ENTRETENIR SAINEMENT SON INTÉRIEUR

Recettes faciles pour la maison



Plus d'infos :

cpie LOIRE ANJOU

3bis rue du Chanoine Libault
Beaupréau
49600 Beaupréau-en-Mauges
Tél. 02.41.71.77.30
Courriel : contact@cpieloireanjou.fr
www.cpieloireanjou.fr

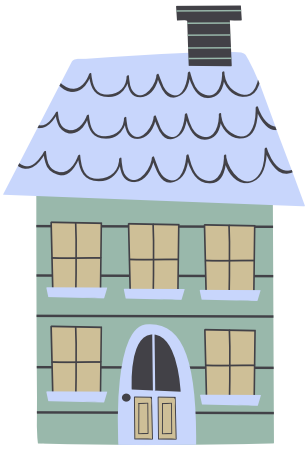
ars Agence Régionale de Santé Pays de la Loire

MAUGES COMMUNAUTÉ

Quelques conseils avant de faire vos produits à la maison !

- Limiter le nombre d'ingrédients présents dans les préparations (pas plus de 5 différents si possible), ce qui permet de tout faire avec un petit budget et de limiter le nombre de molécules dans notre logement.
- Suivez les doses indiquées dans les recettes. Bien nettoyer et préparer vos ustensiles et contenants adaptés.
- Bien aérer quand vous préparez ou utilisez vos recettes. En fonction des ingrédients, des précautions peuvent être nécessaires.
- Les huiles essentielles ne sont pas obligatoires, elles ont des propriétés intéressantes mais peuvent avoir des conséquences sur la santé. Il est conseillé de ne pas les utiliser pour les femmes enceintes, les enfants ou les personnes sensibles.
- Etiqueter ses produits : ingrédients, date de préparation.
- Faire un test sur une petite surface.
- Les produits sont sans conservateurs. Au bout d'un certain temps, des troubles peuvent apparaître.
- Préférer faire de plus petites quantités plutôt que d'utiliser un produit périmé (ou de jeter).
  Si vous souhaitez continuer à acheter dans le commerce : privilégiez les produits labellisés "écolabel" ou "ecocert".

Le nettoyant multi-usages



Ingrédients : (pour 500ml de produit)

- Eau tiède : ≤ 0.5 litre
- Savon noir : 1 Cuillère à soupe
- Savon de Marseille (paillettes) : 10 grammes
- Bicarbonate de soude : 1 Cuillère à soupe

1. Faire fondre le savon de Marseille dans l'eau chaude (le produit doit être plutôt liquide pour être utilisé facilement).
2. Ajouter le savon noir et mélanger.
3. Ajouter le bicarbonate de soude puis mélanger.
4. Verser le tout dans un spray et secouer avant chaque utilisation.

A noter : les tensio-actifs des détergents (savons, liquide vaisselle, ...) servent à enlever la graisse, les salissures et à décomposer les virus, microbes, etc. Ils rendent les surfaces propres. Rincer permet d'enlever ces éléments des surfaces.

Le produit multi-usages au vinaigre

Ingrédients : (pour 500ml de produit)

- Eau tiède : ≤ 400ml
- Vinaigre blanc à 8% ou 12 % d'acidité : 5 cuillères à soupe
- Jus de citron : 1/2 jus d'un citron
- Ou macération d'écorce d'agrumes

1. Verser le vinaigre blanc puis l'eau tiède.
2. Mélanger.
3. Verser le jus de citron ou ajouter la macération puis secouer.

A noter : Le vinaigre blanc est bactéricide, fongicide, anti-calcaire, désodorisant. Il n'est pas virucide. Pour désinfecter , vous pouvez utiliser le savon et rincer la surface, l'alcool, la vapeur.



Le savon à vaisselle

Ingrédients : (pour 500ml de produit)
Pain de savon de Marseille (à l'huile d'olive)

Le savon de Marseille est également un très bon savon à vaisselle, facile d'utilisation et économique. Frottez simplement votre éponge sur le bloc de savon de Marseille !

Le produit vaisselle - Recette n°1

Ingrédients : (pour 500ml de produit)

- Savon liquide neutre : ≥ 150 ml OU 1 cuillère à soupe de cristaux de soude + Eau pour remplir la fin du flacon
- Bicarbonate de soude : 1 cuillère à café
- Huile Essentielle (tea-tree) : 10 gouttes ou Macération de peaux d'agrumes.

1. Verser dans le flacon (500 ml) 1 cuillère à café de bicarbonate de soude,
2. Ajouter environ 150 ml de savon liquide neutre (à défaut, du liquide vaisselle écologique ou 1 cuillère à soupe de cristaux de soude).
3. Remplir d'eau tiède.
4. Ajouter 10 gouttes d'huile essentielle.
5. Agiter doucement.

A noter : chaque huile essentielle a des propriétés particulières. Cependant leur utilisation doit être réalisée avec vigilance. Déconseillées aux enfants, femmes enceintes ou personnes sensibles.

Le produit vaisselle – Recette n°2

Ingrédients : (pour 500ml de produit)

- Savon de Marseille (non glycériné) ou savon Alep (sans huile de palme) ou savon noir : 50 g
- Eau : 400 ml
- Bicarbonate de soude : 1 cc
- Vinaigre blanc : 1 CS
- Cristaux de soude (ou à défaut, produit vaisselle) : 1 CS
- Huile essentielle (arbre à thé ou citron) : 10 gouttes ou Macération de peaux d'agrumes.

1. Mettre le savon à fondre avec l'eau à feu doux en mélangeant régulièrement.
2. Hors du feu, ajouter le bicarbonate de soude, mélanger. Puis le vinaigre blanc, les cristaux de soude, les Huiles essentielles
3. Mélanger bien (éventuellement au mixer) et mettre en flacon

A noter : chaque huile essentielle a des propriétés particulières. Cependant leur utilisation doit être réalisée avec vigilance. Déconseillées aux enfants, femmes enceintes ou personnes sensibles.

Le dégraissant vaisselle – Recette n°1



Ingrédients :
Marc de café

1. Saupoudrez le plat à dégraisser de marc de café.
2. Laissez reposer quelques heures.
3. Frottez et le tour est joué !

Le dégraissant vaisselle – Recette n°2

Ingrédients :

- Du bicarbonate de soude
- De l'eau

1. Réalisez une solution légèrement pâteuse composée d'eau et de 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude.
2. Imbibez votre éponge avec cette solution puis passez un coup sur toutes les surfaces.
3. Dans le cas où votre objet à nettoyer est encrassé, saupoudrez une grande quantité de bicarbonate de soude que vous recouvrez de serviettes humides.
4. Il ne vous reste plus qu'à donner un coup d'éponge.

La poudre pour lave-vaisselle

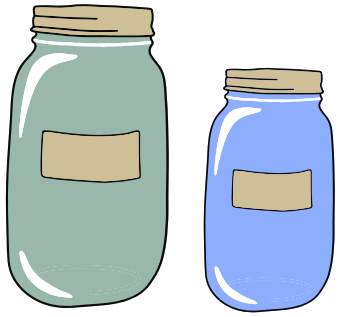
Ingrédients : (pour 500ml de produit)

- 1 cuillère à soupe de percarbonate de soude
- 1 cuillères à soude de cristaux de soude concentrés
- 2 cuillères à soupe d'acide citrique

1. Mélanger le ingrédients dans un grand pot hermétique (Attention à l'aspect irritant des ingrédients). A l'air libre, la préparation devient inutilisable.
2. Mettre 1 cuillère à soupe dans le lave-vaisselle.

A noter : Vous pouvez utiliser du vinaigre blanc comme liquide de rinçage

Entretenir les canalisations



Ingrédients :

- 1 verre de bicarbonate
- 2 verres de vinaigre

1. Versez directement dans l'évier les ingrédients l'un après l'autre et laisser agir quelques minutes.
2. Faites couler de l'eau bien chaude quelques instants.

Déboucher les canalisations

Ingrédients :

- 1 verre de gros sel
- ½ verre de soude en cristaux
- 1 verre de vinaigre blanc
- Une casserole d'eau bouillante

1. Dans un premier temps, il vaut mieux essayer la méthode mécanique avec une ventouse et nettoyer le siphon avant d'opter pour la solution plus agressive.
2. Verser le sel, la soude en cristaux et le vinaigre dans l'évier (et aérer).
3. Laissez reposer pendant 30 minutes minimum.
4. Versez l'eau bouillante.

La lessive au savon de Marseille

Ingrédients : (pour 1.5 litre de produit)

- Savon de Marseille « vrai » râpé (en paillettes ou liquide) : 30 g
- Savon noir : 1 cuillère à soupe
- Bicarbonate de soude : 1 CS
- Eau chaude : 75 cl
- Eau froide : 75 cl

1. Dans un récipient en verre, mettre le savon de Marseille. Verser l'eau chaude, mélanger pour faire fondre.
2. Ajouter le savon noir et le bicarbonate de soude.
3. Mélanger et laisser refroidir puis ajouter le complément d'eau froide.
4. Secouer avant utilisation.

La lessive en poudre



Ingrédients :

- 200g de copeaux fins de savon - Action nettoyante
- 100g de cristaux de soude - Action dégraissante
- 50g de bicarbonate de soude - Action désodorisante
- 50g de percarbonate de soude - Action détachante

Mixez le tout.

L'adoucissant

Ingrédients :

- 1 verre de vinaigre blanc / eau
- ou une cuillère d'acide citrique / eau
- ou une cuillère de bicarbonate de soude

1. Vous pouvez verser quelques centilitres de vinaigre blanc dilué dans votre bac d'adoucissant. A éviter (ou réduire les quantités) pour le linge fragile et les élastiques.
2. L'acide citrique et le bicarbonate sont aussi des adoucissants et évitent l'encrassement du lave linge.

.

Le nettoyant WC

Ingrédients :

- Vinaigre blanc : 25 cl
- Eau : 75 cl

1. Verser dans le vaporisateur : ≥ 1/3 de vinaigre blanc et ≤ 2/3 d'eau tiède.
2. Vaporiser sur les WC et nettoyer.

Le gel WC nettoyant



Ingrédients :

- Cristaux de soude : 1 c à soupe
- Bicarbonate de soude : 1 cuillère à café
- Savon en paillettes : 20 g
- Eau : 1 litre
- Huile essentielle de tea-tree : 10 gouttes

1. Faire fondre les paillettes de savon dans un peu d'eau bouillante.
2. Ajouter le bicarbonate, les cristaux de soude et mélanger.
3. Ajouter le restant d'eau. Mettre en bouteille. Laisser refroidir puis ajouter les huiles essentielles.
4. Agiter avant usage. Appliquer sur les parois, laisser à agir 15 à 20 mn puis brosser.

A noter : chaque huile essentielle a des propriétés particulières. Cependant leur utilisation doit être réalisée avec vigilance. Déconseillées aux enfants, femmes enceintes ou personnes sensibles.

Le spray désodorisant

Ingrédients :

- 1 vaporisateur
- ½ litre d'eau tiède
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de jus de citron

1. Dans votre vaporisateur, versez 1/2 litre d'eau tiède puis ajoutez 1 cuillère à café de bicarbonate de soude.
2. Ajoutez la cuillère à café de jus de citron.
3. Secouez et vaporisez.

A noter : Avec ce spray maison on évite les polluants comme les composés organiques volatils et les formaldéhydes contenus dans les spray du commerce. Dans tous les cas, rien ne vaut une bonne ouverture des fenêtres pour chasser les mauvaises odeurs et les polluants !

Respirer un air plus sain à la maison, c'est prendre soin de ma santé !



J'aère au moins 10 minutes par jour chaque pièce



Je ne fume pas en intérieur, même si les fenêtres sont ouvertes



Je respecte les doses recommandées sur l'emballage des produits



J'aère plus si je cuisine, fais le ménage, bricole, ou prends une douche



J'évite les parfums d'intérieur : bougies, encens, diffuseurs, etc.



Je préfère le savon plutôt que le désinfectant

Je privilégie les produits éco labellisés (hygiène, ameublement, bricolage...)



Je n'éteins pas ma VMC, elle ventile le logement en plus de l'aération



Enceinte ou allaitante, je fais encore plus attention à tout cela

Envie d'en savoir plus ?

Ces conseils pour une meilleure qualité de l'air intérieur vous sont proposés par le CPIE Loire Anjou, en partenariat avec le CPIE Mayenne.

www.cpieloireanjou.fr - 02 41 71 77 30 - contact@cpieloireanjou.fr

Schéma – Parcours de l'air - Ventilation

