



## Fiche pratique LAYER SANS POLLUER 1/3

### UTILISER DES PRODUITS D'ENTRETIEN SANS POUR AUTANT POLLUER

#### LES PRODUITS DE BASE

**Vinaigre d'alcool** (ou vinaigre blanc, ou vinaigre cristal).

Conservateur, dégraissant, désodorisant, détartrant, antiseptique, désinfectant, anti-parasites, antifongique.

**Cristaux de soude** (ou carbonate de soude)

Dégraissant, désodorisant, adoucissant de l'eau, non corrosif. Détartrant. Aide au lavage du linge en émulsionnant les matières grasses et en neutralisant l'acidité des souillures. Plus irritant que bicarbonate de soude.

**Bicarbonate de soude**

Ne pas le confondre avec le carbonate de soude ci dessus ou avec la soude caustique très dangereuse. Neutralise les acides et donc de nombreuses odeurs, abrasif doux, nettoyant, adoucisseur d'eau.

**Savon noir (ou savon potassique)**

Le choisir sans additif et à l'huile d'olive (il est en général sans huile de palme). Nettoyant, dégraissant, détachant, antiseptique, insecticide, lavage du linge, nourrit carrelage et marbre. Ne pas confondre avec le savon noir pour le corps qui contient de la glycérine et souvent d'autres huiles végétales (coprah, palme ...)

**Savon de Marseille** (soude + huiles végétales)

Le choisir sans huile de palme, sans additif et à l'huile d'olive. Nettoyant, dégraissant, lavage du linge et du corps, antiseptique, nettoyage des plaies et morsures de chien.

**Percarbonate** (eau oxygénée + carbonate de soude)

Blanchissant et détachant du linge, nettoyant pour toute surface grasseuse et encrassée. Le percarbonate s'achète ou bien se fabrique en mélangeant à part égale eau oxygénée et cristaux de soude.

**Sel de mer**

Détachant, absorbant et désodorisant.

**Jus de citron**

décolorant, désodorisant, raviver les bassines en cuivre.

**Argile**

A part les vertus médicinales, c'est un nettoyant, absorbant des graisses, abrasif doux et dentifrice si « ventilée ».

**Cendre de bois**

Nettoyant, dégraissant, absorbant, abrasif doux.

**Eau oxygénée**

Décolorant, désinfectant, fongicide, désodorisant.

**Huiles essentielles**

Thym : Antiseptique, antiviral, antibactérien puissant.

Citron : Antibactérienne, Antiseptique, Antivirale

Pin sylvestre : Haut pouvoir antiseptique

Menthe poivrée : Antiseptique

Il faut environ 100 kg de plante fleurie pour produire 1 kg d'huile essentielle. Utiliser avec modération ces extraits hautement concentrés, notamment pour les produits ménagers. A réserver pour les besoins réels de désinfection.

## PRODUITS D'ENTRETIEN

- Nettoyer **évier** et **lavabos** au savon de Marseille et vaporiser du vinaigre d'alcool pour enlever le calcaire.
- Nettoyer, assainir désinfecter les **WC** et **poubelles** : vaporiser du vinaigre d'alcool chaud et laisser agir. Si besoin de désinfection pour cause de maladie ajouter au vinaigre 1 goutte d'huile essentielle de pin, citron ou thym.
- **Détartre** : vinaigre bouillant avec ou sans sel de mer.
- Décrasser **toutes surfaces** avec savon noir pur sur éponge ou dilué dans l'eau chaude pour lavage des sols. Si ça résiste : saupoudrer du bicarbonate de soude sur l'éponge ou sur la surface à nettoyer et ajouter un peu de savon noir pur : très efficace !
- **GROS décrassage** : faire tremper dans un récipient avec percarbonate et eau bouillante. Effet puissant. Mettre des gants ! (bruleurs, grilles de four, surfaces émaillées de cuisinière, filtre à graisse...)
- Pour dégraisser, désodoriser **frigo, congélateurs, bouteilles et verrerie** : cristaux de soude dans eau chaude.
- **Four** : faire un mélange de 2/3 de bicarbonate de soude et 1/3 de cristaux de soude avec très peu d'eau froide. Garnir de cette pâte les parois du four (avec des gants!). Laisser agir 1 heure. Nettoyer et rincer à l'éponge.
- **Assainir et désodoriser la maison** : fumiger avec des brins de sauge, ou déposer 2 gouttes d'huile essentielle de thym, ou menthe, ou citron, ou thym dans une coupelle d'argile.  
Assainir et désodoriser **un placard ou un frigo** : coupelle de vinaigre d'alcool à l'intérieur.
- **Vitre d'insert** : Éponge mouillée + cendre du foyer et on frotte quand la vitre est encore tiède.
- **Vitre et miroir** : eau vinaigrée chaude avec 2 gouttes de produit vaisselle - essuyer à la raclette à vitre.

## RECETTES et USAGE

### Produit nettoyant toute surface de base

- Diluer dans 2 litres d'eau chaude, 2 c. à s. de bicarbonate de soude + 1 c. à s. de vinaigre d'alcool. Secouer avant utilisation. Utiliser pur ou dilué.

### Lessive forte de cendre (Préférer les cendres blanches d'un feu vif)

- Prévoir un fait-tout, un sac en tissu avec des anses, un grand entonnoir et des linges fins.
- Compter 2 volumes d'eau de pluie pour 1 volume de cendres blanches bien tamisées.
- Faire chauffer l'eau, mettre la cendre dans le sac de tissu et faire couler lentement le sac dans l'eau (il doit rester fermé). Couvrir et faire bouillir 15 mn. Ne pas respirer au dessus des vapeurs !
- Laisser refroidir avec le couvercle. Sortir le sac délicatement et le mettre à égoutter hors de la portée des enfants, ne pas le stocker dans un contenant métallique.
- Transvaser la lessive dans un contenant de plastique ou de verre. Ne pas récupérer le dépôt blanc au fond du récipient. Filtrer avec entonnoir et toile fine de coton. La cendre refroidie est déposée en déchèterie.
- USAGE : pour linge costaud uniquement (jeans ou draps) :  
1 ou 2 verres de lessive de cendre dans le tambour + 1 c à café de cristaux de soude dans le bac à lessive. Lavage du blanc : 1 ou 2 verres de lessive de cendre dans le tambour + 1 c à soupe de percarbonate dans le bac à lessive.

### Lessive pour linge délicat au savon de Marseille

- Râper du savon vert de Marseille à l'huile d'olive (sans huile de palme). Stocker dans boîte hermétique.
- USAGE : pour tout type de linge y compris laine et délicat :  
30 gr de savon râpé par machine de 5 kg pour un linge normalement sale. Faire dissoudre totalement les copeaux dans un pot d'eau très chaude. Verser dans le tambour. Trempage d'1/2 heure ou programme cycle long (ne pas faire tremper la laine). Pour un linge très sale ajouter 1 c à s. de bicarbonate de soude dans le bac à lessive.

### Lessive tout textile aux multiples savons

- Dans une grande bassine en plastique, mettre 40 gr de savon noir, 60 gr de copeaux de savon vert de Marseille, 2 c. à s. de cristaux de soude, 2 c. à s. de bicarbonate de soude.
- Verser un litre d'eau bouillante en mélangeant bien (ça mousse pas mal !). Reposer.
- Rajouter 1 litres d'eau très chaude. Refroidir.
- Ajouter 1 litre d'eau froide. Stocker dans un bidon de 3 litres.
- USAGE : pour tout type de linge sauf délicat :  
Mettre 3 à 4 bouchons de 50 ml pour une machine de 7 kg.

### Adoucisseur machine à laver

Mettre un demi verre de vinaigre d'alcool dans le bac à adoucisseur.

### Enlever les tâches

Le savon de Marseille est idéal pour enlever toutes sortes de tâches. Avant de passer en machine, humidifier le tissu, frotter la tâche avec du savon de Marseille à peine humide et laisser agir au soleil. Généralement ça suffit. Sinon utiliser du savon au fiel ou du savon noir.

### Pour garder le lave-linge longtemps en bon état

faire une machine à 60° ou 90° de temps en temps.

### Vaisselle

#### Vaisselle à la cendre

- Nettoyage à sec avec brosse + cendres tamisées. Se mettre au dessus d'un bac spécial que l'on vide de ses cendres quand il est plein. (voir fiche « vaisselle à la cendre »)
- Eventuellement nettoyage supplémentaire puis rinçage à l'eau chaude vinaigrée.
- Le gros avantage est que les graisses ne vont pas dans les eaux grises et donc pas dans la station d'épuration et ça nettoie aussi bien.

#### Produit à vaisselle moins polluant : pour décrocher en douceur de la « mousse »

- Diluer 10 cl de liquide vaisselle bio concentré dans 1/2 L d'eau et utiliser comme d'habitude (ça mousse moins et ça lave pareil) On peut aussi s'habituer à en mettre 5 fois moins que d'habitude.