

**Recettes futées
"Zéro déchets".**

L'UDAF de la Charente vous
présente :

Un kit de base pour
réaliser des préparations
et des recettes pour
l'entretien de la maison, la
cosmétique, le bricolage et
le jardinage.





Introduction

De plus en plus, nos maisons et nos poubelles se remplissent de produits dangereux : colles, vernis, aérosols, pesticides, peintures, solvants et... produits ménagers. Pour entretenir la maison ou pour l'hygiène corporelle, l'industrie des produits ménagers ou cosmétiques met régulièrement sur le marché de nouveaux produits soi-disant plus efficaces, naturels et faciles d'utilisation. Mais si l'on s'intéresse d'un peu près à la composition de ces produits, nombre de questions se posent (présence de perturbateurs endocriniens...).

Il existe des alternatives à l'utilisation des produits du commerce pour l'entretien le bricolage ou la cosmétique.

En remplaçant les produits du commerce par des produits faits maison on capitalise de nombreux bienfaits et on se débarrasse d'un bon nombre d'inconvénients. Voici une petite liste des avantages qu'ils présentent :

- ✓ **Pratique** : ces produits sont peu encombrants. Une fois les préparations réalisées et les habitudes prises, la routine du ménage au naturel se déroule en toute simplicité.
- ✓ **Économique** : un flacon dure plusieurs mois, voire plus. Quant au reste des ingrédients, ils restent bien moins chers que les produits d'entretien industriels.
- ✓ **La réduction des émanations toxiques** : l'odeur des produits industriels (laquelle peut provoquer asthme, maux de tête et nausées) est remplacée par celles des écorces de fruit ou des huiles essentielles (sauf grossesse ou nourrissons), bien plus agréables
- ✓ **La réduction des risques pour la santé** : on ne craindra plus les réactions allergiques aux nombreux produits chimiques que contiennent les produits industriels.
- ✓ **La réduction des déchets** : alors que la plupart des emballages de produits d'entretien du commerce finissent à la poubelle, la plupart de ces produits naturels produisent peu de déchets.
- ✓ **L'élimination des substances chimiques et toxiques dans les canalisations** : une fois rincés, tous ces produits de base ou « faits-maison » sont naturellement biodégradables dans l'eau et n'empoisonnent pas le milieu naturel.

Ce supplément à la gazette des aidants vous propose quelques recettes de produits ménagers de bricolage et d'hygiène écologiques, sains et peu chers.



Kit de base

Vinaigre Blanc

Le **vinaigre blanc** est un mélange d'eau et d'acide acétique (obtenu par fermentation d'alcool de betterave ou de maïs). Utilisé traditionnellement en cuisine, il constitue aussi un remarquable produit de ménage multi-usages, écologique et bon marché. Ses propriétés sont très nombreuses.

Vous le trouverez en grandes surfaces au rayon des huiles et vinaigres.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- ✓ Détartrant
- ✓ Dégraissant
- ✓ Désodorisant
- ✓ Anti-microbien

CONSERVATION

- ✓ À l'abri de la lumière et de l'humidité

COMMENT L'UTILISER

- ✓ Pour nettoyer, détacher et assouplir le linge
- ✓ Pour désodoriser
- ✓ Pour déboucher les tuyaux

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Ne présente pas de risque ni pour l'organisme ni pour l'environnement mais peut être toxique en cas d'ingestion massive. Tenir hors de portée des enfants.



Bicarbonate de soude

Le **bicarbonate de soude** est un composé blanc qui se présente sous forme de poudre. Il est biodégradable et n'est toxique ni pour l'environnement, ni pour la santé. La variété et la richesse de ses applications est étonnante. Il existe 2 types de bicarbonate de soude : technique et alimentaire. Tous deux ont les mêmes propriétés mais celui qui pourra être employé en cuisine subit davantage de contrôles sanitaires. Pour les produits ménagers, on pourra utiliser le bicarbonate de soude technique qui est meilleur marché. Vous le trouverez sans difficulté en grandes surfaces (au rayon du sel), en pharmacie ou en magasins bio.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- ✓ Soluble dans l'eau
- ✓ Abrasif doux
- ✓ Non inflammable
- ✓ Dégraissant
- ✓ Désodorisant
- ✓ Détartrant

CONSERVATION

- ✓ À l'abri de la lumière et de l'humidité

COMMENT L'UTILISER

- ✓ En crème à récurer (pour les lavabos, la faïence, l'inox, les planches à découper, le four, les grilles, etc...)
- ✓ En produit pour nettoyer le sol
- ✓ Pour nettoyer, détacher et assouplir le linge
- ✓ Pour désodoriser
- ✓ Pour déboucher les tuyaux

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Ne présente pas de risque ni pour l'organisme ni pour l'environnement mais peut être toxique en cas d'ingestion massive. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas utiliser sur de l'aluminium, de la soie et de la laine.



Savon Noir

Le **savon noir** végétal est élaboré à partir de potasse et d'un corps gras (huiles végétales de lin, tournesol, colza, olive, etc...). Liquide ou solide, il ne doit contenir ni colorant ni conservateurs. Vous le trouverez en grandes surfaces et en magasins bio.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- ✓ Dégraissant
- ✓ Détachant
- ✓ Détergent
- ✓ Nettoyant
- ✓ Antiseptique



COMMENT L'UTILISER

- ✓ Pour faire de la lessive
- ✓ Pour nettoyer les tables et les chaises, les sols, les poignées de portes

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Ne présente pas de risque ni pour l'organisme ni pour l'environnement mais peut être toxique en cas d'ingestion massive. Tenir hors de portée des enfants.

Savon de Marseille

Le **savon de Marseille** est un produit 100% naturel fabriqué exclusivement à partir d'huile végétale, sans colorant ni adjuvant de synthèse. Il doit contenir obligatoirement 72% d'huile. On le trouve en grandes surfaces et en magasins bio.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- ✓ Détergent
- ✓ Nettoyant
- ✓ Antiseptique

CONSERVATION

- ✓ À l'abri de la lumière et de l'humidité

COMMENT L'UTILISER

- ✓ Pour faire de la lessive
- ✓ Pour nettoyer les tables et les chaises, les sols, les poignées de portes



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Tenir hors de portée des enfants.



VINAIGRE BLANC

Découvrez l'arme fatale de l'entretien écolo !

Ce produit naturel fait des merveilles pour nettoyer et assainir son intérieur, de façon écolo et économique.

Voici 4 recettes simplissimes pour tout faire briller !



Nettoyage Multi-usage

Il vous faut :

- ✓ 1 peu de savon noir, de Marseille ou à défaut quelques gouttes de liquide vaisselle
- ✓ Un chiffon microfibrés

Versez une goutte de savon, frottez et rincez.

Vitres et miroirs

Il vous faut :

- ✓ 1 vaporisateur de 1/2 L
- ✓ 1/4 de vinaigre blanc
- ✓ de l'eau
- ✓ 1 chiffon doux ou du papier journal

Mélangez tous les ingrédients, vaporisez sur les vitres ou miroirs, laissez agir 15-20 minutes et essuyer.

Meubles en bois

Il vous faut :

- ✓ 1 flacon de 500 ml
- ✓ 5 CS de vinaigre blanc
- ✓ 5 CS d'huile d'olive
- ✓ Quelques épluchures d'agrumes
- ✓ 1 chiffon doux

Mélangez tous les ingrédients et appliquez sur les meubles avec un chiffon propre et sec.

Nettoie, nourrit et fait briller le bois.

Assouplissant

Il vous faut :

- ✓ 2 CS de vinaigre blanc

Pour remplacer votre assouplissant industriel, mettez 2 CS de vinaigre blanc dans le compartiment de l'assouplissant.





BICARBONATE DE SOUDE



Facilitez-vous la vie avec ce produit naturel

Les qualités du bicarbonate de soude sont nombreuses : il est multi-usage, non toxique et bon marché.

Pastilles lave-vaisselle

Il vous faut :

- ✓ 100 g de bicarbonate de soude
- ✓ 100 g de cristaux de soude
- ✓ 100 g de gros sel
- ✓ 100 g d'acide citrique
- ✓ 1 moule à glaçons en silicone (de préférence)
- ✓ 1 récipient hermétique pour la conservation des dosettes.

Mélangez le bicarbonate de soude, les cristaux de soude, le gros sel et l'acide citrique dans un bol. Pulvériser un peu d'eau sur le mélange. Mélangez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène, sans grumeaux. Versez le mélange dans les compartiments de votre moule à glaçons. Tassez bien et laissez-les reposer pendant 24 heures et démoulez vos dosettes puis placez-les dans un récipient hermétique, pour les conserver à l'abri de l'humidité.

Liquide vaisselle

Il vous faut :

- ✓ 1 flacon de 500 ml,
- ✓ 1 entonnoir
- ✓ 0,8L d'eau chaude
- ✓ 50g Savon de Marseille
- ✓ 1 CS de Savon noir
- ✓ 1 CS de bicarbonate de soude
- ✓ 1 CS de Cristaux de soude

Diluez le savon de Marseille dans l'eau chaude. Remuez jusqu'à faire fondre tous les morceaux de savon. Ajoutez le savon noir, le bicarbonate et les cristaux de soude.

Mélangez jusqu'à dissolution complète. Laissez le mélange reposer à l'air libre pendant plusieurs heures.

Versez le mélange dans votre flacon à l'aide de l'entonnoir.

Nettoyant WC

Il vous faut :

- ✓ 1 verre de bicarbonate de soude
- ✓ 1/2 verre de vinaigre blanc

Saupoudrez le bicarbonate dans la cuvette des toilettes.

Versez le demi-verre de vinaigre blanc.

Frottez avec la brosse des WC.

Tirez la chasse.

Crème à récurer

Il vous faut :

- ✓ 275 g de bicarbonate de soude
- ✓ 100 ml de savon noir

Mélangez le produit. Fermez le couvercle. La crème à récurer est prête à l'emploi.

Mettez du produit sur une éponge légèrement abrasive préalablement mouillée et grattez la surface à nettoyer.





SAVON NOIR ET SAVON DE MARSEILLE



Nettoyez autrement sans risque de nocivité

Le savon de Marseille comme le savon noir sont d'excellents produits pour le nettoyage de la maison et pour la lessive. En effet, prendre soin de l'entretien de la maison ne requiert pas nécessairement l'emploi de produit chimique.

Cire liquide pour les meubles

Il vous faut :

- ✓ 20 ml de savon noir
- ✓ 20 ml d'eau chaude

Mélangez une quantité équivalente d'eau chaude et de savon noir liquide.

Versez ensuite cette solution sur la zone à nettoyer.

Astiquez à l'aide d'un chiffon en coton de préférence. Enlevez si besoin, la salissure incrustée avec une brosse à poil doux et rincez avec un linge humide.

NB : Ce produit permet de nettoyer les meubles en bois vernis ou cirés sans modifier leur composition ni leur éclat.

Savon mains liquide

Il vous faut :

- ✓ 20 à 30 g de savon de Marseille
- ✓ 1/2 L d'eau bouillante
- ✓ 2 CC d'huile végétale (huile d'olive, huile de coco, etc.).
- ✓ 3 CC de glycérine

Faites chauffer de l'eau. Une fois l'eau à ébullition, versez-y le savon de Marseille.

Laissez le savon fondre dans l'eau et se liquéfier. Remuez pour rendre la solution homogène et ajoutez l'huile végétale de votre choix.

Versez ensuite la glycérine tout en mélangeant et laissez refroidir.

Une fois à température ambiante, vous pouvez le mettre votre savon liquide dans un flacon.



Nettoyage sol

Il vous faut :

- ✓ 4 CS de savon noir liquide
- ✓ 10 cl de vinaigre blanc
- ✓ 3 L d'eau

Mettez tous les ingrédients dans une bouteille.

Mélangez-les bien (attention, ça mousse !)

Remplissez un seau avec 3 L d'eau. Versez un bouchon du nettoyant dans le seau.

Lavez le sol et laissez sécher.

Lessive maison

Il vous faut :

Pour 1 L de lessive :

- ✓ 50g de savon de Marseille en copeaux
- ✓ 1 L d'eau
- ✓ 2 CS de bicarbonate de soude
- ✓ 1 à 2 CS de cristaux de soude

Dans une casserole, faites bouillir 1 L d'eau. Ajoutez le savon en copeaux et mélangez à feu doux jusqu'à ce que les copeaux soient bien dissous dans l'eau. Laissez tiédir puis ajoutez le bicarbonate de soude et les cristaux.

Versez la préparation dans une bouteille en verre et secouez régulièrement jusqu'au refroidissement complet.

COSMÉTIQUES

Faites-vous une beauté maison

Fabriquer ses cosmétiques : Moins de déchets, moins d'argent dépensé, moins de produits chimiques ... Il y a tout à y gagner !

Shampooing doux

Il vous faut :

Ingrédients pour 50 cl de shampooing :

- ✓ 20 g de savon de Marseille
- ✓ 40 cl d'eau
- ✓ 1 CS de miel liquide
- ✓ 1 CS d'huile de coco
- ✓ 1 CS de bicarbonate de soude

Râpez le savon de Marseille. Faites fondre l'huile de coco en la plaçant près d'une source de chaleur.

Dans une casserole, versez l'eau et les copeaux de savon.

Faites fondre à feu moyen en remuant puis laissez refroidir la préparation, qui va durcir.

Ajoutez alors le bicarbonate de soude.

Si le mélange est trop compact, rajoutez de l'eau.

Ajoutez pour finir l'huile de coco et mélangez jusqu'à obtenir un liquide relativement épais.

Crème protectrice

Il vous faut :

- ✓ 50 ml de mélange d'huile végétales au choix (karité, jojoba, argan ...)
- ✓ 1 CS de cire d'abeille
- ✓ 1 CS d'eau de rose

Dans une casserole au bain marie, mélangez le mélange des huiles avec la cire d'abeille.

Une fois la cire dissoute ajoutez l'eau de rose hors du feu.

En refroidissant la crème deviendra homogène ;

Mettez dans un pot propre la crème.

Baume à lèvres

Il vous faut :

- ✓ 1 tube de rouge à lèvres vide,
- ✓ 6 CS d'huile végétale au choix (jojoba, ricin, karité...)
- ✓ 2 CC de cire d'abeille

Faites fondre au bain marie l'huile végétale et la cire d'abeille.

Mélangez hors du feu et mettez le mélange dans le tube de rouge à lèvres.

Mettez au réfrigérateur pendant au moins 20 min.

Mousse à raser

Il vous faut :

- ✓ 100 ml d'huile de coco
- ✓ 100 ml de beurre de karité
- ✓ 2 CS d'huile d'olive ou de noisettes
- ✓ 3 CS de savon liquide d'Alep ou de Marseille

Placez l'huile de coco et le beurre de karité dans une casserole et faites fondre à feu doux. Puis versez le mélange dans un bol et ajoutez l'huile choisie et mélangez avec un fouet.

Placez au réfrigérateur 30 min, pour que le mélange durcisse un peu puis mélangez au fouet électrique la crème pour obtenir une mousse onctueuse.

Ajoutez le savon liquide, mélangez de nouveau et mettez le crème obtenue dans un bol hermétique. Conservez à température ambiante.



BRICOLAGE ET JARDINAGE



Réveillez le bricoleur/jardinier qui sommeille en vous !

Fabriquer soi-même ses produits constitue la base de tous les petits travaux réussis !

Colle à la farine

Il vous faut :

- ✓ 1 verre de farine blanche
- ✓ 2 verres d'eau
- ✓ 2 CS de sucre

Versez la farine et l'eau et 2 CS de sucre dans une casserole. Faites chauffer à feu doux en remuant le mélange jusqu'à obtenir une pâte consistante. Cette colle de farine se conservera au moins deux à trois jours.

Si la colle de farine est trop épaisse, ajoutez de l'eau. Inversement, si elle est trop liquide, rajoutez un peu de farine.

Lazure à bois

Il vous faut :

Ingrédients pour 1L :

- ✓ paille de fer
- ✓ vinaigre blanc
- ✓ 1 CS de café soluble

Placez un coussinet de paille de fer à l'intérieur du bocal en verre (propre). Remplissez-les $\frac{3}{4}$ du bocal avec du vinaigre blanc.

Ajoutez 1 CS de café instantané puis mélangez.

Laissez le mélange reposer au minimum 24h avant utilisation. Plus vous laisserez reposer, plus la couleur deviendra riche.

Peinture naturelle

Il vous faut :

- ✓ 80 g de farine de blé blanche
- ✓ 1 L d'eau
- ✓ 200 g de piment colorés
- ✓ 10 cl d'huile de lin

Faites chauffer 10 à 20 cl d'eau en ajoutant la farine. Une fois que le mélange est épais, ajoutez le reste d'eau.

Faites bouillir 10 min en remuant avec un fouet.

Ajoutez le piment en remuant et l'huile de lin. Laissez bouillir à feu doux 20 min, c'est prêt !

Dés herbant

Il vous faut :

- ✓ 100 grammes de sel
- ✓ du vinaigre blanc
- ✓ quelques gouttes de liquide vaisselle

Mettez 100 grammes de sel dans le fond d'un vaporisateur. Ajoutez quelques gouttes de liquide vaisselle. Remplissez le reste de la bouteille avec du vinaigre blanc. Secouez la bouteille pour que le mélange s'intègre bien. Vaporisez sur la mauvaise herbe de façon très localisée.





MIEL

Connaissez-vous le pouvoir du

On dit de lui que c'est le nectar des dieux. Il est non seulement pourvu d'une saveur qu'on adore en cuisine, mais cet antiseptique naturel est également excellent pour vous soigner car ses vertus thérapeutiques sont innombrables.

Beewrap

Il vous faut :

- ✓ chutes de tissus en coton
- ✓ 1 feuille de papier sulfurisé
- ✓ pastilles ou copeaux de cire d'abeille
- ✓ 10 cl d'huile de lin

Tracez sur l'envers des tissus les futures découpes adaptées à vos plats et découpez-les.

Au four, posez une feuille de papier sulfurisé sur votre grille. Y déposer ensuite le futur beewrap et disposez généreusement dessus des copeaux/ pastilles de cire d'abeille. Enfournez à 100° pendant 3 à 4 minutes. Faites sécher le beewrap sur un fil à linge ou autre support et le tour est joué.

Le séchage ne prend que quelques secondes. Rincez à l'eau froide avant de les utiliser.



Digestion

Il vous faut :

- ✓ miel
- ✓ citron
- ✓ gingembre

Mélangez du miel, du citron et du gingembre pour avoir une meilleure digestion.

Le miel de thym est par ailleurs le meilleur pour la digestion. Vous pouvez le consommer nature, dilué dans de l'eau chaude ou dans une tisane.

Retrouver le sommeil

Il vous faut :

- ✓ miel
- ✓ sel

Prenez une cuillère de miel salé pour vous aider à retrouver le sommeil.

Le miel se consomme aussi en cure de deux à trois semaines ou tout au long de l'année comme « carburant » pour un regain d'énergie, par exemple le matin mélangé à un yaourt nature.

Cicatrisant

Il vous faut :

- ✓ miel

Le miel aide à cicatriser des plaies, il est doté de propriétés antibactériennes.

Après avoir nettoyé la plaie, étalez le miel sur vos coupures, éraflures ou brûlures superficielles comme s'il s'agissait d'une crème au moyen d'une compresse propre ou une spatule désinfectée à bord doux.



Les pictogrammes des produits chimiques dangereux

Explosif



Produit qui peut exploser sous l'effet au contact d'une flamme, d'une étincelle, d'électricité statique, sous l'effet de la chaleur, d'un choc, ou de frottements.

Inflammable



Produit pouvant s'enflammer au contact d'une flamme, d'une étincelle d'électricité statique, sous l'effet de la chaleur, de frottements ou contact de l'air ou de l'eau en dégageant des gaz inflammables.

Gaz sous pression



Produit qui peut exploser sous l'effet de la chaleur ou causer des brûlures ou blessures liées au froid.

Dangereux pour l'environnement



Produit qui pollue et provoque des effets néfastes sur les organismes du milieu aquatique.

Toxique



Produit qui, par inhalation, ingestion ou pénétration cutanée peut entraîner des accidents extrêmement graves, aigus ou chroniques et même la mort. Produit qui, par inhalation, ingestion ou pénétration cutanée peut entraîner des accidents extrêmement graves, aigus ou chroniques et même la mort.

Corrosif



Produit qui peut brûler et détruire les tissus vivants par simple contact.

Danger grave pour la santé



Produit qui peut provoquer le cancer, modifier l'ADN, nuire à la fertilité ou au fœtus, altérer le fonctionnement de certains organes, être mortel en cas d'ingestion ou de pénétration dans les voies provoquer des allergies respiratoires.

Nocif – Irritant



Produit qui par inhalation, ingestion ou pénétration cutanée peut causer une intoxication ou qui, par contact immédiat, prolongé ou répété avec la peau, les yeux, les muqueuses, peut provoquer une réaction inflammatoire.