

Mise à jour le 6 août 2012 – ALEC Grenoble

## ➔ L'éco-consommation au quotidien

### Fabriquer ses produits ménagers naturels



#### Sources :

ROYANT Laëticia. Je fabrique mes produits ménagers. Edition Terre Vivante, 2010, 96p

« Le Grand Ménage de Raffa » :  
<http://raffa.grandmenage.info/>

## Pourquoi fabriquer ses produits ménagers ?

### Pour l'environnement

Les produits ménagers conventionnels induisent des problèmes

- Utilisation de matières premières pétro-chimiques  
épuisement des ressources non renouvelables,  
extractions très coûteuses en énergie,  
extractions souvent polluantes (résidus toxiques).
- Rejets néfastes dans l'environnement  
mauvaise biodégradabilité,  
destruction des milieux aquatiques,  
bio-accumulation dans les chaînes alimentaires.
- Déchets liés aux emballages  
emballages, suremballages et empaquetages,  
renouvelé à chaque achat.
- Transports  
transport des matières premières au site de transformation, puis au site de fabrication de cosmétiques, puis vers les points de vente, et enfin jusque chez le consommateur

### Pour la santé

Les cosmétiques conventionnels induisent des problèmes sanitaires non négligeables :

- utilisation de produits (conservateurs, colorants, parfums...) dont l'innocuité n'est pas prouvée (cancer, stérilité...),
- augmentation des risques d'irritation et d'allergies,

### Pour la créativité

Fabriquer soi-même ses produits ménagers en fonction de ses besoins.

### Pour économiser

Les produits ménagers conventionnels coûtent souvent chers (en particulier à cause de la publicité et des packagings sans cesse renouvelés que les particuliers payent indirectement).

Faire ses produits ménagers, c'est créer des formules efficaces, saines et pourtant peu chères en coût de revient. En effet, les ingrédients utilisés sont souvent présents dans les armoires : vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon de Marseille ou savon noir, huiles essentielles, etc.

**Faire ses produits ménagers c'est utiliser des ingrédients simples, naturels et efficaces.**

Et pour les contenants, il est facile de récupérer gratuitement des flacons, sprays, bouteilles, bidons, pots vides.

## MISES EN GARDE et PRECAUTIONS D'UTILISATION

(D'après les documents aroma-zone)

*Les recettes et informations fournies ne sauraient en aucun cas engager notre responsabilité.*

### Précautions d'emploi des huiles essentielles

#### **\*A lire avant toute utilisation\***

- Employez les huiles essentielles avec modération et précaution. Elles sont très puissantes et doivent être diluées sur un support type huile, miel, sucre ou comprimé neutre pour un usage par voie orale.
- Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les yeux, le contour des yeux, ni dans les oreilles. En cas de contact, appliquez abondamment une huile végétale, puis rincez à l'eau. Consultez rapidement un médecin.
- **Les huiles essentielles doivent impérativement être diluées pour une application sur les muqueuses.**
- **Gardez toujours les huiles essentielles hors de portée et hors de vue des enfants.** Pour leur sécurité, ne jamais retirer la capsule codigoutte des flacons des huiles essentielles.
- Certaines huiles peuvent être irritantes ou sensibilisantes. Bien s'informer avant utilisation. La majorité des huiles essentielles s'emploient diluées dans une huile végétale sur la peau. **Nous vous recommandons de toujours effectuer un test de tolérance cutané dans le pli du coude pendant au moins 48 heures avant toute utilisation à l'état pur ou dilué sur la peau. Si vous observez une réaction (rougeur, irritation, picotement...), n'utilisez pas le mélange.**
- Certaines huiles sont photosensibilisantes. Après application de ces huiles, ne vous exposez pas au soleil ou UV pendant 6 heures.
- D'une manière générale, l'usage d'huiles essentielles pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou ayant des problèmes de santé est déconseillé. Sauf avis médical, n'utilisez pas non plus d'huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans. Pour les enfants de plus de 3 ans, utilisez-les exclusivement sous contrôle médical.
- Les injections d'huiles essentielles sont rigoureusement interdites.
- En cas d'allergies respiratoires ou d'asthme, évitez d'inhaler directement les diffusions d'huiles essentielles.
- N'associez pas huiles essentielles et traitements médicamenteux.
- Consultez un médecin pour toute indication thérapeutique ou tout traitement par voie orale.
- En cas d'ingestion accidentelle, avalez plusieurs cuillerées d'huile végétale afin de diluer l'huile essentielle, contactez un centre antipoison et consultez un médecin.
- En cas de doutes ou d'interrogations, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.







Extrait de l'introduction du livre de Raffa :

« Nos placards sont encombrés de produits chimiques, polluants, chers et pas toujours efficaces, un pour la plaque de cuisson, deux ou trois pour la salle de bains, d'autres pour le petit coin, pour les sols, pour ceci, pour cela... Ce douloureux inventaire à la Prévert sonne comme un appel au secours, une urgence de premier plan. Ce n'est plus possible ! ... »

## La dangerosité des produits classiques

Les réglementations françaises et européennes obligent les fabricant de produits dangereux à faire figurer sur l'emballage un pictogramme symbolisant le (les) danger(s) qu'il présente. Ci-dessous, les principaux pictogrammes présents sur les produits d'entretien du quotidien :

	<p><b>NOCIF</b></p> <p><i>Xi : irrite</i></p> <p><i>Xn : empoisonne</i></p>	<p>Eviter tout contact direct avec la peau et les yeux. Utiliser des gants et rincer en cas de projection. Ne pas avaler et éviter de respirer le produit.</p>
	<p><b>INFLAMMABLE</b></p> <p><i>F+ extrêmement inflammable</i></p> <p><i>F : facilement inflammable</i></p>	<p>Utiliser le produit loin d'une flamme. Eviter aussi les étincelles à proximité.</p>
	<p><b>CORROSIF</b></p> <p><i>ronge</i></p>	<p>Eviter tout contact direct avec la peau et les yeux. Utiliser des gants</p>
	<p><b>DANGEREUX POUR L'ENVIRONNEMENT</b></p> <p><i>pollue</i></p>	<p>Eviter de jeter le produit n'importe où. Se débarrasser des emballages vides uniquement dans les endroits prévus à cet effet.</p>
	<p><b>TOXIQUE</b></p> <p><i>T : intoxication grave</i></p>	<p>Attention ! Produit à utiliser avec de grandes précautions et avec les moyens de protection</p>



Nouveau pictogramme : Danger pour la santé

## ➔ " Désinfectant " multiusages

### Ingrédients :

- bicarbonate de soude
- vinaigre blanc
- huiles essentielles (HE)
- eau

### Matériel :

- bidon opaque de 2 litres
- entonnoir
- cuillère à soupe (CS)
- verre

Tout comme l'eau de javel, ce produit ne nettoie pas, il désinfecte. On peut l'utiliser seul, essentiellement pour les toilettes, les poubelles et le plan de travail.

### **Recette (dans l'ordre) :**

- 2 CS de bicarbonate de soude (plus facile à transvaser avec un entonnoir).
- 2 l d'eau chaude, mélanger.
- Préparer dans un verre 1 CS de vinaigre blanc (plus facile à transvaser avec un entonnoir) et 1 à 3 CS d'un mélange d'HE (composé par exemple d'1 CS de citron, d'1CS de pin et d'1 CS de tea tree et de cannelle).
- Verser dans le bidon (plus facile à transvaser avec un entonnoir).
- Bien secouer.

### **Utilisation :**

Bien secouer à chaque utilisation. Il s'utilise pur sur les surfaces à désinfecter (plan de travail, poubelles par exemple). Il est ajouté à de nombreuses recettes de nettoyage.

### **Variante " Nettoyant " multiusages**

A l'inverse du « désinfectant » multiusages, ce produit nettoie grâce au savon qu'il contient, mais il doit obligatoirement être rincé. Il sert à tout, aussi bien à la cuisine qu'au salon ou à la salle de bains.

Remplir un vaporisateur de 500 ml de « désinfectant » multiusages et ajouter 1 à 3 CC de savon liquide (ou savon noir, ou liquide vaisselle écologique ou saponines)

### **Utilisation :**

Vaporiser sur la surface à nettoyer ou directement sur l'éponge, éponger, rincer.

## ➔ Nettoyant WC

### Ingrédients :

- Vinaigre blanc
- huiles essentielles (HE)
- eau

### Matériel :

- vaporisateur de 500 ml
- entonnoir
- cuillère à café (CC)

### **Recette :**

- 1/3 de vinaigre.
- 2/3 d'eau.
- 2 cc d'HE de tea tree ou autre, par exemple pamplemousse 30 % - citron 20 % - lavandin 20 % - pin douglas 20 % - eucalyptus radié 10 % (désodorisant et assainissant).

**Utilisation :** vaporiser sur les parois, laisser agir 15 à 20 minutes, brosser.

**Variante :** il est possible de faire un gel qui adhère aux parois avec un agent gélifiant comme l'agar-agar. Amener l'eau vinaigrée et l'agar-agar à ébullition, réduire jusqu'à la consistance souhaitée, incorporer les HE quand la température est descendue sous les 40°C, ajouter le savon, verser dans un flacon de gel WC vide et propre.

## → Liquide vaisselle

### Ingrédients :

- bicarbonate de soude
- savon liquide neutre (ou liquide vaisselle écologique ou saponines)
- huiles essentielles (HE)
- eau

### Matériel :

- flacon de 500 ml
- entonnoir
- cuillère à café (CC)
- cuillère à soupe (CS)

Ce produit très liquide mousse relativement peu mais il est suffisamment efficace grâce au bicarbonate de soude. Si vous lavez à la main des plats gras, il peut être nécessaire d'augmenter légèrement la proportion de savon liquide.

### **Recette :**

- 1 CC de bicarbonate de soude.
- 1/6 de savon liquide neutre ou de liquide vaisselle écologique. A défaut, 1 CS de cristaux de soude.
- Remplir d'eau.
- 15 à 20 gouttes d'HE (citron, pin, menthe...).

Agiter doucement.

## → Produit d'entretien de la plomberie

### Ingrédients :

- bicarbonate de soude
- sel fin
- vinaigre

### Matériel :

- bocal ou bidon de 500 ml
- verre
- cuillère à soupe (CS)

**Recette :** Verser un verre de bicarbonate et un verre de sel fin dans le bocal. Agiter.

**Utilisation :** Toutes les semaines, mettre 3 cs du mélange dans la tuyauterie, faire suivre d'eau bouillante vinaigrée.

## → Poudre à récurer

C'est une poudre pour les taches coriaces qui convient pour toutes les surfaces.

### Ingrédients :

- bicarbonate de soude
- blanc d'Espagne ou argile blanche
- savon de Marseille en poudre
- huiles essentielles (HE)

### Matériel :

- bocal avec bouchon
- cuillère à soupe (CS)

### **Recette :**

- 1 mesure et ½ de blanc d'Espagne ou d'argile blanche.
- Huiles essentielles (dosage en fonction du volume total, pour un flacon d'épice : environ 5 gouttes)
- 1 mesure de bicarbonate de soude
- ½ mesure de poudre de pierre ponce ou de cendre de bois
- 1 mesure de savon de Marseille en poudre (bloc de savon râpé fin ou savon en paillette réduit en poudre au mixer)

Bien mélanger à la cuillère ou à la main

Verser dans le bocal

**Utilisation :** saupoudrer la surface à récurer (ou l'éponge), frotter, rincer

**Facultatif :** il est possible d'ajouter de la poudre de pierre ponce ou des cendres. Attention toutefois, la pierre ponce est à éviter sur les surfaces fragiles.

## → Produit d'entretien des meubles en bois

### Ingrédients :

- jus de citron
- huile d'olive
- huile essentielle (HE) de citron

### Matériel :

- petit vaporisateur de 50 ml
- cuillère à soupe (CS)

### **Recette :**

- 5 CS de jus de citron ou de vinaigre.
- 5 CS d'huile d'olive.
- 15 gouttes d'HE de citron.

Utilisation : vaporiser sur la surface à traiter, frotter avec un chiffon doux au fond pour éviter les odeurs.