

**Faites le ménage !
Fabriquez vos produits d'entretien
plus écologiques
plus économiques
avec moins de déchets**



Sologne Nature Environnement

Fabriquer son propre nettoyant multi-usages

Versez dans l'ordre les ingrédients suivants dans un vaporisateur de 1L :

1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude

1 litre d'eau chaude

2 cuillerées à café d'huile essentielle bio de tea tree et de citron diluées dans 1 cuillerée à soupe de vinaigre blanc

4 cuillerées à soupe de savon noir



Secouez avant chaque utilisation sur les plans de travail

poubelles

placards

lavabos, évier, douche

sols : versez un bouchon du produit dans un seau d'eau chaude et nettoyez avec une serpillière microfibre

réfrigérateurs : nettoyez à l'éponge imbibée du produit puis rincez au vinaigre blanc



Votre nettoyant multi-usages

- désodorise grâce au bicarbonate de soude
- désinfecte grâce aux huiles essentielles
- nettoie grâce au bicarbonate de soude et au savon noir
- dégage une odeur agréable grâce aux huiles essentielles
- est économique (malgré la grande quantité d'huiles essentielles)
- ne polluera pas



Faire le ménage n'est pas anodin pour notre santé et l'environnement. Le cocktail de produits ménagers chimiques présente d'inévitables risques. Pourtant, des solutions écologiques et responsables existent. Il est facile de faire autrement : ayons les gestes écoresponsables !

Fabriquer son propre nettoyant pour WC

Versez dans l'ordre les ingrédients suivants dans un vaporisateur de 500 mL :

- 200 mL de vinaigre blanc
- 300 mL d'eau
- 1 cuillère à café de savon noir
- 2 cuillères à café d'huiles essentielles bio de tea tree et de citron (ajoutez de l'agar agar pour que le nettoyant adhère aux parois)



Secouez avant chaque utilisation
Vaporisez sur les parois
Laissez agir quelques minutes
Nettoyez avec la brosse



Votre nettoyant WC
désodorisera et désinfectera en profondeur
parfumera
sera économique et non polluant

Fabriquer son propre bloc WC

- 10 mL de vinaigre blanc
- environ 2g d'agar agar
- 1 goutte d'huiles essentielles bio de citron, de tea tree, d'eucalyptus et de menthe poivrée
- Dissolvez l'agar agar dans le vinaigre blanc bouillant
- Testez la consistance finale en plaçant quelques gouttes du mélange 30 secondes au congélateur
- Laissez refroidir le bloc 5 minutes puis ajoutez les HE
- Versez dans un contenant reprenant la forme de votre bloc WC rechargeable
- Une fois durci, mettez le bloc en place



Faire le ménage n'est pas anodin pour notre santé et l'environnement.
Le cocktail de produits ménagers chimiques présente d'inévitables risques.
Pourtant, des solutions écologiques et responsables existent.
Il est facile de faire autrement : ayons les gestes écoresponsables !

Entretenir les canalisations

Nos éviers et lavabos ne sont pas des poubelles.
Transformez vos restes d'aliments en compost !



Pour éviter les bouchons et faciliter le travail des stations d'épuration, installez des petites grilles ou paniers à bonde (2€).
Celles-ci permettront en outre de sauver vos bijoux tombés accidentellement dans l'évier !

Comment entretenir vos canalisations :

- 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude
- 1 cuillerée à soupe de sel fin
- 1 verre de vinaigre blanc dilué à 50%



Versez chaque semaine le mélange bicarbonate - sel dans chacune de vos canalisations (éviers, lavabos, douches) puis ajoutez le vinaigre blanc dilué bouillant.
Le vinaigre et le bicarbonate désodoriseront par la même occasion la plomberie !

Astuces

L'eau vinaigrée bouillante permet également de

- détartrer votre bouilloire
- désodoriser (cuisine, toilettes, placard)
- détartrer vos embouts de robinetterie (aérateurs, pommeau de douche etc.)



Faire le ménage n'est pas anodin pour notre santé et l'environnement.
Le cocktail de produits ménagers chimiques présente d'inévitables risques.
Pourtant, des solutions écologiques et responsables existent.
Il est facile de faire autrement : ayons les gestes écoresponsables !

Cosmétique

DEODORANT



Testez la pierre d'alun qui évite les composants allergènes (parfums, alcool) voire cancérigènes (paraben, chlorhydrate d'aluminium) de votre déodorant classique

- elle est 100% naturelle (si étiquetée « potassium d'Alun » et non « ammonium d'Alun »)
- elle tue les bactéries responsables des mauvaises odeurs
- un stick coûte environ 7€ et dure jusqu'à 5 ans !
- elle resserre les pores de la peau (pas 100% anti-transpirate mais la transpiration est un phénomène naturel qui évacue les toxines et régule la température du corps)
- peut être complétée par du bicarbonate de sodium humidifié pour limiter la sudation

RASAGE



Pensez au savon !

Simple, économe, naturel, peu encombrant et en plus qui sent bon !

Choisissez une référence naturelle (comme le savon d'Alep) et qui mousse facilement.

Vous verrez la différence dès la 1ère utilisation :

- le rasoir glisse sans accrocher,
- rase de plus près
- se nettoie très facilement.

Et comme après-rasage, pensez à la pierre d'Alun (encore elle) cicatrisante et apaisante.



Faire le ménage n'est pas anodin pour notre santé et l'environnement.
Le cocktail de produits ménagers chimiques présente d'inévitables risques.
Pourtant, des solutions écologiques et responsables existent.
Il est facile de faire autrement : ayons les gestes écoresponsables !

Nettoyer les vitres et les miroirs

NETTOYAGE DES VITRES ET DES MIROIRS

Rien de plus simple :

- du vinaigre blanc dilué à 50% dans un vaporisateur
 - du papier journal ou mieux une microfibre (réutilisable).
- Et c'est tout !

Vous pouvez également profiter de la buée condensée sur votre miroir de salle de bain suite à votre douche pour passer la microfibre.



LAVE-GLACE POUR LA VOITURE

Avez-vous déjà pensé à l'impact environnemental du produit lave-glace ?
Une grande partie atterrit directement dans la nature ... Sans parler de l'odeur !

Privilégiez donc un mélange moins nocif comme simplement :

- 300ml d'eau avec 1 cuillère à café de produit vaisselle écologique
- 700 ml du vinaigre blanc (Attention au gel en dessous de - 4° C,- ajoutez de l'alcool)



Faire le ménage n'est pas anodin pour notre santé et l'environnement.
Le cocktail de produits ménagers chimiques présente d'inévitables risques.
Pourtant, des solutions écologiques et responsables existent.
Il est facile de faire autrement : ayons les gestes écoresponsables !

Les produits de base

| | Vinaigre blanc | Bicarbonate de soude | Huiles essentielles | Savon noir liquide | Lingette microfibre |
|--------------|--|---|---|--|---|
| Où | supermarché | supermarché | magasins spécialisés | supermarché | supermarché |
| Prix | moins de 1€ le litre | moins de 2€ la boîte | 5 à 10€ en bio | moins de 5€ le litre | environ 2€ |
| Effets | désodorise désinfecte détartre dégraisse | désodorise nettoie | désinfecte parfume | dégraisse détache aseptise | dépoussière (antistatique) dégraisse (si humide) absorbe est lavable |
| Utilisations | WC vitres joints des réfrigérateurs assouplissant bouilloires et cafetières robinetterie | multi-usages canalisations réfrigérateur planches à découper four | HE* citron : antiseptique antibactérien antiviral HE* tea tree : antibactérien fungicide antiviral HE* menthe : antibactérien antiviral | multi usages lessive plaques vitro-céramiques détachant avant lavage insecticide (pucceron...) | = chiffons vitres meubles, écrans robinetterie carrosserie |
| Notes | L'odeur forte disparaît au bout de quelques minutes ne pas utiliser sur le marbre ni mélanger avec l'eau de javel | | Ne pas utiliser pure ! | Différent du savon noir pour les soins corporels (gommage ...) | |



* huiles essentielles

près de 300 adhérents
répartis sur les trois départements qui composent la Sologne
qui se retrouvent autour d'une même préoccupation

**la connaissance et la protection
de la nature et de l'environnement
en Sologne**

un mouvement engagé qui fonde ses positions sur des études
scientifiques qu'il mène sur le terrain



Parc de Beauvais - BP136
23 route de Selles-sur-Cher
41200 Romorantin-Lanthenay
info@sologne-nature.org
téléphone: 0254762718

Références

Notre site internet : <http://www.sologne-nature.org/>
Raffa, le grand ménage, Editions Soliflor