unes sur les autres, dans une boîte hermétique



Cire naturelle pour bois et parquets

Ingrédients

- ” 1/2 cuillère à café d’huile d’olive
- ” 1/4 de tasse de jus de citron frais ou de vinaigre.



Conseils:

- ” Mélangez la moitié d’une cuillère à café d’huile d’olive avec 1/4 de tasse de jus de citron frais ou de vinaigre. Placez le tout dans un récipient bien fermé et secouez.
- ” Vous obtenez une cire à la fois naturelle et bon marché pour vos meubles en bois. A utiliser avec un tissu doux. Pour une cire encore plus douce, préférez l’huile d’olive extra vierge !
- ” L’huile d’olive et le jus de citron redonneront brillance et éclat à vos boiseries intérieures. De plus de ce savoureux mélange, se dégagera un délicat parfum qui vous transportera sans doute sur les bords de la méditerranée où du proche orient.



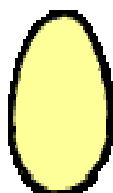
ASTUCES...



Avec un œuf...

“ Astuce pour faire briller vos meubles ”

Le blanc d'œuf fait briller le plastique. Monté en neige, appliquez-le avec un chiffon doux pour lustre votre salon de jardin par exemple.



“ Petite astuce jardinage ”

Bien connue des jardiniers, la coquille d'œuf broyée se retrouve souvent dans les potagers et autres massifs de fleurs. Riche en calcaire, elle réduit l'acidité du compost.

“ Petite astuce pour faire disparaître les tâches de café ”

Et si la coquille d'œuf pouvait avoir des propriétés intéressantes pour l'entretien de la maison...

Une fois séchée et réduite en miette, la coquille d'œuf peut faire disparaître les tâches de café incrustées sur nos belles tasses en porcelaine. Il suffit de les faire tremper dans un bain de vinaigre blanc auquel on ajoute les brisures de coquilles.

Avec des cendres...



En voilà un drôle d'idée ! Alors que les cendres de bois ont plutôt tendance à nous exaspérer en laissant des traces sur les vitres, en s'incrustant dans les coins des pièces ou dans les poils des tapis, elles peuvent servir à faire un brin de ménage. Très fines, elles sont parfaites pour nettoyer certaines surfaces par une action abrasive douce, sans risque de rayures.

“ Lessive maison

Faites votre propre lessive maison en laissant macérer toute une nuit : 1 litre d'eau + 2 mugs (grande tasse) de cendres du feu de bois. Le lendemain passe l'eau avec un filtre à café ou un essuie-tout. Et voilà, vous avez une lessive pour 0€, pour peu que vous ayez utilisé de l'eau de pluie ! Rajoutez quelques gouttes d'huile essentielle pour donner une bonne odeur.

“ Petite astuce pour nettoyer les vitres

Terminé les bombes aérosols pour nettoyer les vitres : avec un papier journal légèrement humidifié puis trempé dans les cendres, il suffit de faire quelques petits mouvements circulaires pour nettoyer la surface.



Le marc de café...

Amateur de café, ce « déchet » ne vous est pas étranger!
Au lieu de jeter votre marc de café à la poubelle, il est possible de le réutiliser pour de nombreuses tâches ménagères :

- Dans l'évier et les sanitaires, il dégrasse les canalisations;
- Dans un bol au frigo, il viendra à bout des odeurs les plus fortes;
- Sur une tâche de graisse, saupoudrez-le et laissez lui le temps d'absorber la tâche avant de nettoyer normalement;
- Tâche incrustée, aliment brûlé, le marc de café se transforme en poudre à récurer pour les plats et les casseroles.

Et si vous ne lui trouvez aucune utilité dans votre maison, direction le compost où le marc de café participera à rendre votre terre plus fertile !

Autre astuce, le marc de café est efficace contre les odeurs tenaces : il permet de retirer les odeurs d'assaisonnement de sur vos doigts. Il suffit de se frotter les mains avec le marc de café humide et de se rincer les mains !

POUR LE JARDIN...





Protection contre les insectes

(*pucerons, chenilles, acariciens, fourmis, etc...*)

Traitements généraux

- Jet d'eau pulvérisé
- Association culturale / rotation, enfouissement dans le sol de plantes aromatiques (basilic, lilas pays, gros thym, oignon pays, persil, etc)
- Pulvérisation de macération de plantes - préventif ou curatif :
- Poudre de graines mûres d'abricot pays
- Purin d'ortie
- Huiles à pulvériser

Macération pour pulvérisation:

Ingrédients:

- ” 100g de plantes : Feuilles gros
- ” Savon
- ” 1L d'eau

Laisser macérer 2 à 3 jours les plantes et le savon (noir de préférence) dans un litre d'eau.

Filtrer et verser dans le pulvérisateur.





Protection contre les insectes (pucerons, chenilles, acariens, fourmis, ...)



Conseils

Traitements spécifiques

Contre les pucerons :

Talc saupoudré (Mort par asphyxie)

Contre les chenilles:

Pelures râpées d'agrumes (3 oranges ou 5 citrons) : citron, orange, lime ; bouillies quelques minutes dans de l'eau (70cl à 1L). Repos 24h. Puis filtrez et pulvériser autour des plantes attaquées.

Contre les fourmis:

Acide borique (1 sachet) + sucre (1 C à soupe) dans une coupelle à côté de la fourmilière / mort par ingestion

Menthe séchée et broyée au pied des plantes infestées

Macérations d'oignons (3 oignons pour 1/2 Litre d'eau chaude)

Répulsif naturel contre les mollusques et les limaces



Ingrédients et outillage

- ” Gravier
- ” Bagasse
- ” Sciure de bois
- ” Coquilles d'œufs broyées
- ” Disques de ponceuse
- ” feuilles de menthe séchées et broyées
- ” Verre de bière + eau sucrée ou du miel, placé au ras du sol

Conseils

Déposer le paillage au pied des plantes attaquées.

Effets attendus:

- ” Mort des mollusques et limaces
- ” Action répulsive

