

Agir

Produits ménagers écologiques Faites-les vous-même !

Les produits naturels répondent efficacement aux différents besoins de chacun.



Une tendance qui répond aux enjeux actuels.



Peut-on fabriquer tous les produits d'entretien avec des ingrédients naturels ?

Oui, les produits naturels comme le vinaigre d'alcool, le bicarbonate, les cristaux de soude... répondent efficacement aux différents besoins de chacun : détachant, désodorisant, antitartre, dégraissant, lessive, entretien de la plomberie et déboucheur, cirage, nettoyant pour les métaux... D'ailleurs, certains produits du commerce sont composés d'ingrédients 100 % naturels. C'est le cas, par exemple, de la pierre d'argile (ou pierre blanche, ou pierre d'argent). Elle est fabriquée avec de l'argile blanche, du bicarbonate, du savon neutre et de l'huile essentielle de citron. Elle permet de nettoyer l'inox, l'émail, le plastique, l'argenterie...

(Suite en dernière page)

9 BONNES RAISONS DE FABRIQUER SES PRODUITS MÉNAGERS

- Faire des économies.
- Multiplier les usages avec moins de produits.
- Savoir réellement ce que l'on utilise.
- Eviter de polluer l'eau, le sol...
- Protéger sa santé et celle de son entourage.
- Trouver une satisfaction personnelle à « faire tout soi-même », à échapper à la publicité.
- Agir en douceur.
- Réduire sa production de déchets.
- Agir de manière responsable, écologique, citoyenne en mettant en pratique le développement durable.

Le placard de la ménagère « écolo »

Ingrédients	Propriétés	Provenance / Apparence	Où les trouver ?	Utilisations	Prix
Vinaigre d'alcool (vinaigre blanc, vinaigre cristal)	Antiseptique. Conserve, détartre, dégraisse, désodorise... 100 % biodégradable.	Liquide incolore composé d'au moins 6 % d'acide acétique, obtenu par fermentation d'alcool de betterave ou de seigle.	Supermarché (rayon condiments).	S'utilise presque partout... Adoucit le linge, nettoie les vitres, détartre les robinetteries, désodorise et aseptise les poubelles...	Moins de 1 € le litre.
Bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium)	Anti-acide, anticalcaire. Abrasif doux. Neutralise les odeurs, nettoie, adoucit l'eau. Ininflammable. Toxique en cas d'ingestion massive. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas utiliser sur l'aluminium, la laine et la soie.	Poudre fine et blanche provenant de l'évaporation de lacs salés, ou fabriquée à partir de carbonate de soude, d'eau et de CO ₂ .	Supermarché (rayon condiments), droguerie ou magasin de bricolage.	Blanchit et désodorise le linge, nettoie les métaux, récurse les lavabos, les éviers... ravive les meubles, neutralise les odeurs.	Environ 3 € les 500 g.
Cristaux de soude (ou carbonate de soude de sodium)	Fongicides. Dégraisse fortement, dégraisse, détachent, adoucissent l'eau, désinfectent. Toujours utiliser dilués. Ne pas avaler et tenir hors de portée des enfants. Très agressifs pour la peau (mettre des gants). Ne pas mettre en contact avec l'aluminium.	Cristaux translucides qui deviennent blancs à l'air. Extraits de lacs salés ou de gisements, ou synthétisés à partir de chlorure de sodium (sel) et de calcaire.	Supermarché (rayon produits ménagers).	Nettoient l'émail (baignoire, cuvette de WC, lavabo...), le marbre, les surfaces très encrassées ou grasses, débouchent la plomberie (bouchon organique), adoucissent l'eau et accroissent l'efficacité des agents nettoyeurs (lessive, liquide vaisselle). Remplacent la lessive St Marc.	Moins de 1 € le kilo.
Savon noir (ou savon mou, ou savon potassique)	Dégraisse fortement, détache. Très concentré. Irrite les peaux sensibles. Tenir hors de portée des enfants.	Liquide visqueux brun doré à brun noir ou vert. Fabriqué à partir de potasse et d'huiles végétales de lin, d'olive, de noix...	Droguerie, épicerie bio et certaines grandes surfaces.	Dégraisse les fours et les hottes, nettoie les vitres, décape la peinture à l'huile et détache les textiles avant lavage (attention aux textiles fragiles). Remplace les produits de nettoyage très puissants pour le sol, le four...	Environ 5 € le litre.
Savon de Marseille	Antiseptique. Dégraisse.	En bloc ou en copeaux, blancs ou verts. Fabriqué à partir de soude et d'huiles végétales (bien lire les étiquettes!).	Supermarché, droguerie...	Efficace pour le lavage du linge. Remplace la lessive industrielle.	Environ 3 € les 600 g.
Terre de Sommières (ou argile)	Absorbe, détache fortement.	Argile smectique* en poudre très fine, de couleur variée : du blanc au violet en passant par le brun pâle et le vert. Extraite de carrières du bassin méditerranéen, essentiellement au Maroc sous le nom de « savon de Fez ».	Droguerie, magasin bio.	Absorbe les taches (urine, vin, huile, beurre, maquillage, gazole...) sur les textiles, même fragiles (soie, tissus d'ameublement, tapis...), le marbre, le bois, la pierre...	Moins de 3 € les 500 g.
Percarbonate de soude (ou de sodium)	Détache, blanchit les textiles.	Poudre blanche et granuleuse fabriquée à partir de carbonate de soude et d'eau oxygénée.	Droguerie, magasin bio.	Remplace les activateurs de blancheur pour le linge.	5 € les 500 g.
Huile de lin	Nourrit et protège le bois.	De couleur jaune d'or, extraite de graines de lin.	Droguerie, magasin bio, certains supermarchés.	Traitement du bois à l'intérieur comme à l'extérieur contre l'humidité, les champignons et les insectes. Protège contre la poussière (antistatique).	Environ 7 € le litre.
Huiles essentielles	Antiseptiques, antimicrobiennes, antibactériennes, antifongiques (contre les champignons), répulsives (insectes), odorantes.	Liquide plus ou moins visqueux et plus ou moins coloré obtenu par distillation des plantes.	Magasin spécialisé, supermarché bio.	Désinfectent, assainissent et désodorisent WC, poubelles, lavabos... Ne sont pas indispensables.	Entre 4 et 10 € le flacon.

* Qui dégraisse la laine.

Autres ingrédients utiles

- Le jus de citron : décolore, ravive la pierre et l'émail, désodorise, détartre.
- Le marc de café : dégraisse, désodorise, nettoie, ravive les couleurs foncées et le cuir.
 - Le sel : décape, détache, désodorise, absorbe, fixe les couleurs ; propriétés antigel.
 - La cire d'abeille et les cires végétales : propriétés hydrofuges*, antistatiques et nourrissantes ; utiles pour entretenir les bois et les cuirs.
- L'eau oxygénée : décolore, blanchit et désinfecte le linge.
- La poudre de pierre ponce : abrasive.
- Les cendres de bois : abrasives, dégraissantes, absorbantes, nettoyantes, riches en potasse, idéales pour la fabrication de la lessive.
- L'huile végétale (de lin, d'olive, de tournesol, de noix...): nettoie et fait briller le bois. Et l'eau du robinet, indispensable pour la fabrication des produits.

* Qui préserve de l'humidité.

Les huiles essentielles : à manier avec précaution

Les huiles essentielles ne sont pas indispensables dans les produits ménagers. Ce n'est pas la bonne odeur qui fait



Les huiles essentielles sont très concentrées.

la propreté. Le vinaigre et le savon sont déjà d'excellents antiseptiques. Au besoin, on les choisira en fonction de leurs propriétés plutôt que de leur parfum. Parmi les plus utiles pour la fabrication des produits ménagers :

- Citron : antiseptique, antibactérien, antiviral. Bonne odeur de propre.
- « Tea tree » : antibactérien, fongicide**, parasiticide, antiviral.
- Lavande aspic : antiseptique, bactéricide, antivirale, fongicide, antimite. Bonne odeur de propre.

A savoir

- Les huiles essentielles sont solubles dans l'huile et l'alcool, mais pas dans l'eau.
- Très concentrées, les huiles essentielles peuvent se montrer irritantes, agressives pour la peau, photosensibilisantes (sensibilité accrue aux UV). Cela concerne principalement les personnes enceintes, les enfants de moins de sept ans, les personnes âgées ou allergiques, ou celles touchées par une pathologie lourde ou chronique.
- Respectez les dosages, mises en garde, contre-indications et autres consignes de sécurité indiquées sur l'emballage.
- Préférez les produits certifiés bio (label AB).
- Informez-vous auprès de différentes sources (pharmacie, vendeur, livres et sites Internet sur l'aromathérapie...).

Source : <http://raffa.grandmenage.info/>

** Détruit champignons et moisissures.



Attention, les cristaux de soude sont agressifs pour la peau.

Des flacons récupérés et étiquetés.



base et recettes



Savon de Marseille râpé.

Lessive liquide

Ingrédients : eau, savon de Marseille, cristaux de soude (pour plus d'efficacité avec une eau calcaire).

Matériel : bidon de 3 l, râpe, entonnoir, cuillère à soupe (CS).

Recette pour 3 litres.

- Râper 150 g de savon de Marseille en paillettes (équivalent à 3 verres).
- Verser les paillettes dans le bidon avec 3 CS de cristaux de soude et 1 l d'eau chaude.
- Mélanger. Laisser reposer 1 h. Pour obtenir un liquide plus onctueux, mélanger au mixeur plongeant pendant quelques minutes.
- Allonger avec 1 l d'eau tiède,

nate de soude (ou 1 verre d'eau oxygénée) pour le linge blanc ; Et dans le bac adoucissant : 1 demi-verre de vinaigre blanc.

Nettoyant/désinfectant multusage

Ingrédients : bicarbonate, vinaigre blanc, huile essentielle, savon noir, eau.

Matériel : bidon opaque de 2 l, entonnoir, cuillère à soupe (CS), verre.

Recette pour 2 litres.

- Verser dans le bidon 2 CS de bicarbonate et 2 l d'eau chaude. Mélanger.
- Préparer dans le verre 1 CS de

vinaigre + 1 à 3 CS de mélange d'huile essentielle (citron, « tea tree »...), puis transvaser dans le bidon.
- Ajouter 1 CS de savon noir.
- Bien remuer (remuer à chaque utilisation).

Liquide vaisselle

Ingrédients :

bicarbonate, savon liquide neutre (ou liquide vaisselle écologique ou, à défaut, 1 CS de cristaux de soude), huile essentielle (citron, par exemple).

Matériel : flacon de 500 ml, entonnoir, cuillère à café (cc), cuillère à soupe (CS).

Recette :

- Verser dans le flacon 1 cc de bicarbonate de soude et 1/6 de savon liquide neutre ou de liquide vaisselle écologique.
- Compléter avec de l'eau.
- Ajouter 10 à 15 gouttes d'huile essentielle.
- Agiter doucement.



Encaustique maison.

- Ajouter 2 cc d'huile essentielle (« tea tree » ou autre).
- Mélanger.

Produit d'entretien pour le bois

Ingrédients : jus de citron ou vinaigre blanc, huile d'olive, huile essentielle de citron.

Matériel : petit vaporisateur de 50 ml, cuillère à soupe (CS).

Recette :

- Verser dans le vaporisateur 5 CS de jus de citron ou de vinaigre blanc et 5 CS d'huile d'olive.
- Ajouter 15 gouttes d'huile essentielle de citron
- Mélanger ■



Fabriquez vos produits sur une surface bien propre.

mélanger, laisser reposer une nuit.
- Allonger avec 1 l d'eau froide, mélanger vigoureusement, mixer éventuellement, c'est prêt !

Pour la lessive en machine, verser dans le tambour :

- 1 dose (équivalent d'un verre à moutarde) de lessive liquide au savon de Marseille (voir ci-dessus) ;
- 2 petites poignées de cristaux de soude ;
- 2 à 3 CS de bicarbonate pour le linge en couleur, ou de percarbo-



Une estampille garantit le vrai savon de Marseille

Le savon de Marseille

Le vrai savon de Marseille est fabriqué à Marseille, à partir d'huile d'olive produite localement. Il se distingue des autres par une estampille qui garantit son mode de fabrication et le caractère naturel des

ingrédients. Certains « savons de Marseille » sont fabriqués industriellement à partir de graisse et contiennent de nombreux additifs qui diminuent leur biodégradabilité. D'autres, vendus généralement

en supermarché, sont fabriqués à partir d'huile de palme (production cause de déforestation), de coco, de beurre de cacao, ou de beurre de karité...

Liens utiles

http://arehn-asso.superdoc.com/Documents/pdf/Ficheoutil/produit_menager_bio_naturel.pdf

(Fiche-outil de l'AREHN qui recense les produits documentaires disponibles au centre de documentation sur le thème des produits ménagers : livres, revues, publications, affiches, dossiers en ligne...), et qui donne des liens utiles sur Internet traitant de la toxicité des produits ménagers, des gestes pour se protéger, des recettes pour fabriquer ses produits...)

<http://raffa.grandmenage.info/>
(Raffa, le grand ménage.)

<http://www.ecoconso.be/-Produits-d-entretien->
(Ecoconso : les produits ménagers.)

Les produits écologiques sont-ils vraiment efficaces ?

Oui ! A en juger par le nombre d'ouvrages, d'articles de presse, d'émissions de télévision, d'ateliers et stages, de sites et forums internet consacrés à la fabrication des produits ménagers, un vaste public semble déjà conquis. Loin d'être une régression, cette tendance constitue une réponse aux enjeux actuels : économiser en période de crise,

Est-ce difficile ? Est-ce contraignant ?

Fabriquer ses produits ménagers est à la portée de tous. Une seule difficulté : « s'y mettre » ! Au début, vous tâtonnerez, mais au fil du temps vos gestes deviendront automatiques, et vous gagnerez en rapidité. Commencez par un seul produit, par exemple le produit multiusage. Il est particulièrement efficace, et sa préparation ne nécessite que quelques minutes.



La pierre d'argile permet de nettoyer l'innox.

protéger l'environnement, protéger sa santé et celle de son entourage. De plus, le résultat sera aussi bon qu'avec les produits industriels sans nécessiter plus d'effort.

Où trouver les ingrédients ?

La plupart des ingrédients qui composent les produits ménagers écologiques – vinaigre d'alcool, bicarbonate, cristaux de soude... – se trouvent facilement, notamment dans les super-

Produits d'entretien et qualité de l'air intérieur

Selon l'Observatoire de la qualité de l'air, l'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur. Et les produits d'entretien – du moins les produits courants – y contribuent largement. Les désinfectants sont souvent dangereux pour la santé et l'environnement. D'autres produits sont corrosifs et renferment des agents chimiques nocifs. Les aérosols contiennent des ingrédients neurotoxiques, inflammables et responsables d'asthme et d'allergies.

L'eau de Javel, chlorée, entrant dans la composition de la plupart des poudres et des liquides de nettoyage, peut



L'air intérieur est souvent plus pollué que l'air extérieur.

générer des composés organochlorés, toxiques et cancérigènes, soupçonnés de nuire aux

systèmes de reproduction, neurologique, et immunitaire.

marchés. Il arrive que certains d'entre eux, victimes de leur succès, soient en rupture de stock dans les rayons. Ou alors ils sont rangés dans des rayons où on ne les attend pas, comme le bicarbonate dans le rayon condiments ou le rayon bricolage ! Les huiles essentielles, la cire d'abeille et le percarbonate s'achètent, eux, dans les magasins bio ou sur Internet.

Pourquoi ne pas les acheter tout faits ?

« Produit écologique », « bon pour l'environnement »... Les mentions comme celles-ci ne garantissent pas que le produit soit sans nocivité pour l'environnement ou la santé des consommateurs. Préférez un label officiel comme NF-Environnement ou Ange bleu. Mais le prix des produits labellisés reste dissuasif. De plus,

même biodégradables, ils ne sont pas parfaits sur le plan écologique :

- la production de leurs matières premières concurrence les cultures destinées à l'alimentation ;
- le transport de ces matières premières depuis l'autre bout de la terre pollue ;
- la fabrication industrielle de ces produits pollue elle aussi ;
- ils nécessitent des emballages, eux-mêmes consommateurs d'énergie et de ressources lors de leur fabrication, et producteurs de déchets.

En bref, pour qu'un produit d'entretien soit vraiment écologique, il faudrait qu'il soit fabriqué artisanalement avec des matières premières locales, biodégradables et renouvelables, et que sa production n'ait pas d'impact sur l'environnement ■

QUELQUES CONSEILS

- Fabriquez les produits et quantités adaptés à vos besoins.
- Ayez tous les ingrédients sous la main, dans des bocaux, boîtes, flacons, bidons... récupérés et étiquetés (nom de l'ingrédient, propriétés, date), placés hors de portée des enfants.
- Ayez également le matériel à portée de la main : entonnoir, râpe, bidons vides, lavettes en microfibres...
- Décorez, personnalisez vos bidons et bocaux récupérés.
- Pour la fabrication, installez-vous sur une surface propre.
- Ne fabriquez pas tous les produits au même moment.
- Informez-vous (beaucoup de livres très ludiques sont disponibles), partagez vos expériences et vos recettes (forums, réseaux sociaux...).
- Faites de cette activité quelque chose de ludique !
- Faites participer des ami(e)s.



Personnalisez vos bidons.

« Connaître pour agir »

est une publication de l'Agence régionale de l'environnement de Haute-Normandie, Pôle régional des Savoirs, 115, boulevard de l'Europe, 76100 Rouen.

Textes : S. Hardy / AREHN.

Photos : A. Dudoule / AREHN.

Edition : Partenaires d'Avenir.

Dépôt légal : janvier 2012.

ISSN : 1274 - 8749.

© AREHN, 2012.

Reproduction même partielle,

interdite sans autorisation de l'éditeur.

Prix 0,76 € (1,52 € franco).

Financement 276

AGENCE
RÉGIONALE
DE L'ENVIRONNEMENT
AREHN
DE HAUTE - NORMANDIE