

**BIENVENUE  
SUR LE  
GUIDE DU MENAGE  
PROPRE !**

## Pour un ménage Propre !!

Un produit multi usages à base de tensioactifs végétaux  
Evitez d'acheter trente-six produits d'entretien différents.

L'utilisation d'un produit multi usages permet une sérieuse économie de place dans les armoires et réduit considérablement les déchets résultant de la consommation à outrance de nettoyeurs gadgets, ou encore spécial vitre, spécial salle de bains, spécial cuisine...

L'armoire contiendra les traditionnelles brosses et autres torchons, mais aussi de vieux chiffons pour astiquer, du papier journal pour frotter, une vieille brosse à dents pour les endroits difficiles et une bonne paire de gants (durables) en caoutchouc...

Tous ces produits et mélanges sont à manipuler avec les mêmes précautions que les produits d'entretien chimiques de grandes distributions.

Nous dégageons notre responsabilité de toutes mauvaises utilisations.

Ce guide s'enrichit de vos trucs et astuces, venez donc le consulter régulièrement pour découvrir toujours de quoi améliorer notre quotidien.

## Les produits :

### \* Le vinaigre blanc (acide acétique)

Il remplace de nombreux produits d'entretien sans porter atteinte à l'environnement. Dans certains magasins, il est vendu en bidon de 20 litres, ce qui réduit encore le prix mais aussi les emballages.

C'est un excellent détartrant. Il sert également pour rincer les lainages (dilué).

Pur, il fait briller les carrelages en céramique (pas les marbres !). Il nettoie les cuivres (3 cuillères à soupe de sel et 1/2 tasse de vinaigre).

Il rafraîchit les couleurs des tapis (dilué).

Il rajeunit le mobilier en acajou (dilué).

### \*Le savon mou ou liquide (plus facile à doser)

Fabriqué à partir d'huile végétale et de potasse caustique, il a l'aspect de miel. Utilisé pour nettoyer les sols, il nécessite un rinçage pour obtenir un carrelage miroir ! Il ne convient pas pour les sols vitrifiés car il est décapant et il est souhaitable de l'utiliser avec des gants. En Belgique, ce savon est fabriqué à partir d'huile de lin qui laisse une odeur très agréable dans toute la maison.

### \*Le sel

Il fait briller la porcelaine et le cristal (astiquez avec un chiffon doux "trempé" dans le sel). L'eau salée prolonge la vie des brosses en fibres végétales.

### \*L'eau

Plutôt que d'attaquer «la graisse séchée ou recuite» sur la vaisselle ou sur la plaque de la cuisinière, il est préférable d'humecter préalablement. Cela évite d'utiliser des produits mordants ou de s'acharner sur l'éponge à récurer.

### \*L'huile de lin

Elle nettoie et fait briller les meubles en bois et les terres cuites.

!! ATTENTION !! : tout linge en coton imbibé avec de l'huile de lin doit être écarté de la maison car il devient auto-inflammable (il peut être enfermé à l'abri de l'oxygène dans une boîte métallique ou lavé à l'eau et au savon) !

### \*Le jus de citron (acide citrique)

Il nettoie les éponges visqueuses, il retire les taches sur la terre cuite et la céramique. Il

lave également la vaisselle en aluminium, les cuivres et les laitons. Il offre une seconde vie au rotin (2 cuillères à soupe de jus de citron dans un litre d'eau).

### **\*Le bicarbonate de soude**

Moins agressif que les crèmes à récurer, il "soigne" les appareils électriques. Frais, le bicarbonate de soude récurer les éviers et ôte les mauvaises odeurs d'un réfrigérateur.

### **\*La cire d'abeille et les cires végétales**

Les cires végétales, la cire de carouba par exemple, sont généralement plus dures que la cire d'abeille. La cire d'abeille et les cires végétales entretiennent et embellissent les meubles ou les planchers et elles résistent plus longtemps que les cires industrielles.

### **\* L'alcool à brûler**

Légèrement dilué dans l'eau, il s'utilise pour nettoyer les ampoules électriques, les touches de piano, de téléphone ou d'ordinateur (attention, pour éviter les courts circuits, le linge devra juste être légèrement humide !) et les miroirs. Attention, l'alcool à brûler est très inflammable (ne pas fumer...) et il est préférable de l'utiliser en aérant la pièce.

## PARLONS MAINTENANT DES DIFFÉRENTS «CHAMPS DE BATAILLE» AVEC LA SALETÉ...

☒ **La salle de bains et les sanitaires** Avant toute chose, la salle de bains est un lieu qui doit être bien ventilé afin d'éviter le développement de moisissures qui s'incrusteront dans le plafonnage et dans les joints des carrelages. Cela évite d'utiliser des produits mordants pour enlever les traces et prévient les risques d'allergie posés par le développement de ces organismes.

☒ **Les faïences, les sols**, ... s'entretiennent avec le nettoyant multi-usages à base de tensioactifs végétaux ou avec du savon noir (plus agressif) lorsqu'il est nécessaire de désincruster la saleté des joints des carrelages. En présence de calcaire, on peut rincer les carrelages avec du vinaigre pur (sauf sur le marbre !).  
La baignoire, l'évier, le bac de la douche s'entretiennent avec ces mêmes produits.

☒ **Pour garder l'éclat de l'émail et des surfaces acryliques**, éviter d'utiliser des sels de bains qui ne sont, en plus, pas bons pour la peau qu'ils découpent de ses lipides protecteurs. Si le siphon est bouché, essayez l'eau chaude, la ventouse ou un mélange 50/50 (v/v) de vinaigre et de bicarbonate de soude... Si cela ne suffit pas, démontez le siphon s'il est accessible ou appelez un plombier. N'utilisez pas de déboucheur chimique qui est polluant, dangereux et certainement pas plus efficace que les techniques "douces"

### ☒ **La cuisine**

Pour détartrer vos bouilloires et autres casseroles, réalisez un mélange de vinaigre et bicarbonate de soude et remplissez-en le récipient entartré ou bien, versez du vinaigre (cafetière, ...) que vous amènerez à ébullition, laissez refroidir et rincez bien.

☒ **Pour la semelle du fer à repasser**, vous pouvez l'astiquer avec un coton trempé dans du vinaigre et saupoudré de sel fin.

☒ **Vous pouvez désinfecter votre surface de travail** (sauf en marbre) et votre planche à découper avec une lavette imbibée de vinaigre pur.

☒ **Les ustensiles de cuisines** comme les cuillers en bois sont désinfectés par un bain de vinaigre.

☒ **Le four traditionnel** peut être efficacement nettoyé en saupoudrant les parois avec du bicarbonate de soude. Laissez sécher durant une heure et essuyez avec un chiffon... Ça marche! Si vous disposez d'un four à pyrolyse, l'élévation de température durant le cycle de nettoyage est un moyen très efficace pour lutter contre les micro-organismes mais soyez particulièrement attentifs à la ventilation de la cuisine et à l'aspiration de votre hotte. En effet, la calcination des graisses dégage des benzopyrènes et autres hydrocarbures cancérigènes qui se répandent dans la cuisine et contaminent les aliments...

☒ **Le four à micro-ondes** s'entretient en déposant un bol d'eau avec une tranche de citron. Faites chauffer jusqu'à la formation d'une grande quantité de vapeur. Essuyez ensuite avec un chiffon absorbant.

☒ **Le réfrigérateur** est probablement le lieu où le risque est le plus élevé dans la cuisine. *Yersinia*, *Listeria*, *Salmonelle* et autres bacilles survivent longtemps dans les aliments entreposés au réfrigérateur. Ces micro-organismes forment un biofilm qui se dépose partout! Pour nettoyer le frigo, il ne suffit pas de soulever le biofilm avec un tensioactif. Il est indispensable d'abaisser le pH avec un produit comme le vinaigre; laver l'intérieur de votre frigo (dans tous les coins !) avec un linge imbibé de vinaigre est absolument indispensable (deux fois par mois).

### ☒ **Les meubles**

Un simple coup de chiffon ou de plumeau remplace avantageusement les cires et les dépoussiérants en bombe ou les nombreuses lingettes toutes prêtes (à jeter!). Les meubles vernis peuvent être astiqués avec un mélange 50/50 d'huile de lin et d'alcool à brûler. Leur brillant original sera ravivé avec un chiffon de laine. Pour les meubles cirés, achetez une véritable cire d'abeille sans additifs chimiques. Une tache grasse sur un meuble peut être enlevée en frottant avec un mélange d'huile d'olive et de sel (ou de cendre de bois). Une tache sucrée s'enlève avec du marc de café humide. Une tache de sauce part en frottant avec du lait bien chaud... Le canapé en cuir s'entretient avec un mélange d'huile de lin et de vinaigre d'alcool qui le nourrit et le fait briller. Le cuir vernis se soigne avec du lait cru. Le cuir craquelé peut être "réparé" avec de la lanoline.

### ☒ **Du sol au plafond..., en passant par les fenêtres.**

Nettoyez les sols carrelés à l'eau claire ou avec un peu de savon mou s'ils sont particulièrement sales.

☒ **Les marbres** sont rincés à l'eau et ravivés avec un peu d'huile de lin. Les parquets vitrifiés s'entretiennent avec une serpillière humide; les planchers en bois naturel aiment la cire d'abeille naturelle mélangée à la cire de Carnouba et... de l'huile de coude !

☼ **Les linoléums** (vrais ou faux) s'entretiennent avec un linge imbibé d'huile de lin et se nettoient avec un tensioactif tous usages à base d'huiles végétales.

☼ **Les vitres** se nettoient avec un chiffon imbibé de vinaigre blanc (sauf si les châssis sont en aluminium). De l'eau claire et une raclette sont suffisants si on lustre ensuite avec des feuilles de papier journal. Un mélange 50/50 de fécule de maïs et de vinaigre peut être tamponné sur les vitres, laissez-le sécher et frottez-le avec un chiffon propre.

### ☼ **Lutter contre les mauvaises odeurs**

Dans les W.C., un petit bouquet lavande; dans la cuisine, une pomme d'ambre réalisée avec une orange piquée de nombreux clous de girofle ou encore un petit sac de toile contenant des clous de girofle et garni de quelques bâtons de cannelle et d'épis de blé. Dans les armoires à linge, des petits savons naturels dispersés éviteront l'odeur de "renfermé". Dans le frigo, pour faire partir l'odeur du poisson d'hier ou du camembert qui s'avance..., rien de tel qu'un petit pot ouvert contenant du bicarbonate de soude.

## **Petits trucs :**

\* **Contre l'humidité** dans une pièce, une armoire etc. : faites un petit fagot de craie et placez le dans votre armoire ou dans un coin de la pièce

\* **Anti mites naturel** : des clous de girofle ou des branches ou feuilles de menthe

## Les recettes !!!

### lessive maison :

savon de Marseille rapé (je le fais au robot)  
4-5 gouttes d'huile essentielle Arbre à Thé ou autre  
3L d'eau environ

faire bouillir doucement ; mettre dans un bidon de récup une fois refroidi.  
éventuellement du vinaigre blanc dans le compartiment adoucissant

-----

### nettoyant SOL:

-un pain de savon de Marseille ( ou deux petits savons de ménage sonett)  
-un verre de vinaigre  
-un jus de citron  
-un flacon d'he d'Eucalyptus globulus  
-4 l d'eau

Râper le savon dans une casserole, couvrir d'eau, laissez fondre à feu doux. Laissez refroidir puis ajoutez le verre de vinaigre, le jus de citron, le flacon d'he d'Eucalyptus g., et 4 litre d'eau.

Versez dans des flacons (récup) ou un gros bidon, secouez. Et voilà!!  
Ca donne environ 5 l de solution, je l'utilise pour tout, le sol, les plans de travail, une partie en lessive, pour la vaisselle....ect!

-----

### pschitt "magique" maison

(Salles de bain, surfaces carrelées, robinetterie, WC) :

3/4 l Vinaigre blanc  
un peu de jus de citron  
quelques gouttes HE de tea tree  
quelques gouttes HE lavande ou eucalyptus  
+ eau  
dans un spray

-----

### Produit pour lave-vaisselle

(Doses pour un lavage):

1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude (biocoop)  
1 cuillère à soupe de borate de sodium (pharmacie)  
qq gouttes d' he de citron

-----