

PRODUITS MÉNAGERS ET COSMÉTIQUES

*Améliorer la qualité de l'air intérieur de votre maison
et limiter l'exposition aux perturbateurs endocriniens*

6
RECETTES
POUR VOUS Y AIDER



Sologne Nature
Environnement

Faites le ménage...

Nous sommes nombreux à vouloir une maison bien propre ! Nous achetons divers produits, chacun dédié à une tâche bien précise. Toutes ces bouteilles s'accumulent dans les placards et sont très souvent coûteuses à l'achat, mauvaises pour l'environnement et pour notre santé.

Fabriquer ses produits maison est une solution à la fois **économique, écologique** et **bénéfique pour votre santé**. Cela nécessitera seulement quelques minutes de votre temps et un peu de lecture ! Enfin rappelons que l'essentiel est de nettoyer, pas de désinfecter, ce n'est nécessaire qu'en cas de maladie dans la maison.

...en pensant à votre santé !

Le saviez-vous ? Certains produits d'entretiens et cosmétiques dégradent la qualité de l'air intérieur et contiennent des **perturbateurs endocriniens**.

Nous entendons parfois que l'air de notre maison est plus sain que celui l'extérieur... **FAUX !** A cause des divers produits que nous utilisons, des particules nocives peuvent polluer l'air de notre maison. Sachant que nous passons jusqu'à 90% de notre temps en intérieur, nous devons prendre garde aux produits que nous utilisons. Certaines de ces particules sont néfastes pour la santé avec des impacts variables selon le polluant, la quantité et la durée d'exposition.

Zoom sur les perturbateurs endocriniens

Késako ? Les **perturbateurs endocriniens** sont des substances qui peuvent dérégler notre système endocrinien duquel dépend la fabrication des hormones, indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Le **dérèglement** de celui-ci peut provoquer à long terme le développement de différents types de **maladies** (cancer, diabète, stress, problème de fertilité...)

Ces substances peuvent pénétrer dans notre corps par inhalation (parfums d'ambiance, produits d'entretiens, insecticides...), par ingestion via notre alimentation ou encore par la peau (produits cosmétiques, vêtements, produit d'entretien...).

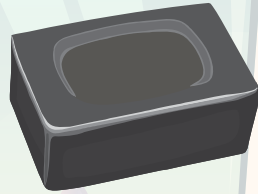
Même à petite dose, elles peuvent être **dangereuses**, à nous de les éviter au maximum !



Fabriquer ses produits ménagers maison avec peu d'ingrédients !

Avec seulement quelques produits phares et faciles à trouver on peut déjà faire beaucoup de choses. Il faudra vous munir de :

- Vinaigre blanc ménager
- Bicarbonate de soude
- Savon noir
- Huile essentielle (citron)



Chacun de ces produits peut à lui seul remplir diverses missions !

Astuces :

Vinaigre blanc ! Pur, bouillant ou mélangé il peut servir partout dans la maison :

- détartrer votre bouilloire, les embouts de robinetteries, salle de bain, etc
- désodoriser vos canalisations, toilettes, lavabos, placard...
- adoucissant pour le linge (un verre de vinaigre par lavage)
- laver vos miroirs et fenêtres, sans traces au séchage !
- Faire briller votre vaisselle !



Le bicarbonate de soude, pour :

- nettoyer les traces de brûlé de votre casserole ou de votre four (2 à 3 cuillères avec de l'eau chaude) ;
- désodoriser les vêtements et enlever les taches tenaces (1/2 tasse avec votre lessive) ;
- déboucher et/ou désodoriser vos canalisations.



Quant au savon noir, il pourra simplement être dilué dans un seau d'eau pour nettoyer votre sol ! Et si vous souhaitez vous pouvez parfumer avec quelques gouttes d'huiles essentielles.

QUELQUES RECETTES DE PRODUITS MÉNAGERS

LESSIVE MAISON (SANS LIMITE DE CONSERVATION) !

Ingrédients (pour 2L de produit) :

- 2 grosses cuillères à soupe de savon de Marseille râpé
- 1 cuillère à soupe de cristaux de soude OU bicarbonate (pour linge peu sale)
- 2L d'eau (1L chaud sans être bouillant/1L froid)
- OPTION PARFUM : 5 gouttes d'huile essentielle de citron

Préparation :

Râpez le savon de Marseille s'il est en bloc.

Dans un grand saladier, versez 1L d'eau chaude et le savon en copeaux et mélangez.

Ajoutez les cristaux de soude (ou bicarbonate).

Mélangez ou mixez si besoin.

Transvasez dans le bidon, ajoutez l'eau froide et les huiles essentielles.

Fermez et secouez.

Utilisation :

Secouez bien le bidon avant chaque utilisation.

Une dose (environ 15 cl) par machine, placée directement dans le tambour du lave-linge

Attention, les cristaux de soude peuvent provoquer des irritations.

Veillez à porter des gants et des lunettes lors de leur utilisation.

PRODUIT MULTI-USAGES (SANS LIMITE DE CONSERVATION) !

Ingrédients (pour 1L de produit) :

- 2 cuillères à soupe de savon noir
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- OPTION : 5 gouttes d'huile essentielle de citron

Préparation :

- Remplir au $\frac{3}{4}$ une bouteille de 1L d'eau tiède.
- Ajoutez le bicarbonate, mélangez.
- Ajoutez l'huile essentielle.

Utilisation :

Secouez avant utilisation. Permet de nettoyer multiples surfaces : inox, faïences, douches, tables...

- Ajoutez le savon.
- Fermez la bouteille et secouez.
- Complétez avec de l'eau jusqu'en haut.

PRODUIT VAISSELLE (SANS LIMITE DE CONSERVATION) !

Ingrédients (pour 1L de produit) :

- 1L d'eau bouillante.
- 1 cuillère à soupe de cristaux de soude
- 50g de savon de Marseille (râpé)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe savon noir
- OPTION : 2 gouttes d'huile essentielle

Préparation :

Mélangez le savon de Marseille et l'eau dans un récipient. Attendez un peu que les cristaux fondent.

Ajoutez ensuite le savon noir, le vinaigre d'alcool et les cristaux de soude.

Laissez le mélange reposer à l'air libre pendant plusieurs heures. Si le résultat est trop pâteux, rajoutez de l'eau

Mélangez énergiquement et ajouter l'huile essentielle. Au besoin, passez la mixture au mixeur.

Utilisation :

Vous pouvez prévoir un ancien flacon de liquide vaisselle. Secouez avant utilisation.

Attention, les huiles essentielles permettent de parfumer vos préparations, mais ne sont pas obligatoires.

Certaines d'entre elles (tea tree, pépins de raisin...) peuvent comporter des perturbateurs endocriniens.

Les personnes vulnérables telles que : les femmes enceintes, les jeunes enfants, les asthmatiques... doivent éviter l'utilisation des huiles essentielles en général !



RECETTES ET PRODUITS ALTERNATIFS COSMÉTIQUES

BAUME À LÈVRES (SANS LIMITE DE CONSERVATION) !

Ingrédients :

1 cuillère à café de cire d'abeille râpée

1 cuillère à soupe d'huile de votre choix (avec le moins de goût possible ex : huile d'amande douce)

1/2 cuillère à café de miel

OPTION PARFUM : 2 gouttes d'huile essentielle de citron

Préparation :

Râpez la cire et faites-la fondre au bain marie.

Quand la cire commence à bien fondre, ajoutez l'huile et mélangez.

Lorsque que l'ensemble est liquide, attendez quelques instants que le mélange durcisse très légèrement.

Ajoutez la 1/2 cuillère à café de miel, bien mélanger, versez dans votre récipient et laissez refroidir.

Astuce :

Pour parfumer votre baume, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de citron.



CRÈME HYDRATANTE

Ingrédients :

Une noisette d'huile végétale bio de votre choix
(huile de coco, de jojoba etc...)

Utilisation :

Massez votre visage en mouvements circulaires.

Enlevez le maquillage dissout avec un gant mouillé.

Essuyez vers le bas.

Conservation :

Jusqu'à 6 mois à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.



HUILE DE RASAGE (À CONSERVER ENVIRONS 12 MOIS)

Ingrédients (Pour 50 ml d'huile de rasage environ.) :

1 cuillère à soupe d'huile de ricin

OPTION PARFUM :

4 cuillères à soupe d'huile d'amande douce bio (argan ou olive)

10 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie,

Préparation :

Nettoyez et désinfectez le matériel et vos mains.

Dans un flacon en verre ambré ou bleuté de 50 ml au moins, versez successivement :

- L'huile de ricin ;
- L'huile d'amande douce ;
- L'huile essentielle de votre choix .

Fermez le flacon et secouez doucement.



Utilisation :

Utilisez en prélevant quelques gouttes dans la paume de votre main et massez ensuite la zone à raser. Soyez généreux pour qu'une fine couche d'huile luisse sur la partie à raser.

Rasez alors dans le sens du poil, en plusieurs passages.



TOUTES CES SUBSTANCES À ÉVITER...COMMENT S'Y RETROUVER ?

Comment éviter au maximum les produits mauvais pour la qualité de l'air intérieur, dont les perturbateurs endocriniens ?

Gardez un œil sur les différents **labels** pour les produits d'entretien (Ecolabel Européen, NF Environnement) et pour les produits cosmétiques et d'hygiène (Cosmebio, Cosmos, Eco bio, Ecocert, Nature et Progrès, Natrue, BDIH...). Ces labels remplissent un cahier des charges et peuvent vous aiguiller dans le choix de vos produits ! Dans tous les cas, **aérez votre logement 10 min par jour**, toute l'année, notamment après le ménage et pour évacuer les polluants de différentes origines.



FOIRES AUX QUESTIONS FRÉQUENTES !

Dù trouver tous ces produits ? La plupart peuvent se trouver dans un recoin des rayons produits ménagers des grandes surfaces.

Le vinaigre blanc se périmé-t-il ? Non il ne se périmé pas.

Est-ce que ça va me prendre beaucoup de temps ? Fabriquer ses produits maison peut prendre un peu de temps au début, mais une fois que l'on a l'habitude cela ne prend que 15 min !

Les produits pour les recettes vont me coûter cher ? Acheter les ingrédients va représenter un investissement qui au long terme permet d'économiser sur les produits !

Si la recette ne fonctionne pas comme je le souhaite ? Il existe une multitude de recettes, à vous de tester et de trouver celle qui vous convient le mieux.

Quelques liens utiles, pour se renseigner, trouver ses produits et de nouvelles inspirations :

- www.weactforgood.com
- www.aroma-zone.com
- www.avril-beaute.fr
- www.slow-cosmetique.com
- www.consommonsainement.com
- www.centre-valdeloire.fr

Une question ? Contactez-nous : Sologne Nature Environnement

Téléphone : 02 54 76 27 18 - courriel : info@sologne-nature.org

www.sologne-nature.org

