

Astuces - Pour un ménage naturel, sain et économe

Ce livret est issu des différentes questions et astuces, posées ou données par les participant.e.s des défis familles fairéco.

Les techniques et recettes viennent de sources croisées, internet, livres, ou connaissances personnelles, elles ont un but éducatif et informatif

A l'origine, ce livret n'avait pas pour vocation d'être distribué, toutes les sources ne sont pas répertoriées.

Ainsi :

- N'hésitez pas à vérifier les informations, les connaissances évoluent constamment.
- Chaque recette peut être testée en petite quantité afin de voir si elle vous convient.
- Vous pouvez nous contacter si vous avez des questions, mais fairéco n'assume aucune responsabilité, quelle qu'elle soit, quant aux dommages pouvant résulter de l'usage des informations contenues dans ce livret. Au moindre doute sur une astuce ou une recette, n'hésitez pas à vous informer de votre côté (auprès de professionnel.le.s par exemple).

💡 Si vous cherchez un mot ou un thème particulier dans ce document, appuyez sur la touche *ctrl* et *F* de votre ordinateur, une barre de recherche s'ouvrira en haut de votre écran et vous pourrez chercher le mot-clé qui vous intéresse !

Sommaire

Faire ses produits ménagers.....	1
Entretien son linge.....	4
Entretien sa cuisine.....	7
Recettes.....	9
Faire des économies.....	11
Lieux et bons plans.....	12



Faire ses produits ménagers

Connaître les risques

Les risques de la javel pour la santé et l'environnement

L'eau de javel est un produit corrosif, qui irrite et brûle la peau et les yeux. De plus, il est très toxique d'en respirer. Au contact d'un produit acide, la javel se transforme en chlore qui, inhalé, peut être mortel.

C'est un produit qu'on retrouve dans de nombreux foyers, si vous avez un produit à éliminer, c'est bien l'eau de javel !

Utilités et utilisations des huiles essentielles en général

Les huiles essentielles (HE) sont obtenues par distillation. Elles sont composées de molécules aromatiques très puissantes. On les utilise en aromathérapie. Il est important de respecter les modes d'utilisation, doses et précautions d'emploi afin d'éviter tout risque. Par exemple, on n'utilise pas d'huiles essentielles sur les enfants, les femmes enceintes ou les personnes épileptiques.

Les HE sont écologiquement coûteuses à fabriquer (il faut beaucoup de plantes pour fabriquer une toute petite quantité). Elles sont aussi très chères.

Dans les préparations de produits ménagers, où on cherche à agrémenter d'une odeur, mieux vaut ne pas les utiliser. On préférera utiliser des écorces d'agrumes ou des fleurs de lavande.

Prix (approximatifs) des produits utilisés en ateliers fairéco

- Bicarbonate de soude : entre 3 et 4 euros au kilo
- Percarbonate : entre 4,50 et 5,50 au kilo
- Savon de Marseille : entre 8 et 9 euros au kilo
- Vinaigre blanc : entre 1,60 et 2,20 euros au litre
- Sodium coco sulfaté : entre 5 et 7 euros pour 100g

En savoir plus sur l'origine des ingrédients

L'appellation « savon de Marseille »

Ce n'est pas une appellation d'origine contrôlée, elle correspond seulement à un procédé de fabrication garantissant une teneur minimale d'acides gras. Le savon vert à brun est fabriqué à partir d'huile d'olive et le savon blanc à beige est fabriqué à partir d'huile de coprah ou de palme, dont la fabrication est plus polluante pour l'environnement.

Le sodium coco sulfaté

Il s'agit d'un tensioactif dérivé de l'huile de coco, nous l'utilisons par exemple dans la recette de la poudre lave-vaisselle pour son pouvoir moussant, afin de récupérer les graisses.

Il est également souvent utilisé pour la réalisation de shampooing.

La terre de sommières

Il s'agit d'une poudre argileuse ultrafine découverte au XIXe siècle dans le village de Sommières, à proximité de Montpellier. De couleur verte, beige ou ocre selon le site d'extraction, elle est connue pour ses vertus dégraissantes et écologiques. De nos jours, elle est principalement extraite du bassin Méditerranéen, notamment de Turquie et du Maroc, où elle est connue sous le nom de savon de Fez.

Le savon noir

Le savon noir est fabriqué à base d'huile et d'olives noires malaxées et baignées dans le sel et la potasse. Ce qui le rend mou. Pour le savon Marseille on utilise de la soude ce qui permet de le durcir.

Différence entre le savon noir ménager et le savon noir marocain (qu'on retrouve dans les hammams)

Ces deux savons noirs portent le même nom car ils sont composés des mêmes ingrédients (huile, olives noires). Cependant, le savon noir ménager est liquide là où celui utilisé en cosmétiques se présente sous la forme du pâte, qu'on utilise notamment en gommage.

Le bicarbonate de soude

Rien à voir avec la soude, c'est du bicarbonate de sodium. C'est un produit naturel, fabriqué à partir de calcaire et de sel. Il peut aussi provenir de gisement naturel de natron.

Différence entre le bicarbonate technique et le bicarbonate alimentaire

C'est le même produit, mais le bicarbonate alimentaire est plus fin pour être plus facilement dissous dans les préparations. Vous pouvez donc tout à fait utiliser l'un ou l'autre dans vos recettes de produits ménagers.

Le vinaigre "blanc"

C'est un produit naturel, issu de l'acétification de l'alcool de betterave ou de maïs.

Différence entre vinaigre ménager et vinaigre alimentaire

La différence va être le taux d'acide acétique (et non le degré d'alcool). Pour être comestible, un vinaigre doit avoir un taux d'acidité inférieur à 10 %. L'idéal pour nettoyer est que ce taux soit de 8 % (minimum 5 %)

Bien utiliser les produits

Pourquoi ne pas mélanger le bicarbonate de soude et le vinaigre

Lorsqu'on mélange vinaigre et bicarbonate, une réaction chimique produit un gaz (du dioxyde de carbone) et annule les effets des deux produits. C'est pourquoi il est inutile de mélanger bicarbonate et vinaigre dans un produit ménager.

Cependant, le gaz produit par le mélange peut être utile lorsqu'on cherche par exemple à déboucher un évier ou nettoyer des toilettes. Mais inutile de laisser ce mélange "agir" car il agit que pendant quelques secondes.

Utiliser le percarbonate

Le percarbonate aide à blanchir le linge, il faut donc seulement l'utiliser avec des vêtements/draps blancs !

On peut l'utiliser de plusieurs manières différentes :

- pour faire tremper le vêtement jauni/taché, dans une bassine avec de l'eau chaude (attention, pas trop chaude avec les tissus fragiles) on rajoute 2 ou 3 cuillères à soupe de percarbonate
- pour fabriquer une lessive spéciale "blanc". On ajoute 2 cuillères à soupe de percarbonate dans la recette de la lessive classique
- directement dans le tambour de la machine, on ajoute quelques cuillères à soupe de percarbonate !
- Pour un lave-vaisselle le percarbonate convient mais il est agressif pour les mains (*"Même si c'est un produit qui n'est pas dangereux pour l'environnement, le percarbonate de soude doit être manipulé avec quelques précautions d'emploi. Il est important de se protéger les mains avec des gants lorsque l'on fait du ménage avec ce*

Astuces
Thème ménage -

produit ainsi que la peau et les yeux pour éviter tout contact. Il est aussi déconseillé de respirer ses vapeurs. Aussi, il ne faut jamais le mélanger avec de l'acide car il pourrait y avoir de fortes réactions ni l'appliquer sur de l'aluminium." d'après <https://blog.lafourche.fr/>)

Autres astuces

Nettoyer son vélo

Pour le cadre, utilisez de l'eau et du savon. Pour dégraisser la chaîne, utilisez du liquide vaisselle avec de l'eau chaude et quelques gouttes de vinaigre blanc.

Nettoyer les tapis

Mettre du sel ou du bicarbonate de soude sur les tapis pendant un jour avant de passer l'aspirateur pour nettoyer le tapis

Détortrer les toilettes

Utiliser du vinaigre blanc. Pour plus d'efficacité vous pouvez le faire chauffer et le laisser agir avant de frotter. Attention à ne pas le faire bouillir car peut fissurer la porcelaine !

L'acide citrique est également très efficace pour des toilettes entartrées, difficiles à récupérer. Pas besoin de le chauffer !

Contre l'humidité intérieure

Avoir des plantes qui absorbent l'humidité ambiante : ficus, fougère de Boston, lys de paix, nepenthes, palmier nain, lierre grimpant, orchidée...

Utiliser différentes matières qui absorbent l'excédent d'humidité : charbon de bois, bicarbonate, gros sel, argile, gomme arabique, litière pour chat...

Bonnes odeurs sur les sols

Huiles essentielles à utiliser en toutes petites quantités dans le filtre d'aspirateur pour parfumer la pièce ou les fers à repasser pour le linge

Rendre le savon noir solide liquide

Diluez le dans de l'eau chaude

Entretenir son linge

Bien réaliser sa lessive maison

Écraser plus facilement les petits morceaux de savon de Marseille

Quand il vous reste de petits morceaux : écrasez-les dans un pilon, ou dans une assiette avec un pot en verre ça fait le même effet.

Empêcher que la lessive maison se fige

Vous avez sûrement utilisé un savon de Marseille blanc (pour lequel on ajoute de la glycérine et qui est souvent formulé à base d'huile de palme). Vous pouvez la diluer avec un peu d'eau pour lui redonner un aspect liquide et ne pas devoir la jeter. Pour votre prochaine fabrication de lessive, pensez à utiliser un bloc du savon de Marseille ou d'Alep à l'huile d'olive (le savon vert) que vous pourrez râper pour obtenir des copeaux. De cette manière votre lessive restera bien liquide ! En effet, dans le savon de Marseille blanc, la glycérine ajoutée en plus va faire figer la lessive, vous n'aurez pas de soucis avec le savon vert !

Dosage pour utiliser la lessive maison de fairéco

Un bouchon de lessive classique suffit. Même si la lessive maison est plus liquide inutile d'en rajouter ce sera tout aussi efficace. Cette dose est aussi à adapter en fonction de vos préférences et du degré de salissure de votre linge.

Parfumer sa lessive maison

On entend souvent qu'il est possible d'ajouter quelques gouttes d'huile essentielle dans votre lessive. Nous ne le conseillons pas pour plusieurs raisons :

- la lessive sentira bon mais l'odeur ne restera pas sur votre linge après le cycle de lavage
- les huiles essentielles rejetées dans les eaux usées vont ensuite se retrouver dans les cours d'eau et être ingérées par les organismes aquatiques, elles ne se "mélangent" pas à l'eau.
- ce sont des produits très concentrés, donc rares (pour produire un petit flacon, il faut souvent des champs entiers de fleurs) et puissants. L'usage des huiles essentielles n'est pas à prendre à la légère, il faut se renseigner, certaines sont allergisantes, elles sont à proscrire pour les femmes enceintes et les enfants.

Plus largement, avant d'utiliser une huile essentielle que vous ne connaissez pas, il est important de se renseigner sur ses bienfaits et ses usages.

Une alternative, pour que votre linge sente bon, est de vaporiser de l'eau florale ou bien quelques gouttes d'huile essentielle diluée dans de l'eau directement sur votre linge quand il est en train de sécher !

Article intéressant : [Les huiles essentielles sont-elles écologiques ? - Ecotoxologie.fr](http://www.ecotoxologie.fr)

Détacher un vêtement avant machine

Tâches multiples

Frotter avec du savon noir avant de le passer à la machine à laver. (Attention si il est trop concentré il peut décolorer le vêtement)

Tâches de rouille

Mettre du jus de citron et du gros sel

Astuces
Thème ménage -

Tâches de cambouis

Etaler du beurre qui va dissoudre le cambouis. Ensuite en machine, avec votre lessive habituelle !

Taches de gras

Saupoudrer de terre de sommière et laisser reposer plusieurs heures. Enlever le surplus avant de passer en machine.

Textiles délicats

Saupoudrer la tâche de terre de sommière, de talc ou de bicarbonate de soude suivant ce que vous avez sous la main, laisser agir toute une nuit. Enlever le surplus et passer en machine.

Détacher le linge

Percarbonate de soude

Utiliser du percarbonate de soude soit en additionnant à la lessive soit en trempage avec de l'eau tiède avant de passer le linge en machine. Cette astuce fonctionne très bien avec les tâches de tout type, les draps blancs qui ont terni etc.

Éviter les décolorations

Remplacer les lingettes anti-décoloration

Fixer les couleurs de ses vêtements avec du vinaigre et du gros sel :

- Trempez le linge dans un récipient d'eau avec une tasse de vinaigre blanc et une poignée de gros sel dans le récipient
- Laissez dégorger 2 heures
- Rincez les vêtements à l'eau froide et faites-les de nouveau tremper dans une bassine d'eau froide

Si après ces 3 étapes, l'eau de la bassine n'est pas tout à fait claire, c'est que le vêtement doit encore dégorger. Dans ce cas, répétez le processus jusqu'à obtenir de l'eau translucide !

Entretien de la machine à laver

Décrosser votre machine

Mettre 0,5L de vinaigre blanc dans le bac prévu pour mettre la lessive et la faire tourner à vide avec un cycle long. Cela permettra notamment d'enlever les résidus de lessive, qui à force, peuvent encrasser les tuyaux.

Attention ! Ne pas le faire plus de 2 fois par an car le vinaigre peut attaquer les joints.

N'oubliez pas de nettoyer le filtre du compartiment en bas de la machine tous les 3 mois !

Contre les mauvaises odeurs

Pour désodoriser vos chaussures

Verser assez de bicarbonate de soude pour recouvrir la semelle intérieure. Laisser agir toute la nuit. Au réveil, l'odeur devrait avoir complètement disparue.

Enlever une odeur de tabac sur un vêtement

Option 1 : Saupoudrer de bicarbonate de soude et laisser agir toute la nuit.

Option 2 : vaporiser du vinaigre blanc et laisser aérer à l'air libre plusieurs heures.

Entretien sa cuisine

Lutter contre les mites alimentaires

Les mites alimentaires se nichent un peu partout, dans les sachets de riz, les céréales, les produits sucrés ou encore la farine.

Si vous êtes infesté de mites alimentaires, nettoyer vos placards avec du vinaigre blanc et aspirer tous les recoins de manière à vous débarrasser des larves.

Vous pouvez sauver vos aliments en poudre qui ont été infestés ! Si votre farine est contaminée, congelez-la pendant une nuit, puis tamisez-la pour enlever les mites, les larves et les œufs. Votre farine est maintenant consommable ! Il est important de rappeler que les mites alimentaires ne sont pas dangereuses pour la santé (si par mégarde vous en ingérez).

Afin de limiter les risques de nouvelle invasion, conservez vos aliments dans des boîtes hermétiques. Vous pouvez aussi utiliser des répulsifs naturels à placer dans vos placards : des gousses d'ail coupées en deux, de la noix de muscade ou des clous de girofle placés dans une coupelle ou encore des feuilles de laurier.

Nettoyer différentes surfaces

Nettoyer le cuivre

Le sable et le citron permettent de le nettoyer et de le faire briller.

Nettoyer l'inox

L'entretien quotidien doit se faire avec un chiffon ou une éponge non abrasive, avec de l'eau savonneuse et éventuellement quelques gouttes de vinaigre blanc ou de citron. Vous pouvez aussi utiliser du bicarbonate de soude TOUJOURS dilué. Si c'est très gras on peut remplacer le bicarbonate par des cristaux de soude dilués dans de l'eau.

Astuces pour la vaisselle

Nettoyer une casserole qui a accroché

Broyer en poudre des coquilles d'œuf (lavées et séchées), et les saupoudrer dans la casserole avant de frotter avec une éponge. Cette poudre ne sera pas abrasive et n'abîmera pas vos ustensiles.

Nettoyer une bouteille en verre

Nous avons trouvé deux astuces :

- 1) soit la remplir à 50 % de vinaigre et à 50 % d'eau froide, laisser reposer toute la nuit et rincer soigneusement. Le vinaigre va avoir des propriétés détartrantes, antiseptiques, désinfectantes, anti-parasites et anti-fongiques.
- 2) Soit verser une cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans la bouteille, ajouter de l'eau chaude, fermer et bien mélanger, laisser reposer 1h avant de rincer abondamment. Le bicarbonate va davantage avoir des propriétés nettoyantes.

Autres astuces

Boire de l'eau du robinet sans calcaire

Vous pouvez mettre de l'eau dans une carafe et la laisser au frigo (la laisser ouverte / non couverte), afin que le calcaire s'évapore.

Enlever les mauvaises odeurs dans le frigo

Mettre une coupelle de bicarbonate, afin que les odeurs soient absorbées.

Détortrer son lave vaisselle

Remplir le compartiment à poudre d'acide citrique et faire tourner à vide (de temps en temps).

Détortrer son évier

Remplir votre évier d'eau au maximum, verser 50 g de percarbonate de soude et mélanger un peu pour dissoudre le produit, laisser agir plusieurs heures ou toute la nuit, le lendemain matin, vider l'évier et le rincer abondamment.

Recettes

Entretien des canalisations

Nettoyer un fond de cuvette de toilettes

Mélanger dans un saladier 3 cuillères à soupe d'acide citrique avec 1 L d'eau bouillante, verser dans la cuvette, laisser poser (au minimum quelques heures) et frotter avec la brosse des toilettes puis tirer la chasse.

Entretien des canalisations

2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude + 2 cuillères à soupe de gros sel.
Ajouter 1 litre d'eau chaude avec 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc.

Déboucher une canalisation

Verser ½ verre de cristaux de soude + ½ verre de gros sel + 20cl de vinaigre blanc.
Laissez agir 30 min. Verser 1 litre d'eau bouillante.
Si le bouchon persiste, recommencer et utiliser une ventouse.

Faire son savon maison

Fabriquer soi-même son savon de Marseille à l'huile d'olive

Oui, cependant ce n'est pas ce qu'il y a de plus simple. De plus, cela nécessite d'utiliser de la soude caustique qui permet la saponification, elle est très corrosive et peut causer de graves brûlures aux yeux et à la peau. Il faut donc avoir des équipements de protection et bien se renseigner avant la confection de savon !

Voir ces deux liens pour avoir accès aux recettes détaillées :

[Recette-faire du savon de Marseille soi-même : site internet l'île aux épices](#)

[Recette-fabriquer son savon de Marseille : site internet Paillettes Citron](#)

Savon liquide pour les mains

Dans un récipient, mettre des copeaux de savon noir, de savon de marseille ou des restes de savon solide, ajouter un peu d'huile d'olive et de l'eau chaude. Mélanger et laisser reposer pour faire fondre les copeaux avant utilisation.

Faire sa lessive

Lessive au savon d'alep

Ingrédients : 150 g de savon d'Alep râpé / 100 g de cristaux de soude / 3 litres d'eau / 2 c. à soupe de bicarbonate de soude

Équipement : Un bidon de 3 litres vide et propre / Une cuillère en bois / Une casserole / Un seau / Un entonnoir / Une râpe ou un éplucheur

Conseils : Il est conseillé de porter des gants pour manipuler les cristaux de soude, car pur, les cristaux peuvent irriter la peau.

Si votre lessive présente des grumeaux vous pouvez la mixer.

1. Râpez votre savon d'Alep à l'aide d'une râpe ou d'un éplucheur.
2. Mettez vos copeaux de savon directement dans le seau.
3. Ajoutez-y délicatement les cristaux de soude.
4. A part, faites chauffer l'eau dans une grande casserole.
5. Versez l'eau chaude dans le seau.
6. Mélangez à l'aide d'une cuillère en bois.

Astuces

Thème ménage -

7. Ajoutez ensuite le bicarbonate de soude tout en remuant.
8. Une fois le mélange refroidi, versez votre lessive maison dans votre bidon.
9. Mettez un bouchon de lessive pour chaque lavage.

Lessive à la cendre

Dans un récipient, versez 4 verres de cendre pour 2L d'eau. Laissez décanter 24h puis filtrer l'eau à l'aide d'une passoire. Vous pouvez utiliser la lessive !

Assouplissant maison

50 % vinaigre ménager + 50 % eau + écorces d'agrumes

utilisation : 1 petit verre dans le tiroir de la machine prévu à cet effet.

Recettes vaisselle

Liquide vaisselle maison

1. Vous pouvez tout simplement utiliser du savon de Marseille et frotter votre éponge dessus.
2. Ne pas utiliser le savon noir brut

Recette améliorée de poudre lave-vaisselle de Cédric & Mélanie

6 cuillères à soupe de cristaux de soude (dégraissant et adoucissant)

+ 4 cuillères à soupe de percarbonate de soude (blanchissant et désinfectant)

+ 1 cuillère à soupe de coco sulfate sodium (tensio-actif, ce qui veut dire qu'il va récupérer les graisses). Vous pouvez remplacer par des copeaux de savon de Marseille.

Poudre lave-vaisselle (Romain de Blagnac)

Si vous avez apprécié la recette de poudre lave-vaisselle de Romain, voici le dosage : 1 dose de bicarbonate de soude, 1 dose de gros sel, 1 dose d'acide citrique

Autre

Pierre d'argent maison

Pour un pot de 200 ml : 70gr de savon noir + 45gr d'argile blanche + 60gr de bicarbonate de soude + 45gr de blanc de Meudon (optionnel : quelques gouttes d'huile essentielle de tea tree).

- Dans un petit saladier, versez le bicarbonate de soude, l'argile blanche et le blanc de Meudon. Mélangez (avec une cuillère en bois ou en plastique, n'utilisez pas d'ustensile en métal) ces trois poudres afin de bien les homogénéiser.
- Ajoutez le savon noir liquide puis versez les gouttes d'huile essentielle bien au milieu du savon noir.
- Mélangez ensuite l'ensemble jusqu'à obtention d'une pâte compacte et homogène
- Transvasez la préparation dans un pot de 200 ml en tassant correctement afin de chasser les petites bulles d'air. Laissez durcir à l'air libre durant 2 à 3 jours. C'est prêt !

source : mycosmetik.fr

Pour se débarrasser des pucerons sur les plantes

Utiliser du savon noir dilué dans un peu d'eau et utiliser un spray pour le vaporiser sur vos plantes.

Faire des économies

Aérer en hiver et la consommation des radiateurs

Aérer tous les jours même en hiver en alternant les pièces, baisser le chauffage si besoin (3° maximum), mais si on aère 10 minutes même avec le chauffage allumé on n'a pas de perte d'énergie. Et c'est important pour la santé.

Réutiliser des chutes de savon

Pour ne pas qu'elles soient gaspillées, faire fondre ses chutes de savons dans de l'eau chaude, puis les verser dans un pousse-pousse. Sinon, les placer dans un petit sachet (type sachet à bijoux) et le froter contre ses mains pour l'utiliser.

Réutiliser le marc de café

Nettoyer des canalisations, se faire un gommage, nourrir ses plantes ...

Retrouver ici d'autres astuces : sur le site de l'atelier SOS accessoire, ["Top 7 des usages du marc de café : tout est bon dans le café !"](#)

Récupérer l'eau de condensation du sèche-linge

Pour remplir le fer à repasser (eau déminéralisée)

Astuces
Thème ménage -

Lieux et bons plans

Adresses

Trouver les produits des recettes maison

Vous pouvez trouver la plupart des produits que nous utilisons en grande surface, en magasin bio ou vrac, voir parfois dans des magasins de bricolage

Apprendre à faire des savons sur Toulouse

Miriesseve propose d'apprendre à faire des savons à partir de la mi-février.

Contact : Meriem MAZOUNI, 31200 Toulouse

Tel: 0753669577

Mail : miriesseve@gmail.com

<https://www.miriesseve.fr/>

Boutique de vrac Ceci-Cela à Toulouse

La première adresse proche de Capitole : 7 Rue Baour Lormian. La seconde aux Minimes : 16 Avenue des Minimes

L'association VRAC

Elle favorise le développement de groupements d'achats dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville de l'agglomération toulousaine.

Le projet de l'association est orienté vers l'accès du plus grand nombre à des produits de qualité issus de l'agriculture paysanne/biologique/équitable à des prix bas, grâce à la réduction des coûts intermédiaires (circuits-courts) et superflus (limitation des emballages).

<https://toulouse.vrac-asso.org/>

Applications

YUKA

Cette application est très utile. On scanne le code barres, on obtient une note et le détail des molécules à risques. [lien](#)

MonEau

Donne des infos sur la qualité de l'eau du robinet à Toulouse. [lien](#)