

PRODUITS MÉNAGERS

Linge - vaisselle - cuisine - salle de bain - WC

Histoire des produits ménagers

A l'origine des **produits ménagers industriels** se trouve le savon, dont l'une des premières recettes a été retrouvée sur des tablettes sumériennes, 1 500 avant J.-C. Longtemps resté un produit de luxe, en France il est produit industriellement à partir du XIII^e siècle avec de la cendre de hêtre et de suif de chèvre, et deux siècles plus tard avec de l'huile d'olive. Lorsque le chimiste français Eugène Chevreul met en lumière le processus de **saponification** (1823), les fabriques se multiplient dans la région méditerranéenne et le « savon de Marseille » voit le jour.

Au début du XX^e siècle, en Allemagne, les premières formules de détergents contenant des substances adoucissantes et détachantes à base de **silicate de sodium** (corrosif pour la peau et les muqueuses) et de **perborate de sodium** (irritant pour les yeux et les voies respiratoires), sont élaborées. Par la suite, la fabrication de substances de synthèse ne va cesser de se développer. La pénurie des graisses animales et végétales de la Seconde Guerre Mondiale, favorise l'apparition des **produits dérivés du pétrole**, pour arriver de nos jours à des formulations chimiques toujours plus complexes : *agents antiredéposition, azurants optiques, agents de contrôle de la mousse, enzymes, polymères, activateurs de blanchiment* et nombre d'autres composés dont on sait aujourd'hui qu'ils sont **hautement toxiques pour l'homme et l'environnement**.

Des substances chimiques toxiques



Le principal vecteur de diffusion de ces substances toxiques sont les Composés Organiques Volatils (COV) qui se propagent dans l'air et qui entraînent, notamment, des troubles respiratoires, des réactions allergiques, des irritations des yeux, de la peau, des muqueuses. Certaines de ces substances, comme le *formaldéhyde*, sont des cancérigènes avérés, mais beaucoup d'autres sont problématiques : *l'acroléine, le crotonaldéhyde, le propionaldéhyde, le benzaldéhyde, le benzène, l'éthylbenzène...*

Les études menées sur la qualité de l'air de nos maisons sont sans appel, **l'air que nous respirons 80% de notre temps est 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur et on y retrouve 900 substances chimiques !** Fumées de cuisson, meubles neufs, parfums d'intérieurs (bougies, encens, diffuseurs d'huiles essentielles) et produits ménagers sont les principaux mis en cause dans ces études.

Phosphates (interdits dans les lessives, ils sont présents dans les lessives pour lave-vaisselle), terpènes (dans la plupart des produits d'entretien), ammoniacque (produits à vitres, nettoyants WC, salle de bain et cuisinières...), dichlores (eau de Javel), solvants pétrochimiques, ammoniums, colorants, parfums artificiels, la liste des substances chimiques utilisées dans les produits ménagers n'en finit pas de s'allonger, au gré de prétendues « innovations technologiques ». **Sur les 100 000 substances actuellement autorisées sur le marché européen, seules 3000 ont fait l'objet d'évaluations sanitaires.** Et ces études ne tiennent même

pas compte de « l'effet cocktail », qui doit considérer l'effet de ces différentes molécules toxiques sur notre santé, lorsqu'elles sont mélangées entre-elles.

Rappelez-vous qu'après utilisation, les résidus de produits d'entretien se retrouvent dans les eaux usées qui sont acheminées vers les stations d'épuration. Mais toutes ces molécules chimiques ne sont pas filtrées et éliminées, avant leur rejet dans le milieu naturel, car chaque substance nécessiterait un traitement particulier qui est rarement réalisé car très coûteux.

Pensez à aérer vos intérieurs minimum 10 à 30 mn par jour !

Les ingrédients

Avant de vous lancer dans la préparation de vos produits faits maisons, souvenez-vous d'une chose simple : moins vous utilisez ingrédients, meilleurs ils sont pour votre santé et celle de la planète !

Savon de Marseille (paillettes ou bloc), le vrai savon de Marseille ne contient que les ingrédients suivants : 72% d'huile végétale, traditionnellement l'huile d'olive (*sodium olivate* après saponification), de l'eau (*aqua*), de la glycérine végétale (*glycerin*), du sel (*sodium chloride*) et de la soude (*sodium hydroxide*, indispensable au procédé de saponification).

Vinaigre blanc : adoucissant, conservateur, dégraissant, désodorisant, détartrant, antiseptique, désinfectant, anti-parasites, antifongique. Attention, il est acide, ne l'utilisez pas en grande quantité.

Bicarbonate de soude : il neutralise les acides et donc de nombreuses odeurs, abrasif doux, nettoyant, adoucisseur d'eau. C'est l'ingrédient principal, avec le savon, d'une bonne lessive.

Savon noir (liquide ou solide) : il nettoie, détache et dégraisse.

Jus de citron (ou acide citrique) : détartrant, désodorisant, décolorant, il ravive la pierre et l'émail.

Sel : détachant, décapant, désodorisant, absorbant et fixateur de couleurs.

Huile de lin ou l'huile d'olive : entretien du bois ou terres cuites.

Percarbonate (soude ou calcium) : pour blanchir le linge.

Bouteilles en verre (type jus de pomme), **entonnoir, cuillère à soupe, fouet, gants de ménage...**

Avertissement huiles essentielles

Si vous fréquentez le Café Nature, vous savez déjà que nous sommes très précautionneux avec les huiles essentielles et que **nous déconseillons toute utilisation « récréative »**, notamment comme parfum ou désodorisant. Il en va de même pour les produits ménagers maisons qui n'ont pas besoin des huiles essentielles pour être efficaces, car elles ne sont pas sans danger pour votre santé et pour l'environnement.

Les huiles essentielles sont, par nature, insolubles dans l'eau et se retrouvent dans les eaux usées. Leurs molécules ont une action chimique au niveau hormonal, sur les bactéries (toutes ne sont pas nos ennemies) et certaines sont tellement concentrées qu'elles sont toxiques dans l'environnement (ex : HE d'agrumes).

Le mode de production, souvent industriel (distillation), n'est pas non plus dénué d'impact et la quantité de plante qu'il est nécessaire de détruire pour les produire est phénoménale. Sachez, par exemple, qu'un litre d'huile essentielle de Rose de Damas, nécessite **4.000 kg de pétales**.

Le propre n'a pas d'odeur - Astuces

La meilleure option pour votre santé et votre environnement serait de parvenir à vous déshabituer des parfums et senteurs des produits ménagers et d'éviter d'utiliser les huiles essentielles. Mais si vous souhaitez quand-même les parfumer, il y a des solutions plus saines, écologiquement et économiquement : les infusions et macérations de plantes et de fruits !

Réalisez une infusion concentrée de feuilles de menthe, de lavande, de thym, de verveine citronnée, de romarin (etc...) et utilisez-là en remplacement de l'eau de vos recettes. Aromatisez votre vinaigre blanc avec des écorces d'agrumes (laissez macérer 1 mois).

LESSIVE MAISON EN GEL - 1 L

- 1 bouteille en verre d'un litre avec un bouchon
- 1/2 litre d'eau d'eau très chaude et 1/2 litre d'eau froide
- 1 cuillère à soupe et demi de copeaux de savon de Marseille
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude

Dans un saladier, versez le savon en paillettes, ajoutez doucement l'eau chaude et mélangez jusqu'à dissolution complète, puis laissez reposer 8 heures (la préparation va solidifier).

Mélangez au mixer et ajoutez le reste des ingrédients, puis mélangez à nouveau.

Verser dans la bouteille en verre et bouchez.

Dosage : un gobelet directement dans le tambour de la machine. Si le linge est très sale, on peut ajouter dans le tambour une cuillère à soupe de cristaux de soude.

NETTOYANT MULTI-USAGES - 1 L

- 1 bouteille en verre d'un litre ou flacon pulvérisateur - 1 entonnoir
- 1 L d'eau tiède
- 2 cuillères à soupe de savon noir de bonne qualité
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude

Remplir la bouteille avec $\frac{3}{4}$ d'eau tiède, ajoutez le bicarbonate et le savon noir.

Fermez la bouteille, secouez puis compléter avec le restant d'eau et mélangez à nouveau.

Utilisation : plans de travail, éviers, réfrigérateurs. Pour le sol, ajoutez un bouchon de produit dans un seau d'eau.

Conservation : plusieurs mois à l'abri de chaleur et de la lumière.

DÉTARTRANT WC EN GEL - 1 L

- 500 ml de vinaigre blanc pour dissoudre le calcaire
- 500 ml d'eau
- 4 cuillères à soupe de fécule de pomme de terre, maïzena etc pour épaissir

Versez 440 ml d'eau et 500 ml de vinaigre blanc dans une casserole et portez à ébullition.

Dans un bol diluez la fécule dans 60 ml d'eau.

Versez ensuite cette préparation dans la casserole en mélangeant au fouet quelques secondes sur le feu et laissez refroidir. C'est prêt !

Utilisation : versez sur les parois de la cuvette, laissez agir quelques minutes et rincez.

DÉTARTRANT WC - 500 ML

- 100 ml de vinaigre blanc
- 1 cuillère à café de savon noir liquide
- 400 ml d'eau très chaude

Dans un saladier, versez le vinaigre blanc, le savon noir et l'eau très chaude et mélanger au fouet.

Laissez reposer 5 minutes et versez dans un récipient en verre.

Utilisation : Bien agiter avant emploi.

PRODUIT VAISSELLE - 250 ML

- 2 cuillères à soupe de savon noir liquide
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 230 ml d'eau chaude

Versez le bicarbonate et le savon noir dans un saladier et mélangez le tout.

Ajoutez l'eau chaude et mélangez à nouveau.

Versez dans un flacon de 250 ml.

Astuce : si vous trouvez le résultat trop gras, ajoutez 1 cuillère à café de cristaux de soude (portez des gants) et éventuellement 10 gr de copeaux de savon de Marseille.

Le produit ne mousse pas mais il est très efficace.

PASTILLES LAVE-VAISSELLE

- 2 doses de cristaux de soude (portez des gants - attention aux projections, protégez vos yeux)
- 2 doses de bicarbonate de soude
- 2 doses d'acide citrique (portez des gants - attention aux projections, protégez vos yeux)
- 2 doses de gros sel (ou sel fin de cuisine)
- 1 peu d'eau dans un vaporisateur
- Bacs à glaçons.

Versez les ingrédients dans un saladier et vaporisez un peu d'eau en faisant attention que le mélange ne devienne pas trop liquide.

Mélangez délicatement avec un fouet (attention aux projections).

Versez le mélange dans un ou plusieurs bacs à glaçons (n'utilisez pas les poches à glaçons en plastique) et laissez reposer 24 h.

Démoulez et conservez dans une boîte hermétique, à l'abri de l'humidité.

LESSIVE À LA CENDRE DE BOIS - 1 L ENVIRON

Si vous avez une cheminée, vous pouvez faire une lessive à base de cendres de bois, très efficace pour raviver les couleurs et contre les tâches rebelles. Bien entendu, il vous faudra utiliser des cendres sans aucun résidu (paille, brindilles et bois sec, etc...).

- 150 gr de cendres de bois tamisées
- 1 litre d'eau de pluie ou d'eau minérale
- 1 paire de gants ménagers
- 1 seau, une passoire fine (chinois), 1 bouteille en verre et son bouchon

Dans un endroit ventilé, tamisez les cendres jusqu'à les débarrasser de tous résidus. Versez-les dans le seau, ajoutez l'eau et mélangez doucement. Laissez macérer 1 jour, en remuant de temps en temps.

Le lendemain, avec vos gants (le liquide est légèrement corrosif), filtrez au chinois plusieurs fois, jusqu'à obtention d'un liquide doré et transvasez dans la contenant en verre.

Conservation : la lessive à la cendre possède un pH basique, ce qui rend impossible toute fermentation. Elle se conserve plus d'un an sans avoir besoin de la conserver au frais, mais se portera mieux dans un endroit sec, à l'abri de la lumière.

Utilisation : 1 petit verre dans le bac à lessive de votre machine à laver.

Les indispensables pour fabriquer ses produits ménagers maison

Cristaux de soude (nettoyer le tartre, dégraisser)

A utiliser dans la lessive, pour les pastilles lave-vaisselle, pour dégraisser

Savon noir (nettoyer, dégraisser, faire briller...)

A utiliser pour nettoyer le sol et nettoyer la céramique dans la salle de bain, dans la recette de crème à récurer maison.

Vinaigre blanc (détartrant / désinfectant / pour l'adoucissant - faire briller les vitres).

A utiliser dans les sprays multi usages !

Bicarbonate de soude (désodorise, déboucher les canalisations, nettoyer)

A utiliser pour faire les produits de base, désodoriser le frigo...)

Savon de Marseille (dégraisse, nettoie)

A utiliser pour les lessives liquides ou en poudre.

Argile blanche

Anti-sceptique et dégraissant

Focus sur les produits utilisés

Focus sur le vinaigre blanc

Aussi appelé vinaigre d'alcool ou vinaigre de cristal.

Désinfectant (électroménager, toilettes, surfaces de la cuisine et de la salle de bain...).

Désodorisant (à vaporiser dans les toilettes, les poubelles, sur les odeurs tenaces des vêtements).

Anticalcaire (joints, robinets, éviers, bouilloires, carafes, cafetières, casseroles, toilettes, lave-linge, lave-vaisselle).

Assouplissant pour le linge.

Détachant (pour les tâches de vin, café, d'herbe...) et anti-moisissure.

Nettoyant (vitres, surfaces, vitrocéramique, miroirs, cuivre, carrelages).

Avantages : Très économique entre 0,50 à 1 euro le litre, il s'achète en vrac et est multi-usage !

Conservation : il ne se périmé pas !

Fabrication : Le vinaigre blanc est obtenu à partir de sucre de betterave.

Focus sur le bicarbonate de soude ou de sodium :

Il en existe de plusieurs sortes : alimentaire, ménager. Ses fonctions :

Désodorisant & anti-moisissure (à saupoudrer puis aspirer sur un tapis, à laisser dans un pot dans le frigo).

Détachant (tâches de thé, café.)

Anticalcaire (pour les robinets de la salle de bain, de la cuisine)

Déboucher les canalisations (dans la douche, pour les toilettes)

Détachant (ajouter dans la lessive il permet d'augmenter l'efficacité de la lessive maison) et anti-moisissure

Nettoyant (pour le four, micro-ondes, carrelages, tâches de graisse).

Avantages : Très économique il s'achète en vrac et est multi-usage ! Il suffit de faire une pâte avec de l'eau et de l'utiliser pour nettoyer toutes les surfaces. Il est parfois nécessaire de laisser ce mélange agir pour nettoyer les tâches tenaces.

Focus sur le Savon de Marseille :

Désodorisant (en laissant un pain de savon dans l'endroit à désodoriser)

Détachant (détacher les auréoles sur les vêtements)

Nettoyant (pour les tâches sur vêtements, tapis, il remplace le liquide vaisselle...).

Avantages : Il s'achète en vrac en bloc de 2kg (ou moins !). Multi-Usage, il peut servir pour le ménage mais aussi pour l'hygiène du corps.

Conservation : il ne se périmé pas ! A bien laisser sécher après utilisation.

Fabrication : Il est fabriqué par saponification en mélangeant l'huile d'olive ou d'autres d'huiles, généralement végétales, à de la soude.

Choisissez-le à 72% d'huile (souvent d'olive) minimum pour avoir un véritable savon de Marseille.

L'appellation n'est pas protégée et donc de nombreux savons sont mis en avant comme étant de véritable savon de Marseille sans l'être !

Focus sur le Savon noir :

Il en existe de plusieurs sortes : cosmétique (pâte huileuse), ménager (liquide).

Il s'utilise diluer ou pur !

Ses fonctions :

Dégraissier (meuble de cuisine, four – associé au bicarbonate de soude...)

Détacher (pour nettoyer tâche avant lavage en machine)

Nettoyant (pour le sol, parquet, carrelage, lino ou argenterie, le cuir !)

Avantages : Il est multi-usage.

Conservation : Pas d'inquiétude à avoir – il ne se périmé pas !

Fabrication : Le savon noir est fabriqué à partir de potasse grâce à la saponification. Il est souvent fabriqué à partir d'huile de lin (la potasse) et de l'eau.

Utilisation des huiles essentielles dans vos produits ménagers

De nombreuses recettes vous proposent de rajouter des huiles essentielles dans vos préparations pour donner une odeur agréable

Elles ont de très nombreux bienfaits pour la santé, mais sont aussi extrêmement puissantes. À titre d'exemple, une seule goutte d'huile essentielle de menthe poivrée équivaldrait à 6 bols de tisane !

Certaines huiles essentielles présentent des risques de toxicité ou d'allergies. Il convient de faire particulièrement attention aux jeunes enfants, aux femmes enceintes, aux personnes asthmatiques ou immunodéficientes.

Oui, mais les huiles essentielles des produits ménagers, on ne va pas les ingérer, donc tout va bien ? Voilà ce qu'on serait tentés de penser. Sauf qu'on va les respirer au moment de la préparation des produits. Notre peau peut aussi être en contact.

Le risque est alors de dépasser la dose journalière recommandée (entre 8 et 10 gouttes d'huiles essentielles quotidiennes cumulées, pour un adulte sans problème de santé), sans s'en rendre compte.

Les huiles essentielles polluent-elles ?

Le premier problème à prendre en compte est l'impact environnemental de leur production. Aujourd'hui, la production d'huiles essentielles se fait majoritairement dans un cadre intensif ou via de la cueillette sauvage. On a aussi des producteurs bio locaux, en France, qui travaillent de manière respectueuse. Mais beaucoup d'huiles essentielles viennent de pays pas très respectueux, que ce soit au niveau des pesticides ou de la protection des ouvriers.

Autre problématique : les huiles essentielles, utilisées dans la lessive ou les liquides vaisselle par exemple, vont se retrouver dans les eaux usées. Ce sont des molécules qui ont une action chimique reconnue au niveau hormonal, antibactérien... Comme tout produit chimique qui part dans l'eau, il peut y avoir un impact sur les milieux naturels si ce n'est pas traité derrière. Et il est possible qu'il y ait des effets, même avec des quantités très diluées.

Alors, par quoi remplacer les huiles essentielles pour le ménage ?

Pourquoi pas apprendre à apprécier l'odeur du savon de Marseille ou du vinaigre blanc ? Si l'on tient vraiment au parfum, il existe cependant des alternatives :

- Les hydrolats, qui sont un sous-produit de la distillation des huiles essentielles. Beaucoup moins concentrés, ils présentent moins de risques pour la santé.
- Les fragrances naturelles ou les extraits de plantes.

Il est aussi possible de faire macérer des brins de lavande dans votre vinaigre blanc

RECETTES PRODUITS MENAGERS

Nettoyant multi surfaces aux agrumes

Pour le réaliser il vous suffit de mettre dans un vieux spray d'1L :

- 200 ml d'eau
- 200 ml de vinaigre blanc
- 2 épluchures de clémentines ou 1 d'orange ou 2 de citron

Faire bouillir l'eau et les épluchures et laisser infuser deux minutes. Filtrer et ajouter le vinaigre, mélanger et laisser refroidir. Verser dans le pulvérisateur.

La petite astuce efficace : Mettre les peaux d'oranges, de clémentines ou de citrons vous permettra d'avoir un vinaigre blanc moins fort en odeur et plus agréable pour le ménage.

Désinfectant - déodorisant

- 500 ml d'eau
- 2 citrons (une fois pressés)

Faire bouillir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et mettre en bouteille

Citron = acide citrique = désinfectant et déodorisant

Adoucissant

- 600 ml d'eau
- 300 ml de vinaigre blanc

Agrumes zestes pour odeur

Savon détachant

- 10 cuillères à soupe de savon de Marseille râpé
- 6 cuillères à soupe d'eau
- 5 cuillères à soupe de terre de sommières

Faire chauffer doucement et ajouter la terre de sommières

Mélanger, former une pâte, mettre dans un moule et laisser sécher.

Gel nettoyant WC

Pour un litre de produit il faut :

- 500 ml de vinaigre blanc pour dissoudre le calcaire
- 500 ml d'eau
- 4 cuillères à soupe de fécule de pomme de terre, maïzena pour épaissir

Facultatif : zest d'agrumes ou hydrolats lavande

Verser 440ml d'eau et 500 ml de vinaigre dans une casserole et porter à ébullition. Dans un bol diluer la fécule dans 60 ml d'eau. Verser ensuite cette préparation dans la casserole contenant l'eau et le vinaigre en mélangeant au fouet.

Mélanger quelques secondes sur le feu et laisser refroidir.

Verser sur les parois de la cuvette, laisser agir quelques minutes et rincer ensuite.

Crème à récurer

Elle nécessite 5 ingrédients :

- 1 dose de Savon noir
- 2 doses d'Argile Blanche
- 1 dose de Bicarbonate de soude
- 1 dose d'Eau

On mélange le tout et utilise sur l'évier, l'inox, la céramique de la salle de bain

Beaume entretien cuir

- 1/3 d'huile d'olive
- 1/3 d'huile de lin
- 1/3 de cire d'abeille

On fait fondre tout ensemble et on met en pot

Pierre d'argile

- 90g de bicarbonate (abrasif, anticalcaire, dégraissant, détachant, fongicide)
- 125g argile blanche (antiseptique et dégraissant)
- 90g de savon noir liquide (dégraissant, détachant, nettoyant)

Mélanger jusqu'à obtenir une pâte, mettre en pot et laisser sécher une semaine environ, jusqu'à ce que cela soit bien ferme. On peut compresser à quelques reprises durant la période de séchage. Il est possible que la pierre d'argile craque, mais ce n'est pas grave !

Plus la couche pierre d'argile est épaisse, plus elle sera longue à sécher.

La pierre d'argile s'utilise sur les éviers en inox, les plans de travail, la robinetterie, les vasques, les baignoires, le plastique en général et même les grilles du four et barbecue. Par contre ne pas l'utiliser sur des surfaces brutes comme le bois, marbres ainsi que sur les surfaces peintes cirées.

Afin de conserver votre produit plus longtemps, faites sécher votre pierre d'argile entre chaque utilisation puis conservez-la à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

Lessive liquide au savon de Marseille

Pour 1 litre de lessive maison, préparez les ingrédients suivants :

- 1 bouteille en verre d'une contenance d'un litre avec un bouchon,
- 1 litre d'eau, moitié très chaude et l'autre moitié froide
- 1 cuillère à soupe et demi de copeaux de savon
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude

Dans une casserole, faites fondre les copeaux de savon, en les mélangeant, dans 1 litre d'eau chaude.

À dissolution complète, versez le bicarbonate de soude.

Laissez le mélange au repos 1 heure, puis ajoutez 1 litre d'eau tiède.

La journée suivante, ajoutez 1 litre d'eau froide et mélangez de nouveau.

Si vous le souhaitez, versez quelques gouttes de décoctions de zestes d'agrumes.

Remplissez votre bidon avec la préparation.

CONSEIL – De nombreuses recettes vous proposent de rajouter des huiles essentielles dans vos préparations pour donner une odeur agréable. Attention l'emploi des huiles essentielles et à prendre avec des pincettes. Certaines pathologies contre indiquent l'utilisation d'huile essentielle. Un conseil parfumez votre lessive avec des macérats de zestes d'orange, citron ou clémentines. De plus le rejet de votre lessive dans le sol avec des huiles essentielles n'est pas une bonne idée pour la protection de l'environnement.

Lessive de cendres de bois

Si vous possédez une cheminée ou un poêle à granules, vous pouvez faire une lessive de cendres de bois très efficace pour raviver les couleurs et pour les tâches rebelles. Pour cela vous devez avoir des cendres sans aucun résidu (papier, allumage artificiel,...

Pour un litre et demi de lessive :

- 150 grammes de cendre de bois tamisé,
- 1 litre d'eau minérale ou de pluie
- des gants
- une passoire fine
- un seau

Dans un endroit ventilé tamiser les cendres. Dans un seau mélanger les cendres et l'eau et laisser macérer un jour en mélangeant de temps en temps.

Ensuite, avec les gants, (ce liquide est légèrement corrosif) filtrer ce liquide à l'aide d'un chinois jusqu'à ce que mélange soit doré et savonneux.

Transvaser le liquide ainsi obtenu dans un bidon ou encore mieux dans une bouteille à large goulot.

Procéder ensuite comme avec la lessive classique en versant un verre de ce mélange dans le compartiment lessive de votre lave-linge.