



# Ma maison *au naturel*

Des recettes pour nettoyer  
son intérieur sainement



La composition détaillée des produits ménagers est rarement indiquée sur l'emballage, mais les produits d'entretien ménager « classiques » sont malheureusement une source importante de pollution.

Bourrés de tensioactifs synthétiques, additifs non biodégradables, parfums chimiques et allergisants, ils sont nocifs aussi bien pour l'environnement que pour votre santé, sans parler des nombreux agents antibactériens qui fleurissent dans tous les produits et qui tendent à s'accumuler dans l'environnement.

En réalité, nul n'est besoin de toute cette batterie de produits nocifs pour votre maison.

**Cette brochure vous propose des recettes et astuces pratiques pour nettoyer votre intérieur de façon efficace et écologique, avec des produits naturels qui auront moins d'impact sur l'environnement et sur la santé de votre famille.**



# Pourquoi faire *ses produits ménagers ?*

- ▶ **Faire des économies** : les produits de base nécessaires sont peu coûteux. Ils servent à créer plusieurs produits ménagers et sont utilisés en petite quantité. Une fois votre stock constitué, vous aurez de quoi fabriquer vos produits pour une longue durée.
- ▶ **Diminuer vos déchets** : réaliser vos produits permet de réutiliser vos anciens contenants (bidon de lessive, bouteille en verre, pot à confiture, etc.). De plus, les produits de base servant à la fabrication sont généralement vendus en vrac ou dans des sacs en papier recyclables et/ou compostables. Ainsi, vous diminuez considérablement vos déchets.
- ▶ **Réduire les polluants** : les produits ménagers achetés dans le commerce contiennent de nombreux produits toxiques, alors que ceux que vous faites vous-même, ne comportent pas de composants nocifs. De plus, les produits ménagers classiques, une fois rejetés dans les eaux usées, créent de réels problèmes pour l'environnement.
- ▶ **Maîtriser la composition** : c'est important pour sa propre santé et cela peut permettre de réguler plus facilement d'éventuelles allergies. Les produits d'entretien faits maison ont des compositions simples et sont généralement réalisés avec 2 à 3 ingrédients entièrement naturels et biodégradables, il n'y a donc pas de danger pour votre santé.
- ▶ **Désencombrer vos placards** : pour fabriquer vos produits ménagers, vous aurez besoin de quelques produits de base, qui peuvent être les mêmes d'un produit ménager à l'autre. De plus, un produit peut servir à plusieurs surfaces (cuisine, sol, salle de bains, vitres, etc.).

# Les produits indispensables

## LE VINAIGRE BLANC

Il est le **composant incontournable** des produits ménagers faits maison. Le vinaigre blanc est écologique, peu cher et n'a aucune incidence sur la santé. **Il détartre, désodorise, adoucit le linge et est un allié brillance pour le nettoyage des vitres.** Son odeur peut être déroutante, mais elle disparaît au bout de quelques minutes.

## LE BICARBONATE DE SOUDE

**Dégraissant et surtout anti-odeurs**, il est souvent associé au vinaigre blanc pour retirer les taches les plus tenaces. Cependant, il ne faut pas mélanger ces deux ingrédients avant application. Une fois que l'effervescence a disparu, les effets des deux sont annulés !



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est déconseillé de mélanger du bicarbonate de soude et du vinaigre dans une recette. En effet, **le mélange va générer une réaction chimique « acide basique » sans danger, mais qui va produire beaucoup de mousse et du gaz**, le dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>).

**Le mélange ne sera plus efficace pour le nettoyage** car l'ajout du bicarbonate (basique) fait baisser l'acidité du vinaigre blanc (acide) et annule son efficacité.

## LE SAVON DE MARSEILLE

Il faut le vrai, le vert, à 72% d'huile ! **Celui-ci est bon pour tout** : laver la vaisselle, nettoyer tous types de surfaces, faire la lessive, etc.

## LE SAVON NOIR

Plutôt connu sous sa forme liquide, il sert à nettoyer le sol, les surfaces de travail, mais peut également être utilisé comme base pour faire sa lessive.

## LE PERCARBONATE DE SODIUM

Moins connu que son compère le bicarbonate, le percarbonate est un **puissant blanchissant et détachant**. Combiné à de l'eau bouillante, il ravive le blanc.

## LES CRISTAUX DE SOUDE

Voici de petits cristaux idéaux à ajouter à votre nettoyant pour le sol ou pour « booster » votre lessive maison. Avec eux, pas de doute, vos sols brilleront de mille feux et votre linge sera débarrassé des taches.

## LE CITRON

Bon marché, le citron n'en reste pas moins un **puissant nettoyant**. Comme il contient de l'acide citrique, il est **antibactérien** et **fongicide** ; il permet de blanchir, supprimer la rouille et éliminer le tartre.

### PRÉCAUTIONS & RECOMMANDATIONS

- > **Protégez-vous** quand vous manipulez les ingrédients (gants et lunettes).
- > Suivez des recettes faciles ne nécessitant pas beaucoup d'ingrédients.
- > Préférez les produits fabriqués en France et vendus en magasin bio.
- > **Lisez les notices** des produits bruts que vous achetez, même en vrac.
- > **Désinfectez vos récipients** à l'eau bouillante.
- > **Étiquetez vos flacons** pour éviter les confusions.
- > Tenez vos produits ménagers maison **hors de portée** des enfants et des animaux.
- > Ne préparez pas tous vos produits d'un coup, mais faites-les en grande quantité.
- > Recyclez vos contenants déjà existants.



# Recette pour la vaisselle

## LE LIQUIDE VAISSELLE

### Matériel :

- > Flacon de 500 ml
- > Entonnoir

### Ingrédients :

- > 2 cuillères à café de bicarbonate de soude
- > 2 cuillères à soupe de savon noir liquide
- > Eau



## RECETTE

- Mélangez 2 cuillères à café de bicarbonate de soude avec 2 cuillères à soupe de savon noir dans le flacon.
- Remplissez le flacon d'eau chaude et agitez-le pour mélanger.

**Ce liquide vaisselle ne mousse pas**  
mais il reste efficace !





## ASTUCE SIMPLISSIME !

**Remplacez votre liquide vaisselle par un bon vieux cube de savon de Marseille classique !**

Attention, 95% des savons de Marseille vendus sur le marché ne sont pas de « vrais » savons naturels !

La mention « 72% d'huiles végétales » présente sur l'une des faces de l'emballage et du savon est un élément qui atteste de la composition végétale du produit.

## BIEN CHOISIR SON ÉPONGE !

Le problème avec la mythique éponge verte et jaune, c'est qu'elle est fabriquée à base de dérivés de pétrole, elle est donc polluante mais également non recyclable. Même végétale, l'éponge finit rapidement dans la poubelle...

### **Optez pour le tawashi et la brosse !**

Le tawashi est une éponge fabriquée à partir de chutes de tissus, 100% récup' ! Elle dure plus longtemps et, quand elle est sale, un petit tour à la machine suffit pour la retrouver comme neuve !



# Recettes pour le linge

## LA LESSIVE LIQUIDE

### Matériel :

- > Bidon de 3l
- > Râpe
- > Seau
- > Entonnoir
- > Mixeur plongeant

### Ingédients :

- > 150 g de savon de Marseille
- > 3 cuillères à soupe de cristaux de soude
- > 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude



## RECETTE

- Râpez le savon de Marseille.
- Dans un seau, faites fondre le savon avec 3l d'eau chaude.
- Ajoutez le bicarbonate de soude et les cristaux de soude.
- Mélangez à nouveau.
- Laissez reposer pendant 24 heures. La lessive va se gélifier, ne vous inquiétez pas, c'est normal !
- Mixez bien l'ensemble jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Versez votre lessive maison dans un bidon à l'aide d'un entonnoir.

## UTILISATION

**Agitez vigoureusement le bidon** avant chaque utilisation pour homogénéiser la lessive. **Mettez l'équivalent d'un bouchon** à chaque lavage.



## LA LESSIVE EN POUDRE

**Matériel :** Bocal en verre hermétique | Râpe | Mixeur ou blender à lame plate

**Ingrédients :** 100 g de savon de Marseille | 60 g de cristaux de soude  
40 g de bicarbonate de soude

### RECETTE

- Râpez le savon de Marseille.
- Placez le savon avec le reste des ingrédients dans le mixeur.
- Mixez jusqu'à obtention d'une poudre très fine.
- Attendez quelques minutes avant de transvaser dans votre bocal. En effet, la poudre va générer un nuage de poussière qu'il vaut mieux éviter de respirer.

### UTILISATION

**Secouez vigoureusement le bocal** avant chaque utilisation pour homogénéiser le mélange. **Mettez l'équivalent de 2 cuillères à soupe** à chaque lavage.

#### L'ASSOULISSANT EXPRESS

Dans une bouteille de récup' (idéalement en verre), versez **500 ml d'eau minérale** et **250 ml de vinaigre blanc**, mélangez vigoureusement.

**Versez la valeur d'un bouchon** dans le bac de rinçage de votre machine à laver. Pas d'inquiétude, le vinaigre blanc ne laisse **aucune odeur sur le linge** et, bonus, il entretient les conduits et le tambour de la machine.



# Recettes pour toute la maison

## L'ANTICALCAIRE MINUTE

### Matériel :

- > Bocal hermétique
- > Contenant spray
- > Entonnoir

### Ingrédients :

- > 1l de vinaigre blanc
- > Écorces de citron ou tout autre agrume (de préférence non traité)



## RECETTE

- Récupérez les écorces d'un citron après usage.
- Placez-les dans votre bocal et recouvrez-les avec le vinaigre.
- Agitez joyeusement et laissez macérer durant 10 à 15 jours.
- Une fois macéré, filtrez et transvasez le liquide dans un pulvérisateur, puis ajoutez 2/3 d'eau environ.

**Cet anticalcaire peut s'appliquer sur de nombreux supports !**

Évier, four, plaque de cuisson, plan de travail, réfrigérateur, vaisselle, lavabo, baignoire, douche, robinetterie, toilettes, sols, vitres, etc.





## LE NETTOYANT MULTI-SURFACES

**Matériel :** Contenant spray de 500 ml | Entonnoir

**Ingrédients :** 2 cuillères à soupe de savon noir | 500 ml d'eau chaude

### RECETTE

- Mélangez les ingrédients jusqu'à dissolution totale du savon noir.
- Transvasez dans le contenant spray.

### UTILISATION

Ce spray s'utilise pour nettoyer toutes vos surfaces : la cuisine, le salon, les plans de travail, le four, etc. **À secouer avant chaque utilisation !**

## LA CRÈME À RÉCURER MINUTE

**Matériel :** Bocal en verre hermétique

**Ingrédients :** 275 g de bicarbonate de soude | 100 ml de savon noir

### RECETTE

- Versez les ingrédients dans un bocal.
- Mélangez le produit.

### UTILISATION

**Versez votre crème à récurer sur votre éponge** ou brosse ménage, frottez et faites briller !

# Et si vous n'avez pas le temps ?

## Optez pour l'achat de nettoyeurs multi-usages écolabélisés !

Leurs formules, certifiées par l'Écolabel européen, sont concentrées pour une efficacité maximale sur les taches et les salissures. Ces nettoyeurs écologiques contiennent en général des ingrédients d'origine végétale et sont biodégradables. En résumé, ils sont bons pour la maison et l'environnement, tout en préservant votre santé si vous respectez les dosages.

Pour vous aider à y voir plus clair, voici 4 écolabels à retenir :

### 1 - NATURE & PROGRÈS

**C'est l'un des organismes certificateurs les plus fiables** car il est le seul à garantir 100% de composants bio. De plus, l'écolabel n'est attribué à une marque que si 70% de ses produits comportent le label Nature & Progrès. Cette association a donc une démarche globale, prenant en compte l'engagement durable de l'entreprise.



### 2 - ECOCERT

**Le label Ecocert garantit l'absence de produits issus de la pétrochimie, le recours aux ingrédients issus de l'Agriculture Biologique**, le choix de procédés de transformation les moins nocifs possibles pour l'environnement, le recours aussi limité que possible aux ingrédients de synthèse...

De plus, il incite à réduire les rejets et les déchets inutiles avec la mention de conseils d'utilisation, l'incitation à l'usage d'éco-recharges et l'interdiction de plastiques non recyclables.



### 3 - L'ÉCOLABEL EUROPÉEN

L'Écolabel européen garantit des produits partiellement biodégradables, ayant le minimum d'incidence néfaste sur le milieu aquatique et une efficacité équivalente à celle des produits traditionnels. En principe, le Label Ecologique européen garantit des produits exempts de substances dangereuses, mais en regardant de près son cahier des charges on peut s'apercevoir qu'il autorise le chlore, la soude, l'ammoniaque et les parfums de synthèse, qui sont des produits chimiques potentiellement nocifs.



### 4 - NF ENVIRONNEMENT

C'est l'équivalent français de l'Écolabel européen. Il **garantit un impact réduit du produit sur l'environnement**, dans le cadre d'une approche globale basée sur tout le cycle de vie du produit (ingrédients naturels, méthode de fabrication, consignes d'utilisation claires sur l'emballage, pollution...).



# Pour aller *plus loin !*

**Faire le ménage n'est pas qu'une formalité :** c'est un moyen efficace pour éviter la pollution intérieure, respirer un air sain et faire de sa maison un lieu de vie agréable.

Mais à quelle fréquence est-il recommandé de laver les draps ou le sol ? Comment ne pas se laisser déborder au quotidien ? Maintenant que vous bénéficiez de recettes maison naturelles, voici un **petit mémo pratique** afin d'adopter de bons réflexes pour garder un intérieur sain et ordonné :

## TOUS LES JOURS

- ▶ Aérer les pièces pendant au moins dix minutes
- ▶ Faire la vaisselle
- ▶ Ranger ce qui traîne

## UNE FOIS PAR SEMAINE :

- ▶ Changer les draps
- ▶ Changer les serviettes de toilette, les torchons et le linge de maison
- ▶ Faire la poussière
- ▶ Nettoyer et désinfecter la salle de bain et les toilettes
- ▶ Passer l'aspirateur, nettoyer les sols

## UNE FOIS PAR MOIS

- ▶ Nettoyer le four, four à micro-ondes et le réfrigérateur
- ▶ Nettoyer les portes de placards et miroirs
- ▶ Faire les vitres
- ▶ Désinfecter les poubelles

## UNE FOIS PAR SAISON :

- ▶ Détartre la cafetière et la bouilloire
- ▶ Nettoyer la machine à laver et le lave-vaisselle
- ▶ Laver les oreillers
- ▶ Laver les rideaux et la moquette
- ▶ Laver/aérer les tapis
- ▶ Vider et trier les placards et en nettoyer l'intérieur

Le linge de maison (linge de lit, serviettes de bain et torchons) est souvent sale, voire taché. Il est donc recommandé de le laver à 60°C pour être efficace. De plus, les hautes températures permettent de tuer acariens, bactéries et microbes.

### ASTUCE POUR UN LINGE BLANC

Le **percarbonate de sodium** blanchit le linge dès 40°, et c'est encore mieux à 60°. Il faut compter **1 à 2 cuillères à soupe** à ajouter directement dans le tambour de la machine à laver.



# La Mutualité Française en Occitanie

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

**3 200 000**

Personnes protégées

**132**

Mutuelles

**Près de 900**

Actions de prévention et de promotion de la santé par an

**Près de 490**

Services de soins et d'accompagnement mutualistes

Textes élaborés par : Sabrina Berkani  
et Marion Rétaux, responsables prévention  
à la Mutualité Française Occitanie.

[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

