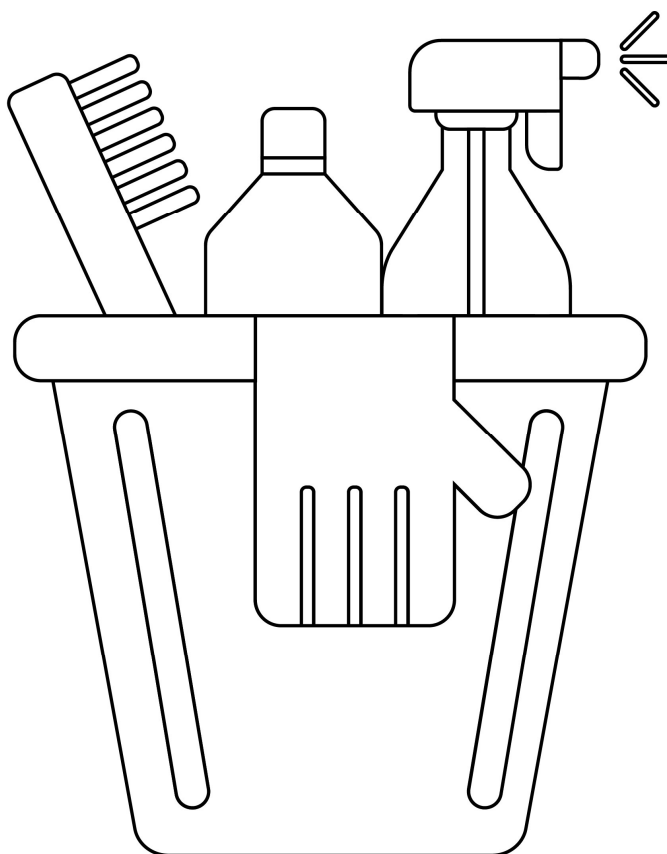






# L'Art du Nettoyage Éco-Friendly

## Astuces Simples et Économiques



## Table des matières

Ma transition vers des produits d'entretien naturels : un guide pratique .	6
Une histoire inspirante avant de rentrer dans le vif du sujet .....	8
Le savon de Marseille, une tradition intemporelle .....	11
Cristaux de soude : une invention révolutionnaire en 1791 .....	13
Bicarbonate de soude : un ingrédient venu d'un autre monde .....	14
Comment est né le percarbonate de soude : un voyage fascinant .....	15
La naissance du savon noir liquide : un trésor ancestral .....	16
La naissance de l'acide citrique en poudre : un trésor d'innovation .....	18
Histoire du vinaigre blanc : un élixir millénaire aux multiples facettes ....	19
La naissance de Paulette : une marque emblématique née d'une idée lumineuse .....	21
★ Maison .....	25
Produit pour laver la vaisselle .....	25
Fabriquer des tablettes naturelles pour le lave-vaisselle.....	26
Produit pour le lavage du linge.....	28
Un adoucissant pour la machine à laver le linge.....	29
Un agent blanchissant et nettoyant naturel.....	32
Nettoyage des surfaces.....	34
Nettoyer le fond de vos casseroles ou poêles.....	36
Dégraissant pour la cuisine .....	39
Comment nettoyer votre hotte de cuisine.....	40
Désinfectant pour la salle de bain.....	41
Entretien des sols.....	42
Détachants pour textiles.....	44
Nettoyer les vitres.....	46
Désodoriser le frigo ou le lave-vaisselle .....	47
Astuces avec le marc de café .....	48
Entretien naturel des WC .....	50

Se débarrasser des insectes et nuisibles .....	52
Désodoriser une banquette en tissu .....	56
Nettoyer l'étain, le cuivre, le bronze, l'argent, l'or et l'inox .....	57
Pour détartrer une cafetière ou une théière .....	60
Nettoyer lavabo, douche ou baignoire en acrylique ou en émaille .....	61
Se débarrasser des mites dans les placards .....	63
Recycler les déchets alimentaires pour nettoyer, désodoriser ou faire briller toutes surfaces .....	64
Se débarrasser des toiles d'araignée .....	68
Blanchir l'émail des dents et non agressifs .....	71
→ Fabriquer des shampoings naturels pour différents types de cheveux.....	73
Fabriquer un produit pour la barbe et les cheveux à partir d'eau de riz et de maïzena .....	75
Fabriquer un baume à lèvres.....	77
Entretenir le cuir.....	80
Éliminer les mauvaises odeurs dans la maison.....	81
Se débarrasser des odeurs de poubelles .....	85
Entretenir les meubles en bois .....	87
Nettoyer une porte de four ou de poêle à bois .....	90
Créer un déshumidificateur naturel à la maison .....	91
❖ Voiture.....	94
Nettoyer les jantes de voiture .....	94
Nettoyer les plastiques intérieurs d'une voiture .....	96
Nettoyer les tapis de sol de voiture.....	98
Détachage des tissus et des sièges .....	101
Effacer des rayures sur la carrosserie .....	104
Nettoyer les phares opaques de sa voiture .....	107
Dégivrage des vitres .....	109
❖ Bonus .....	110

Ou trouver les produits. .... 110

Mon super carnet pour suivre mes potions magiques maison !..... 114

## **Ma transition vers des produits d'entretien naturels : un guide pratique**

Entretenir avec des produits naturels présente de nombreux avantages : c'est à la fois écologique, économique, et bon pour la santé.

Voici un guide pratique pour maintenir propre en utilisant des ingrédients simples et efficaces.

### **Ma quête pour un monde plus propre et respectueux de la planète.**

Tout a commencé avec une simple idée : réduire l'impact de mon quotidien sur la planète tout en adoptant des solutions pratiques et efficaces. Après avoir testé une multitude de produits commerciaux remplis de substances chimiques, j'ai décidé de m'engager dans une autre voie, celle des recettes naturelles.

Mon premier défi a été d'apprendre à remplacer les produits conventionnels par des alternatives écologiques.

Que ce soit pour faire briller les vitres, nettoyer les tapis de sol de ma voiture ou raviver l'éclat de mes meubles, j'ai découvert une multitude de solutions simples et peu coûteuses, directement issues de ma cuisine.

Je me suis retrouvé à expérimenter avec des ingrédients comme le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude et les huiles essentielles.

À chaque succès, je réalisais que ces petites actions ne faisaient pas qu'améliorer mon environnement immédiat : elles m'aidaient aussi à réduire mon empreinte écologique.

Il ne s'agit pas seulement de nettoyer, mais de changer notre perspective. Utiliser des ingrédients naturels, c'est aussi honorer notre planète en évitant les produits toxiques.

Chaque nettoyage est devenu un rituel de soin : pour ma maison, ma famille et notre écosystème.

Donner également une seconde vie à vos flacons de lessive et vaporisateurs, c'est comme offrir une cure de jouvence à votre maison tout en chouchoutant la planète. Imaginez vos anciens contenants se transformant en alliés écologiques pour vos potions ménagères maison !

### **Moins de déchets, plus de fierté**

En réutilisant ces bouteilles, vous réduisez la quantité de plastique qui finit à la poubelle. Chaque flacon réemployé est une victoire contre la pollution et un geste d'amour pour Dame Nature.

En réutilisant vos anciens flacons, vous économisez aussi sur l'achat de nouveaux contenants. C'est le porte-monnaie qui dit merci !

Vos vieux flacons deviennent les écrans parfaits pour vos créations maison. Besoin d'un spray nettoyant ? Un ancien vaporisateur fera l'affaire. Une lessive maison ? Votre ancien bidon est prêt à servir. Et en plus, vous pouvez les customiser à votre goût !

En réutilisant des contenants familiers, vous évitez les confusions. Pensez à bien les nettoyer et à les étiqueter avec le nom de votre nouvelle potion et sa date de fabrication. Ainsi, tout est clair et sécurisé dans votre placard.

### **Un engagement écologique qui fait du bien**

Cette démarche s'inscrit dans une volonté de réduire son empreinte écologique en limitant la production de déchets et en favorisant le recyclage. Elle participe également à une consommation plus responsable et durable.

En somme, transformer vos anciens flacons en compagnons de ménage naturels, c'est allier l'utile à l'agréable, pour vous et pour la planète.

Avec Stéphane Munnier, des astuces simples et naturelles pour un quotidien écologique et durable.

## Une histoire inspirante avant de rentrer dans le vif du sujet

Il était une fois, dans une petite ville tranquille, une femme nommée Claire. Elle vivait dans une maison chaleureuse avec son mari et leurs deux enfants.

Claire avait toujours aimé prendre soin de son foyer, mais au fil des ans, elle se rendit compte que les produits chimiques envahissaient sa maison, ses espaces extérieurs et même sa voiture.

Non seulement cela la rendait mal à l'aise, mais elle commençait à constater que ces produits coûtaient de plus en plus cher. Elle se sentit frustrée : il devait bien y avoir un moyen de préserver la santé de sa famille, l'environnement, et son porte-monnaie !

Un jour, après avoir vu un article sur les bienfaits des produits naturels, Claire eut une révélation. Et si elle utilisait des alternatives simples et naturelles pour entretenir sa maison et ses biens, tout en réduisant ses dépenses ?

Elle décida de se lancer dans l'aventure des **produits maison** pour tout nettoyer, désodoriser et désinfecter. Non seulement ces produits seraient sans danger pour sa famille et l'environnement, mais ils seraient aussi beaucoup plus économiques.

Elle commença par les produits d'entretien de la maison. Claire avait entendu parler des bienfaits du **vinaigre blanc**, du **bicarbonate de soude** et des **huiles essentielles** pour nettoyer, et décida de se mettre à fabriquer ses propres produits.

Un flacon de vinaigre blanc coûtait moins de 2 euros et durerait des mois, tout comme le bicarbonate de soude. Comparé aux nettoyeurs chimiques du commerce, qui pouvaient atteindre des prix élevés, cette solution était non seulement plus sûre, mais aussi beaucoup

plus économique. Claire nettoya les sols, les fenêtres, les tapis, et même les meubles avec ces produits simples. Les résultats étaient impressionnants, et le coût était quasiment nul !

Un matin, elle eut une idée brillante : pourquoi ne pas appliquer ces mêmes principes pour **nettoyer sa voiture** ? Claire avait toujours utilisé des nettoyants coûteux pour l'intérieur et l'extérieur de son véhicule, mais en y réfléchissant bien, ces produits étaient à la fois chers et remplis de produits chimiques.

Elle chercha des alternatives et découvrit que le **vinaigre blanc** et le **bicarbonate de soude** étaient tout aussi efficaces pour nettoyer les vitres, les surfaces et même éliminer les mauvaises odeurs dans l'habitacle. Avec quelques gouttes d'**huile essentielle de citron** pour un parfum agréable, Claire transforma son processus de nettoyage et réalisa des économies significatives sur ses produits d'entretien automobile.

Sa voiture brillait désormais pour une fraction du coût, et elle était contente de savoir que ses enfants n'étaient plus exposés aux produits chimiques.

Le changement ne s'arrêta pas là. Claire se rendit compte qu'elle pouvait appliquer les mêmes principes à l'extérieur de la maison. Son jardin, autrefois entretenu avec des produits chimiques pour éliminer les mauvaises herbes et les parasites, pouvait maintenant être soigné avec des alternatives naturelles.

Un litre de **vinaigre blanc** à 1,50 euro suffirait à tuer les mauvaises herbes, et elle pouvait créer un mélange de **savon noir** et d'eau pour lutter contre les parasites pour quelques centimes. Elle fabriqua aussi son propre **compost** à partir de restes alimentaires, ce qui réduisit ses dépenses en engrais. Elle réalisa qu'en plus de protéger la biodiversité de son jardin, elle économisait aussi de l'argent.

Claire, consciente des économies réalisées, décida de partager ses découvertes avec ses voisins et ses amis. Elle leur expliqua qu'ils pouvaient non seulement réduire leur exposition aux produits chimiques, mais aussi alléger leur budget. Le **vinaigre blanc**, le **bicarbonate de soude**, et le **savon noir** étaient des produits incroyablement polyvalents, bon marché et très efficaces.

Elle leur montra comment ils pouvaient nettoyer leurs maisons, entretenir leurs voitures, et même prendre soin de leur jardin avec une fraction du coût des produits commerciaux.

Peu à peu, ses voisins commencèrent à adopter ces pratiques. Ils avaient tous compris que non seulement ils prenaient soin de leur santé et de l'environnement, mais ils faisaient aussi de **grandes économies**.

Claire se rendit vite compte que la simplicité et l'ingéniosité des méthodes naturelles avaient un double avantage : elles étaient **bonnes pour la planète et pour leur porte-monnaie**.

Les mois passèrent et Claire, fière de son choix, regardait sa maison étincelante, son jardin luxuriant, et sa voiture propre. Elle avait économisé de l'argent sur les produits d'entretien et n'avait plus à se soucier des effets des produits chimiques.

Elle avait aussi la satisfaction de savoir que ses choix respectueux de l'environnement contribuaient à préserver la planète pour ses enfants.

Claire, désormais convaincue par les bienfaits des **produits naturels et économiques**, avait non seulement trouvé une manière de réduire son empreinte écologique, mais elle avait aussi aidé sa famille à vivre plus sainement, et à faire des **économies substantielles** sur leur budget domestique.

Elle avait compris qu'il suffisait parfois de revenir à l'essentiel, à des solutions simples et naturelles, pour améliorer sa qualité de vie, tout en prenant soin de la nature et de son portefeuille.

Et ainsi, Claire continua à vivre cette belle aventure, transmettant son savoir-faire, inspirant ses voisins et ses proches à faire de même.

Elle savait qu'en prenant de petites décisions chaque jour, elle contribuait à un avenir plus propre, plus vert, et surtout, **plus économique**.

## Préambule : Historique des ingrédients naturels

Les ingrédients naturels que nous utilisons aujourd'hui dans l'entretien de nos maisons sont le fruit d'une histoire fascinante qui traverse les siècles. Voici un aperçu de leur origine et de leur évolution.

---



### Le savon de Marseille, une tradition intemporelle

Dans l'univers des astuces naturelles, un ingrédient revient souvent : le **savon de Marseille**. Traditionnellement fabriqué à base d'huiles végétales, avec une teneur de 72% en huile d'olive, il est un allié incontournable pour un nettoyage efficace et

respectueux de l'environnement.

Depuis le Moyen Âge, les artisans marseillais fabriquent du savon à partir d'huiles végétales locales, principalement d'huile d'olive. Avec une teneur de 72% en huile d'olive, ce savon était réputé pour sa douceur, son efficacité et sa biodégradabilité. Fabriqué selon la méthode traditionnelle de cuisson au chaudron, il devint une référence mondiale grâce à sa composition pure et sa polyvalence.

#### Les étapes de fabrication :

1. **Cuisson au chaudron** : Un processus lent où les huiles végétales sont mélangées à de la soude naturelle et chauffées à feu doux.
2. **Lavage à l'eau salée** : Cette étape élimine les impuretés et garantit la pureté du savon.
3. **Séchage** : Les blocs de savon sont découpés, tamponnés, puis laissés à sécher à l'air libre pendant plusieurs jours.

#### Utilisations principales :

- **Hygiène corporelle** : Idéal pour les peaux sensibles grâce à sa composition sans allergènes ni additifs.
- **Entretien ménager** : Efficace pour nettoyer les sols, les tissus et même la vaisselle.
- **Jardinage** : Utilisé comme répulsif naturel contre les insectes nuisibles en pulvérisation diluée.

#### **Anecdotes et traditions :**

- À l'époque napoléonienne, une loi imposa que tout savon produit à Marseille contienne uniquement des huiles végétales, garantissant ainsi sa qualité et son authenticité.
- Les marins emportaient souvent du savon de Marseille lors de leurs voyages, car il pouvait être utilisé aussi bien pour laver leur linge que pour désinfecter leurs blessures.

#### **Astuce moderne :**

Râpez un morceau de savon de Marseille pour en faire des copeaux. Mélangez-les avec de l'eau chaude pour obtenir un nettoyant liquide multi-usage, parfait pour la maison ou même comme lessive écologique.

#### **Quelques recommandations avant de continuer:**

**Choisissez un savon de Marseille authentique** : Privilégiez ceux fabriqués selon la méthode traditionnelle au chaudron.

**Évitez les imitations** : Les véritables savons de Marseille ne contiennent ni huile de palme, ni colorants, ni parfums artificiels.

#### **Trois savons authentiques recommandés :**

##### **1. Savon de Marseille à l'huile d'olive - Marius Fabre**

- Fabriqué artisanalement, ce savon contient 72% d'huile d'olive. Idéal pour la peau et l'entretien de la maison, il est garanti sans produits de synthèse.

##### **2. Savon de Marseille 72% huile d'olive - Le Sérail**

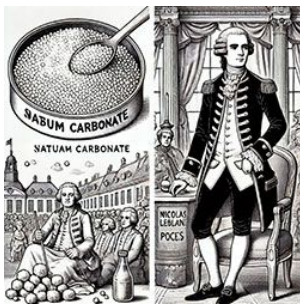
- Confectionné à Marseille, ce savon respecte la recette traditionnelle. Il convient parfaitement pour les peaux sensibles et les usages ménagers.

##### **3. Savon de Marseille Extra Pur 72% huile d'olive - La Corvette**

- Composé uniquement d'ingrédients d'origine naturelle, ce savon est idéal pour les tâches ménagères et l'hygiène corporelle.

### **Pourquoi le savon de Marseille est-il si prisé ?**

- **Polyvalence** : Nettoie, dégraisse, désinfecte et respecte les surfaces délicates.
- **Biodégradabilité** : Une alternative écologique aux produits ménagers conventionnels.
- **Économie** : Une petite quantité suffit pour de nombreuses utilisations.



### **Cristaux de soude : une invention révolutionnaire en 1791**

L'histoire des cristaux de soude commence en 1791, dans le laboratoire d'un chimiste français du nom de Nicolas Leblanc. À cette époque, la France est en pleine révolution industrielle et les besoins en produits ménagers efficaces augmentent rapidement. Le roi Louis XVI offre une

récompense généreuse à quiconque pourrait trouver un moyen de produire en grande quantité une substance capable de nettoyer, blanchir et faciliter la fabrication du verre.

Inspiré par le défi, Nicolas Leblanc se met au travail. Il commence à mélanger des éléments simples mais prometteurs : du sel marin, de la craie et du charbon. Après des mois d'expériences et quelques explosions dans son laboratoire, il parvient à créer une poudre cristalline blanche aux propriétés incroyables : les cristaux de soude.

### **Une révolution dans les foyers**

Les cristaux de soude se révèlent être une solution miracle. Ils permettent de blanchir le linge, de dégraisser les casseroles et de nettoyer les surfaces les plus encrassées. Rapidement, cette "poudre magique" devient indispensable dans les foyers français et européens.

### **Anecdote fascinante**

Dans certaines régions rurales de France, les cristaux de soude étaient surnommés "le sel des ménages". On racontait que cette poudre pouvait faire des miracles, comme transformer une vieille chemise jaunie en une pièce éclatante de blancheur ou détartrer une casserole rouillée en un clin d'œil.

### **Pourquoi sont-ils si précieux aujourd'hui ?**

1. **Polyvalents** : Ils servent à blanchir, dégraisser, nettoyer et même déboucher les canalisations.
2. **Écologiques** : Naturels et biodégradables, ils respectent l'environnement tout en étant puissants.
3. **Économiques** : Peu coûteux, ils remplacent une multitude de produits chimiques.

### **Astuce moderne**

Ajoutez deux cuillères à soupe de cristaux de soude dans votre lessive pour renforcer son pouvoir nettoyant ou dans de l'eau chaude pour déboucher vos canalisations. Ces petits cristaux blancs, nés d'un esprit curieux au XVIIIe siècle, continuent d'être une solution écologique et efficace dans nos maisons modernes.



### **Bicarbonate de soude : un ingrédient venu d'un autre monde**

Le bicarbonate de soude, aussi appelé "poudre magique", a une histoire fascinante qui remonte à des millénaires. Imaginez : il était utilisé dès l'Antiquité par les Égyptiens sous forme de natron, un mélange naturel de bicarbonate de sodium et de sels. Ce

natron servait alors à tout, du nettoyage des temples sacrés à la conservation des momies.

Mais ce n'est qu'au XVIIIe siècle que le bicarbonate de soude a pris sa forme moderne.

Un chimiste français donc, du nom de Nicolas Leblanc a mis au point un procédé pour produire cette poudre blanche en laboratoire, permettant de la rendre accessible à tous.

Peu après, elle est devenue incontournable, que ce soit dans les cuisines, pour le ménage ou pour soigner des petits maux.

## Pourquoi est-il si précieux aujourd'hui ?

1. **Polyvalence** : Le bicarbonate de soude nettoie, désodorise, adoucit et même soigne.
2. **Écologique** : Contrairement à de nombreux produits chimiques, il est respectueux de l'environnement.
3. **Économique** : Peu coûteux, il offre une multitude d'usages pour un investissement minime.

### Anecdote amusante :

Savez-vous que le bicarbonate a même voyagé dans l'espace ? Les astronautes de la NASA l'utilisent pour neutraliser les odeurs dans les stations spatiales.

Une preuve supplémentaire que cette poudre magique est vraiment hors du commun !

Alors, la prochaine fois que vous nettoyez avec du bicarbonate, souvenez-vous que vous manipulez un ingrédient riche d'histoire et de potentiel, parfait pour prendre soin de votre maison et de la planète.



### Comment est né le percarbonate de soude : un voyage fascinant

L'histoire du percarbonate de soude commence à la fin du XIXe siècle, à une époque où les chimistes cherchaient des alternatives efficaces et écologiques aux produits de nettoyage traditionnels. C'est en 1891 qu'un scientifique allemand, observant les réactions entre le carbonate de sodium et le peroxyde

d'hydrogène, découvrit un composé magique : le percarbonate de soude.

### La découverte révolutionnaire

Lorsqu'il fut mélangé à de l'eau chaude, ce nouveau produit libéra de l'oxygène actif, capable de blanchir, nettoyer et désinfecter en profondeur. Sa double composition – carbonate pour dégraisser et

peroxyde pour oxyder les taches – en fit rapidement un ingrédient phare dans les foyers et les blanchisseries industrielles.

### **Pourquoi est-il si précieux aujourd'hui ?**

1. **Blanchissant naturel** : Il ravive les textiles sans produits chimiques agressifs.
2. **Détachant puissant** : Il élimine les taches tenaces comme celles de thé, de café ou de vin rouge.
3. **Écologique** : Biodégradable, il se décompose en eau, oxygène et carbonate de sodium, respectant ainsi l'environnement.

### **Anecdote fascinante**

Au début du XXe siècle, les ménagères en Europe appelaient le percarbonate "la poudre qui respire", émerveillées par l'effervescence qu'il produisait lorsqu'il était dissous dans l'eau chaude. On disait même qu'il "donnait une nouvelle vie" aux textiles les plus ternes.

### **Astuce moderne**

Le percarbonate de soude reste un allié incontournable pour le ménage écologique. Il est utilisé pour blanchir le linge, nettoyer les joints de carrelage ou encore désinfecter les surfaces de manière naturelle et efficace. Quelques cuillères dans une machine à laver ou un seau d'eau chaude suffisent pour des résultats impressionnants.

Découvert grâce à la curiosité scientifique et encore largement utilisé aujourd'hui, le percarbonate de soude incarne l'alliance parfaite entre innovation et respect de la nature.



### **La naissance du savon noir liquide : un trésor ancestral**

Dans un petit village ensoleillé au cœur de la Méditerranée, les habitants cherchaient une solution pour nettoyer leur maison tout en respectant la nature. Ils avaient déjà

remarqué les propriétés incroyablement nettoyantes de l'huile d'olive, abondante dans la région.

Cette huile précieuse était utilisée depuis des siècles pour nourrir la peau, conserver les aliments et même comme combustible pour l'éclairage.

C'est alors qu'un jour, un savonnier du village, observant les méthodes ancestrales de fabrication du savon, eut l'idée ingénieuse de mélanger cette huile bienfaitrice à des cendres végétales obtenues après combustion de plantes locales. Il en résulta une pâte épaisse et sombre, légèrement collante et aux arômes naturels de bois et d'olive : le savon noir venait de voir le jour.

D'abord utilisé pour l'entretien des sols et des carrelages, ce mélange devint rapidement un allié indispensable pour les habitants. Sa texture liquide, obtenue après dilution avec de l'eau chaude, permettait une application facile et une efficacité redoutable contre les taches les plus tenaces. On lui découvrit peu à peu de nombreuses autres vertus : il servait à dégraisser les ustensiles de cuisine, à laver les textiles et même à protéger les plantes des parasites grâce à ses propriétés naturelles.

Transmis de génération en génération, le savoir-faire autour du savon noir se perfectionna avec le temps. De nouvelles recettes virent le jour, intégrant parfois des extraits d'eucalyptus ou des huiles essentielles pour améliorer son parfum et ses bienfaits. Le savon noir liquide s'imposa ainsi comme un incontournable de l'entretien naturel, traversant les siècles sans jamais perdre de sa popularité.

Aujourd'hui encore, il reste un allié précieux pour un nettoyage écologique et efficace, apprécié aussi bien pour l'entretien de la maison que pour les soins du corps et du jardin. Véritable trésor ancestral, il continue d'incarner un savoir-faire artisanal respectueux de l'environnement et des traditions méditerranéennes.

### **Pourquoi le savon noir liquide est-il si spécial ?**

1. **Naturellement puissant** : Sa composition à base d'huile d'olive ou de lin le rend biodégradable et sans danger pour l'environnement.

2. **Polyvalent** : Il peut être utilisé pour nettoyer les sols, les vitres, le linge, ou encore dégraisser les outils de jardinage.
3. **Économique** : Une petite quantité diluée suffit pour une multitude d'usages.

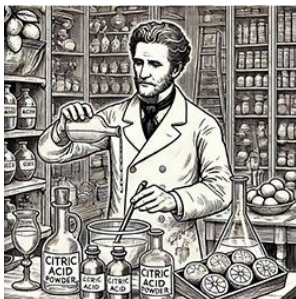
### **Anecdote :**

Les femmes du village utilisaient le savon noir liquide non seulement pour le ménage, mais aussi pour prendre soin de leur peau. Elles découvraient ses bienfaits exfoliants et hydratants, en l'intégrant à leurs rituels de beauté au hammam.

### **Astuce d'aujourd'hui :**

Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle à votre savon noir liquide pour un parfum personnalisé et une action désinfectante renforcée.

Que ce soit pour la maison ou votre bien-être, le savon noir liquide reste un véritable trésor naturel à redécouvrir chaque jour.



### **La naissance de l'acide citrique en poudre : un trésor d'innovation**

Imaginez un chimiste curieux, Carl Wilhelm Scheele, au XVIII<sup>e</sup> siècle, observant les éclats dorés d'un verger de citronniers. Fasciné par le goût acidulé des citrons, il se demande : "Quelle est cette force invisible capable de conserver, de nettoyer, et même d'illuminer les saveurs des aliments ?" Après

des jours de distillation, de filtrations minutieuses et d'expériences risquées, il parvient à extraire une poudre cristalline blanche à partir du jus des citrons. Ainsi, l'acide citrique est né.

Dès lors, ce nouvel ingrédient étonne et séduit. Les ménagères découvrent ses propriétés miraculeuses pour nettoyer le calcaire des casseroles, et les confiseurs l'utilisent pour relever les saveurs des bonbons. Très vite, il devient un indispensable dans les foyers et les laboratoires.

Un cadeau de la nature amélioré par la science

Au fil du temps, les scientifiques améliorent la méthode de production de l'acide citrique. Grâce à un champignon microscopique, *Aspergillus niger*, ils apprennent à produire cette poudre en grande quantité sans dépendre uniquement des citrons. Ce processus innovant le rend accessible à tous, transformant ce joyau naturel en un produit économique et durable.

### **Pourquoi l'acide citrique est-il si spécial ?**

1. Écologique : Il est biodégradable et respectueux de l'environnement.
2. Polyvalent : Détartrage, désodorisation, nettoyage – aucun défi ne lui résiste.
3. Économique : Une petite dose suffit pour accomplir de grandes tâches.

### **Anecdote amusante**

Saviez-vous qu'à l'époque victorienne, l'acide citrique était surnommé "l'essence des éclats" ? On disait qu'il avait le pouvoir d'apporter brillance et fraîcheur, même à une journée terne. Les gens en ajoutaient même dans leurs recettes de limonade pour impressionner leurs invités avec une boisson "effervescente".

### **Astuce moderne**

Aujourd'hui, l'acide citrique est un allié indispensable dans l'entretien de nos foyers. Utilisez-le pour éliminer les taches tenaces, désodoriser un réfrigérateur ou encore raviver l'éclat des métaux ternis. Quelques grammes suffisent pour transformer votre maison en un sanctuaire éclatant et respectueux de la nature.



### **Histoire du vinaigre blanc : un élixir millénaire aux multiples facettes**

L'histoire du vinaigre blanc remonte à plusieurs millénaires, lorsque des civilisations anciennes observèrent un phénomène curieux : le vin, lorsqu'il était oublié trop longtemps, se transformait en une substance acide. C'est ainsi que les Égyptiens, les Romains et les Grecs

commencèrent à exploiter cette découverte pour conserver les

aliments, soigner des blessures et même nettoyer leurs temples sacrés.

### **La naissance du vinaigre blanc moderne**

Au XVII<sup>e</sup> siècle, en France, un groupe de savonniers de la région d'Orléans perfectionna le processus de fermentation pour créer un vinaigre plus pur et plus concentré. Ils découvrirent qu'en contrôlant la fermentation du vin ou d'autres liquides sucrés, ils pouvaient obtenir un vinaigre blanc, d'une acidité variant entre 8 et 10%.

Cet équilibre idéal le rendait suffisamment doux pour un usage domestique tout en étant assez puissant pour dissoudre les taches et les dépôts calcaires.

### **Pourquoi le vinaigre blanc est-il si précieux ?**

1. **Polyvalent** : Nettoyage, désodorisation, détartrage et même jardinage – ses usages sont infinis !
2. **Écologique** : Entièrement biodégradable et sans danger pour l'environnement.
3. **Économique** : Peu coûteux, il remplace de nombreux produits chimiques ménagers.

### **Anecdote fascinante :**

Au XIX<sup>e</sup> siècle, les aristocrates utilisaient le vinaigre blanc pour nettoyer leurs lustres en cristal.

Ces lustres, souvent imposants et ornés de centaines de facettes scintillantes, étaient considérés comme le joyau de leurs salons. Lors des soirées mondaines, le personnel des grandes demeures trempait des chiffons doux dans une solution de vinaigre blanc dilué et d'eau tiède pour essuyer chaque cristal un par un.

Il était dit qu'un lustre parfaitement nettoyé à l'aide de vinaigre pouvait capter la lumière des chandeliers et la diffuser dans toute la pièce comme un arc-en-ciel, éblouissant ainsi les invités.

Mais ce n'était pas tout. Le vinaigre blanc était également utilisé pour nettoyer les miroirs immenses et les poignées de porte en métal poli. Dans certaines maisons, les maîtres exigeaient même

que le vinaigre soit légèrement parfumé avec des fleurs de lavande ou de rose pour laisser un léger parfum dans l'air après le nettoyage.

### **Astuces modernes :**

- **Pour les vitres** : Mélangez 250 ml de vinaigre blanc (8% à 10% d'acidité) avec 500 ml d'eau tiède et quelques gouttes d'huile essentielle pour un nettoyant sans traces.
- **Pour détartrer** : Faites chauffer 1 litre de vinaigre blanc et versez-le dans une bouilloire ou sur un robinet entartré. Laissez agir quelques heures avant de rincer.
- **Pour désodoriser** : Placez un bol de vinaigre blanc dans une pièce malodorante ou dans un réfrigérateur pour neutraliser les odeurs.



### **La naissance de Paulette : une marque emblématique née d'une idée lumineuse**

Imaginez une petite maison en Provence, où une jeune femme du nom de Paulette se passionnait pour les remèdes de grand-mère et les secrets d'entretien naturels. C'était dans les années 1950, une époque où les produits chimiques commençaient à envahir les foyers, mais Paulette restait

fidèle aux solutions simples, écologiques et économiques transmises par sa grand-mère.

Un jour, en nettoyant son linge avec un mélange d'eau de pluie et de savon de Marseille râpé, elle eut une révélation : et si ces recettes naturelles pouvaient devenir accessibles à tous, dans des formats modernes et pratiques ? Encouragée par ses voisins et amis, qui venaient régulièrement lui demander conseils et astuces, elle décida de créer sa propre gamme de produits.

### **Les débuts modestes d'une grande aventure**

Armée de ses carnets de recettes et d'une passion inébranlable, Paulette commença à produire ses premiers savons et solutions de nettoyage dans sa petite cuisine. Ses créations, fabriquées avec des ingrédients locaux comme l'huile d'olive, le bicarbonate de

soude et le vinaigre blanc, connurent un succès immédiat. Les ménagères de la région ne juraient plus que par les produits de "Paulette la Magicienne".

## Pourquoi Paulette est devenue une icône ?

1. **Des ingrédients authentiques** : Chaque produit était élaboré avec des ingrédients simples, naturels et efficaces.
2. **Un savoir-faire artisanal** : Paulette veillait personnellement à chaque étape de la fabrication.
3. **Un esprit avant-gardiste** : Elle comprit avant tout le monde l'importance de préserver l'environnement en limitant les produits chimiques.

## Une marque qui traverse les générations

Aujourd'hui, Paulette est devenue bien plus qu'un nom. C'est un symbole d'authenticité, de durabilité et de respect de la nature. Ses recettes d'antan sont modernisées pour répondre aux besoins des foyers actuels, tout en conservant l'essence de son héritage.

**Anecdote** : On raconte que Paulette testait ses premières formules en nettoyant les volets bleus de sa maison provençale, attirant ainsi les compliments des passants pour leur éclat incomparable.

### Astuce inspirée de Paulette :

Pour un nettoyant multi-usage à la manière de Paulette, mélangez 1 litre d'eau tiède avec 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude, 1 cuillère à soupe de savon de Marseille liquide et quelques gouttes d'huile essentielle de lavande. Secouez et utilisez sur toutes les surfaces !



## Le sel d'oseille : un héritage méconnu aux multiples usages

Au cœur des campagnes d'antan, où chaque ingrédient trouvait sa place dans une alchimie domestique ingénieuse, le sel d'oseille était un précieux allié. Bien qu'aujourd'hui tombé dans l'oubli, ce mélange atypique, aussi appelé sel de groseille, possédait des vertus insoupçonnées, tant pour la cuisine que pour l'entretien des foyers.

## **Origine et histoire : une invention née de la nécessité**

Contrairement aux sels traditionnels issus des marais salants ou des mines, le sel d'oseille n'était pas un sel à proprement parler.

Il s'agissait en réalité d'un subtil mélange de cristaux de sel et de plantes acidulées, notamment l'oseille et parfois la groseille. Dans les villages ruraux, où l'accès aux épices était limité et les produits raffinés hors de prix, les habitants développèrent cet assaisonnement unique afin de rehausser le goût des mets quotidiens.

L'oseille, plante vivace aux feuilles légèrement acidulées, était déjà utilisée depuis des siècles pour son goût distinctif. En associant ses feuilles séchées et broyées à du sel, les anciens créèrent une alternative naturelle au vinaigre ou au citron, souvent rares et coûteux. Ce mélange fut rapidement adopté dans les cuisines rurales et devint un indispensable pour assaisonner les plats tout en conservant les aliments plus longtemps.

## **Un ingrédient culinaire aux saveurs subtiles**

Dans les fermes et chaumières, le sel d'oseille trouvait sa place dans de nombreuses préparations.

Il était particulièrement apprécié pour relever la saveur des poissons fraîchement pêchés, en leur conférant une touche acidulée sans masquer leur goût délicat.

Les soupes paysannes et les sauces en bénéficiaient également, offrant aux plats une note de fraîcheur qui égayait les repas les plus simples.

Certaines familles avaient leurs propres recettes secrètes : certaines y ajoutaient des herbes locales, d'autres des zestes d'agrumes séchés, transformant ainsi chaque préparation en une signature gustative unique.

Ce savoir-faire se transmettait de génération en génération, façonnant l'identité culinaire de nombreuses régions.

## **Un agent nettoyant naturel et efficace**

Mais l'usage du sel d'oseille ne s'arrêtait pas à la cuisine. Dans les foyers où l'on privilégiait les solutions naturelles, ce mélange était aussi utilisé pour ses propriétés nettoyantes.

Dissout dans de l'eau chaude, il servait à raviver les surfaces en bois, à polir les objets métalliques ou encore à éliminer les taches les plus tenaces sur les tissus.

Son pouvoir légèrement abrasif, semblable à celui du bicarbonate de soude, en faisait un allié précieux pour l'entretien du foyer.

Les menuisiers et artisans du bois le connaissaient bien : il permettait de nettoyer en douceur les meubles sans altérer leur patine, leur redonnant ainsi une seconde jeunesse.

Dans certains ateliers, il était même utilisé pour préparer les surfaces avant l'application d'une cire ou d'une huile protectrice.

## **Une empreinte dans la culture populaire**

Le sel d'oseille ne fut pas seulement un ingrédient culinaire ou un produit ménager. Il s'ancra aussi dans la langue populaire à travers une expression savoureuse : "avoir du sel d'oseille".

L'oseille étant un terme argotique pour désigner l'argent, cette phrase signifiait qu'il fallait disposer de moyens pour réussir un projet. Une allusion subtile à la nécessité d'avoir de la ressource – au sens propre comme au figuré – pour mener à bien ses entreprises.

## **Une tradition en voie de renaissance**

Aujourd'hui, bien que le sel d'oseille ait perdu de sa superbe, il connaît un regain d'intérêt dans les cercles de la cuisine traditionnelle et des méthodes de nettoyage écologiques.

Avec l'engouement pour les produits naturels et les alternatives aux solutions chimiques modernes, il n'est pas rare de voir cet ancien savoir-faire renaître, porté par ceux qui redécouvrent ses vertus ancestrales.

Que ce soit pour sublimer un plat ou entretenir une maison avec respect et authenticité, le sel d'oseille reste un témoin fascinant de l'ingéniosité humaine, une trace d'un temps où chaque élément de la nature trouvait sa juste place dans le quotidien.

## ★ Maison



### Produit pour laver la vaisselle

Réalisé le : \_\_\_\_\_

#### Ingrédients :

- 1 litre d'eau chaude
- 2 cuillères à soupe de savon noir liquide
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à soupe de cristaux de soude (facultatif pour un pouvoir dégraissant renforcé)
- 10 gouttes d'huile essentielle de citron ou d'arbre à thé (antibactérien et parfumé)

#### Instructions :

1. **Chauffez l'eau** jusqu'à ce qu'elle soit chaude, mais pas bouillante.
2. **Mélangez les ingrédients :**
  - Dans un bol ou un flacon vide, versez le savon noir liquide.

- Ajoutez le bicarbonate de soude et les cristaux de soude si vous les utilisez.
3. **Ajoutez l'eau chaude** petit à petit, en mélangeant doucement pour éviter la formation de mousse excessive.
  4. **Ajoutez les huiles essentielles**, puis remuez bien.
  5. **Versez le mélange** dans un flacon ou une bouteille munie d'un bec verseur.

### **Mode d'emploi :**

- Utilisez une petite quantité de ce liquide vaisselle sur une éponge ou directement dans l'eau de lavage.
- Pour les plats très gras, ajoutez une pincée de bicarbonate de soude directement sur l'éponge pour renforcer l'action dégraissante.

**Astuce :** Si vous trouvez que le mélange épaissit ou se déphase avec le temps, secouez simplement le flacon avant chaque utilisation. Ce produit est doux pour la peau et respecte l'environnement.

### **Fabriquer des tablettes naturelles pour le lave-vaisselle.**

- Réalisé le : \_\_\_\_\_

Créer vos propres tablettes pour lave-vaisselle est une solution écologique et économique. Ces tablettes faites maison nettoient efficacement la vaisselle tout en réduisant l'impact environnemental.

### **Ingrédients nécessaires :**

- 2 tasses de bicarbonate de soude
- 1 tasse d'acide citrique
- 1/2 tasse de cristaux de soude
- 1/2 tasse de sel fin
- 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc (8% à 10% d'acidité)

- 10 à 15 gouttes d'huile essentielle (citron, tea tree ou menthe poivrée pour un effet désinfectant et un parfum frais)

### **Étapes de fabrication :**

1. **Mélange des poudres** : Dans un grand bol, mélangez le bicarbonate de soude, l'acide citrique, les cristaux de soude et le sel fin.
2. **Ajout du vinaigre** : Versez lentement le vinaigre blanc dans le mélange. Attention, une réaction effervescente est normale.
3. **Incorporation des huiles essentielles** : Ajoutez les gouttes d'huile essentielle et mélangez bien.
4. **Formation des tablettes** : Pressez le mélange dans des moules à glaçons ou des petits moules en silicone. Compactez bien chaque compartiment.
5. **Séchage** : Laissez sécher les tablettes à l'air libre pendant 24 heures jusqu'à ce qu'elles soient complètement dures.
6. **Démoulage et stockage** : Une fois sèches, démoulez les tablettes et conservez-les dans un récipient hermétique à l'abri de l'humidité.

### **Utilisation :**

- Placez une tablette dans le compartiment du lave-vaisselle avant de lancer un cycle de lavage.
- Pour un effet optimal, ajoutez du vinaigre blanc comme liquide de rinçage dans le réservoir prévu à cet effet.

### **Astuces supplémentaires :**

- Si vous préférez une texture plus liquide, réduisez légèrement la quantité de poudres et augmentez celle de vinaigre pour obtenir un mélange pâteux.
- Vous pouvez ajuster les huiles essentielles selon vos préférences pour varier les parfums.

Ces tablettes naturelles sont une alternative efficace et respectueuse de l'environnement aux produits industriels, tout en garantissant une vaisselle impeccable.

### **Produit pour le lavage du linge.**

Réalisé le : \_\_\_\_\_

#### **Ingrédients :**

- **100 g de savon de Marseille râpé** (vérifiez qu'il est pur et sans additifs)
- **1 litre d'eau chaude**
- **1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude** (nettoyant et désodorisant)
- **1 cuillère à soupe de cristaux de soude** (renforce l'efficacité sur les taches, facultatif pour les tissus délicats)
- **10 gouttes d'huile essentielle de lavande ou citron** (pour parfumer et désinfecter)

#### **Instructions :**

##### **1. Faites fondre le savon de Marseille :**

- Dans une grande casserole, chauffez l'eau chaude à feu moyen.
- Ajoutez les copeaux de savon de Marseille et remuez jusqu'à dissolution complète.

##### **2. Incorporez les autres ingrédients :**

- Retirez la casserole du feu.
- Ajoutez le bicarbonate de soude et les cristaux de soude tout en mélangeant bien pour éviter la formation de grumeaux.

##### **3. Ajoutez les huiles essentielles** une fois le mélange refroidi légèrement.

4. **Transférez le mélange** dans un contenant propre (bidon ou bouteille en verre) à l'aide d'un entonnoir.
5. **Laissez reposer** :
  - Le mélange peut épaissir en refroidissant. Si c'est trop épais, ajoutez un peu d'eau chaude et secouez bien.

### **Mode d'emploi :**

- **Dose par machine** : Utilisez environ 100 à 150 ml (l'équivalent d'une petite tasse) directement dans le tambour ou dans le bac à lessive.
- **Astuce anti-calcaire** : Ajoutez 100 ml de vinaigre blanc dans le bac adoucissant pour protéger la machine et assouplir le linge.

### **Conseils supplémentaires :**

- **Pour le linge blanc** : Ajoutez une cuillère à soupe de percarbonate de soude dans le tambour pour raviver l'éclat.
- **Pour les taches tenaces** : Appliquez du savon de Marseille humide directement sur la tache avant de laver.

Avec cette recette, vous pouvez nettoyer votre linge efficacement tout en respectant l'environnement et votre peau !

### **Un adoucissant pour la machine à laver le linge**

- Réalisé le : \_\_\_\_\_

Envie de chouchouter votre linge tout en respectant la planète et votre porte-monnaie ? Fabriquer votre propre adoucissant naturel, c'est un jeu d'enfant ! Voici quelques recettes amusantes et faciles à réaliser chez vous :

### **1. Potion magique au vinaigre blanc et aux herbes parfumées**

*Ingrédients :*

- 500 ml de vinaigre blanc
- 500 ml d'eau
- Quelques branches d'herbes aromatiques (lavande, romarin, menthe...) ou des écorces d'agrumes pour une touche parfumée

*Préparation :*

1. Glissez vos herbes ou écorces d'agrumes dans une bouteille propre d'un litre.
2. Versez-y le vinaigre blanc et l'eau.
3. Laissez cette potion infuser pendant au moins 48 heures.
4. Filtrez le mélange pour retirer les éléments solides.
5. Secouez bien avant chaque utilisation pour réveiller les arômes.

*Utilisation :*

- Versez environ 60 ml (soit 4 cuillères à soupe) de cette potion dans le compartiment adoucissant de votre machine à laver.

## **2. Mélange pétillant au vinaigre blanc et bicarbonate de soude**

*Ingrédients :*

- 500 ml d'eau tiède
- 250 ml de vinaigre blanc
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 10 gouttes de votre huile essentielle préférée (lavande, citron, eucalyptus...)

*Préparation :*

1. Dans un flacon, versez le bicarbonate de soude.
2. Ajoutez lentement le vinaigre blanc (attention, ça mousse !).

3. Une fois la mousse retombée, ajoutez l'eau tiède.
4. Incorporez les gouttes d'huile essentielle.
5. Fermez le flacon et secouez-le comme un shaker pour bien mélanger.

*Utilisation :*

- Versez un bouchon de ce mélange pétillant dans le compartiment adoucissant de votre machine.

### **3. Cristaux magiques au sel d'Epsom et bicarbonate de soude**

*Ingrédients :*

- 500 g de sel d'Epsom (ou gros sel)
- 125 g de bicarbonate de soude
- 10 à 15 gouttes d'huile essentielle de votre choix

*Préparation :*

1. Dans un grand bol, mélangez le sel d'Epsom et le bicarbonate de soude.
2. Ajoutez les gouttes d'huile essentielle et mélangez bien.
3. Transférez ces cristaux parfumés dans un bocal hermétique.

*Utilisation :*

- Ajoutez deux cuillères à soupe de ces cristaux magiques dans le compartiment adoucissant de votre machine.

#### **Conseils bonus :**

- **Conservation :** Gardez vos créations dans des contenants hermétiques, à l'abri de la lumière et de la chaleur, pour préserver leur efficacité.
- **Précautions :** Même si ces recettes sont naturelles, testez-les d'abord sur une petite quantité de linge pour éviter les surprises.

- **Personnalisation** : Amusez-vous à varier les huiles essentielles ou les herbes pour créer des parfums uniques qui vous ressemblent.

En adoptant ces recettes ludiques et naturelles, vous offrez à votre linge douceur et fraîcheur, tout en faisant un geste pour l'environnement. Alors, prêt à devenir le magicien de votre buanderie ?

### **Un agent blanchissant et nettoyant naturel.**

- Réalisé le : \_\_\_\_\_

Le percarbonate de soude, également connu sous le nom de "bicarbonate de soude peroxyhydraté", est un ingrédient écologique utilisé principalement pour blanchir, détacher et nettoyer en profondeur. Composé de carbonate de sodium et de peroxyde d'hydrogène, il libère de l'oxygène actif lorsqu'il est dissous dans l'eau chaude, ce qui en fait un allié puissant pour l'entretien domestique.

### **Utilisations principales**

#### **1. Blanchir le linge**

- **Ingrédients** :
  - 1 à 2 cuillères à soupe de percarbonate de soude
  - Eau chaude
- **Mode d'emploi** :
  1. Ajoutez le percarbonate directement dans le tambour de la machine à laver ou dans l'eau chaude pour un lavage à la main.
  2. Lancez le cycle habituel. Le percarbonate élimine les taches et ravive la blancheur du linge sans javelliser.
- **Astuce** : Idéal pour les draps, serviettes et vêtements blancs.

#### **2. Détacher le linge**

- **Ingrédients** :

- 1 cuillère à soupe de percarbonate
- 1 litre d'eau chaude
- **Mode d'emploi :**
  1. Faites tremper les vêtements tachés dans le mélange pendant 1 à 2 heures avant de les laver.
  2. Rincez et procédez au lavage habituel.

### **3. Nettoyer les joints de carrelage**

- **Ingrédients :**
  - 2 cuillères à soupe de percarbonate de soude
  - 500 ml d'eau chaude
  - Une brosse à dents ou une petite brosse
- **Mode d'emploi :**
  1. Mélangez le percarbonate dans l'eau chaude jusqu'à dissolution complète.
  2. Appliquez sur les joints et frottez avec une brosse.
  3. Rincez à l'eau claire pour révéler des joints éclatants.

### **4. Éliminer les moisissures**

- **Ingrédients :**
  - 2 cuillères à soupe de percarbonate
  - 1 litre d'eau chaude
- **Mode d'emploi :**
  1. Appliquez la solution sur les surfaces touchées (murs, rideaux de douche, etc.).
  2. Laissez agir 15 minutes, puis frottez avec une éponge.
  3. Rincez abondamment.

### **5. Nettoyer et désinfecter les surfaces**

- **Ingrédients :**
  - 1 cuillère à soupe de percarbonate
  - 1 litre d'eau chaude
- **Mode d'emploi :**
  1. Utilisez cette solution pour nettoyer les plans de travail, les éviers ou les tables.
  2. Essuyez avec un chiffon propre.

### **Précautions d'utilisation**

- Toujours utiliser de l'eau chaude (minimum 40°C) pour activer le percarbonate de soude.
- Conservez-le dans un endroit sec et à l'abri de l'humidité.
- Évitez de l'utiliser sur des surfaces fragiles comme l'aluminium ou le bois verni.

Le percarbonate de soude est un allié naturel incontournable pour un entretien efficace et écologique. En plus d'être puissant, il respecte l'environnement et réduit la nécessité d'utiliser des produits chimiques agressifs.

### **Nettoyage des surfaces.**

- Réalisé le : \_\_\_\_\_

### **Quelle concentration de vinaigre utiliser ?**

Pour un nettoyage efficace et écologique, il est recommandé d'utiliser un vinaigre blanc avec une concentration de **8 à 10% d'acidité**.

Cette concentration est suffisamment forte pour éliminer les bactéries, dissoudre les dépôts de calcaire et dégraisser les surfaces, tout en étant plus respectueuse des matériaux délicats que des concentrations supérieures.

### **Recette de base multi-usage :**

- **Ingrédients :**
  - 500 ml d'eau

- 250 ml de vinaigre blanc
- 10 gouttes d'huile essentielle de citron ou d'arbre à thé (optionnel)
- **Mode d'emploi :**
  1. Mélangez les ingrédients dans un pulvérisateur.
  2. Vaporisez sur les surfaces à nettoyer (plan de travail, table, évier).
  3. Essuyez avec un chiffon en microfibre.

### **Pourquoi cette recette fonctionne-t-elle bien ?**

- **Le vinaigre blanc :** Il est naturellement antibactérien, dégraissant et efficace pour dissoudre le calcaire.
- **L'huile essentielle :** Elle ajoute des propriétés antiseptiques et parfume les surfaces.
- **Le chiffon en microfibre :** Il permet de capturer efficacement les salissures sans rayer.

### **Variantes :**

1. **Pour une action renforcée contre les taches tenaces :**
  - Ajoutez 1 cuillère à café de bicarbonate de soude dans le mélange.
  - Vaporisez, laissez agir 5 minutes, puis essuyez.
2. **Pour le bois :**
  - Remplacez le vinaigre par 2 cuillères à soupe de savon noir liquide.
  - Ce mélange nettoie en douceur et préserve le bois.
3. **Pour les surfaces en inox ou chrome :**
  - Ajoutez quelques gouttes de jus de citron pour un effet anti-traces.
  - Lustrez avec un chiffon sec après nettoyage.

#### 4. Pour les taches de graisse :

- Ajoutez une cuillère à soupe de cristaux de soude dans le mélange.
- Secouez bien avant chaque utilisation.

**Astuce supplémentaire** : Conservez une version concentrée en diminuant la quantité d'eau et utilisez-la directement sur les taches récalcitrantes.

#### **Nettoyer le fond de vos casseroles ou poêles.**

- Réalisé le : \_\_\_\_\_

#### **1. Bicarbonate de soude et vinaigre blanc**

Le bicarbonate de soude est un excellent abrasif doux, tandis que le vinaigre blanc est un dégraissant et un désodorisant naturel. Ensemble, ils forment une combinaison efficace pour nettoyer le fond de vos casseroles et poêles.

##### **Étapes :**

1. **Saupoudrer du bicarbonate de soude** sur le fond de la poêle ou de la casserole.
2. **Ajouter un peu de vinaigre blanc** sur le bicarbonate. Vous verrez de l'effervescence, c'est normal ! Laissez la réaction se produire pendant quelques minutes.
3. **Frotter avec une éponge ou une brosse douce** pour détacher les résidus. Si nécessaire, vous pouvez ajouter un peu d'eau chaude pour faciliter le nettoyage.
4. **Rincer à l'eau claire** et sécher.

#### **2. Vinaigre blanc et eau chaude**

Le vinaigre blanc seul, mélangé à de l'eau chaude, est une autre méthode efficace pour éliminer les taches et résidus tenaces au fond des casseroles ou poêles.

##### **Étapes :**

1. Remplissez la poêle ou la casserole avec un mélange de **moitié vinaigre blanc, moitié eau**.
2. Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir.

3. Laissez reposer pendant 10 à 15 minutes pour que le vinaigre puisse décoller les taches.
4. Frottez ensuite le fond avec une éponge douce ou une brosse.
5. **Rincez à l'eau claire.**

### **3. Bicarbonate de soude et eau chaude (pâte abrasive)**

Si vous avez des taches ou des résidus de nourriture brûlés, une pâte de bicarbonate de soude peut être très utile.

#### **Étapes :**

1. **Mélangez 2 à 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude avec un peu d'eau chaude** pour former une pâte épaisse.
2. Appliquez cette pâte sur les zones brûlées ou tachées du fond de la poêle ou de la casserole.
3. Laissez agir la pâte pendant 15 à 20 minutes pour qu'elle puisse déloger les taches.
4. Frottez avec une éponge ou une brosse douce.
5. **Rincez à l'eau claire** et séchez.

### **4. Sel de mer et citron**

Le sel est un abrasif naturel, et le citron a des propriétés nettoyantes et dégraissantes. Ensemble, ils peuvent être utilisés pour enlever les taches tenaces et les résidus brûlés.

#### **Étapes :**

1. **Coupez un citron en deux** et saupoudrez le fond de la poêle avec du sel de mer.
2. **Frottez le fond de la poêle** avec la moitié du citron, en utilisant le côté coupé. Le sel va agir comme un abrasif doux, tandis que le citron dégraisse et aide à déloger les taches.
3. **Rincez à l'eau claire** et séchez bien.

### **5. Savon noir et eau chaude**

Le savon noir est un excellent nettoyeur naturel, notamment pour enlever les graisses et les résidus de cuisson. Il peut être utilisé

seul ou combiné avec de l'eau chaude pour un nettoyage en profondeur.

**Étapes :**

1. **Ajoutez quelques gouttes de savon noir** dans la poêle ou la casserole.
2. **Ajoutez de l'eau chaude** et laissez agir pendant quelques minutes pour que le savon soit dissout.
3. Frottez avec une éponge douce pour détacher les graisses et les résidus.
4. **Rincez à l'eau claire.**

**6. Pâte de bicarbonate de soude et de sel**

Si vous avez affaire à des résidus brûlés, une pâte de bicarbonate de soude et de sel est très efficace pour déloger la saleté sans endommager les surfaces.

**Étapes :**

1. **Mélangez 1 part de bicarbonate de soude et 1 part de sel** avec un peu d'eau pour créer une pâte épaisse.
2. Appliquez la pâte sur les zones brûlées du fond de la poêle ou de la casserole.
3. **Laissez agir pendant 15 à 20 minutes** pour permettre à la pâte de dissoudre les résidus.
4. **Frottez avec une éponge** ou une brosse douce.
5. **Rincez à l'eau claire** et séchez.

**Astuces supplémentaires :**

- **Ne jamais utiliser d'outils abrasifs** : Bien que le bicarbonate et le sel soient des abrasifs doux, évitez les grilles métalliques ou les tampons abrasifs qui pourraient rayer vos ustensiles.
- **Prévention** : Pour éviter l'accumulation de résidus brûlés, essayez de cuire à feu moyen et de ne pas laisser la poêle sans surveillance pendant la cuisson.

Ces méthodes naturelles sont efficaces pour nettoyer et entretenir vos casseroles et poêles tout en étant respectueuses de l'environnement et de vos ustensiles de cuisine.

### Dégraissant pour la cuisine

□ Réalisé le : \_\_\_\_\_

#### Recette de base :

- **Ingrédients :**

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- Quelques gouttes de savon noir liquide
- Eau chaude

#### Pourquoi cette recette est efficace ?

- **Le bicarbonate de soude** : Il absorbe les graisses, neutralise les odeurs, et agit comme un abrasif doux.
- **Le savon noir** : Puissant dégraissant naturel, il décompose les graisses tout en respectant les surfaces.
- **L'eau chaude** : Elle aide à dissoudre les résidus gras pour un nettoyage facilité.

#### Mode d'emploi :

1. **Saupoudrez** le bicarbonate sur les surfaces grasses, comme les plaques de cuisson ou les hottes.
2. **Ajoutez quelques gouttes** de savon noir directement sur le bicarbonate.
3. **Frottez** avec une éponge humide en réalisant des mouvements circulaires.
4. **Rincez** avec de l'eau chaude et essuyez avec un chiffon propre.

#### Variantes :

1. **Pour une action renforcée contre les graisses incrustées :**

- Ajoutez une cuillère à soupe de cristaux de soude au mélange. Idéal pour les casseroles et poêles très encrassées.

## 2. Pour un parfum agréable :

- Incorporez 10 gouttes d'huile essentielle de citron ou d'eucalyptus dans votre mélange.

## 3. Pour nettoyer les grilles de four :

- Faites tremper les grilles dans une bassine d'eau chaude avec 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et 2 cuillères à soupe de savon noir. Laissez agir 30 minutes, puis frottez et rincez.

## 4. Pour les plans de travail délicats :

- Remplacez le savon noir par une cuillère à soupe de vinaigre blanc dilué pour un nettoyage plus doux.

**Astuce supplémentaire :** Pour un entretien quotidien, gardez un mélange prêt dans un pulvérisateur en ajustant les proportions pour une utilisation rapide.

### Comment nettoyer votre hotte de cuisine

Réalisé le : \_\_\_\_\_

1. **Vinaigre blanc et bicarbonate de soude :** Mélangez du vinaigre blanc et du bicarbonate de soude pour créer une pâte. Appliquez cette pâte sur les surfaces graisseuses de la hotte et laissez agir pendant quelques minutes. Frottez ensuite avec une éponge ou une brosse douce, puis rincez à l'eau chaude.
2. **Vinaigre blanc pur :** Pour les filtres de la hotte, faites chauffer une solution de vinaigre blanc pur et d'eau chaude (environ 50/50).
3. Trempez les filtres dans cette solution pendant 15 à 30 minutes, puis frottez pour éliminer la graisse. Rincez bien avant de les remettre en place.

4. **Jus de citron et bicarbonate** : Mélangez du bicarbonate de soude avec du jus de citron pour créer une pâte. Appliquez cette pâte sur les surfaces grasses et laissez agir pendant 10 à 15 minutes. Ensuite, frottez et rincez.
5. **Savon noir** : Le savon noir est un excellent dégraissant naturel. Diluez-le dans de l'eau chaude et utilisez cette solution pour nettoyer l'extérieur de la hotte et ses filtres. Il est doux et efficace pour enlever la graisse sans endommager les surfaces.
6. **L'eau chaude et du sel** : Pour un nettoyage rapide des filtres, vous pouvez faire chauffer de l'eau dans une bassine, y ajouter du sel, puis tremper les filtres de la hotte pendant environ 15 minutes. Le sel aide à décoller la graisse.

N'oubliez pas de toujours éteindre l'alimentation électrique de la hotte avant de la nettoyer et d'éviter de mouiller les parties électriques ou électroniques.

### **Désinfectant pour la salle de bain**

Réalisé le : \_\_\_\_\_

#### **• Ingrédients :**

- ½ tasse de vinaigre blanc
- ½ tasse de bicarbonate de soude
- 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus

#### **Pourquoi cette recette est efficace ?**

Le vinaigre blanc est un puissant détartrant et antibactérien, parfait pour lutter contre les germes présents dans la salle de bain. Le bicarbonate de soude aide à déloger les saletés tenaces et prévient les mauvaises odeurs. Enfin, l'huile essentielle d'eucalyptus ajoute une touche d'efficacité grâce à ses propriétés antimicrobiennes et apporte une odeur fraîche et apaisante.

## Mode d'emploi :

1. **Saupoudrez** le bicarbonate de soude sur les surfaces à nettoyer (lavabo, baignoire, toilettes).
2. **Ajoutez** doucement le vinaigre blanc. Une réaction effervescente se produira, ce qui est normal et contribue à décoller les salissures.
3. **Laissez agir** 10 minutes pour que le mélange puisse désinfecter et décomposer les taches incrustées.
4. **Frottez** avec une brosse ou une éponge, en insistant sur les zones les plus sales.
5. **Rincez** à l'eau chaude pour éliminer les résidus.

## Astuces complémentaires :

- **Pour les joints de carrelage** : Utilisez une vieille brosse à dents pour appliquer le mélange directement sur les joints encrassés.
- **Pour un parfum durable** : Passez un chiffon imbibé de quelques gouttes d'huile essentielle diluée sur les surfaces après nettoyage.
- **Entretien régulier** : Appliquez ce traitement une fois par semaine pour prévenir l'accumulation de calcaire et de moisissures.

## Entretien des sols

Réalisé le : \_\_\_\_\_

## Recettes spécifiques pour différents types de sols :

### Pour le carrelage

- **Ingrédients** :
  - 5 litres d'eau chaude
  - 2 cuillères à soupe de savon noir
  - 1 verre de vinaigre blanc
- **Mode d'emploi** :

1. Mélangez les ingrédients dans un seau.
2. Lavez le sol à l'aide d'une serpillière.
3. Rincez si nécessaire pour éviter les traces.

### **Pour les sols en bois (vernis ou stratifié)**

- **Ingrédients :**

- 5 litres d'eau tiède
- 1 cuillère à soupe de savon noir liquide
- Quelques gouttes d'huile essentielle de cèdre ou de lavande

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez les ingrédients dans un seau.
2. Humidifiez légèrement une serpillière ou un chiffon doux.
3. Nettoyez sans saturer d'eau pour préserver le bois.

### **Pour le lino**

- **Ingrédients :**

- 5 litres d'eau chaude
- 1 verre de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe de savon noir

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez les ingrédients dans un seau.
2. Utilisez une serpillière pour nettoyer en douceur.
3. Rincez à l'eau claire pour un fini sans traces.

### **Pour les sols en pierre ancienne**

- **Ingrédients :**

- 5 litres d'eau tiède

- 2 cuillères à soupe de savon noir
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- **Mode d'emploi :**
  1. Mélangez les ingrédients dans un seau.
  2. Nettoyez avec une brosse douce ou une serpillière adaptée.
  3. Rincez avec de l'eau claire pour éviter tout résidu.

### **Astuces générales pour tous les sols :**

- Évitez d'utiliser trop d'eau sur les surfaces délicates comme le bois ou la pierre.
- Ajoutez des huiles essentielles pour parfumer vos sols et repousser les insectes (par exemple, citronnelle pour éloigner les moustiques).

### **Détachants pour textiles**

- Réalisé le : \_\_\_\_\_

### **1. Tache de gras**

- **Ingrédients :**
  - Bicarbonate de soude
  - Savon de Marseille
  - Eau tiède
  - Terre de Sommières (variante)
  - Fiel de bœuf (variante)

#### **Mode d'emploi :**

- Saupoudrez généreusement la tache avec du bicarbonate de soude pour absorber le gras. En variante, vous pouvez utiliser de la Terre de Sommières pour une absorption encore plus efficace.

- Laissez agir 15 minutes, puis brossez doucement pour enlever l'excès.
- Frottez la zone avec du savon de Marseille légèrement humide. Pour un traitement intensif, appliquez une goutte de fiel de bœuf directement sur la tache.
- Rincez à l'eau tiède et lavez en machine si nécessaire.

## **2. Tache de sang**

- **Ingrédients :**

- Eau froide (jamais chaude pour éviter de fixer la tache)
- Bicarbonate de soude
- Fiel de bœuf (variante)

- **Mode d'emploi :**

- Faites tremper le tissu dans de l'eau froide immédiatement.
- Saupoudrez du bicarbonate de soude directement sur la tache humide. En variante, appliquez une goutte de fiel de bœuf et frottez légèrement.
- Laissez agir 30 minutes, puis frottez doucement.
- Rincez et lavez normalement.

## **3. Tache de café**

- **Ingrédients :**

- Vinaigre blanc
- Bicarbonate de soude
- Eau tiède
- Fiel de bœuf (variante)

- **Mode d'emploi :**

- Mélangez une cuillère à soupe de vinaigre blanc avec une cuillère à soupe de bicarbonate de soude pour former une pâte. En variante, appliquez directement une goutte de fiel de bœuf sur la tache.

- Appliquez cette pâte ou le fiel sur la tache et laissez agir 15 minutes.
- Rincez à l'eau tiède et répétez si nécessaire avant le lavage.

#### **4. Tache de vin**

- **Ingrédients :**

- Sel fin
- Eau gazeuse
- Bicarbonate de soude
- Terre de Sommières (variante)

#### **Mode d'emploi :**

- Saupoudrez immédiatement la tache de sel pour absorber le vin. En variante, utilisez de la Terre de Sommières pour un résultat optimal.
- Versez de l'eau gazeuse sur la zone et laissez agir 10 minutes.
- Frottez doucement avec une pâte formée de bicarbonate de soude et d'eau.
- Rincez à l'eau froide et lavez en machine.

**Astuce générale :** Traitez les taches dès que possible pour maximiser l'efficacité des produits naturels.

### **Nettoyer les vitres**

Réalisé le : \_\_\_\_\_

Recette de base :

- **Ingrédients :**

- 500 ml d'eau tiède
- 250 ml de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs (pour un effet anti-traces)

- 5 gouttes d'huile essentielle de citron (optionnel)

**Mode d'emploi :**

1. Mélangez tous les ingrédients dans un pulvérisateur.
2. Vaporisez sur les vitres ou miroirs.
3. Essuyez avec un chiffon en microfibre propre et sec, ou une feuille de papier journal roulée.

**Variantes :**

1. **Pour des vitres très sales :**

- Ajoutez 1 cuillère à café de bicarbonate de soude pour une action nettoyante supplémentaire. Rincez avant de sécher.

2. **Pour un parfum plus intense :**

- Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou d'eucalyptus.

**Astuces supplémentaires :**

- Travaillez à l'ombre pour éviter que le produit ne sèche trop vite et ne laisse des traces.
- Pour un séchage optimal, utilisez des mouvements circulaires pour éviter les stries.

**Désodoriser le frigo ou le lave-vaisselle**

- Réalisé le : \_\_\_\_\_

**Pour le frigo :**

• **Ingrédients :**

- 1 bol de marc de café sec ou 1 bol de bicarbonate de soude
- 5 gouttes d'huile essentielle de citron ou de menthe (optionnel)

• **Mode d'emploi :**

1. Placez un bol de marc de café sec ou de bicarbonate de soude dans une des étagères du frigo.
2. Laissez agir plusieurs jours pour absorber les odeurs.
3. Changez le contenu une fois par semaine pour un effet continu.

### **Pour le lave-vaisselle :**

- **Ingrédients :**

- 1 tasse de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 5 gouttes d'huile essentielle de citron (optionnel)

- **Mode d'emploi :**

1. Versez le vinaigre blanc directement dans le compartiment de détergent.
2. Saupoudrez le bicarbonate de soude dans le fond de la machine.
3. Faites tourner un cycle à vide à haute température.

### **Astuces supplémentaires :**

- **Frigo** : Nettoyez régulièrement avec un mélange d'eau et de vinaigre pour éviter l'accumulation d'odeurs.
- **Lave-vaisselle** : Répétez cette méthode une fois par mois pour maintenir une machine fraîche et fonctionnelle.

### **Astuces avec le marc de café**

- Réalisé le : \_\_\_\_\_

Le marc de café est un ingrédient polyvalent pour l'entretien de la maison et bien d'autres usages. Voici quelques idées pour l'utiliser efficacement :

## 1. Désodorisant naturel

- **Mode d'emploi** : Placez un bol de marc de café sec dans le réfrigérateur, le congélateur ou toute pièce pour absorber les mauvaises odeurs.
- **Astuce supplémentaire** : Remplacez le marc de café toutes les deux semaines pour maintenir son efficacité.

## 2. Nettoyant doux

- **Utilisation** : Utilisez le marc comme un abrasif doux pour frotter les casseroles ou les surfaces résistantes.
- **Astuce** : Mélangez-le avec quelques gouttes de savon noir pour un pouvoir dégraissant renforcé.

## 3. Détachant pour les mains

- **Mode d'emploi** : Frottez vos mains avec du marc de café humide pour enlever les odeurs tenaces (ail, oignon, poisson).
- **Astuce supplémentaire** : Le marc agit également comme un exfoliant doux pour la peau.

## 4. Engrais pour les plantes

- **Utilisation** : Saupoudrez du marc de café autour des plantes pour enrichir le sol.
- **Astuce** : Mélangez-le au compost pour optimiser son effet fertilisant.

## 5. Anti-nuisibles

- **Mode d'emploi** : Disposez des petits tas de marc de café autour des zones où vous souhaitez repousser les fourmis, limaces ou escargots.
- **Astuce supplémentaire** : Mélangez le marc avec des écorces d'agrumes pour une action renforcée.

## 6. Colorant naturel

- **Utilisation** : Le marc de café peut être utilisé pour teinter le papier, le bois ou les tissus dans des tons bruns naturels.

- **Astuce** : Faites bouillir le marc avec de l'eau pour préparer une teinture liquide.

## 7. Déboucheur de canalisations

- **Mode d'emploi** : Mélangez une cuillère à soupe de marc de café avec une cuillère à soupe de bicarbonate de soude. Versez ce mélange dans la canalisation, puis ajoutez de l'eau chaude.
- **Astuce supplémentaire** : Utilisez cette méthode une fois par mois pour éviter les bouchons.

## 8. Masque capillaire

- **Mode d'emploi** : Mélangez du marc de café avec de l'huile de coco ou d'olive. Appliquez sur les cheveux humides et laissez agir 10 minutes avant de rincer.
- **Bénéfices** : Le marc de café aide à exfolier le cuir chevelu et stimule la croissance des cheveux.

## 9. Réducteur de rayures pour meubles

- **Mode d'emploi** : Faites une pâte avec du marc de café et un peu d'eau chaude. Appliquez sur les rayures des meubles en bois, laissez sécher et essuyez avec un chiffon doux.

## 10. Déodorant pour chaussures

- **Mode d'emploi** : Placez du marc de café sec dans un sachet en tissu ou une chaussette propre, puis mettez-le dans les chaussures pour absorber les odeurs.

## Entretien naturel des WC

- Réalisé le : \_\_\_\_\_

### 1. Pour éliminer le tartre

- **Ingrédients** :
  - 250 ml de vinaigre blanc
  - 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- **Mode d'emploi** :

1. Versez le vinaigre blanc directement dans la cuvette.
2. Saupoudrez le bicarbonate de soude par-dessus.
3. Laissez agir 30 minutes (ou toute la nuit pour un nettoyage en profondeur).
4. Frottez avec une brosse et tirez la chasse d'eau.

## **2. Pour éliminer les taches**

- **Ingrédients :**

- 1 cuillère à soupe de cristaux de soude
- Quelques gouttes de savon noir

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez les cristaux de soude avec de l'eau tiède pour former une pâte.
2. Appliquez la pâte sur les taches.
3. Laissez agir 15 à 20 minutes, puis frottez avec une brosse.

## **3. Pour désodoriser naturellement**

- **Ingrédients :**

- 1 bol de bicarbonate de soude
- 5 gouttes d'huile essentielle de menthe ou de citron

- **Mode d'emploi :**

1. Saupoudrez le bicarbonate de soude dans la cuvette.
2. Ajoutez les gouttes d'huile essentielle.
3. Laissez agir 15 minutes avant de brosse et de tirer la chasse d'eau.

## **4. Pour rendre l'émail brillant**

- **Ingrédients :**

- Le jus d'un citron

- 1 cuillère à soupe de sel fin
- **Mode d'emploi :**
  1. Mélangez le jus de citron avec le sel pour obtenir une pâte.
  2. Appliquez la pâte sur les parois en émail.
  3. Laissez agir 10 minutes, puis frottez avec une éponge.
  4. Rincez abondamment à l'eau claire.

### **Astuces supplémentaires :**

- Nettoyez régulièrement avec un mélange de vinaigre blanc et d'eau pour éviter l'accumulation de tartre.
- Placez une coupelle de bicarbonate de soude avec quelques gouttes d'huile essentielle près des toilettes pour maintenir une odeur agréable en continu.

### **Se débarrasser des insectes et nuisibles.**

- Réalisé le : \_\_\_\_\_

### **1. Pour les mouches**

- **Ingrédients :**
  - 1 citron coupé en deux
  - Quelques clous de girofle
- **Mode d'emploi :**
  1. Piquez les clous de girofle dans les moitiés de citron.
  2. Placez-les dans les endroits où les mouches sont présentes.
- **Astuce supplémentaire :** Vous pouvez également suspendre des sachets de lavande séchée aux fenêtres pour repousser les mouches.

## 2. Pour les moucheron

- **Ingrédients :**

- 100 ml de vinaigre de cidre
- 1 goutte de savon liquide
- Un bol

- **Mode d'emploi :**

1. Versez le vinaigre de cidre dans un bol.
2. Ajoutez une goutte de savon liquide.
3. Placez le bol près des endroits infestés (comme les fruits).

- **Astuce supplémentaire :** Nettoyez les évier et retirez les déchets organiques pour éviter leur prolifération.

## 3. Pour les fourmis

- **Ingrédients :**

- 1 cuillère à soupe de marc de café
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc

- **Mode d'emploi :**

1. Disposez le marc de café aux entrées où les fourmis passent.
2. Vaporisez un mélange de vinaigre blanc et d'eau sur les zones fréquentées par les fourmis.

- **Astuce supplémentaire :** Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée pour renforcer l'effet répulsif.

## 4. Pour les guêpes

- **Ingrédients :**

- 1 bol d'eau sucrée
- Quelques gouttes de jus de citron
- Une bouteille plastique coupée en deux

- **Mode d'emploi :**
  1. Remplissez la base de la bouteille avec le mélange d'eau sucrée et de citron.
  2. Retournez le haut de la bouteille pour former un entonnoir.
  3. Placez ce piège à distance des zones fréquentées.
- **Astuce supplémentaire :** Les huiles essentielles de clou de girofle ou d'eucalyptus citronné peuvent être vaporisées autour des fenêtres pour éloigner les guêpes.

## 5. Pour les cafards

- **Ingrédients :**
  - 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
  - 2 cuillères à soupe de sucre
- **Mode d'emploi :**
  1. Mélangez le bicarbonate de soude et le sucre en quantités égales.
  2. Saupoudrez ce mélange dans les coins, près des plinthes et des zones sombres où les cafards sont susceptibles de se cacher.
  3. Laissez agir : les cafards consommeront ce mélange, ce qui les éliminera.
- **Astuce supplémentaire :** Nettoyez régulièrement les zones de passage des cafards avec un mélange de vinaigre blanc et d'eau pour repousser ces nuisibles.

## 6. Pour les punaises de lit

- **Ingrédients :**
  - Terre de diatomée (alimentaire)
  - Aspirateur

- **Mode d'emploi :**

1. Saupoudrez la terre de diatomée autour du lit, sur le matelas, et dans les coins où les punaises de lit pourraient se cacher.
2. Laissez agir pendant 24 heures.
3. Aspirez soigneusement la zone traitée.

- **Astuce supplémentaire :** Lavez régulièrement les draps, oreillers, et housses à haute température pour éliminer les œufs et les adultes.

## 7. Pour les souris

- **Ingrédients :**

- Huile essentielle de menthe poivrée
- Boules de coton

- **Mode d'emploi :**

- Imbibez des boules de coton avec quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée.
- Placez-les dans les endroits où les souris sont susceptibles de passer (placards, coins sombres, derrière les meubles).
- **Astuce supplémentaire :** Bouchez les éventuelles ouvertures ou trous avec de la laine d'acier pour empêcher les souris d'entrer.

## 8. Pour les geckos

- **Ingrédients :**

- Coquilles d'œufs
- Huiles essentielles de citronnelle ou d'eucalyptus

- **Mode d'emploi :**

- Placez des morceaux de coquilles d'œufs près des fenêtres et des portes pour dissuader les geckos (ils les prennent pour des prédateurs).

- Vaporisez un mélange d'eau et d'huile essentielle de citronnelle ou d'eucalyptus autour des fenêtres et des murs où les geckos apparaissent.
- **Astuce supplémentaire** : Maintenez la maison propre et sans miettes pour réduire la présence des insectes qui attirent les geckos.

### Désodoriser une banquette en tissu

Réalisé le : \_\_\_\_\_

#### Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- Quelques gouttes d'huile essentielle de lavande, citron ou eucalyptus (optionnel)
- 1 tasse de vinaigre blanc
- Eau tiède

#### Mode d'emploi :

##### 1. Préparation :

- Mélangez le bicarbonate de soude avec quelques gouttes d'huile essentielle dans un petit récipient.

##### 2. Application :

- Saupoudrez ce mélange sur la banquette en tissu.
- Laissez agir pendant au moins 30 minutes (idéalement une nuit entière pour absorber les odeurs).

##### 3. Aspiration :

- Passez l'aspirateur pour enlever le bicarbonate de soude.

##### 4. Nettoyage :

- Mélangez 1 tasse de vinaigre blanc avec 2 tasses d'eau tiède dans un pulvérisateur.

- Vaporisez légèrement sur les zones odorantes (ne pas trop mouiller le tissu).
- Laissez sécher à l'air libre.

### **Astuces supplémentaires :**

- Testez toujours sur une petite zone cachée avant d'appliquer sur toute la surface.
- Pour un effet longue durée, placez un petit sachet de lavande séchée sous les coussins de la banquette.

### **Nettoyer l'étain, le cuivre, le bronze, l'argent, l'or et l'inox**

Réalisé le : \_\_\_\_\_

#### **1. Pour l'étain**

- **Ingrédients :**

- Jus de citron
- Sel fin

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez le jus de citron avec une pincée de sel pour former une pâte douce.
2. Appliquez cette pâte sur l'étain avec un chiffon doux.
3. Frottez délicatement en réalisant des mouvements circulaires.
4. Rincez à l'eau tiède et séchez immédiatement avec un chiffon propre.

#### **2. Pour le cuivre**

- **Ingrédients :**

- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de sel
- Vinaigre blanc

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez la farine et le sel, puis ajoutez du vinaigre blanc jusqu'à obtenir une pâte.
2. Étalez cette pâte sur les objets en cuivre.
3. Laissez agir pendant 10 à 15 minutes.
4. Frottez doucement avec un chiffon doux, rincez à l'eau tiède et séchez immédiatement.

### **3. Pour le bronze**

- **Ingrédients :**

- Jus de citron
- Bicarbonate de soude

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez quelques gouttes de jus de citron avec une cuillère à soupe de bicarbonate de soude pour former une pâte.
2. Appliquez cette pâte sur le bronze avec un chiffon ou une brosse douce.
3. Laissez agir 5 minutes, puis rincez à l'eau tiède.
4. Séchez avec un chiffon propre pour éviter toute oxydation.

### **4. Pour l'argent**

- **Ingrédients :**

- Papier aluminium
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- Eau bouillante

- **Mode d'emploi :**

1. Tapissez un récipient avec du papier aluminium.

2. Ajoutez le bicarbonate de soude et versez l'eau bouillante.
3. Plongez les objets en argent dans le mélange pendant 5 minutes.
4. Rincez à l'eau froide et séchez avec un chiffon doux.

## 5. Pour l'or

- **Ingrédients :**

- Savon de Marseille
- Eau tiède
- Brosse à dents souple

- **Mode d'emploi :**

1. Faites mousser du savon de Marseille dans de l'eau tiède.
2. Trempez les bijoux ou objets en or dans cette solution.
3. Utilisez une brosse à dents souple pour nettoyer délicatement les recoins.
4. Rincez à l'eau tiède et séchez avec un chiffon doux.

## 6. Pour l'inox

- **Ingrédients :**

- Jus de citron
- Huile d'olive (quelques gouttes)
- Chiffon doux

- **Mode d'emploi :**

1. Humidifiez un chiffon doux avec du jus de citron.

2. Frottez délicatement l'inox en réalisant des mouvements circulaires pour éliminer les traces et salissures.
3. Ajoutez une goutte d'huile d'olive sur un autre chiffon propre pour polir et faire briller l'inox.
4. Essuyez avec un chiffon sec pour un fini impeccable.

### **Astuces générales :**

- Toujours utiliser un chiffon doux ou une brosse non abrasive pour éviter les rayures.
- Conservez vos objets dans des endroits secs pour prévenir l'oxydation.
- Testez toujours les mélanges sur une petite zone peu visible avant un nettoyage complet.

### **Pour détartrer une cafetière ou une théière**

Réalisé le : \_\_\_\_\_

#### **• Ingrédients :**

- 250 ml de vinaigre blanc
- 250 ml d'eau

#### **• Mode d'emploi pour une cafetière :**

1. Mélangez le vinaigre blanc et l'eau.
2. Versez le mélange dans le réservoir de la cafetière.
3. Faites fonctionner la cafetière comme pour un cycle normal sans café.
4. Rincez en effectuant deux cycles avec uniquement de l'eau claire.

#### **• Mode d'emploi pour une théière :**

1. Remplissez la théière avec le mélange de vinaigre blanc et d'eau.

2. Laissez agir pendant 30 minutes.
3. Rincez abondamment à l'eau tiède et laissez sécher.

## **Nettoyer lavabo, douche ou baignoire en acrylique ou en émaille**

Réalisé le : \_\_\_\_\_

### **1. Pour une baignoire ou un lavabo en acrylique**

#### **• Ingrédients :**

- 1 cuillère à soupe de savon noir liquide
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- Eau tiède
- Chiffon doux ou éponge non abrasive

#### **• Mode d'emploi :**

1. Mélangez le savon noir avec un peu d'eau tiède pour former une solution.
2. Saupoudrez le bicarbonate de soude directement sur les zones à nettoyer.
3. Utilisez le chiffon ou l'éponge imbibé(e) de la solution de savon noir pour frotter délicatement.
4. Rincez à l'eau tiède et essuyez avec un chiffon sec pour éviter les traces.

### **2. Pour une douche ou une baignoire en émail**

#### **• Ingrédients :**

- 250 ml de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- Quelques gouttes d'huile essentielle de citron (optionnel)

#### **• Mode d'emploi :**

1. Mélangez le vinaigre blanc avec le bicarbonate de soude (attention, cela peut mousser).
2. Appliquez ce mélange sur les surfaces à l'aide d'un chiffon doux ou d'une éponge non abrasive.
3. Laissez agir pendant 10 minutes pour dissoudre le calcaire et éliminer les salissures.
4. Rincez abondamment à l'eau tiède et essuyez avec un chiffon propre.

### **3. Astuce pour les zones très calcaires**

- **Ingrédients :**

- Vinaigre blanc pur
- Papier absorbant

- **Mode d'emploi :**

1. Imbibez le papier absorbant de vinaigre blanc.
2. Appliquez-le sur les zones très calcaires (robinets, rebords de douche).
3. Laissez agir pendant 15 à 20 minutes.
4. Retirez le papier, frottez légèrement avec une éponge, puis rincez.

### **Astuces supplémentaires :**

- **Prévention :** Essuyez les surfaces après chaque utilisation pour éviter l'accumulation de calcaire.
- **Évitez les produits abrasifs :** Toujours utiliser des chiffons ou éponges non abrasifs pour protéger les surfaces délicates.
- **Brillance supplémentaire :** Ajoutez une goutte d'huile essentielle (citron ou eucalyptus) pour parfumer et donner un éclat final.

## Se débarrasser des mites dans les placards

□ Réalisé le : \_\_\_\_\_

### 1. Prévention et nettoyage

- **Ingrédients :**

- Vinaigre blanc
- Eau tiède
- Huile essentielle de lavande ou de cèdre

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez 250 ml de vinaigre blanc avec 250 ml d'eau tiède.
2. Ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle de lavande ou de cèdre.
3. Nettoyez l'intérieur des placards avec ce mélange à l'aide d'un chiffon propre.
4. Laissez bien sécher avant de remettre vos vêtements.

### 2. Répulsifs naturels

- **Ingrédients :**

- Sachets de lavande séchée
- Copeaux de bois de cèdre
- Feuilles de laurier

- **Mode d'emploi :**

1. Placez des sachets de lavande séchée ou des copeaux de bois de cèdre dans les coins des placards et tiroirs.
2. Disposez quelques feuilles de laurier directement entre les piles de vêtements.

### 3. Pièges pour mites

- **Ingrédients :**

- Papier collant
- Quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus
- **Mode d'emploi :**
  1. Appliquez quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus sur du papier collant.
  2. Placez ce piège dans les placards pour attirer et capturer les mites.

**Astuces supplémentaires :**

- Lavez vos vêtements à haute température avant de les ranger pour éliminer les œufs de mites.
- Aérez régulièrement vos placards pour éviter l'humidité, qui favorise leur prolifération.
- Remplacez les répulsifs naturels tous les 2 à 3 mois pour maintenir leur efficacité.

**Recycler les déchets alimentaires pour nettoyer, désodoriser ou faire briller toutes surfaces**

□ Réalisé le : \_\_\_\_\_

**1. Utilisation des pelures d'agrumes pour nettoyer et désodoriser**

- **Ingrédients :**
  - Pelures de citron, d'orange ou de pamplemousse
  - 500 ml de vinaigre blanc
  - 500 ml d'eau
  - Un pulvérisateur
- **Mode d'emploi :**
  1. Placez les pelures d'agrumes dans un bocal.
  2. Ajoutez le vinaigre blanc et laissez infuser pendant 1 à 2 semaines.

3. Filtrez le mélange et diluez-le avec de l'eau dans un pulvérisateur.
4. Utilisez pour nettoyer les plans de travail, les éviers et désodoriser les surfaces.
5. Astuce : Les pelures d'agrumes séchées peuvent également être brûlées doucement pour parfumer une pièce.

## **2. Marc de café pour dégraisser et désodoriser**

- **Ingrédients :**

- Marc de café usagé
- Un chiffon doux

- **Mode d'emploi :**

1. Saupoudrez le marc de café sur les casseroles ou poêles graisseuses.
2. Frottez doucement avec un chiffon humide.
3. Rincez à l'eau claire pour un résultat impeccable.
4. Placez une coupelle de marc de café dans le réfrigérateur ou les placards pour neutraliser les mauvaises odeurs.
5. Astuce : Utilisez le marc de café pour exfolier vos mains après des travaux salissants.

## **3. Coquilles d'œufs pour enlever les dépôts tenaces**

- **Ingrédients :**

- Coquilles d'œufs broyées
- Un peu d'eau

- **Mode d'emploi :**

1. Broyez les coquilles d'œufs pour obtenir une poudre grossière.
2. Ajoutez un peu d'eau pour former une pâte.

3. Utilisez cette pâte comme un gommage doux pour nettoyer les casseroles ou les surfaces en métal.
4. Rincez abondamment.
5. Astuce : Mélangez les coquilles d'œufs broyées à votre compost pour enrichir le sol en calcium.

#### **4. Eau de cuisson des pommes de terre pour dégraisser**

- **Ingrédients :**

- Eau de cuisson des pommes de terre
- Une éponge

- **Mode d'emploi :**

1. Récupérez l'eau de cuisson des pommes de terre (non salée).
2. Utilisez-la tiède pour frotter les surfaces grasses comme les plaques de cuisson.
3. Rincez à l'eau claire pour éliminer les résidus.
4. Astuce : Cette eau peut également servir à fertiliser les plantes grâce à son apport en amidon.

#### **5. Peaux de bananes pour faire briller**

- **Ingrédients :**

- Peaux de bananes
- Un chiffon sec

- **Mode d'emploi :**

1. Frottez la face intérieure de la peau de banane sur les objets en cuir ou en métal terni.
2. Essuyez avec un chiffon sec pour un résultat brillant.
3. Astuce : Utilisez les peaux de bananes pour enrichir votre compost ou comme engrais naturel pour vos plantes.

## **6. Restes de thé pour nettoyer le bois**

- **Ingrédients :**

- Sachets de thé usagés
- 500 ml d'eau chaude
- Un chiffon

- **Mode d'emploi :**

1. Faites infuser les sachets de thé usagés dans de l'eau chaude.
2. Trempez un chiffon dans cette infusion refroidie.
3. Utilisez-le pour nettoyer et nourrir les meubles en bois.
4. Astuce : Les restes de thé séchés peuvent être utilisés comme désodorisant naturel pour les chaussures ou les armoires.

## **7. Pelures d'oignon pour éliminer les taches**

- **Ingrédients :**

- Pelures d'oignon
- 500 ml d'eau bouillante

- **Mode d'emploi :**

1. Faites bouillir les pelures d'oignon dans l'eau pendant 10 minutes.
2. Utilisez cette solution tiède pour nettoyer les surfaces tachées ou pour désinfecter les sols.
3. Astuce : L'eau infusée aux pelures d'oignon peut également être utilisée pour fertiliser vos plantes.

## **8. Utilisation des épluchures de carottes**

- **Ingrédients :**

- Épluchures de carottes

- Une brosse douce
- **Mode d'emploi :**
  1. Frottez les épluchures de carottes sur les surfaces ternes ou en métal pour leur redonner de l'éclat.
  2. Rincez à l'eau claire et séchez avec un chiffon propre.

### **Astuces supplémentaires :**

- **Évitez le gaspillage :** Réutilisez ces déchets alimentaires régulièrement pour réduire votre impact environnemental.
- **Compost :** Après utilisation, placez les déchets recyclés dans le compost pour un cycle zéro déchet.
- **Précautions :** Testez toujours les solutions sur une petite zone pour éviter d'abîmer les surfaces délicates.
- **Expérimentation :** Gardez un journal pour noter vos recettes et ajuster les dosages selon les surfaces et les besoins.

### **Se débarrasser des toiles d'araignée**

Réalisé le : \_\_\_\_\_

#### **1. Balayer les toiles d'araignée manuellement**

- **Outils nécessaires :**
  - Un balai à long manche ou un plumeau
  - Un chiffon en microfibre
- **Mode d'emploi :**
  1. Utilisez le balai ou le plumeau pour retirer délicatement les toiles des murs, des plafonds ou des coins.
  2. Passez ensuite un chiffon en microfibre pour capturer les éventuels résidus.

3. Nettoyez régulièrement les zones où les araignées ont tendance à revenir pour prévenir leur installation.

## **2. Utiliser du vinaigre blanc pour repousser les araignées**

- **Ingrédients :**

- 250 ml de vinaigre blanc
- 250 ml d'eau
- Un pulvérisateur

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez le vinaigre blanc et l'eau dans un pulvérisateur.
2. Vaporisez cette solution dans les coins, autour des fenêtres, et près des portes.
3. Répétez l'opération une fois par semaine pour repousser les araignées.

## **3. Huile essentielle de menthe poivrée pour un effet répulsif**

- **Ingrédients :**

- 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 500 ml d'eau
- Un pulvérisateur

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez l'huile essentielle de menthe poivrée et l'eau dans un pulvérisateur.
2. Secouez bien avant chaque utilisation.
3. Vaporisez sur les cadres de fenêtres, les plinthes, et dans les coins sombres où les araignées peuvent se cacher.
4. Cette méthode laisse également une odeur agréable dans la maison.

#### **4. Nettoyage avec du bicarbonate de soude**

- **Ingrédients :**

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 500 ml d'eau tiède
- Une éponge ou un chiffon

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez le bicarbonate de soude et l'eau dans un récipient.
2. Trempez une éponge ou un chiffon dans la solution et nettoyez les zones où des toiles d'araignée étaient présentes.
3. Cette méthode neutralise également les odeurs qui attirent les insectes.

#### **5. Prévenir le retour des araignées**

- **Ingrédients :**

- Feuilles de châtaignier ou de marronnier
- Clous de girofle

- **Mode d'emploi :**

1. Disposez des feuilles de châtaignier ou de marronnier dans les coins stratégiques de la maison.
2. Placez des petits sachets de tissu contenant des clous de girofle près des fenêtres et des portes pour éloigner les araignées.

#### **Astuces supplémentaires :**

- **Éclairage :** Réduisez les lumières extérieures près des fenêtres pour éviter d'attirer les insectes dont se nourrissent les araignées.
- **Nettoyage régulier :** Aspirez les recoins, les rideaux, et les meubles pour éliminer les œufs et les jeunes araignées.

- **Calfeutrage** : Bouchez les fissures et les espaces sous les portes pour limiter leur accès à l'intérieur.

### **Blanchir l'émail des dents et non agressifs**

□ Réalisé le : \_\_\_\_\_

#### **1. Bicarbonate de soude (utilisation modérée)**

- **Ingrédients** :

- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- Quelques gouttes d'eau

- **Mode d'emploi** :

1. Mélangez le bicarbonate de soude avec de l'eau pour obtenir une pâte.
2. Appliquez cette pâte sur votre brosse à dents et brossez délicatement pendant 1 à 2 minutes.
3. Rincez abondamment à l'eau claire.
4. Utilisez cette méthode une fois par semaine maximum pour éviter d'abîmer l'émail.

#### **2. Huile de coco et technique de « oil pulling »**

- **Ingrédients** :

- 1 cuillère à soupe d'huile de coco vierge

- **Mode d'emploi** :

1. Prenez une cuillère à soupe d'huile de coco en bouche.
2. Faites-la circuler entre vos dents pendant 10 à 15 minutes.
3. Crachez l'huile (dans une poubelle pour éviter de boucher les canalisations) et rincez-vous la bouche avec de l'eau tiède.
4. Répétez cette méthode quotidiennement pour un effet progressif.

### **3. Charbon actif naturel**

- **Ingrédients :**

- 1 capsule de charbon actif

- **Mode d'emploi :**

1. Ouvrez une capsule de charbon actif et saupoudrez son contenu sur votre brosse à dents humide.
2. Brossez doucement vos dents pendant 2 minutes.
3. Rincez abondamment à l'eau.
4. Répétez une à deux fois par semaine pour des résultats visibles.

### **4. Jus de citron et bicarbonate (usage occasionnel)**

- **Ingrédients :**

- Quelques gouttes de jus de citron
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez le jus de citron avec le bicarbonate pour former une pâte.
2. Appliquez sur vos dents avec une brosse à dents et laissez agir pendant 1 minute.
3. Rincez immédiatement et abondamment.
4. Limitez cette méthode à une fois par mois pour éviter d'abîmer l'émail.

### **5. Infusion de sauge pour un éclat naturel**

- **Ingrédients :**

- 1 poignée de feuilles de sauge fraîches ou séchées
- 250 ml d'eau

- **Mode d'emploi :**

1. Faites infuser les feuilles de sauge dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes.
2. Laissez refroidir et utilisez cette infusion comme bain de bouche quotidien.
3. Vous pouvez également frotter une feuille de sauge directement sur vos dents pour un effet immédiat.

**Astuces supplémentaires :**

- **Adoptez une alimentation adaptée :** Évitez les aliments et boissons qui tachent comme le café, le thé, et le vin rouge.
- **Brossez vos dents après chaque repas :** Utilisez une brosse à dents douce et un dentifrice naturel.
- **Consultez un dentiste :** Avant d'utiliser des méthodes naturelles, demandez l'avis d'un professionnel pour éviter tout risque pour votre émail.

**→ Fabriquer des shampoings naturels pour différents types de cheveux.**

□ Réalisé le : \_\_\_\_\_

Créer un shampoing naturel adapté à votre type de cheveux est une solution idéale pour prendre soin de votre cuir chevelu tout en évitant les produits chimiques agressifs. Voici des recettes pour cheveux secs, cheveux gras et cheveux colorés.

**1. Shampoing pour cheveux secs**

**Ingrédients :**

- 2 cuillères à soupe de savon de Castille liquide
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco ou d'huile d'amande douce
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande ou de géranium
- 1/2 tasse d'eau distillée

**Préparation :**

1. Mélangez tous les ingrédients dans une bouteille propre.

2. Agitez bien avant chaque utilisation.

**Utilisation :** Appliquez une petite quantité sur cheveux mouillés, massez le cuir chevelu, puis rincez abondamment. Ce shampoing hydrate et nourrit les cheveux secs tout en leur redonnant de la brillance.

---

## **2. Shampoing pour cheveux gras**

### **Ingrédients :**

- 2 cuillères à soupe de savon de Castille liquide
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 5 gouttes d'huile essentielle de tea tree ou de menthe poivrée
- 1/2 tasse d'eau distillée

### **Préparation :**

1. Mélangez les ingrédients dans une bouteille ou un flacon pompe.
2. Secouez avant chaque utilisation.

**Utilisation :** Appliquez une petite quantité sur le cuir chevelu en insistant sur les racines, puis rincez à l'eau tiède. Ce shampoing aide à réguler la production de sébum et à purifier les cheveux.

---

## **3. Shampoing pour cheveux colorés**

### **Ingrédients :**

- 2 cuillères à soupe de savon de Castille liquide
- 1 cuillère à soupe d'huile d'argan ou d'huile de jojoba
- 5 gouttes d'huile essentielle de rose ou d'ylang-ylang
- 1/2 tasse d'infusion de camomille pour les cheveux blonds ou de thé noir pour les cheveux foncés

### **Préparation :**

1. Préparez l'infusion (camomille ou thé noir) et laissez refroidir.
2. Mélangez avec les autres ingrédients dans un flacon.

3. Agitez bien avant chaque utilisation.

**Utilisation** : Appliquez sur cheveux mouillés, massez délicatement, puis rincez à l'eau froide pour préserver l'éclat de la couleur. Ce shampoing nourrit et protège les cheveux colorés.

**Conseils généraux pour tous les types de shampoings :**

- **Stockage** : Conservez vos shampoings maison dans un endroit frais et sec, et utilisez-les dans un délai d'un mois.
- **Test de sensibilité** : Testez toujours sur une petite zone de votre cuir chevelu pour vérifier toute réaction allergique.
- **Personnalisation** : Ajustez les huiles essentielles et les ingrédients en fonction des besoins spécifiques de vos cheveux.

**Fabriquer un produit pour la barbe et les cheveux à partir d'eau de riz et de maïzena**

Réalisé le : \_\_\_\_\_

**Ingrédients :**

- 1 tasse de riz (idéalement riz non parfumé ou bio)
- 3 à 4 tasses d'eau
- 1 à 2 cuillères à soupe de maïzena (féculé de maïs)
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile végétale (optionnel, comme l'huile de jojoba, de coco ou d'argan)
- Quelques gouttes d'huile essentielle (facultatif pour le parfum, comme de la lavande, du romarin ou de l'ylang-ylang)

**Étapes de préparation :**

**1. Préparer l'eau de riz :**

- Rincez 1 tasse de riz pour éliminer les impuretés.
- Faites cuire le riz dans 3 à 4 tasses d'eau pendant 15 à 20 minutes, ou faites tremper le riz dans de l'eau pendant 30 minutes à 1 heure pour obtenir une eau de riz plus concentrée.

- Filtrez l'eau de riz et laissez-la refroidir à température ambiante.

## **2. Préparer le mélange de maïzena :**

- Dans un petit bol, mélangez 1 à 2 cuillères à soupe de maïzena avec un peu d'eau froide (environ 2 à 3 cuillères à soupe). Remuez bien pour obtenir une pâte lisse.

## **3. Chauffer l'eau de riz :**

- Versez l'eau de riz dans une petite casserole et faites chauffer à feu moyen.

## **4. Incorporer la maïzena :**

- Une fois l'eau de riz chaude, ajoutez lentement la pâte de maïzena tout en remuant constamment.
- Faites chauffer encore quelques minutes en continuant de mélanger, jusqu'à ce que la consistance devienne légèrement épaisse. Cela donnera une texture crémeuse à votre produit.

## **5. Ajouter des huiles (optionnel) :**

- Lorsque le mélange est tiède ou refroidi, vous pouvez ajouter 1 à 2 cuillères à soupe d'huile végétale pour nourrir davantage vos cheveux et votre barbe (l'huile de jojoba ou d'argan est idéale pour ces zones).
- Vous pouvez également ajouter quelques gouttes d'huile essentielle pour parfumer votre produit et lui donner des propriétés supplémentaires (comme l'huile essentielle de romarin pour la pousse des cheveux ou de la lavande pour apaiser).

## **6. Refroidir et stocker :**

- Laissez le mélange refroidir complètement, puis versez-le dans un flacon ou un vaporisateur propre.
- Vous pouvez conserver ce produit au réfrigérateur pendant environ 4 à 5 jours. Si vous avez préparé une grande quantité, vous pouvez aussi le congeler dans des bacs à glaçons pour une utilisation future.

### **Application :**

- **Sur les cheveux** : Après avoir lavé vos cheveux, appliquez une petite quantité de ce produit crémeux sur vos cheveux encore humides. Massez bien sur les longueurs et les racines, puis laissez poser quelques minutes avant de rincer.
- **Sur la barbe** : Appliquez une petite quantité du produit directement sur votre barbe propre. Massez doucement pour faire pénétrer le produit et nourrir les poils de la barbe tout en stimulant la peau sous-jacente. Vous pouvez laisser agir ou rincer après quelques minutes selon vos préférences.

### **Bienfaits :**

- **Hydratation et nutrition** : L'eau de riz est riche en vitamines et minéraux qui nourrissent les cheveux et les poils de la barbe, favorisant la croissance et la douceur.
- **Douceur et brillance** : La maïzena ajoute une texture douce et légère, et peut aider à rendre les cheveux et la barbe plus brillants et soyeux.
- **Renforcement** : Ce produit peut aider à renforcer les cheveux et les poils de la barbe grâce aux propriétés réparatrices de l'eau de riz et de l'huile végétale.

Ce produit naturel est un excellent moyen de prendre soin de vos cheveux et de votre barbe de manière douce et nourrissante !

### **Fabriquer un baume à lèvres**

Réalisé le : \_\_\_\_\_

Voici une recette facile à réaliser :

#### **Ingrédients :**

- **1 cuillère à soupe de cire d'abeille** (en perles ou râpée) : elle sert à solidifier le baume et crée une barrière protectrice.
- **1 cuillère à soupe de beurre de karité ou beurre de cacao** : ils nourrissent et hydratent en profondeur.

- **1 cuillère à soupe d'huile de coco** : hydratante, elle nourrit les lèvres tout en les adoucissant.
- **1 cuillère à café d'huile d'amande douce ou d'olive** : pour une touche d'hydratation supplémentaire.
- **Quelques gouttes d'huile essentielle** (facultatif) : pour un parfum agréable et des propriétés supplémentaires (comme l'huile essentielle de lavande ou de menthe poivrée).
- **Un petit récipient** : pour stocker votre baume à lèvres une fois prêt (un petit pot ou tube de baume à lèvres vide fera l'affaire).

### **Étapes de préparation :**

#### **1. Faire fondre la cire d'abeille et les huiles :**

- Dans un petit récipient résistant à la chaleur (comme un petit bol ou un verre), ajoutez la cire d'abeille, le beurre de karité (ou de cacao) et l'huile de coco.
- Faites fondre le tout au bain-marie (placez le récipient dans une casserole d'eau chaude, sans que l'eau n'entre dans le récipient). Mélangez régulièrement jusqu'à ce que tous les ingrédients soient complètement fondus et bien mélangés.

#### **2. Ajouter les autres huiles :**

Retirez le récipient du bain-marie. Ajoutez ensuite l'huile d'amande douce (ou d'olive) et quelques gouttes d'huile essentielle si vous le souhaitez.

- Mélangez bien pour que les huiles essentielles se répartissent uniformément dans la préparation.

#### **3. Verser dans le récipient :**

- Versez soigneusement le mélange dans votre pot ou tube de baume à lèvres. Faites attention à ne pas renverser de produit.
- Laissez refroidir à température ambiante pendant environ 1 à 2 heures. La cire d'abeille durcira et formera un baume solide.

#### **4. Conservation :**

- Votre baume à lèvres est maintenant prêt ! Il peut être conservé à température ambiante dans un endroit frais et sec. Il se conserve généralement pendant 3 à 6 mois, en fonction des conditions de stockage.

### **Conseils supplémentaires :**

- **Personnalisation** : Vous pouvez personnaliser votre baume en ajoutant des ingrédients comme du miel pour un effet hydratant supplémentaire ou des poudres de minéraux naturels pour ajouter de la couleur (comme de l'oxyde de zinc pour une version plus "tintée").
- **Test préalable** : Si vous utilisez des huiles essentielles, assurez-vous de faire un test sur une petite zone de peau pour vérifier toute réaction allergique, surtout si vous avez la peau sensible.

### **Bienfaits des ingrédients :**

- **Cire d'abeille** : Elle forme une barrière protectrice contre les agressions extérieures tout en maintenant l'hydratation des lèvres.
- **Beurre de karité / beurre de cacao** : Ces beurres sont riches en vitamines et en acides gras qui nourrissent, hydratent et réparent les lèvres sèches.
- **Huile de coco** : Elle hydrate et adoucit les lèvres tout en apportant des propriétés antibactériennes.
- **Huile d'amande douce / huile d'olive** : Ces huiles sont réputées pour leurs vertus nourrissantes et apaisantes.
- **Huiles essentielles** : Selon l'huile essentielle choisie, elles peuvent apporter des propriétés supplémentaires, comme l'effet rafraîchissant de la menthe poivrée ou les vertus apaisantes de la lavande.

Ce baume à lèvres naturel est une excellente alternative aux produits commerciaux, tout en étant respectueux de l'environnement et de votre peau !

## Entretien le cuir

□ Réalisé le : \_\_\_\_\_

### 1. Nettoyer le cuir

- **Ingrédients :**

- 1 cuillère à soupe de savon de Marseille râpé
- 250 ml d'eau tiède
- 1 chiffon doux

- **Mode d'emploi :**

1. Faites fondre le savon de Marseille dans l'eau tiède.
2. Imbibez légèrement un chiffon doux avec cette solution.
3. Nettoyez délicatement le cuir en effectuant des mouvements circulaires.
4. Essuyez immédiatement avec un chiffon propre et sec.

### 2. Hydrater le cuir

- **Ingrédients :**

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de coco
- Quelques gouttes d'huile essentielle de lavande (optionnel)

- **Mode d'emploi :**

1. Appliquez une petite quantité d'huile sur un chiffon doux.
2. Massez doucement le cuir avec le chiffon pour bien faire pénétrer.
3. Laissez agir 10 minutes, puis essuyez l'excédent avec un chiffon propre.

### 3. Faire briller le cuir

- **Ingrédients :**

- Jus de citron
- Une goutte d'huile d'olive
- Un chiffon en microfibre
- **Mode d'emploi :**
  1. Mélangez le jus de citron avec une goutte d'huile d'olive.
  2. Imbibez légèrement un chiffon en microfibre avec ce mélange.
  3. Lustrez doucement le cuir pour lui redonner de l'éclat.

#### 4. Astuces pour différents types de cuir

- **Banquettes et fauteuils :** Hydratez le cuir régulièrement (tous les 3 mois) pour éviter les craquelures.
- **Vêtements en cuir :** Rangez-les dans un endroit sec et utilisez des housses en tissu pour les protéger.
- **Accessoires (gants, sacs) :** Nettoyez les salissures dès qu'elles apparaissent avec un chiffon doux légèrement humide.

#### Astuces supplémentaires :

- Testez toujours les mélanges sur une petite zone cachée avant de traiter toute la surface.
- Évitez les produits trop gras qui pourraient obstruer les pores du cuir.
- Pour un entretien optimal, dépoussiérez le cuir régulièrement avec un chiffon sec.

#### Éliminer les mauvaises odeurs dans la maison

- Réalisé le : \_\_\_\_\_

#### 1. Contre les odeurs de tabac

- **Ingrédients :**

- 1 bol de vinaigre blanc
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande ou d'eucalyptus
- Une poignée de bicarbonate de soude (optionnel pour renforcer l'effet neutralisant)
- **Mode d'emploi :**
  1. Placez un bol de vinaigre blanc dans la pièce où l'odeur est persistante.
  2. Ajoutez les gouttes d'huile essentielle pour parfumer et renforcer l'action neutralisante.
  3. Pour une action rapide, saupoudrez un peu de bicarbonate de soude autour du bol.
  4. Laissez agir pendant plusieurs heures ou toute une nuit, en renouvelant le mélange si nécessaire.

- **Ingrédients :**

- 1 bol de vinaigre blanc
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande ou d'eucalyptus

- **Mode d'emploi :**

1. Placez un bol de vinaigre blanc dans la pièce où l'odeur est persistante.
2. Ajoutez les gouttes d'huile essentielle pour parfumer et renforcer l'action neutralisante.
3. Laissez agir pendant plusieurs heures ou toute une nuit.

## **2. Pour les odeurs de fumée**

- **Ingrédients :**

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude

- Quelques gouttes d'huile essentielle de citron
  - Une coupelle
  - Écorces d'agrumes séchées (optionnel pour un effet prolongé)
- **Mode d'emploi :**
    1. Placez le bicarbonate de soude dans une coupelle.
    2. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de citron pour un parfum frais.
    3. Ajoutez quelques écorces d'agrumes séchées pour prolonger l'effet désodorisant.
    4. Déposez la coupelle dans la pièce concernée pour absorber les odeurs de fumée.

- **Ingrédients :**

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- Quelques gouttes d'huile essentielle de citron
- Une coupelle

- **Mode d'emploi :**

1. Placez le bicarbonate de soude dans une coupelle.
2. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de citron.
3. Déposez la coupelle dans la pièce concernée pour absorber les odeurs de fumée.

### 3. Pour les odeurs de cuisson

- **Ingrédients :**

- 1 casserole d'eau
- Tranches de citron et de cannelle en bâton
- Quelques clous de girofle

- 1 branche de romarin frais (optionnel pour un parfum méditerranéen)
- **Mode d'emploi :**
  1. Faites chauffer une casserole d'eau avec les tranches de citron, la cannelle, les clous de girofle, et le romarin si souhaité.
  2. Laissez mijoter doucement sur le feu pour diffuser une odeur agréable dans toute la maison.
  3. Vous pouvez également utiliser un diffuseur électrique pour prolonger la diffusion du parfum.
- **Ingrédients :**
  - 1 casserole d'eau
  - Tranches de citron et de cannelle en bâton
  - Quelques clous de girofle
- **Mode d'emploi :**
  1. Faites chauffer une casserole d'eau avec les tranches de citron, la cannelle et les clous de girofle.
  2. Laissez mijoter doucement pour diffuser une odeur agréable dans toute la maison.

#### **4. Neutraliser toutes les mauvaises odeurs**

- **Ingrédients :**
  - Charbon actif
  - Petits sachets en tissu
  - Quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée ou de lavande (optionnel)
- **Mode d'emploi :**
  1. Remplissez des petits sachets en tissu avec du charbon actif.

2. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle à l'intérieur des sachets pour une action désodorisante et parfumante.
3. Disposez-les dans les endroits stratégiques comme les placards, les chaussures, ou les coins de pièce.
4. Remplacez le charbon actif tous les 2 mois ou dès qu'il perd de son efficacité.

## **5. Parfumer naturellement la maison**

- **Ingrédients :**

- Peaux d'agrumes séchées (orange, citron)
- Herbes aromatiques (romarin, thym)
- Un diffuseur ou un pot-pourri

- **Mode d'emploi :**

1. Placez les peaux d'agrumes et les herbes aromatiques dans un diffuseur ou un pot-pourri.
2. Disposez-les dans les pièces pour parfumer subtilement et durablement.

### **Se débarrasser des odeurs de poubelles**

□ Réalisé le : \_\_\_\_\_

## **1. Nettoyage de base**

- **Ingrédients :**

- 1 litre de vinaigre blanc
- 500 ml d'eau tiède
- Une éponge ou une brosse douce

- **Mode d'emploi :**

1. Videz complètement la poubelle et éliminez les déchets.

2. Mélangez le vinaigre blanc et l'eau tiède dans un récipient.
3. Nettoyez l'intérieur et l'extérieur de la poubelle avec une éponge imbibée de la solution.
4. Rincez à l'eau claire et laissez sécher à l'air libre.

## **2. Désodoriser avec du bicarbonate de soude**

- **Ingrédients :**

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- Quelques gouttes d'huile essentielle (citron, lavande ou menthe poivrée)

- **Mode d'emploi :**

1. Saupoudrez du bicarbonate de soude au fond de la poubelle propre et sèche.
2. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle pour parfumer.
3. Remplacez le bicarbonate toutes les semaines pour une efficacité durable.

## **3. Solution citronnée anti-odeur**

- **Ingrédients :**

- Jus d'un citron
- 1 litre d'eau tiède
- Une éponge

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez le jus de citron avec l'eau tiède.
2. Nettoyez les parois de la poubelle avec cette solution.
3. Laissez agir 10 minutes avant de rincer à l'eau claire.

#### 4. Utilisation de charbon actif

- **Ingrédients :**

- 2 à 3 morceaux de charbon actif
- Un petit sac en tissu

- **Mode d'emploi :**

1. Placez les morceaux de charbon actif dans un petit sac en tissu ou directement au fond de la poubelle.
2. Le charbon absorbera les mauvaises odeurs efficacement.
3. Remplacez le charbon tous les 2 mois.

#### **Astuces supplémentaires :**

**Sac poubelle parfumé :** Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle sur un morceau de papier absorbant et placez-le au fond du sac poubelle.

- **Lavage régulier :** Nettoyez la poubelle chaque semaine pour éviter l'accumulation des odeurs.
- **Prévention des liquides :** Placez du papier journal au fond de la poubelle pour absorber les liquides qui pourraient causer des odeurs.
- 

#### **Entretien des meubles en bois**

Réalisé le : \_\_\_\_\_

#### **1. Nettoyer le bois**

- **Ingrédients :**

- 1 cuillère à soupe de savon noir liquide
- 500 ml d'eau tiède
- 1 chiffon doux

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez le savon noir dans l'eau tiède.
2. Imbibez un chiffon doux avec cette solution.
3. Nettoyez délicatement les surfaces en bois en effectuant des mouvements circulaires.
4. Essuyez immédiatement avec un chiffon sec.

## **2. Nourrir et protéger le bois**

- **Ingrédients :**

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 chiffon en microfibre

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez l'huile d'olive et le jus de citron.
2. Appliquez une petite quantité de ce mélange sur le chiffon.
3. Frottez doucement les meubles pour nourrir et protéger le bois.
4. Essuyez l'excédent avec un chiffon propre et sec.

## **3. Faire briller le bois**

- **Ingrédients :**

- 1 cuillère à café de cire d'abeille
- Quelques gouttes d'huile essentielle de bois de cèdre (optionnel)
- Un chiffon doux

- **Mode d'emploi :**

1. Faites fondre la cire d'abeille à feu doux.
2. Mélangez avec l'huile essentielle si désiré.

3. Appliquez une fine couche sur le bois à l'aide d'un chiffon doux.
4. Laissez sécher quelques minutes, puis lustrez avec un chiffon propre.

#### **4. Éliminer les rayures sur le bois**

- **Ingrédients :**
  - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
  - 1 cuillère à café de vinaigre blanc
  - Un chiffon doux
- **Mode d'emploi :**
  - Mélangez l'huile d'olive et le vinaigre blanc dans un petit récipient.
  - Appliquez le mélange directement sur la rayure à l'aide d'un chiffon doux.
  - Frottez délicatement en effectuant des mouvements circulaires.
  - Laissez agir quelques minutes, puis essuyez l'excédent avec un chiffon propre.
- **Astuce supplémentaire :** Pour les rayures plus profondes, utilisez une noix : frottez la surface rayée avec le côté de la noix pour combler naturellement la rayure.

#### **Astuces supplémentaires :**

- Dépoussiérez régulièrement vos meubles avec un chiffon sec pour éviter l'accumulation de saleté.
- Évitez les produits abrasifs qui pourraient rayer ou endommager le bois.
- Pour les taches d'eau ou d'alcool, appliquez une pâte de bicarbonate de soude et d'eau, frottez doucement, puis essuyez.

## **Nettoyer une porte de four ou de poêle à bois**

- Réalisé le : \_\_\_\_\_

Les portes vitrées des fours et des poêles à bois peuvent accumuler des résidus tenaces comme de la graisse cuite ou de la suie. Voici des méthodes simples et naturelles pour les nettoyer efficacement.

### **Méthode 1 : Bicarbonate de soude**

- **Ingrédients :**

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- Quelques gouttes d'eau
- Une éponge ou un chiffon non abrasif

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez le bicarbonate de soude avec un peu d'eau pour former une pâte épaisse.
2. Étalez la pâte sur la vitre et laissez agir pendant 15 à 20 minutes.
3. Frottez délicatement avec une éponge non abrasive pour retirer les résidus.
4. Rincez à l'eau claire et essuyez avec un chiffon propre.

### **Méthode 2 : Vinaigre blanc et cendre de bois**

- **Ingrédients :**

- 1/2 tasse de vinaigre blanc (8% à 10% d'acidité)
- Une poignée de cendre de bois fine (si vous avez un poêle à bois)
- Un chiffon humide

- **Mode d'emploi :**

1. Humidifiez un chiffon et trempez-le dans la cendre de bois.

2. Frottez la vitre avec le chiffon pour éliminer les dépôts de suie.
3. Vaporisez du vinaigre blanc sur la vitre pour dégraisser et faire briller.
4. Essuyez avec un chiffon propre.

### **Méthode 3 : Jus de citron et sel fin**

- **Ingrédients :**

- Le jus d'un citron
- 1 cuillère à soupe de sel fin
- Une éponge

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez le jus de citron et le sel fin.
2. Appliquez ce mélange sur les zones incrustées et laissez agir pendant 10 minutes.
3. Frottez doucement avec une éponge, puis rincez.

### **Conseils supplémentaires :**

- **Entretien régulier :** Nettoyez la porte après chaque utilisation pour éviter l'accumulation de dépôts tenaces.
- **Utilisez des outils adaptés :** Préférez des chiffons ou des éponges non abrasifs pour éviter de rayer le verre.
- **Précaution :** Toujours attendre que la porte soit froide avant de nettoyer.

Avec ces méthodes naturelles, vous pourrez garder vos portes de four et de poêle impeccables tout en respectant l'environnement.

### **Créer un déshumidificateur naturel à la maison**

Réalisé le : \_\_\_\_\_

1. **Bicarbonate de soude :** Le bicarbonate de soude est un excellent absorbeur d'humidité. Vous pouvez remplir un ou plusieurs contenants ouverts (comme des bocaux ou des

coupelles) avec du bicarbonate de soude et les placer dans les pièces humides. Il absorbera l'humidité de l'air au fil du temps.

2. **Charbon de bois** : Le charbon de bois (ou charbon actif) est très efficace pour éliminer l'humidité et les mauvaises odeurs. Vous pouvez placer quelques morceaux de charbon de bois dans des sacs en tissu ou des bocaux ouverts et les mettre dans les pièces où l'humidité est élevée. Veillez à les changer tous les mois environ.
3. **Sel de mer** : Le sel est également un excellent déshumidificateur naturel. Placez un bol ou une bassine remplie de sel de mer dans la pièce à déshumidifier. Le sel absorbera l'humidité et formera une croûte dure, ce qui est un signe que le processus fonctionne. Vous pouvez également utiliser du sel gemme, qui est très efficace pour cela.
4. **Gel de silice** : Ce matériau est souvent utilisé dans des sachets pour absorber l'humidité dans les boîtes de chaussures, les sacs ou les produits électroniques. Vous pouvez placer des sachets de gel de silice dans les zones où vous souhaitez contrôler l'humidité, notamment dans les placards ou sous l'évier.
5. **Vinaigre blanc** : Le vinaigre blanc peut aider à réduire l'humidité. Vous pouvez remplir un flacon pulvérisateur avec du vinaigre blanc et de l'eau, puis vaporiser les surfaces humides ou les zones sujettes à l'humidité (comme les fenêtres et les coins de la salle de bain). Cela peut aider à prévenir la moisissure.
6. **Utilisation de plantes** : Certaines plantes, comme les fougères, les palmiers d'intérieur et les orchidées, sont connues pour absorber l'humidité. Placez-les dans les zones humides de la maison pour aider à réguler le taux d'humidité.

Ces solutions naturelles sont efficaces et simples à mettre en place. Cependant, pour des résultats plus durables, assurez-vous que les pièces soient bien ventilées, car la ventilation joue un rôle crucial dans le contrôle de l'humidité.

## ★ Voiture



### Nettoyer les jantes de voiture

Réalisé le : \_\_\_\_\_

#### 1. Nettoyage basique

- **Ingrédients :**

- 250 ml de vinaigre blanc
- 500 ml d'eau tiède
- 1 éponge non abrasive ou une brosse douce

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez le vinaigre blanc et l'eau tiède dans un récipient.
2. Imbibez l'éponge ou la brosse de ce mélange.
3. Frottez délicatement les jantes pour enlever la saleté et les résidus de frein.
4. Rincez à l'eau claire et essuyez avec un chiffon propre.

#### 2. Pour les taches tenaces

- **Ingrédients :**

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- Un peu d'eau tiède
- Une vieille brosse à dents ou une brosse douce

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez le bicarbonate de soude avec un peu d'eau pour former une pâte.
2. Appliquez cette pâte sur les zones tachées des jantes.
3. Laissez agir 5 à 10 minutes, puis frottez doucement avec la brosse.
4. Rincez abondamment à l'eau claire et séchez avec un chiffon.

### **3. Pour une finition brillante**

- **Ingrédients :**

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 chiffon doux

- **Mode d'emploi :**

1. Appliquez une petite quantité d'huile d'olive sur un chiffon doux.
2. Frottez les jantes pour leur donner un éclat naturel.
3. Essuyez l'excédent avec un chiffon propre et sec.

### **Astuces supplémentaires :**

- Toujours utiliser des brosses douces ou des éponges non abrasives pour éviter de rayer les jantes.
- Pour un entretien régulier, nettoyez vos jantes après chaque lavage de la voiture pour éviter l'accumulation de saleté.
- Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle (comme le citron) à vos mélanges pour parfumer et renforcer leur pouvoir nettoyant.

## **Nettoyer les plastiques intérieurs d'une voiture**

□ Réalisé le : \_\_\_\_\_

### **1. Nettoyage basique**

- **Ingrédients :**

- 500 ml d'eau tiède
- 2 cuillères à soupe de savon noir liquide
- 1 éponge douce ou un chiffon microfibre

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez l'eau tiède et le savon noir dans un récipient.
2. Trempez l'éponge ou le chiffon dans la solution et essorez légèrement.
3. Nettoyez les surfaces plastiques en effectuant des mouvements circulaires.
4. Essuyez avec un chiffon sec pour éviter les traces.

### **2. Pour les taches tenaces**

- **Ingrédients :**

- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- Quelques gouttes d'eau
- Une vieille brosse à dents douce

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez le bicarbonate de soude avec un peu d'eau pour former une pâte.
2. Appliquez la pâte sur les taches avec la brosse à dents.
3. Frottez délicatement, puis essuyez avec un chiffon humide.

### **3. Faire briller les plastiques**

- **Ingrédients :**

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 chiffon doux

- **Mode d'emploi :**

1. Appliquez une petite quantité d'huile d'olive sur un chiffon doux.
2. Passez le chiffon sur les plastiques pour leur redonner de l'éclat.
3. Essuyez l'excédent avec un chiffon propre.

#### **4. Désodoriser l'intérieur**

- **Ingrédients :**

- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- Quelques gouttes d'huile essentielle de citron ou de lavande
- Une coupelle

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez le bicarbonate de soude et l'huile essentielle dans une coupelle.
2. Placez la coupelle dans la voiture pour absorber les mauvaises odeurs.

#### **5. Nettoyage des grilles d'aération**

- **Ingrédients :**

- 1 brosse à dents souple
- 1 chiffon humide
- Une solution à base d'eau et de vinaigre blanc (50/50)

- **Mode d'emploi :**

1. Utilisez la brosse à dents pour retirer la poussière des grilles d'aération.
2. Imbibez légèrement le chiffon avec la solution d'eau et de vinaigre blanc.
3. Essuyez les grilles pour éliminer les résidus de poussière et de saleté.

## 6. Nettoyage des boutons et commandes

- **Ingrédients :**

- 1 coton-tige
- Une solution de savon noir et d'eau tiède

- **Mode d'emploi :**

1. Trempez légèrement le coton-tige dans la solution de savon noir.
2. Nettoyez délicatement les boutons et commandes pour enlever la saleté incrustée.
3. Essuyez avec un chiffon doux et sec.

## Astuces supplémentaires :

- **Entretien régulier :** Passez un chiffon sec sur les plastiques chaque semaine pour éviter l'accumulation de poussière.
- **Protégez les surfaces :** Appliquez un produit naturel comme l'huile de coco pour protéger les plastiques contre le vieillissement et les UV.
- **Éliminez les rayures :** Utilisez une pâte douce de bicarbonate de soude et d'eau pour atténuer les petites rayures sur les plastiques.

## Nettoyer les tapis de sol de voiture

Réalisé le : \_\_\_\_\_

## 1. Nettoyer les tapis en plastique

- **Ingrédients :**

- 500 ml d'eau tiède
  - 2 cuillères à soupe de savon noir liquide
  - 1 éponge ou une brosse douce
- **Mode d'emploi :**
    1. Retirez les tapis de la voiture et secouez-les pour éliminer la poussière et les saletés.
    2. Mélangez le savon noir avec de l'eau tiède dans un récipient.
    3. Trempez l'éponge ou la brosse dans la solution et frottez les tapis en plastique.
    4. Rincez à l'eau claire et laissez sécher à l'air libre avant de les replacer.

## **2. Nettoyer les tapis en tissu**

- **Ingrédients :**
  - 500 ml d'eau tiède
  - 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
  - 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
  - 1 brosse douce
- **Mode d'emploi :**
  1. Aspirez les tapis en tissu pour éliminer la poussière et les résidus.
  2. Mélangez le vinaigre blanc avec l'eau tiède dans un pulvérisateur.
  3. Saupoudrez du bicarbonate de soude sur les zones tachées.
  4. Vaporisez la solution de vinaigre sur le bicarbonate pour créer une réaction mousseuse.
  5. Frottez délicatement avec une brosse douce.

6. Essayez avec un chiffon humide et laissez sécher à l'air libre.

### **3. Éliminer les mauvaises odeurs**

- **Ingrédients :**

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- Quelques gouttes d'huile essentielle (lavande, citron, ou menthe poivrée)

- **Mode d'emploi :**

1. Saupoudrez le bicarbonate de soude sur les tapis.
2. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle pour parfumer.
3. Laissez agir pendant au moins 30 minutes, voire toute une nuit pour un effet maximal.
4. Aspirez le bicarbonate de soude avec un aspirateur.

### **4. Astuce pour un nettoyage en profondeur**

- **Ingrédients :**

- 1 litre d'eau chaude
- 1 cuillère à soupe de cristaux de soude
- Une brosse rigide

- **Mode d'emploi :**

1. Dissolvez les cristaux de soude dans l'eau chaude.
2. Utilisez une brosse rigide pour frotter les tapis, en insistant sur les zones très sales.
3. Rincez abondamment à l'eau claire et laissez sécher.

### **Astuces supplémentaires :**

- **Entretien régulier :** Passez l'aspirateur sur les tapis chaque semaine pour éviter l'accumulation de saletés.

- **Protection supplémentaire** : Utilisez des tapis de protection en caoutchouc pour les périodes humides ou boueuses.
- **Tester avant utilisation** : Essayez toujours les produits sur une petite zone pour vérifier qu'ils n'abîment pas le matériau.

### **Détachage des tissus et des sièges**

- Réalisé le : \_\_\_\_\_

Les sièges et tapis de voiture peuvent facilement se salir, surtout avec les taches de nourriture, de boisson, de graisse ou d'autres résidus. Pour nettoyer et détacher ces surfaces de manière naturelle, vous pouvez utiliser des produits courants et sûrs pour éliminer les taches, tout en préservant la texture des matériaux. Voici quelques méthodes efficaces :

#### **1. Savon de Marseille pour les tissus**

Le **savon de Marseille** est un nettoyant naturel qui peut être utilisé pour nettoyer les tissus et éliminer les taches sans risque d'abîmer les matériaux. Il est particulièrement utile pour les sièges et les tapis en tissu.

- **Méthode** :
  - Dissolvez une petite quantité de savon de Marseille dans de l'eau chaude (environ 1 à 2 cuillères à soupe de savon pour 500 ml d'eau).
  - Mélangez bien pour obtenir une solution savonneuse.
  - À l'aide d'une éponge ou d'un chiffon propre, appliquez la solution sur les taches en tamponnant doucement.
  - Frottez légèrement les zones tachées avec une brosse à poils souples pour aider à déloger les taches sans endommager les tissus.
  - Rincez ensuite à l'eau claire et laissez sécher.

Le savon de Marseille est doux mais efficace pour nettoyer, et il est sûr pour presque tous les types de tissus utilisés dans l'intérieur des voitures.

## **2. Bicarbonate de soude pour les taches et odeurs**

Le **bicarbonate de soude** est un excellent agent de nettoyage et de désodorisation naturel. Il peut être utilisé pour enlever les taches et rafraîchir les tissus tout en neutralisant les mauvaises odeurs.

- **Méthode :**

- Saupoudrez du bicarbonate de soude directement sur les taches ou sur les zones où il y a des odeurs (tapis, sièges).
- Laissez agir pendant environ 15 à 20 minutes. Le bicarbonate de soude absorbera l'humidité, les graisses et les mauvaises odeurs.
- Utilisez ensuite une brosse ou un aspirateur pour enlever le bicarbonate de soude. Pour les taches tenaces, vous pouvez frotter légèrement avec un chiffon humide.

Le bicarbonate de soude est particulièrement efficace pour éliminer les taches de graisse, d'huile et les résidus alimentaires, tout en laissant un parfum frais et naturel.

## **3. Vinaigre blanc et eau pour nettoyer les taches**

Le **vinaigre blanc** est un dégraissant et un désinfectant naturel très puissant, idéal pour éliminer les taches et rafraîchir les tissus. Il est également efficace pour traiter les taches de moisissure, de saleté ou de nourriture.

- **Méthode :**

- Mélangez une solution de 50 % de vinaigre blanc et 50 % d'eau tiède dans un vaporisateur.
- Vaporisez légèrement sur la zone tachée ou souillée. Vous pouvez aussi l'appliquer avec un chiffon propre.

- Laissez agir quelques minutes, puis frottez avec une éponge ou une brosse douce.
- Rincez avec un chiffon humide pour enlever tout excès de vinaigre et laissez sécher.

Le vinaigre est un ingrédient naturel qui est non seulement efficace pour nettoyer, mais aussi pour désinfecter les tissus en éliminant les germes et les bactéries.

#### **4. Eau de riz pour les taches de graisse**

L'**eau de riz** est un autre nettoyant naturel qui peut être utilisé pour enlever les taches de graisse ou d'huile des tissus. Elle possède des propriétés absorbantes et peut aider à désincruster les taches grasses.

- **Méthode :**

- Faites bouillir un peu de riz dans de l'eau (vous pouvez conserver l'eau après avoir cuit le riz).
- Filtrez l'eau et laissez-la refroidir à température ambiante.
- Appliquez l'eau de riz sur la tache grasse à l'aide d'un chiffon propre. Tamponnez doucement pour faire pénétrer l'eau de riz dans la tache.
- Laissez agir pendant quelques minutes, puis frottez doucement avec une brosse à poils souples.
- Rincez à l'eau claire et laissez sécher.

L'eau de riz est idéale pour les taches de graisse tenaces, et elle est douce pour les tissus. C'est également un excellent moyen de restaurer la texture des tissus sans les endommager.

#### **5. Jus de citron pour les taches de moisissure**

Si des taches de moisissure se forment sur les sièges ou tapis en tissu, vous pouvez utiliser du **jus de citron**, qui a des propriétés blanchissantes et antifongiques.

- **Méthode :**

- Pressez un citron pour obtenir son jus, puis mélangez-le avec une petite quantité d'eau.
- Appliquez le mélange directement sur les taches de moisissure à l'aide d'une éponge ou d'un chiffon.
- Laissez agir pendant 10 à 15 minutes, puis frottez les taches.
- Rincez bien à l'eau claire et laissez sécher à l'air libre.

Le citron est un excellent antifongique naturel et aidera à éliminer la moisissure et à rafraîchir les tissus de votre voiture.

### **Précautions :**

- **Test préalable** : Avant d'appliquer une solution naturelle sur une grande surface ou sur un tissu que vous n'avez pas encore testé, il est toujours préférable de faire un essai sur une petite zone discrète pour vérifier que le produit ne cause pas de décoloration ou d'endommagement.
- **Sécher correctement** : Après le nettoyage, assurez-vous que les tissus sont complètement secs pour éviter l'humidité et la formation de moisissures. Utilisez de préférence un sèche-cheveux ou laissez la voiture aérer dans un endroit bien ventilé.

### **Conclusion :**

Les produits naturels comme le bicarbonate de soude, le vinaigre blanc, l'huile essentielle, le savon de Marseille, l'eau de riz et le citron sont des alternatives écologiques, économiques et efficaces pour nettoyer et entretenir les tissus et les sièges de votre voiture. Ces solutions permettent non seulement d'éliminer les taches mais aussi de rafraîchir l'intérieur de votre véhicule tout en respectant l'environnement.

### **Effacer des rayures sur la carrosserie**

Réalisé le : \_\_\_\_\_

#### **1. Pour les rayures légères**

- **Ingrédients :**

- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- Quelques gouttes d'eau
- Un chiffon doux
- **Mode d'emploi :**
  1. Mélangez le bicarbonate de soude avec quelques gouttes d'eau pour former une pâte.
  2. Appliquez la pâte sur la rayure en effectuant des mouvements circulaires avec le chiffon doux.
  3. Essuyez l'excédent avec un chiffon propre et humide.
  4. Répétez si nécessaire pour atténuer davantage la rayure.

## **2. Pour les rayures moyennes**

- **Ingrédients :**
  - 1 cuillère à soupe de dentifrice blanc non granuleux
  - Un chiffon microfibre
- **Mode d'emploi :**
  1. Appliquez une petite quantité de dentifrice sur un chiffon microfibre.
  2. Frottez délicatement la rayure en petits cercles pendant quelques minutes.
  3. Essuyez avec un chiffon propre et inspectez la zone. Répétez l'opération si nécessaire.

## **3. Pour les rayures profondes**

- **Ingrédients :**
  - 1 cuillère à soupe de savon noir liquide
  - Un peu d'eau tiède
  - Une pâte d'argile blanche (facultatif pour une finition plus lisse)

- Une éponge douce
- **Mode d'emploi :**
  1. Nettoyez la zone rayée avec un mélange de savon noir et d'eau tiède pour retirer les impuretés.
  2. Appliquez une petite quantité de pâte d'argile blanche sur l'éponge douce.
  3. Travaillez la zone rayée en mouvements circulaires, en insistant légèrement.
  4. Rincez à l'eau claire et essuyez avec un chiffon propre.

#### 4. Pour une finition brillante

- **Ingrédients :**
  - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
  - 1 chiffon doux
- **Mode d'emploi :**
  1. Déposez quelques gouttes d'huile d'olive sur un chiffon doux.
  2. Polissez la zone réparée pour redonner de l'éclat à la carrosserie.
  3. Essuyez l'excédent pour éviter les traces grasses.

#### Astuces supplémentaires :

- **Testez toujours :** Essayez ces méthodes sur une petite zone discrète avant de les appliquer sur une plus grande surface.
- **Protégez la carrosserie :** Appliquez une cire naturelle ou une protection à base d'huile de coco après le traitement pour protéger la zone réparée.
- **Entretien régulier :** Lavez régulièrement la voiture avec une solution douce de savon noir pour prévenir l'apparition de nouvelles rayures.

## **Nettoyer les phares opaques de sa voiture**

□ Réalisé le : \_\_\_\_\_

### **1. Utiliser du dentifrice blanc**

- **Ingrédients :**

- Dentifrice blanc non granuleux
- Une éponge ou un chiffon doux
- De l'eau tiède

- **Mode d'emploi :**

1. Nettoyez les phares avec de l'eau tiède pour enlever la poussière et les résidus.
2. Appliquez une petite quantité de dentifrice sur une éponge ou un chiffon doux.
3. Frottez les phares en effectuant des mouvements circulaires pendant 2 à 3 minutes.
4. Rincez à l'eau claire et essuyez avec un chiffon propre.
5. Répétez si nécessaire pour un résultat optimal.

### **2. Bicarbonate de soude et vinaigre blanc**

- **Ingrédients :**

- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 250 ml de vinaigre blanc
- Une éponge ou une brosse douce
- De l'eau tiède

- **Mode d'emploi :**

1. Mélangez le bicarbonate de soude avec le vinaigre blanc dans un récipient (attention à la réaction mousseuse).

2. Trempez une éponge ou une brosse douce dans le mélange.
3. Frottez délicatement les phares en insistant sur les zones opaques.
4. Rincez abondamment à l'eau tiède et essuyez avec un chiffon sec.

### **3. Jus de citron et sel**

- **Ingrédients :**

- 1 citron coupé en deux
- Une pincée de sel fin
- Un chiffon propre

- **Mode d'emploi :**

1. Saupoudrez un peu de sel fin sur la face coupée du citron.
2. Frottez les phares avec le citron en mouvements circulaires.
3. Laissez agir pendant 5 minutes, puis rincez à l'eau claire.
4. Essuyez avec un chiffon propre et sec.

### **4. Huile d'olive pour la finition**

- **Ingrédients :**

- Quelques gouttes d'huile d'olive
- Un chiffon doux

- **Mode d'emploi :**

1. Appliquez quelques gouttes d'huile d'olive sur un chiffon doux.
2. Passez délicatement le chiffon sur les phares pour leur redonner de la brillance et les protéger contre l'oxydation.

3. Essuyez l'excédent pour éviter les traces grasses.

**Astuces supplémentaires :**

- **Entretien régulier** : Nettoyez vos phares une fois par mois pour éviter qu'ils ne redeviennent opaques.
- **Protection** : Appliquez une fine couche de cire naturelle pour protéger les phares contre les rayons UV et les saletés.
- **Tester avant utilisation** : Essayez ces méthodes sur une petite zone du phare pour vérifier leur efficacité sans dommage.

**Dégivrage des vitres**

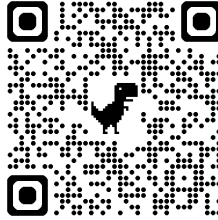
- Réalisé le : \_\_\_\_\_
- 

**Alcool à 70° pour dégivrer** : Si vous avez des vitres givrées en hiver, vous pouvez utiliser un mélange d'alcool à 70° et d'eau dans un vaporisateur. Cela aidera à dégivrer les vitres rapidement sans produits chimiques agressifs. Vous pouvez aussi ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée pour une odeur agréable.

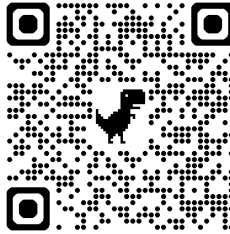
## ★ Bonus

Ou trouver les produits.

[Bicarbonate de Soude](#)



[Percarbonate de soude](#)



[La Corvette Savon de Marseille en Paillettes](#)



[La Corvette Cube de Savon de Marseille Olive Ecocert Film 300 g](#)



[MARIUS FABRE - Savon de Marseille - A l'huile d'Olive](#)



[Fer à Cheval - Véritable Savon de Marseille - Savonnette \(OLIVE 6x65g\)](#)



[Acide citrique](#)



[Cristaux de Soude](#)



[Savon Noir](#)



[Savon Fiel de Bœuf](#)



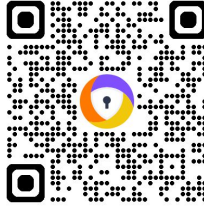
[Savon De Castille Liquide Bio](#)



[Huile Vierge de Noix de Coco 100% Bio](#)



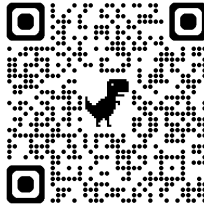
[Amande Douce Bio](#)



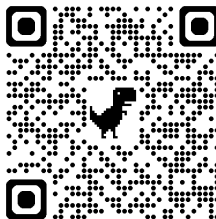
[Huile essentielle de lavande](#)



[Sel d'Oseille](#)



[Cire d'abeille](#)



## Mon super carnet pour suivre mes potions magiques maison !

Nom du produit :

---

Date de fabrication :

---

Ingrédients :

---

---

---

Instructions de préparation :

---

---

---

Observations :

---

---

---

Améliorations pour la prochaine fois :

---

---

---

---

Nom du produit :

---

Date de fabrication :

---

Ingrédients :

---

---

---

**Instructions de préparation :**

---

---

---

**Observations :**

---

---

---

**Améliorations pour la prochaine fois :**

---

---

---

---

**Nom du produit :**

---

**Date de fabrication :**

---

**Ingrédients :**

---

---

---

**Instructions de préparation :**

---

---

---

**Observations :**

---

---

---

**Améliorations pour la prochaine fois :**

---

---

---

---

**Nom du produit :**

---

**Date de fabrication :**

---

**Ingrédients :**

---

---

---

**Instructions de préparation :**

---

---

---

**Observations :**

---

---

---

**Améliorations pour la prochaine fois :**

- ---
- ---
- ---

---

**Nom du produit :**

---

**Date de fabrication :**

---

**Ingrédients :**

---

---

---

**Instructions de préparation :**

---

---

---

**Observations :**

---

---

---

**Améliorations pour la prochaine fois :**

---

---

---

---

**Nom du produit :**

---

**Date de fabrication :**

---

**Ingrédients :**

---

---

---

**Instructions de préparation :**

---

---

---

**Observations :**

---

---

---

**Améliorations pour la prochaine fois :**

---

---

---

---

En tenant un carnet de notes détaillé, vous pourrez suivre efficacement vos recettes, évaluer leur efficacité et apporter des améliorations au fil du temps.



