

PRODUITS MÉNAGER NATURELS EN 5 MIN.
MAISON SAINE, SIMPLE ET ÉCONOMIQUE

6 recettes

sans produits toxiques



MEP Onaturel

Bienvenue dans ton rituel maison naturel

Recette – 1

Nettoyant Multi-surfaces

2 tasses d'eau (bouilli ou distillée)

2 c. à soupe savon de castille

20 gouttes HE citron

10 Gouttes HR tee tree

Mélange le tout et verser dans un vaporisateur

Option SANS vinaigre = (sécuritaire pour le marbre / Granite)

** si tu ajoutes à la recette : 2 c. à soupe Alcool (Vodka ou alcool 50-70%)

Tu obtiens un nettoyant antibactérien et la surface sèche plus vite



Recette – 2

Crème à récurer

1 tasse de Bicarbonate de soude (p'tite vache)

4 c. à soupe de savon vaisselle

10 gouttes HE Lavande

Mélange tous les ingrédients et mettre dans un contenant de VERRE assés bas et large.

Enlève saleté + graisse sans rayer (doux pour les chaudrons collés)



Salle de bain - toilette

Recette – 3

Nettoyant toilette

- Ingrédients :
- ½ tasse bicarbonate
- ½ tasse vinaigre
- 10 gouttes HE eucalyptus

Effet :

- mousse nettoyante + désinfectante

À savoir

- Cette recette est à préparer au moment de l'utilisation pour une efficacité maximale.

ONATUREL

Version liquide (conservable)

Ingrédients :

- 1 tasse eau
- ½ tsse vinaigre
- 1 c. à soupe savon Castille
- 10 gouttes HE eucalyptus

se conserve
pratique en bouteille
nettoie + désodorise

MAIS :
pas d'effet mousse
spectaculaire

RECETTE 4

Lessive en poudre

Ingrédients :

- 1 tasse savon râpé (savon naturel idéalement)
- 1 tasse bicarbonate de soude
- ½ tasse cristaux de soude

Préparation (TRÈS SIMPLE) :

1. Râper finement le savon (si pas déjà fait)
2. Ajouter tous les ingrédients dans un bol
3. Bien mélanger pour obtenir une poudre homogène
4. Transférer dans un pot hermétique

Utilisation :

- 1 à 2 c. à soupe par brassée
- Ajouter directement dans le tambour ou compartiment

Idéal pour peaux sensibles (sans parfum chimique)

Ajoute 5–10 gouttes d'huile essentielle (lavande ou citron) pour une odeur fraîche

Convient aux vêtements de tous les jours

“Cette recette est idéale pour réduire les produits toxiques à la maison tout en économisant jusqu'à 50% sur votre lessive.”



RECETTE 5

Savon liquide vaisselle

Ingrédients :

- 1 tasse eau chaude
- 1 c. à soupe savon Castille
- 10 gouttes HE citron

Conservation :

+~ 1 mois (oublié pas il n'y a aucun agent conservation chimique) il est normal qu'il ne se conserve pas 2ans
garder à température pièce
secouer avant usage

Si tu veux booster le pouvoir dégraissant :

Ajoute :

- 1 c. à thé vinaigre OU alcool

améliore nettoyage
aide à conserver

Les recettes naturelles ne contiennent pas d'agents chimiques stabilisants, il est donc normal de devoir les secouer avant utilisation.



RECETTE 6

Nettoyant plancher

Ingrédients :

- 1 seau eau chaude
- 2 c. à soupe savon Castille
- 10 gouttes HE orange

laisse une odeur spa incroyable

Version

ANTIBACTÉRIENNE (SALLE DE BAIN)

parfaite pour zones humides

Ingrédients :

- **1 seau eau chaude**
- **1 c. à soupe savon Castille**
- **10 gouttes HE tea tree**
- **5 gouttes HE eucalyptus**

(il est recommandé de tester sur une petite surface avant utilisation)
antibactérien naturel
odeur fraîche spa
idéal salle de bain



RECETTE 6 - suite Bonus

NETTOYANT PLANCHER BOIS (VERSION LUXE)

spécialement conçu pour :
bois
flottant
planchers délicats

Ingrédients :

- 1 seau eau tiède (PAS trop chaude)
- 1 c. à soupe savon de Castille
- 1 c. à thé glycérine végétale
- 5 gouttes HE orange
- 5 gouttes HE lavande

Utilisation :

1. Tremper la moppe
2. Bien essorer (très important)
3. Passer doucement sur le plancher
4. Laisser sécher à l'air

Résultat :

aucun film
aucun résidu collant
effet doux et légèrement brillant
odeur spa naturelle

POURQUOI CETTE RECETTE EST "LUXE"
glycérine végétale :

- donne un fini doux
- évite les traces
- effet "plancher neuf"



BONUS 1 – Bruine d'ambiance maison

Ingrédients :

- ½ tasse eau distillée
- 2 c. à soupe alcool (vodka ou alcool 50–70%)
- 15 gouttes HE (lavande + citron)

Conservation :

garder à l'abri de la chaleur
secouer avant usage

ASTUCE PRO (GROS PLUS)

encore mieux :

Ajouter :

- 1 c. à thé glycérine végétale

meilleure diffusion
odeur plus longue
effet “produit du commerce”



Les recettes naturelles peuvent se séparer. Il suffit de bien secouer avant chaque utilisation.

option avancée :

- remplacer eau par hydrolat (lavande ou rose)

odeur plus naturelle
plus haut de gamme
effet spa direct



Les huiles essentielles que j'utilise

Guide Huiles essentielles sécuritaires

- Lavande vrai / fine (*Lavandula angustifolia*)
- Citron
- Orange douce
- Doterra ont Plusieurs choix de mélange d'huiles essentielles certifiées pure grade CPTG

Moi j'utilise dans toutes mes recettes que les huiles de Doterra, elles sont sécuritaires et reconnu mondialement.

Si tu veux aller plus loin ou en savoir plus sur Doterra je te laisse le liens ici : my.doterra.com/meponaturel

Tu peux y trouver plusieurs HE , prendre note que Doterra est la seule compagnie au monde certifié grade Alimentaire !

Un Bon conseil , faite attention aux huiles que vous achetez , surtout sur amazon ou autres plateforme de ce genre, lisez bien , car certaines peuvent être toxique à long terme hélas

Car les mélanges sont parfois et malheureusement pas ceux que l'on pense !

ATTENTION À utiliser avec précaution:

Lavandula latifolia (lavande aspic)

Eucalyptus globulus

Menthe poivrée

Elles sont trop puissantes pour les enfants et Animaux

MEP Onaturel.ca