

:::Le grand ménage:::

Recettes écologiques et économiques pour l'entretien de la maison



Les produits d'entretien Raffa

Le but de ce livret est de nous faire partager une expérience.
Partager. Voilà un bien joli mot.

Au mois de juin 2005, Raffa, écologiste convaincue, eut une merveilleuse idée : créer son propre «blog», pour transmettre ce qu'elle avait appris et nous donner envie, à nous aussi, de nous occuper de notre planète au quotidien.

Nous nous sommes penchés sur l'état de nos placards encombrés de produits chimiques : un pour le lavage des sols, un pour le lavage des vitres, un pour les plaques de cuisson, un pour les WC, un pour la salle de bain, un pour...

Cette douloureuse liste à la Prévert a résonné comme un appel au secours, une urgence de premier plan. Il n'était plus possible de continuer ainsi.

Raffa a égrené au fil des mois ses recettes écolo, avec une rigueur scientifique qui en a ravi plus d'un. Dans un effort de partage spontané, elle a livré ses secrets, que nous avons tous scrupuleusement essayé d'appliquer.

Il y a quelques semaines, son blog appelait les bonnes volontés de tout poil à l'aide, pour travailler sur un projet mystérieux.

Plusieurs curieux, bénéficiant d'expériences complémentaires dans le dessin, la mise en page et l'écriture, se sont penchés sur le berceau de ce petit livre et ont travaillé de concert à l'élaboration du projet.

Car, une fois de plus, Raffa, par ses convictions et sa générosité, a su fédérer ces bonnes volontés, pour le bien de tous. Le but était simple : rassembler ses recettes sous forme de livret téléchargeable et imprimable, de manière à faire bénéficier le plus grand nombre de ses conseils avisés et faciliter la mise en pratique chez soi.

Vous (re)trouverez donc au fil des pages, classées par thèmes, tout ce dont vous avez besoin pour ce «Grand Ménage».

Nous espérons que vous aurez autant de plaisir à le feuilleter, que nous à le concevoir.

Raffa, les remerciements par écrit ne transmettront jamais assez notre admiration et notre sympathie. Tu nous as ouvert la voie, à nous de nous montrer dignes de cet engagement.
Merci pour tout.

Prudence, au nom de tous les aides-scribouilleurs, par ordre alphabétique:
Azka, Beautymist, Hélène, JC, Loolnwimn, Nana, PJ, Sylvianne.

Table des matières

Les ingrédients 8

Les indispensables 8

Eau	8
Air (aération)	8
Vinaigre d'alcool - CH_3COOH	8
Bicarbonate de soude - NaHCO_3	9
Cristaux de soude - Na_2CO_3	10
Huiles essentielles	11
Savons	14
Percarbonate de soude – $2\text{Na}_2\text{CO}_3 \cdot 3\text{H}_2\text{O}$	16
Autres indispensables	17

Les autres ingrédients utiles 17

Le matériel 19

Les indispensables	19
Pour la préparation des produits	20
Autres utiles	14

Les produits à fabriquer à l'avance 22

Le nettoyant/désinfectant multiusage	22
Le liquide vaisselle	22
La " crème à récurer ", pierre récurante	22
Nettoyant wc	25
Entretien des meubles en bois	26
Entretien hebdomadaire de la plomberie	26

Cuisine 28

Cuisinière, hotte et four	28
Évier et robinetterie	29
Placards	30
Plan de travail	30
Plomberie	30
Poubelles	31
Réfrigérateurs/congérateurs	32
Vaisselle	33
Lave-vaisselle	34

Salle de bain 36

Baignoire, douche, lavabo	36
Brosses et peignes	37
Calcaire incrusté	37
Carrelage	38
Miroir	38
Plomberie	39
Poubelles	39
Vitres de douche, rideaux	39

WC 40

Pour l'entretien hebdomadaire	40
Pour le dégrassage	40
Désodorisant/assainissant	41

Buanderie et lessive **42**

Détacher avec lavage	42
La lessive en machine	46
Lavage à la main	48
Séchage	48
Repassage	48

Sols **50**

Lino, carrelage, plancher vitrifié...	50
Plancher huilé ou ciré	50
Sol stratifié	50

6 Meubles **52**

Entretien des meubles en bois	52
Dépoussiérer	52

Vitres, miroirs et écrans **54**

Vitres et miroirs	54
Ecrans	54

Les ingrédients

Les indispensables (si c'est pas un hopital ou une cantine quoi - et encore) seuls les produits suivants suffisent (y compris pour lessive, vaisselle, etc...) :

Eau

Indispensable pour la préparation des produits et pour le nettoyage proprement dit. Pour être efficace dans ce cadre, on doit augmenter ses propriétés tensioactives (mouiller et arracher la graisse) en la chauffant et/ou en y ajoutant certains produits (cristaux de soude, savons...).



Air (aération)

L'aération quotidienne (au moins 10 minutes, même en hiver) des pièces est indispensable pour éliminer les très nombreux polluants intérieurs. L'air froid et la lumière (UV) ont par

ailleurs la capacité d'éliminer de nombreux indésirables (bactéries, acariens etc.).



Vinaigre d'alcool - CH_3COOH

Autres noms : vinaigre blanc, vinaigre cristal.

pH : 3,5 à 5.

Apparence : liquide transparent comme de l'eau.

Fabrication : solution aqueuse d'au moins 6 % d'acide acétique préparé par fermentation de vinaigre, d'alcool et de betteraves.



Propriétés : conservateur, dégraissant, désodorisant, détartrant, antiseptique, désinfectant, anti-parasites, antifongique...

Coût : moins d'1 € le litre.

Consommation pour une maison : +/- 1 litre tous les mois pour une maison.

Où le trouver : vinaigre premier prix en grande surface. On peut le remplacer par du « vinaigre de ménage » le moins trafiqué possible (composition idéale : eau + acide acétique).

Alternative : il peut souvent (cela dépend pour quels usages) être remplacé par du jus de citron.

Bicarbonate de soude - NaHCO_3

Autres noms : bicarbonate de sodium, hydrogénocarbonate de sodium, carbonate acide de sodium, carbonate monosodique, sodium bicarbonate, soda, baking soda, natrum bicarbonatum, natrii hydrogenocarbonas, soda à pâte et petite vache au Canada.

Attention : ne pas le confondre avec son grand frère le carbonate de soude et la soude caustique NaOH (très dangereuse).

pH : 8 à 8,5.

Apparence : poudre fine blanche (comme du sel en plus doux).

Fabrication : à partir de carbonate de soude, d'eau et de CO_2 .

Propriétés : neutralise les acides et donc de nombreuses odeurs, abrasif doux, nettoyant, adoucisseur d'eau.

Coût : de 1,5€ à 5€ les 500 g.

Consommation pour une maison : à vue de nez 250 g/mois.



Où le trouver : rayon savons, rayon nettoyants, ou rayon sel dans les grandes surfaces, aussi en magasin de bricolage ou en droguerie.

Alternative : il peut souvent être remplacé par le borax (moins écologique) ou les cristaux de soude. Pour sa propriété abrasive, il peut être remplacé par de l'argile, de la craie, de la poudre de pierre ponce...

Cristaux de soude - Na_2CO_3



Autres noms : carbonate de soude, carbonate de sodium, cristaux de soude, soda ash, natron.

Attention : ne pas les confondre avec leur petit frère le bicarbonate de soude et la soude caustique NaOH (très dangereuse).

Plus basiques que le bicarbonate de soude (et aussi plus efficaces pour certaines choses) ils peuvent être irritants pour certaines personnes : protéger les peaux sensibles. Ne pas avaler. Tenir hors de portée des enfants.

pH : 11,4.

Apparence : petits cristaux translucides, deviennent blancs à l'air.

Fabrication : soit dans des gisements ou des lacs salés, soit synthétisés à partir de chlorure de sodium (sel) et de calcaire.

Propriétés : neutralisent les acides, hydrolysent les matières organiques, antitartre, dissolvent les matières grasses et détachent. Utiles pour le nettoyage de l'émail (baignoire, cuvette de WC, lavabo...), la lessive, pour adoucir l'eau, déboucher la

plomberie (bouchon organique seulement), nettoyer les sols, nettoyer en général (contre la graisse)...

Coût : prix indicatif, moins de 2 € les 2 kg.

Consommation pour une maison : moins d'1 kg/mois.

Où les trouver : on les trouve relativement facilement aux rayons lessives ou produits d'entretien des supermarchés.

Alternative : ils peuvent souvent (cela dépend pour quels usages) être remplacés par le savon noir.

Huiles essentielles

Autres noms : HE, HECT.



Attention : les HE se dosent en gouttes, ne pas dépasser le dosage recommandé. Certaines HE sont dermocaustiques. Les HE par voie interne peuvent être très toxiques. Tenir hors de portée des enfants. Les chats sont particulièrement sensibles aux HE.

Apparence : liquide plus ou moins visqueux et plus ou moins coloré. Très odorant.

Fabrication : par distillation de plantes.

Propriétés : désinfectant, antiseptique, antimicrobien (microbicide, germicide, antiputride, antiseptie). A la fois antibactérien (antibiotique, bactéricide, bactériostatique) et antifongique (antimycosique, sporicide, fongistatique). Assainissant, répulsif insectes, odorant.

Coût : variable selon les HE. En général de 4 à 10 € les 10 ml.

Consommation pour une maison : variable selon l'utilisation. En général chaque flacon peut durer 1 an ou plus.

Où les trouver : magasins spécialisés, épicerie bio, herboristerie...

Attention à celles que l'on trouve en grandes surfaces.

Huiles essentielles	Propriétés pour le ménage
Citron (<i>Citrus limon</i>) Zeste. Limonène, terpinènes, aldéhydes etc.	Antibactérienne, antiseptique, antivirale. Bonne odeur de propre. :)
Pin sylvestre (<i>Pinus sylvestris</i>) Aiguilles. Alpha et bêta pinènes, limonène etc.	Haut pouvoir antiseptique. Bonne odeur de propre. :)
Eucalyptus (<i>Eucalyptus radiata</i> , <i>Eucalyptus globulus</i>) Feuilles, rameaux. Alpha et bêta pinènes. Oxydes terpéniques (1,8 cinéole) etc.	Antiseptique, antiviral, antibactérien. Bonne odeur de propre. :)
Sapin (<i>Abies balsamea</i>) Aiguilles. alpha et bêta pinènes, camphène, 3-carène, limonène etc.	Antiseptique. Bonne odeur de propre. :)
Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>) Sommités fleuries. Menthol, alpha et bêta pinènes, limonène etc.	Antiseptique. Bonne odeur de propre. :)

12

Lavande aspic (<i>Lavandula spica</i> ou <i>Latifolia cineolifera</i>) Sommités fleuries. Oxydes terpéniques (1,8 cinéole), alcools (linalol), cétones (camphre)...	Antiseptique, bactéricide, antivirale, antimitose. Bonne odeur de propre. :)
Citronnelle (<i>Cymbopogon winterianus</i> ou <i>Cymbopogon nardus</i>) Herbes. Gérniol, citronnellol etc.	Antiseptique, répulsive insectes.
Artillerie lourde	
Tea tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>) Feuilles. Paraccymène terpinène 1 ol 4, terpinène.	Antibactérienne puissante à large spectre d'action +++, fongicide ++, parasiticide ++, antivirale ++.
Cannelle (<i>Cinnamomum cassia</i> ou <i>Cinnamomum verum</i>) Ecorce. Aldéhyde cinnamique.	Antiseptique, antibactérienne très puissante à très large spectre d'action +++++, antivirale +++, fongicide +++, parasiticide +++++. Ne pas en mettre beaucoup, odeur très forte !
Thym (<i>Thymus vulgaris</i>) Sommités fleuries. Phénols (thymol, carvacrol...), monoterpènes...	Antiseptique, antivirale, antibactérienne puissante.

13

Girofle (*Eugenia caryophyllus*)
Bouton (clou).
Eugenol.

Antibactérienne très puissante
à large spectre d'action +++,
fongicide +++, parasiticide
+++, antivirale +++.

Savons

Le savon est fabriqué à partir de soude (NaOH) ou de potasse (KOH) et de triglycérides (graisse animale ou huile végétale). Plus l'eau est dure (calcaire) plus son efficacité diminue. L'adjonction de cristaux de soude (ou de bicarbonate) permet d'éviter ce problème.

Savon noir

Autres noms : savon mou, savon potassique.

Attention : très concentré. Peut irriter les peaux sensibles. Ne pas avaler. Tenir hors de portée des enfants.

Apparence : liquide très visqueux brun doré à brun noir, vert.

Fabrication : à partir de potasse et d'huiles végétales (lin, olive, noix, maïs...).

Propriétés : très dégraissant et détachant. Il permet de dégraisser les hottes et les fours, de nettoyer les vitres, d'enlever des taches de goudron ou de décaper de la peinture à l'huile. Il peut aussi être utilisé comme détachant avant lavage (attention aux textiles fragiles). C'est aussi un antiseptique et un insecticide très efficace. Il nettoie en profondeur, fait briller, nourrit et protège les surfaces, en particulier les ardoises, le marbre, tous les carrelages ou les



linos.

Coût : dépend de la qualité (cette dernière influence sa biodégradabilité). +/- 5 € le litre.

Consommation pour une maison : moins de 500 ml par an.

Où le trouver : droguerie, épicerie bio, certaines grandes surfaces.

Alternative : il peut souvent (cela dépend pour quels usages) être remplacé par les cristaux de soude.

Savon de Marseille

Fabrication : fabriqué à partir de soude (NaOH) et d'huiles végétales (olive, arachide, coco, coprah, palme, palmiste) ou de graisse animale (savon industriel). Les savons de Marseille industriels contiennent aussi de nombreux additifs, ce qui diminue leur biodégradabilité.

Apparence : en bloc ou en copeaux, blanc à vert.

Propriétés : moins efficace que le savon noir pour le nettoyage de la maison. Idéal pour le linge. Antiseptique.

Alternative : Il peut souvent être remplacé par des plantes à saponines (coques de noix de lavage en particulier).

Savon neutre liquide ou liquide vaisselle écologique

Ces produits se trouvent en épicerie bio et droguerie écologique. Ils sont multiusages.



Savon détachant

Les savons détachants sont des savons auxquels on a ajouté un corps émulsionnant les graisses (carbonate de soude, fiel de boeuf, saponines), des dissolvants (essence de térébenthine) ou des poudres absorbantes (argile, blanc d'Espagne et autres craies). Le plus facile à trouver est le savon au fiel (épicerie bio). Les autres peuvent être fabriqués facilement à partir de copeaux de savon ou de savon neutre liquide par exemple. Ils durent très longtemps.

Percarbonate de soude – $2\text{Na}_2\text{CO}_3 \cdot 3\text{H}_2\text{O}_2$

16

Autre nom : percarbonate de sodium.

Attention : instable à la chaleur (à partir de 50°) et à l'humidité.

Favorise les départs et les entretiens d'incendie.

Apparence : poudre granuleuse blanche.

Fabrication : à partir de carbonate de soude et d'eau oxygénée.

Propriétés : détachant, blanchissant.

Coût : variable, environ 5€ les 500 g.

Consommation pour une maison : moins de 100 g par mois.

Où le trouver : droguerie, magasin bio, certaines grandes surfaces.

Autres indispensables :

Sel

Détache, décape, désodorise, absorbe, antigel, fixateur de couleur.

Huile d'olive (meubles en bois)



Les autres ingrédients utiles

Jus de citron

Décolore, ravive la pierre et l'émail, désodorise, détartré, abrasif.

Marc de café

Dégraisse, désodorise, nettoie, ravive les couleurs foncées et le cuir.

Argiles et terre de Sommières

Absorbe, abrasif.

Blanc d'Espagne (blanc de Meudon)

Absorbe, fait briller, abrasif.

Poudre de pierre ponce

Abrasif.

Cendres

Abrasif, absorbe, nettoie.



17

Le matériel

Eau oxygénée

Décolore, désodorise, désinfecte.

Épluchures de pomme de terre : anticalcaire + entretien du verre et de l'argenterie.

Plantes à saponines (saponaire, coques de noix de lavage, lierre etc.)
Les saponines sont des détergents qui peuvent remplacer le savon.



18

Les indispensables

Lavettes et serpillières en microfibres. Les microfibres sèches attirent la poussière, humides elles dégraissent. Elles sont absorbantes. Elles permettent de réduire la quantité de détergent. Elles sont lavables en machine.

Éponges végétales (avec côté vert qui gratte). Elles sont lavables en machine.

Torchons ("essuies" en Belgique) en lin ou en coton. Ils sont lavables en machine.



Seaux (un petit et un grand).

Raclette



Balai en soie et balai-brosse, éventuellement un balai Swiffer (sans les lingettes).

Pelle à poussière ("ramassette" en Belgique).



Vieille brosse à dents et brosse à ongles.

Éventuellement aspirateur (indispensable si moquette) avec sac réutilisable.

Balles de golf ou balles de tennis ou balles de lavage.

19

Pour la préparation des produits



Bidons de lessive liquide vides et propres
(ou autre contenant opaque de minimum 2 l)

Flacons de liquide vaisselle vides et propres (ou autre contenant de minimum 500 ml avec bouchon verseur)



Vaporisateurs de récupération (dont un de 50 ml au plus pour le produit d'entretien des meubles)

Bocaux de 500 g ou 1 kg

Petit pot opaque



Bocaux avec bouchon saupoudreur pour le bicarbonate

Entonnoirs

Autres utiles

Etiquettes

Peau de chamois (synthétique si possible, ou naturelle mais dans ce cas prenez-en grand soin afin de la conserver longtemps)



Vieux papier journal (pour vitres et miroirs)

Plumeau en microfibres

Gants de ménage

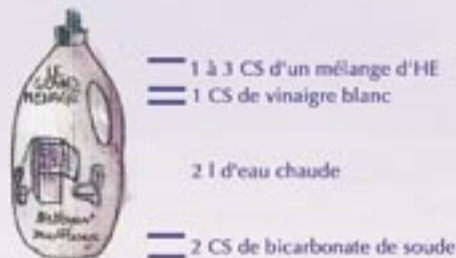
Les produits à fabriquer

à l'avance

Les autres recettes se préparent au moment de l'utilisation.

Le nettoyeur/désinfectant multiusage

Matériel : bidon opaque de 2 litres, entonnoir, cuillère à soupe (CS), verre.
Ingrédients : bicarbonate (ou borax), vinaigre blanc, HE, eau.



Recette (dans l'ordre) :

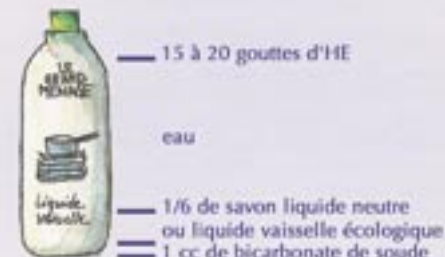
- 2 CS de bicarbonate de soude (plus facile à transvaser avec un entonnoir).
- 2 l d'eau chaude, mélanger.
- Préparer dans un verre 1 CS de vinaigre blanc (plus facile à transvaser avec un entonnoir) et 1 à 3 CS d'un mélange d'HE (composé par exemple d'1 CS de citron, d'1CS de pin et d'1 CS de tea tree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

Le liquide vaisselle

Matériel : flacon de 500 ml, entonnoir, cuillère à café (cc), cuillère à soupe (CS).

Ingrédients : bicarbonate de soude, savon liquide neutre (ou liquide vaisselle écologique ou saponines), HE (citron, pin, menthe...), eau.



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.
- Agiter doucement.



La " crème à récurer ", pierre récurante

Crème à récurer

Matériel : flacon opaque de 500 ml, entonnoir, cuillère à soupe (CS).
Ingrédients :

bicarbonate de soude, sel fin, savon liquide neutre (ou liquide vaisselle écologique), HE (citron, pin, menthe...), eau.

Recette :

- 1 flacon de 500 ml.
- Remplir à moitié de bicarbonate de soude avec un entonnoir.
- Ajouter 1/5 à 1/4 de sel fin de cuisine.
- 1 CS de savon neutre liquide.
- 15 à 20 gouttes d'HE.
- Remplir d'eau et agiter.

Utilisation : très important d'agiter à chaque utilisation. Attention aux surfaces fragiles (à cause du sel) en particulier les vitrocramiques, utiliser alors plutôt la recette «rapide» ci-dessous.

24

Crème à récurer rapide

Saupoudrer de bicarbonate et frotter avec une éponge humide sur laquelle on aura versé un peu de liquide vaisselle.

Pierre récurante

Plus efficace, convient pour toutes les surfaces.



Matériel : pot opaque (type Perblan), cuillère à soupe (CS), éventuellement blender.

Ingrédients : bicarbonate de soude, blanc d'Espagne (ou argile blanche). Facultatif : poudre de pierre ponce, savon liquide neutre (ou liquide vaisselle écologique),

HE (citron, pin, menthe...), eau.

Recette :

- 1 mesure et demi de blanc d'Espagne.
- HE (dosage en fonction du volume total, pour un pot type Perblan rempli : environ 10 gouttes)
- 1 mesure de bicarbonate.
- 1/2 mesure de poudre de pierre ponce.
- 1 mesure de savon neutre.
- • Bien mélanger au blender, à la cuillère ou à la main.
- Rajouter un peu d'eau, mélanger doucement, remplir le pot à ras bord.
- Laisser sécher au soleil au moins 24 h, refermer le couvercle.

Utilisation : frotter une éponge sur le produit.

25

Le nettoyeur WC

Matériel :

vaporisateur de 500 ml, cuillère à café (cc).

Ingrédients :

vinaigre blanc, HE, eau.



— 2 cc HE (tea tree ou autre)

— 2/3 eau

— 1/3 vinaigre

Recette :

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

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

Entretien des meubles en bois

Dans un petit vaporisateur (50 ml) :

- 26
- 5 CS de jus de citron (je prends du jus de citron bio en bouteille) ou de vinaigre.
 - 5 CS d'huile d'olive.
 - 15 gouttes d'HE citron.

27

Entretien hebdomadaire de la plomberie

1 verre de bicarbonate + 1 verre de sel fin de cuisine dans un bocal de 500 ml, agiter pour mélanger



28 Cuisinière, hotte et four

Nettoyer **la cuisinière** avec la crème à récurer ou la pierre récurante ou du savon noir ou une pâte de bicarbonate (bicarbonate + eau jusqu'à consistance de pâte). Rincer. Passer la lavette microfibres.

Faire tremper **les brûleurs** de cuisinière dans du vinaigre blanc (plusieurs heures si nécessaire).

Nettoyer **la hotte** avec du savon noir ou avec une solution d'eau et de cristaux de soude.

Nettoyer **le four** et le four à micro-ondes avec du savon noir ou une pâte de bicarbonate.

Pour **le micro-ondes**, vous pouvez aussi placer un bol de vinaigre ou de jus de citron, faire chauffer quelques instants et passer une éponge sur les parois. Passer la lavette microfibres.

Si des saletés sont incrustées dans **le fond du four** (mais rien de dramatique), saupoudrer sur le bas du four du bicarbonate de soude et vaporiser de l'eau dessus pour qu'il soit bien mouillé. Le lendemain, gratter à l'aide d'une spatule. Passer l'éponge et bien rincer le four. Passer la lavette microfibres.

Si le four est très gras et qu'il y a beaucoup de saletés incrustées, utiliser la même méthode mais avec du bicarbonate ET des cristaux de soude (2/3 bicarbonate et 1/3 cristaux de soude), c'est radical.



29

Évier et robinetterie

Passer une éponge humide avec du liquide vaisselle sur laquelle on saupoudre du bicarbonate de soude ou avec de la

crème à récurer ou avec la pierre récurante. Rincer. Essuyer à la lavette microfibres.

Détartre régulièrement **le bec du mélangeur** en le faisant tremper dans de l'eau vinaigrée (minimum 50/50) et chaude. Idem pour le «tour» de la robinetterie (là où l'eau stagne souvent). Gratter éventuellement avec une spatule en bois.

Pour les **évier blancs**, les blanchir en les frottant avec du jus de citron ou avec du percarbonate de soude.

Placards

Nettoyer avec du nettoyant ménage multiusage (pur), rincer, passer la lavette microfibres.

Pour éviter les mauvaises odeurs : mettre du bicarbonate dans une coupelle OU mettre un coton imbibé d'HE citron.

30

Plan de travail

Passer une éponge avec du nettoyant ménage multiusage (pur). Rincer. Sécher avec une lavette microfibres.

S'il y a des traces tenaces, passer une éponge avec de la crème à récurer ou la pierre récurante. Rincer. Sécher avec une lavette microfibres.



Plomberie

Il est absolument indispensable d'avoir une crépine ou bonde (en plastique blanc ou en métal souvent) au fond de la baignoire/douche, du lavabo et de l'évier pour récolter le plus de crasses, résidus alimentaires, cheveux, savon (à

vider tous les 2 jours grand minimum).

Entretien hebdomadaire (contre bouchons et odeurs)

Mettre 3 CS du mélange sel/bicarbonate dans la tuyauterie, faire suivre d'eau bouillante si possible vinaigrée.

Débouchage

Essayer d'abord la ventouse (ne pas oublier de boucher le trop-plein). Si c'est toujours bouché et si vous avez un siphon pratique (genre ça) :



31

Dévisser la partie inférieure, vider, rincer, revisser.

Si le bouchon n'était pas à ce niveau, verser 1 verre de bicarbonate (ou 1 poignée de cristaux de soude, un peu plus efficaces dans ce cas), 1 verre de sel, 1 verre de vinaigre, ventouser pour remuer le mélange, attendre 30 minutes, verser de l'eau bouillante, ventouser.

Si c'est toujours bouché il faut faire passer un furet en démontant le siphon. Si cela ne marche toujours pas, faire appel à un plombier ; PAS DE DEBOUCHEURS CHIMIQUES aux acides sulfurique ou chlorhydrique, surtout si vous utilisez de l'eau de Javel !!!

Poubelles

Nettoyer avec du vinaigre bouillant, rincer, passer une éponge avec du désinfectant multiusage (pur) sans rincer.

Mettre 2 grosses CS de bicarbonate au fond pour éviter les odeurs.

Réfrigérateurs/congérateurs

Pour un réfrigérateur entretenu normalement, le nettoyage se fait simplement 2 fois par mois dans tous les recoins, parois comprises, au vinaigre chaud ou au jus de citron (on peut y ajouter une cuillère à café du désinfectant multiusage).

Mettre une coupelle de bicarbonate (ou d'argile) contre les odeurs.

Décrassage intensif

- Désosser toutes les parties amovibles du réfrigérateur/congérateur (les laver de la même manière que le reste, insister dans tous les recoins).

- Mettre 1 bonne cuillère à soupe de cristaux de soude et 1 bouchon de désinfectant multiusage dans un petit seau d'eau chaude.

- Nettoyer tout (et penser aux joints et aux rainures des joints) avec l'éponge et le produit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune trace (avec les cristaux de soude il n'y a pas besoin de beaucoup d'huile de coude).

- Repasser un coup d'éponge imbibée de désinfectant multiusage. NE PAS RINCER.



- Le lendemain, repasser un coup d'éponge avec un peu de vinaigre.
- Sécher avec la lavette microfibres. Laisser les portes ouvertes pour sécher entièrement.

Vaisselle

Remplir les 2 bacs d'eau chaude (une cuvette peut aussi faire l'affaire). Verser le liquide vaisselle sous le robinet quand le bac se remplit. Verser un filet de vinaigre dans le bac de rinçage. Faire la vaisselle comme d'habitude.

Utiliser si besoin la crème à rincer.

Bouilloires, cafetières etc.

Pour détartrer faire bouillir (ou passer) de l'eau additionnée de vinaigre blanc (50/50).

Récupérer ensuite l'eau vinaigrée pour détartrer les douchettes et la robinetterie.

Casseroles brûlées

Juste après la cuisson : un peu de vinaigre et de sel. Laisser tremper.

Sinon, faire bouillir de l'eau avec 2 CS de bicarbonate ou du vinaigre 10 minutes.



Fonds de casseroles

Essayer de faire tremper dans de l'eau vinaigrée pendant une nuit.

Pour polir le métal en général :

- Mélange de bicarbonate +

endre + eau jusqu'à obtenir une consistance de pâte et frotter.

- Mélange de vinaigre + sel + farine.

Friteuse

Après avoir vidé l'huile dans une bouteille, saupoudrer de farine puis essuyer à l'éponge.

Planches à découper

Saupoudrer de bicarbonate, frotter, rincer.

Plastique taché de sauce tomate

Frotter avec de l'huile végétale.

Thermos

Verser de l'eau chaude et 2 CS de bicarbonate (OU des coquilles d'oeufs avec vinaigre) pendant 1 h en secouant de temps en temps.

Vaisselle tachée (thé, café etc.)

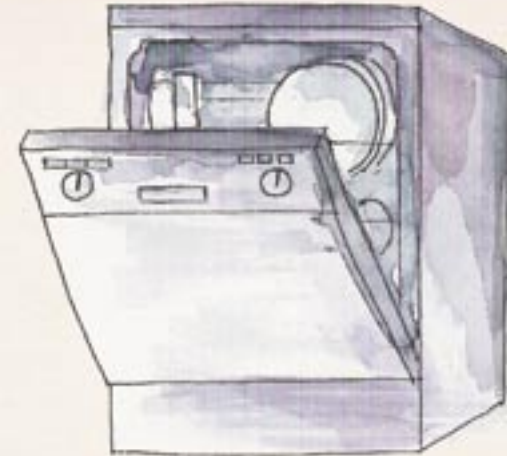
Laisser tremper avec de l'eau et 1 cuillère à café de cristaux de soude.

Lave-vaisselle

- Remplacer la poudre lave-vaisselle par 4 demi-coques de noix de lavage dans un petit sac en coton placé dans le casier à vaisselle. Retirer les coques avant le cycle de rinçage. OU pour diluer la poudre lave-vaisselle classique : 1 cc de poudre classique + 1 CS de cristaux de soude (c'est soit ça, soit les noix !).
- Remplacer l'agent de rinçage pour lave-vaisselle par du vinaigre.
- Ajouter aussi un "cube magnétique" anti-calcaire qui permet une économie d'environ 20 % de détergent pour lave-

vaisselle.

- Pas de sel de rinçage (plus de liquide de rinçage si utilisation de détergent naturel).



Salle de bain



36 Baignoire, douche, lavabo



Mettre 1 poignée de cristaux de soude et 1 bouchon du désinfectant ménager multiusage dans un petit seau d'eau très chaude. Nettoyer à l'éponge, robinetteries comprises, bien rincer. Sécher la robinetterie avec une lingette microfibres (ou un vieux collant roulé en boule).

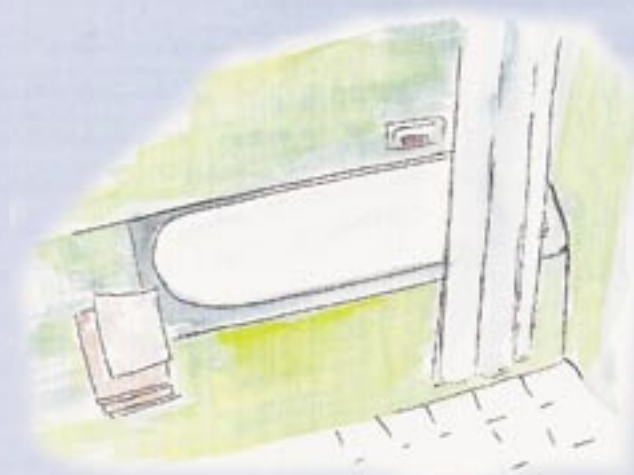
Une fois sur deux, remplacer les cristaux de soude par 1/2 verre de vinaigre bouillant.

Plusieurs fois par an, frotter l'émail du lavabo avec un demi-citron (ou avec une pâte de percarbonate de soude et d'eau).

Pensez à détartrer régulièrement le bec du mélangeur et le pommeau de douche en les faisant tremper dans de l'eau vinaigrée (minimum 50/50) et chaude.

Astuce : à chaque fois que vous prenez votre douche, séchez la

robinetterie avec une lavette microfibres (ou un vieux collant roulé en boule).



37

Brosses et peignes

La plupart des brosses (à cheveux et à ongles) peuvent se laver en machine. Placez-les dans une chaussette et faites un noeud avant de les mettre dans la machine.

Sinon faire tremper les brosses et les peignes dans une cuvette d'eau additionnée d'1 verre de vinaigre (ou de 2 cuillères à soupe de bicarbonate).

Calcaire incrusté

S'il y a des traces de calcaire jaunes qui ne partent pas :

- Imbiber du papier toilette ou de l'essuie-tout (papier

torchon) de vinaigre.

- Poser sur la tache (normalement ça devrait coller, un chiffon ça va aussi mais ça colle moins bien). Si ça ne colle pas sur une paroi verticale, essayer de fixer avec du papier collant (adhésif).
- Laisser poser de quelques minutes à quelques heures puis passer l'éponge et rincer.
- Sinon, essayer aussi un mélange d'eau savonneuse et de poudre de pierre ponce.

Carrelage

Faire les joints avec une brosse à ongles et le produit ci-dessus (voir *Baignoire, douche, lavabo*) puis rincer.

S'il y a des moisissures : idem + rincer + nettoyer ensuite avec le désinfectant ménager multiusage pur et la brosse à ongles. Il peut être utile, selon les HE que vous aurez utilisées pour le désinfectant, de rajouter quelques gouttes d'HE antifongique (tea tree par exemple).



Miroir

- Nettoyer à l'eau vinaigrée.
- Sécher soit avec une lavette microfibres, soit avec un morceau de papier journal roulé en boule.

Astuce : s'il y a de la buée sur le miroir quand vous prenez votre douche, essuyer la buée systématiquement avec une lingette microfibres (5 secondes par jour et plus d'entretien régulier).

Plomberie

Voir *Cuisine*.

Poubelles

Voir *Cuisine*.

Vitres de douche, rideaux

Pour les vitres de douche bien entartrées et pleines de savon : frotter à l'éponge imbibée de vinaigre chaud pur.

Pour les rideaux de douche dans le même état, normalement les laver en machine suffit. Sinon faire tremper au moins 1 heure dans de l'eau chaude vinaigrée.





40

Pour l'entretien hebdomadaire

Pour nettoyer l'extérieur de la cuvette etc. soit du désinfectant ménager multiusage pur, soit le produit WC, qui sert aussi pour l'intérieur. Vaporiser sur les parois, laisser agir 15 à 20 minutes, brosser.

Pour le dégrassage

Tous les 15 jours verser une poignée de cristaux de soude

dilués dans un peu d'eau chaude. Laisser agir au moins 30 minutes. Brosser, tirer la chasse.

Si taches jaunes récentes dans le fond

Normalement, brosser suffit. Sinon, verser 1 CS de bicarbonate de soude (ou de percarbonate de soude) au fond, brosser, tirer la chasse.

Si taches jaunes à noires incrustées dans le fond

Verser 2 à 3 CS de bicarbonate de soude, idem de sel fin, 1 verre de vinaigre, de l'eau bouillante, laisser agir, brosser, brosser... Si les taches sont vraiment tenaces, faire d'abord tremper du vinaigre bouillant toute la nuit. Brosser.

Gratter éventuellement avec une spatule en bois ou en plastique (pas de métal).

Il peut être nécessaire de recommencer l'opération plusieurs jours de suite selon l'état dudit WC. Sinon essayer aussi un mélange d'eau savonneuse et de poudre de pierre ponce.

41

Désodorisant/assainissant

A chaque passage, pulvériser le produit WC dans la pièce. Après les grosses commissions, craquer une allumette.

On peut aussi placer de l'argile concassée dans une coupelle et y verser régulièrement quelques gouttes d'un mélange d'HE ; faire un galet à l'aide d'argile blanche et d'eau, séché au soleil (se vend aussi tout fait, en argile ou en terre cuite, aussi appelé "diffuseur de poche") ; utiliser un rond d'ampoule en terre cuite sur lequel on verse quelques gouttes du mélange et que l'on place autour de l'ampoule ; ou un diffuseur en céramique (on verse les HE à l'intérieur ; se ferme avec un bouchon de liège).

Exemple de mélange : pamplemousse 30 % - citron 20 % - lavandin 20 % - pin douglas 20 % - eucalyptus radiata 10 %.



42

Détacher avant lavage

L'une des difficultés de la lessive écologique, quelle qu'elle soit, est le détachage avant lavage. Ceci est vrai aussi, pour certaines taches, avec les lessives industrielles classiques. Cela ne pose pas trop de problèmes aux personnes qui travaillent dans un bureau, ne cuisinent pas de manière traditionnelle (pas de plats en sauce, jus de viande etc.) et n'ont pas d'enfants ou de chiens.

--> Le savon au fiel ou le savon noir suffisent en général pour la plupart des taches de ces personnes. Au pire, tremper le linge dans une solution de cristaux de soude ou de percarbonate de soude.

Pour les autres, l'idéal est de traiter la tache de manière appropriée dès qu'elle vient d'être faite. Si vous n'avez ni le temps ni l'envie, faites un noeud dans le vêtement pour vous le rappeler lorsque vous mettrez votre linge en machine. De très nombreuses taches ne disparaîtront plus si elles ont été «cuites» en machine et/ou au fer à repasser. Il est donc indispensable de

détacher avant lavage.

Voici quelques techniques pour des taches difficiles.

Tache	Traitement
graisse et huile	Saupoudrer de blanc d'Espagne, d'argile ou de terre de Sommières.
transpiration	Saupoudrer de blanc d'Espagne, d'argile ou de terre de Sommières.
rouge à lèvres	Frotter avec de l'eau vinaigrée jusqu'à disparition. OU de l'alcool dénaturé à 70°.
fruits en général	Traiter immédiatement à l'eau bouillante (passer l'eau au travers du tissu). Sur tache sèche, essayer le jus de citron ou l'eau vinaigrée, l'eau oxygénée, le percarbonate
fruits rouges	Faire tremper dans de l'eau tiède, savonner, ne pas rincer, et étendre au soleil. Laver ensuite en machine.
oeuf	Jamais d'eau chaude. Frotter avec de l'eau oxygénée ou une solution de percarbonate.

43

vin rouge	- Passer immédiatement du vin blanc (puis saupoudrer de sel) ou de l'eau gazeuse sur la tache. - OU faire tremper dans de l'eau tiède, savonner, ne pas rincer, et étendre au soleil. Laver ensuite en machine.
thé	Frotter la tache avec du jus de citron (attention aux tissus fragiles, dans ce cas remplacer par du vinaigre) ou de l'eau oxygénée ou une solution de percarbonate.
café	- Rincer à l'eau froide, frotter à l'eau tiède savonneuse, rincer. - OU utiliser de l'eau oxygénée.
chocolat	- Éponger la tache à l'eau tiède savonneuse, décolorer délicatement à l'eau oxygénée. - Sur du cacao pur oublier l'eau savonneuse.
herbe	Tamponner avec du vinaigre.
roussi	- Frotter avec un sucre en morceau. - OU avec de l'eau oxygénée.
humidité et moisissure	Tamponner la tache avec un tissu propre trempé dans du jus de citron salé. Frotter avec du savon de Marseille. Laver à 90° (indispensable pour tuer les spores) ou faire bouillir dans une casserole d'eau

cirage, cambouis, goudron, mazout	- Appliquer dès que possible de la matière grasse (beurre, huile, vaseline, lait). - Enlever avec un couteau le cambouis qui n'a pas pénétré le tissu. Ramollir le reste en appliquant du beurre OU tremper plusieurs fois dans du lait bouillant en pétrissant le tissu. Frotter ensuite la tache avec de l'essence de térébenthine, étendre et verser de la poudre de Sommières (ou du blanc d'Espagne ou de l'argile). Laisser en place plusieurs heures et recommencer si nécessaire. - OU bain de 12 h dans de l'eau chaude + savon noir (25 g) + cristaux de soude (15 g) + essence de térébenthine (5 g). Brosset.
peinture, encre	- Faire tremper dans du lait tiède. Remplacer le lait jusqu'à ce que sa couleur ne change plus. Laver à l'eau savonneuse et rincer abondamment. - OU frotter avec de l'alcool. - Sur du coton blanc il n'y a pas grand chose à faire à part le teindre (ou l'eau de Javel). - Essayer aussi éventuellement de l'essence de térébenthine
nicotine	- Frotter à l'eau froide puis imprégner de glycérine + eau tiède. - Frotter à l'alcool.

rouille	Presser un jus de citron dessus et saupoudrer de sel, laisser sécher et laver en machine.
sang	- Surtout, jamais d'eau chaude !!! - Sur une tache fraîche, tremper et frotter dans un bain d'eau fraîche fortement salée. - Sur une tache sèche, tremper 1/2 heure dans un bain d'eau froide additionnée de cristaux de soude et de percarbonate de soude (ou d'eau oxygénée). - Sur une tache "cuite" (ancienne) essayer de l'eau vinaigrée. Sur un tissu fragile, faire tremper dans un peu d'eau avec un cachet d'aspirine.

La lessive en machine



Balles de lavage

Les balles de lavage, balles de golf ou balles de tennis... permettent d'obtenir un lavage plus performant en brassant et battant le linge comme les lavandières d'autrefois. Le

linge sera plus propre et plus doux. Elles permettent aussi de réduire la dose de lessive utilisée.

12 boules par machine (5 kg) directement dans le tambour ou 5 ou 6 balles de tennis.



La lessive au savon de Marseille

Les dosages conseillés le sont pour eau dure, réduire les quantités pour une eau douce, les augmenter pour une eau très dure.

- 3 grandes poignées de copeaux de savon de Marseille dans le tambour.
- 150 g de cristaux de soude (2 petites poignées) dans le tambour (inutile avec de l'eau douce).
- 10 à 12 balles dans le tambour.
- 2 à 3 CS de bicarbonate de soude dans le bac à lessive pour une lessive couleur, de percarbonate de soude pour du linge blanc (ou 1 verre d'eau oxygénée à la dernière eau de rinçage - surtout si linge fragile genre soie, laine etc.).
- 1 à 2 bouchon(s) de vinaigre à la place de l'adoucissant.
- S'il faut vraiment déjàunir du linge blanc, mettre 4 à 8 gouttes d'encre bleue lavable (encre de stylo plume ou bleu de méthylène) dans le vinaigre.

Facultatif : au dernier rinçage ajouter 20 à 30 gouttes d'HE (lavandin, lavande, citron...). Si vous utilisez un séchoir, mettre plutôt 15 gouttes d'HE sur un mouchoir dans le séchoir.

La lessive aux coques de noix de lavage

Procéder exactement comme ci-dessus en remplaçant le savon de Marseille par 4 à 8 demi-coques de noix (en fonction de la dureté de l'eau).

La lessive à la cendre (potasse)

Laisser tremper 2 verres de cendre dans un litre d'eau au minimum 24 h en remuant de temps en temps.

Filtrer très fin : dans un entonnoir mettre un filtre à café et plusieurs torchons (essuies).

Utiliser 2 verres de ce mélange dans le bac à lessive ou dans le tambour.

Dans le Larousse ménager de 1926, ils mettent la cendre dans un petit sac en tissu directement dans la lessiveuse.

Lavage à la main

Lessive à la saponaire, à la luzerne, aux marrons d'Inde, aux feuilles de lierre, aux coques de noix de lavage, à l'argile, au bois de Panama, au yucca schidigera, à la cendre... ou au savon de Marseille.

48 Séchage

Si possible préférez le séchage naturel (vent et/ou soleil).
Au séchoir, pour que le linge sente bon : une dizaine de gouttes d'HE (lavande ou lavandin) sur un mouchoir 10 minutes avant la fin.

Pour éviter l'électricité statique dans le séchoir, mettre un linge imbibé de vinaigre. Ou s'humecter les mains de vinaigre pour plier le linge.

Repassage

Pour le repassage à la vapeur : 1 litre d'eau déminéralisée + 1 cc de vinaigre blanc et 15 à 20 gouttes d'HE lavande ou lavandin...

Mettre 10 à 15 gouttes de lavande ou lavandin dans un vaporisateur de 200 ml avec de l'eau (par exemple eau filtrée) pour faciliter le repassage de certains



tissus. Bien agiter avant usage.

Pour nettoyer la semelle du fer frotter avec un tissu en coton imbibé de vinaigre et tremper dans du sel fin.

Pour détartre le fer, remplir de vinaigre et le laisser complètement s'évaporer.

Empeser le linge

Pour remplacer l'amidon du commerce : cuire 50 g de riz par litre d'eau, laisser refroidir, filtrer.



50

Lino, carrelage, plancher vitrifié...

Une cuillère à soupe de savon noir et/ou 1 bouchon du désinfectant multiusage dans un seau d'eau. Utilisez une serpillière microfibres.

Pour les taches persistantes : mettre sur les taches une pâte composée de 1/3 de bicarbonate de soude, de 2/3 de poudre de pierre ponce et d'eau. Laisser sécher, frotter, puis rincer à l'eau et au savon noir.

Plancher huilé ou ciré

Aspirateur ou serpillière microfibres sèche + rehuiler ou recirer 1 fois par an.

Si nécessaire, solution de savon noir avec une serpillière microfibres à peine humide.

Lait nettoyant pour plancher huilé ou ciré de la marque Leinos ou autre marque écologique.

Sol stratifié

Aspirateur ou serpillière microfibres sèche.

Si nécessaire, serpillière microfibres à peine humide à l'eau claire.

En dernier recours, savon noir.

51

Entretien des meubles en bois



Pour entretenir les meubles en bois, épousseter d'abord avec une lingette microfibres sèche, ensuite éliminer les taches en passant une lingette microfibres avec mon liquide vaisselle (sinon avec de l'eau à peine savonneuse ou du marc de café). Pour les

taches d'eau sur un meuble ciré, passer longuement un bouchon de liège sur la tache. Les traces de tasses ou de verres s'éliminent avec un peu du produit "entretien des meubles en bois" et de cendre (de cigarette par exemple).

Enfin, passer quelques gouttes du produit "entretien des meubles en bois" sur un chiffon doux 1 fois tous les 15 jours.

Dépoussiérer

Utiliser une lingette microfibres ou un plumeau microfibres.

Pour augmenter l'adhérence à la poussière d'une lingette, microfibres ou non, la faire tremper dans de l'eau additionnée de glycérine et la faire sécher avant utilisation.



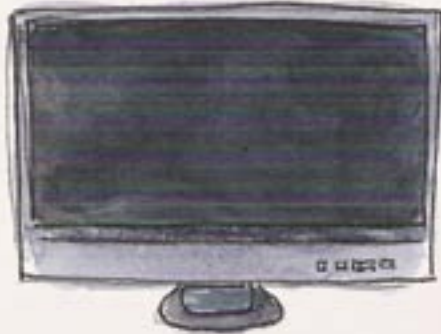
Vitres miroirs et écrans

Vitres et miroirs

- Nettoyer à l'eau vinaigrée ou à peine savonneuse (cette étape peut être sautée, selon l'encrassement).
- Passer la raclette (idem).
- Sécher soit avec une lavette microfibres (sèche si l'étape 1 a été suivie, humide sinon), soit avec un morceau de papier journal roulé en boule (cela fonctionne du tonnerre).

Écrans

A priori la lavette microfibres suffit, vous pouvez l'humidifier à peine selon l'encrassement.
Évitez l'alcool et les solvants !



Notes

Le texte est publié sous licence Creative Commons :
Paternité - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification
2.0 Belgique
Vous êtes libres de reproduire, distribuer et communiquer cette
création au public selon les conditions suivantes :

Paternité.

Vous devez citer le nom de l'auteur original. C'est à dire «Raffa,
le grand ménage», et faire un lien vers <http://raffa.over-blog.com>

Pas d'Utilisation Commerciale.

Vous n'avez pas le droit d'utiliser cette création à des fins
commerciales.

Pas de Modification.

58 Vous n'avez pas le droit de modifier, de transformer ou
d'adapter cette création.

- A chaque réutilisation ou distribution, vous devez faire
apparaître clairement aux autres les conditions contractuelles de
mise à disposition de cette création.
- Chacune de ces conditions peut être levée si vous obtenez
l'autorisation du titulaire des droits.

**Ce qui précède n'affecte en rien vos droits en tant qu'utilisateur
(exceptions au droit d'auteur : copies réservées à l'usage privé du
copiste, courtes citations, parodie...)**

Les dessins sont propriétés de leurs auteurs



Par ordre alphabétique:

Azka (maquette) - www.transitionnaturel.canalblog.com

Beautymist (dessin) - beautymist.free.fr

Hélène (dessin, gestion du projet) - www.hurot.com

Laurent (infographie) - www.loindevant.org

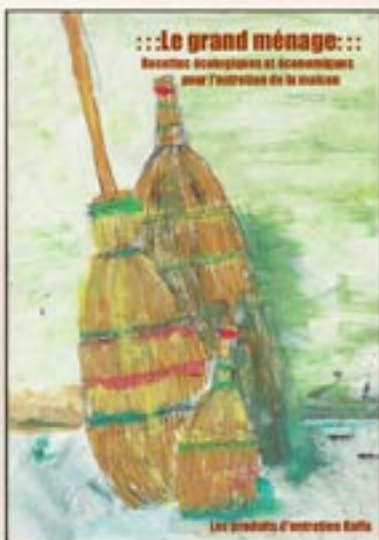
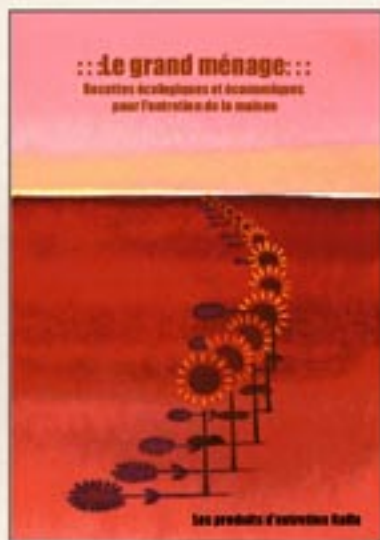
Nana (infographie, textes)

Prudence (infographie, textes)

Sylvianne (dessin)

Raffa (textes, gestion du projet) - <http://raffa.over-blog.com>

:::Le grand ménage:::



<http://raffa.over-blog.com/>