



GUIDE # 2



TA MAISON PROPRE, SAINE ET NATURELLE EN 5 MINUTES

Économise \$\$ avec
5 recettes simples pour remplacer
les produits toxiques

+ **BONUS** exclusifs

- fabrique ta bruine parfumer
air ambient maison



MEP Onaturel

+ **BONUS 2:**

Guide huiles essentielles
sécuritaires (enfants +
animaux)



POURQUOI PASSER AU MÉNAGE NATUREL ?

Tu n'as pas besoin de produits chimiques pour avoir une maison propre.

Avec des recettes simples, rapides et naturelles, tu peux nettoyer efficacement tout en respectant ta santé, ton environnement... et ton bien-être.

Ce guide a été créé pour te simplifier la vie :
recettes rapides (moins de 5 minutes)
ingrédients faciles à trouver
solutions adaptées pour toute la maison

En quelques gestes, tu transformes ton environnement en un espace plus sain, plus doux... et plus agréable à vivre.

Toutes les recettes peuvent être adaptées avec des options douces pour les personnes sensibles aux odeurs.



MEP Onaturel



LE MATÉRIEL DE BASE (SIMPLE ET ACCESSIBLE)

Bonne nouvelle : tu n'as pas besoin d'équipement compliqué.

La plupart des outils se trouvent déjà à la maison ou sont faciles à se procurer.

Bouteilles spray réutilisables
Seau ou bol mélangeur
Cuillère à mesurer
Entonnoir (optionnel mais pratique)

INGRÉDIENTS

Vinaigre blanc
option douce : The Unscented Company
(produits Québécois)
Bicarbonate de soude
Savon de Castille
Huiles essentielles naturelles
Citron / pelures d'agrumes
Alcool 70% ou Vodka 40%

Crée ton ambiance: naturel:
Relaxante → lavande, camomille
Fraîche → citron, orange
Cocooning → encens, cèdre

Prendre note , les huiles que j'utilise sont celles de marque DoTERRA, la cause de leur certification CPTG (grade pure et alimentaire) parfois une goutte suffit comparé à certains qu'il en faut 10-12 gouttes

MEP Onaturel



NETTOYANT MULTI-SURFACES NATUREL

(RAPIDE & EFFICACE)

VERSION MARBRE /GRANITE

Une recette simple pour nettoyer la cuisine, la salle de bain et les surfaces du quotidien.

Recette

INGRÉDIENTS

1 tasse d'eau bouillie refroidie

1 tasse de vinaigre blanc

option douce : The Unscented Company

pelures de citron ou orange



ÉTAPES

1. Remplir un pot Masson de vos restants de pelures citron /ou orange / ou pamplemousse.
2. Versez le vinaigre pur de façon à recouvrir les peleurs . recouvrir d'une pellicule de plastique avant de fermer le couvercle (protéger le métal du vinaigre)
3. Laissez le vinaigre extraire les huiles essentielles des pelure pendant 4-5 jour.
4. filtrer (élever les pelures)
5. Verser dans une bouteille spray $\frac{1}{3}$ du mélange de vinaigre à $\frac{2}{3}$ d'eau
6. Vaporiser et essuyer , vous pouvez ajuster qté de vinaigre au goût

ASTUCE (petit encadré)

Ajoute 3 gouttes d'huile essentielle de citron ou orange pour une odeur encore plus fraîche.



RECETTE MULTI-SURFACES DOUCE (MARBRE & GRANIT)



VERSION AMÉLIORÉE (AVEC ALCOOL)

Ingrédients (équilibrés)

- 1 tasse d'eau
- 1 c. à thé savon de Castille
- 1 à 2 c. à soupe alcool
- (vodka 40% OU alcool 50–70% dilué) je préfère 50%
- 2 gouttes huile essentielle (citron ou lavande)

Pourquoi ajouter de l'alcool ?

aide à désodoriser

aide à sécher plus vite

léger effet antibactérien

améliore la diffusion des huiles essentielles

Mélanger tous les ingrédients et verser dans un vaporisateur

“Option + : ajoute un peu d'alcool pour un séchage rapide et un effet fraîcheur supplémentaire.”

PÂTE NETTOYANTE

2 TYPES DE NETTOYAGE

NETTOYAGE EN PROFONDEUR → PÂTE AU BICARBONATE

NETTOYAGE DÉLICAT → PÂTE DOUCE (VITRE, SURFACES BRILLANTES)

Pâte nettoyante naturelle (évier, lavabo, douche...).

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse bicarbonate de soude
- 1 c. à soupe savon de Castille
- 1 c. à soupe glycérine végétale (option mais)
- 1 à 2 c. à soupe eau bouillie refroidie
- 2 gouttes huile essentielle (lavande ou citron)

** ajoute : 1/2 c. à thé argile blanche (ma découverte)

ÉTAPES

1. Mélanger tous les ingrédients pour former une pâte
2. Appliquer sur la surface
3. Frotter doucement avec une éponge
4. Rincer à l'eau



Une solution naturelle pour nettoyer en profondeur tout en douceur.

Pâte nettoyante naturelle (version douce) vitre & surfaces délicates

INGRÉDIENTS

- • 1 c. à soupe savon de Castille
- • 1 c. à soupe glycérine végétale
- • 1 c. à soupe eau
- • 1/2 c. à thé argile blanche
- • 1 goutte huile essentielle (optionnel)

Étapes

1. Mélanger jusqu'à texture lisse
2. Appliquer avec chiffon doux
3. Essuyer avec chiffon propre

Astuce

utiliser TRÈS peu de produit
bien essuyer après.

vitre parfaite

spray finition :

Recette anti-traces

- 1 tasse d'eau
- 1 c. à soupe alcool (vodka ou 50%).
- 1 c. à thé vinaigre (optionnel mais).

Étapes

1. Vaporiser légèrement
2. Essuyer avec chiffon microfibre sec
3. Essuyer dans un seul sens

NETTOYANT DOUX POUR PLANCHER DE BOIS (SANS ABÎMER)

Une recette simple et sécuritaire pour nettoyer les planchers de bois tout en préservant leur fini naturel.

Ingrédients

1 litre d'eau tiède

1 c. à thé savon de Castille

2 gouttes huile essentielle

(citron ou lavande)

Étapes

1. Mélanger les ingrédients dans un seau

OPTION (VERSION + PUISSANTE)

Pour plancher plus sale

1 litre eau

1 c. à thé savon de Castille

1 c. à thé vinaigre:

option douce : The Unscented Company

utiliser occasionnellement seulement

MEP Onaturel



LIQUIDE VAISSELLE NATUREL (DOUX & EFFICACE)

INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'eau chaude
- 1 ½ c. à soupe savon de Castille
- 1 c. à thé bicarbonate de soude
- 1 c. à soupe alcool (vodka ou 50%)
- 1 c. à thé glycérine végétale (clé)
- 3 gouttes huile essentielle citron ou orange

ÉTAPES

1. Mélanger l'eau chaude + savon de Castille
2. Ajouter doucement le bicarbonate
3. Ajouter alcool + glycérine
4. Ajouter huiles essentielles
5. Mélanger sans trop brasser

Ajouter :

- 1/2 c. à thé sel fin (épaissit légèrement)
- MAIS : avertissement
ajouter TRÈS lentement (sinon texture instable)

Conseil PRO (très honnête)

Le liquide vaisselle maison :

- nettoie très bien
- MAIS mousse moins (la mousse commerciale est un additif ultra chimique qui est ajouté au savon commercial)



MEP Onaturel



NETTOYANT CUVETTE NATUREL (PROPRE & FRAIS)



Une solution simple pour nettoyer et rafraîchir la cuvette sans produits chimiques agressifs.

VERSION LIQUIDE (NETTOYAGE DIRECT)

Ingrédients

1/2 tasse bicarbonate de soude
1/2 tasse vinaigre blanc
option douce : The Unscented Company
3 gouttes huile essentielle citron ou lavande

Étapes

1. Saupoudrer le bicarbonate dans la cuvette
2. Ajouter le vinaigre
3. Laisser agir 5 à 10 minutes
4. Brosset et rincer

Astuce

Parfait pour éliminer les odeurs et rafraîchir naturellement.

VERSION SOLIDE , CUBE NETTOYANT

Ingrédients

1 tasse bicarbonate de soude
1/4 tasse acide citrique (clé effervescence)
1 c. à soupe eau
10 gouttes huile essentielle (citron ou lavande)

Étapes

1. Mélanger bicarbonate + acide citrique
2. Ajouter eau TRÈS lentement
3. Ajouter huiles essentielles
4. Presser dans un moule (type silicone)
5. Laisser sécher 12 à 24h

Utilisation

déposer 1 cube dans la cuvette
laisser agir
tirer la chaîne

IMPORTANT (sécurité + crédibilité)

Conserver hors de portée des enfants et animaux
Ne pas stocker dans un endroit humide



BONUS

BRUINE PARFUMÉE MAISON (AMBIANCE ZEN & NATURELLE)

Crée une atmosphère douce et apaisante dans ta maison en quelques secondes.

INGRÉDIENTS

1 tasse d'eau
1 c. à soupe alcool (vodka ou 50%)
4 à 5 gouttes huiles essentielles (10 gouttes max)
moi je préfère la Vodka odeur plus neutre

SUGGESTIONS D'ODEURS

Relaxante (5 gouttes de chaque)

- lavande
- camomille

Fraîche

- citron
- orange

Cocooning

- encens
- cèdre

ÉTAPES

1. Mélanger tous les ingrédients
2. Verser dans une bouteille spray
3. Bien secouer avant chaque utilisation

ASTUCE

Vaporiser dans l'air, sur les rideaux ou les coussins pour une ambiance agréable.

NOTE

Éviter le contact direct avec les animaux et surfaces fragiles.

BONUS

SPRAY ANTI-ODEUR NATUREL (EFFET FRAÎCHEUR IMMÉDIAT)

Neutralise les odeurs au lieu de simplement les masquer.

Ingrédients

- 1 tasse d'eau
- 1 c. à soupe alcool
- 1/2 c. à thé bicarbonate de soude
- 5 à 7 gouttes huiles essentielles

Salle de bain

- cèdre
- lavande

Sac de sport

- lavande
- encens
- cèdre

Étapes

1. Dissoudre le bicarbonate dans l'eau
2. Ajouter l'alcool
3. Ajouter les huiles essentielles
4. Bien mélanger

ASTUCE IMPORTANTE

Bien secouer avant chaque utilisation (le bicarbonate peut se déposer).



Guide des huiles essentielles

HUILES ESSENTIELLES & ANIMAUX

Les animaux, particulièrement les chats, sont sensibles aux odeurs fortes — qu'elles soient naturelles ou chimiques.

Les produits parfumés du commerce (diffuseurs, sprays, nettoyeurs) peuvent eux aussi être irritants pour eux. leur organisme métabolise différemment certaines substances chimiques et naturelles hélas!

L'avantage des solutions naturelles est qu'elles permettent un meilleur contrôle des ingrédients et des quantités utilisées.

Utilisation responsable

Utiliser en petite quantité

Bien aérer les pièces

Éviter le contact direct avec les animaux

Observer leur réaction

L'objectif n'est pas d'éliminer complètement les odeurs, mais de créer un environnement sain, doux et respectueux pour tous les membres de la maison — humains et animaux.

Naturel ne veut pas dire sans précaution — mais permet un meilleur contrôle que les produits chimiques du commerce."

Respecte les quantités d'huile dans les recettes. Ne pas les sous estimer. Vous êtes incertain ? Demander l'avis à votre vétérinaire !

Bon à savoir

Les produits parfumés du commerce peuvent aussi contenir des substances irritantes.

Le naturel permet un meilleur contrôle des ingrédients utilisés.