

## Propriétés des ingrédients utilisés

**Le savon noir** : très dégraissant (nettoyant efficace pour les hottes et les fours) et détachant (pour le linge avant le lavage). C'est également un antiseptique et un insecticide très efficace. Il fait briller, nourrit, nettoie en profondeur et protège les surfaces. Idéal pour le marbre, les ardoises, le carrelage, le lino...

**Le bicarbonate de soude** : neutralise les acides et donc de nombreuses odeurs, abrasifs doux, nettoyant, adoucisseur d'eau. Placé dans une coupelle au frigo, il sert de désodorisant. Pour laver le frigo ou le congélateur, le dissoudre dans un peu d'eau très chaude et frotter à l'éponge, rincer à la lingette micro-fibres.

**Le percarbonate de soude** : dégraisse, détache, désodorise et blanchit. Actif à 40°. Aussi très efficace pour nettoyer les joints de carrelages et les terrasses

**Les cristaux de soude** : ce produit neutralise les acides, décompose les matières organiques, détartré, dissout les matières grasses et détache. Il réagit avec le calcaire de l'eau et augmente ainsi l'efficacité du savon et des détergents. Utile pour le nettoyage de l'email, la lessive, pour adoucir l'eau, déboucher la plomberie, nettoyer les sols...

**L'acide citrique** : détartrant puissant. Il élimine les traces de calcaire et fait briller la robinetterie, les céramiques de salle de bain, les parois de douche. Utilisé aussi sur les taches de rouille.

**Le vinaigre d'alcool** : conservateur, dégraissant, désodorisant, détartrant, antiseptique, désinfectant, anti-parasites, antifongique...

**Le savon de Marseille** : s'utilise pour le ménage, la vaisselle, la lessive, la toilette corporelle, soulager les crampes... ATTENTION un bon savon de Marseille doit contenir 72 % d'huile végétale (pas de graisses animales et ni d'additifs chimiques - glycérine). Celui de couleur verte est composé d'huile d'olives par contre le blanc est à base d'huile de palme. Il se conserve très longtemps et garde ses propriétés intactes.

**Les huiles essentielles (HE)** : Désinfectant, antiseptique, antimicrobien, antibactérien et antifongique, assainissant, répulsif insectes, odorant... Les HE de citron et de tea tree sont les huiles de base pour la plupart des produits. ATTENTION : chaque HE a ses propres propriétés; certaines peuvent être toxiques et il faut les tenir hors de portée des enfants...

HE	NOM LATIN	PROPRIETES
Tea Tree	Melaleuca Alternifolia	Antibactérienne puissante, fongicide, antivirale, parasiticide
Citron	Citrus Limon	Antiseptique, antibactérienne, antivirale, dynamisant
Pin Sylvestre	Pinus Sylvestris	Antiseptique
Eucalyptus	Eucalyptus Rqdiota ou Eucalyptus Globulus	Antiseptique, antibactérienne, antiviral
Menthe Poivrée	Mentha Piperita	Antiseptique, antibactérienne, antivirale, fongicide
Lavande	Vraie Lavandula officinale	Antiseptique, bactéricide, antivirale, fongicide et antimité
Thym	Thymus Vulgaris	Antibactérienne puissante, antivirale
Citronnelle	Cymbopogon Nordus	Antiseptique, antibactérienne, répulsive insectes
Pamplemousse	Citrus Paradisii	Antiseptique aérien



# Carnet de recettes ZD

## Désinfectant multi-usages

### Ingrédients pour 1 litre :

- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 1 litre d'eau chaude
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à soupe d'huiles essentielles (HE) (tea tree, citron...)

### Utilisation :

Il s'utilise pur sur les surfaces à désinfecter (plan de travail, poubelle par ex.).

Il sert aussi de base pour la fabrication de produits de nettoyage : pour faire du nettoyant multi-usage, il suffit d'y ajouter un peu de produit de vaisselle écologique...

### Recette :

- Verser le bicarbonate de soude dans 1 litre d'eau chaude et mélanger.
- Ajouter le vinaigre et l'huile essentielle.
- Secouer avant chaque utilisation pour mélanger les HE.

**Astuce** : Nettoyage des sols : pour un seau de 10L d'eau très chaude, dissoudre une poignée de cristaux de soude et ajouter un petit capuchon (1 càc) de désinfectant multi-usages.

## Liquide vaisselle

### Ingrédients pour 500 ml :

- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude.
- 80 ml de savon liquide neutre ou de liquide vaisselle écologique ou 1 cuillère à soupe de cristaux de soude.
- 15 ou 20 gouttes de HE (citron, pin, menthe...).
- Eau.

### Recette :

- Mettre d'abord le bicarbonate de soude.
- Ajouter le savon liquide neutre.
- Remplir d'eau.
- Ajouter les gouttes de HE.
- Agiter doucement.

## Poudre Lave Vaisselle

### Ingrédients :

- 200 gr de soude en cristaux
- 150 gr de percarbonate de soude
- 200 gr d'acide citrique

### Utilisation :

- Mettre deux cuillères à café dans le compartiment-savon du lave vaisselle.
- Pour le liquide de rinçage, utiliser du vinaigre (ou rien si votre habitation est munie d'un adoucisseur d'eau).

### Recette :

- Mélanger le tout, c'est prêt !

ATTENTION, évitez de toucher les poudres (portez des gants si vous avez la peau sensible), et n'inhaliez pas.

## Spray WC (entretien hebdomadaire)

### Ingrédients :

- 250 ml d'eau.
- 250 ml de vinaigre.
- 20 gouttes d'HE de tea tree ou de HE de petit grain bigarade.
- 20 gouttes d'HE d'eucalyptus radius (et non pas globus, ce n'est pas pareil).

### Recette :

- Verser 250 ml d'eau dans un récipient doseur.
- Ajouter 250 ml de vinaigre.
- Ajouter les HE.

### Utilisation :

Pour les toilettes, saupoudrer la cuvette du WC de bicarbonate et « spritcheur » avec le mélange préparé. Cela va mousser (bicarbonate et vinaigre moussent toujours). Laisser poser 30 min. Frotter. Tirer la chasse.

A utiliser également pour les éviers, baignoires...

## Produit pour récurer les WC (entretien mensuel)

### Ingrédients :

- Moitié sel fin.
- Moitié cristaux de soude.

### Utilisation :

Mettre 2 ou 3 cuillères à soupe du mélange dans la cuvette et ajouter un verre de vinaigre + eau chaude. Frotter à la brosse, laisser agir plusieurs heures (voire une nuit) et frotter à nouveau. Tirer la chasse.

### Recette :

- Mélanger les 2 ingrédients.
- Préparer un bocal de ce mélange pour en avoir toujours prêt à l'emploi.

**Astuce :** A la place d'eau chaude, vous pouvez utiliser du vinaigre bouillant (à bouillir par exemple dans votre bouilloire pour la détartre en même temps).

Si la croûte de calcaire est épaisse, on peut gratter avec une spatule en bois ou en plastic (pas de métal!). Répéter éventuellement plusieurs jours de suite en laissant agir toute la nuit.

## Liniment oléo-calcaire

### Ingrédients :

- 100 ml d'eau de chaux (pharmacie).
- 100 ml d'huile d'olive 1<sup>ère</sup> pression à froid (bio de préférence).
- 4 gr de cire d'abeille (facultatif, mais on aime l'aspect onctueux qu'elle apporte).

### Recette :

- Faire fondre l'huile et la cire d'abeille au bain marie.
- Une fois la cire d'abeille fondue, ajouter hors du feu l'eau de chaux en émulsionnant.

### Utilisation :

Appliquer sur un coton lavable pour nettoyer le siège de bébé. Ne pas rincer après car l'huile dépose un léger film protecteur (contre l'acidité de l'urine) sur les petits fesses de nos loulous.

**Astuce :** Le liniment est une préparation naturelle pour traiter les peaux sèches, voire très sèches (eczéma).

## Pierre d'argile

### Ingrédients :

- 2 cuill. à soupe de bicarbonate de soude.
- 2 cuill. à soupe de blanc de Meudon.
- 1 cuill. à soupe de savon noir ou savon écologique.
- 1 à 3 cuill. à soupe d'eau.

### Recette :

- Dans un bol, mélanger le bicarbonate de soude et le blanc de Meudon.
- Créer un petit puits et y verser le savon.
- Y incorporer la poudre petit-à-petit. Si besoin, ajouter de petites quantités d'eau pour faciliter l'opération. Attention à ne pas créer de grumeaux.
- Transvaser dans un pot et laisser sécher complètement, pot ouvert au soleil ou près d'une source de chaleur. Le séchage peut prendre plusieurs jours.
- Quand la pierre est bien sèche, fermer le pot.

### Utilisation :

Humidifier une éponge ou une brosse et frotter la surface de la pierre d'argile. Nettoyer puis rincer la zone à l'eau claire pour éviter toute trace résiduelle.

S'utilise aussi sur les surfaces fragiles comme les vitrocéramiques.

La préparation peut être utilisée directement, sans temps de séchage, comme une crème à récurer sur une éponge humide. Bien rincer à l'eau claire pour éviter toute trace résiduelle.

### Astuce :

- Ajouter plus d'eau pour faire du cif.
- Le blanc de Meudon peut être remplacé par de l'argile blanche ou par du sel (attention : éviter pour les vitrocéramiques et surfaces sensibles car le sel peut rayer).

## Baume à lèvres

### Ingrédients :

- 50 ml d'huile végétale (de préférence bio), par exemple, huile d'olives, de tournesol, d'amande douce (plus hydratante).
- 7 à 8 gr de cire d'abeille.
- 1 cuillère à café de miel liquide.

### Utilisation :

Baume à lèvres au soin hydratant et cicatrisant de nez irrité en cas de rhume.

**Astuce :** Si vous n'avez pas de miel liquide, vous pouvez ajouter du miel dur à la cire fondue dans le bain marie. Attention : ne pas laisser le miel chauffer trop longtemps afin qu'il garde toutes ses propriétés.

### Recette :

- Préparer un bain-marie : chauffer l'eau dans un poêlon et y plonger le bol vide pour le préchauffer.
- Faire fondre, dans le bain-marie, l'huile et la cire d'abeille.
- Une fois la cire fondue, sortir le bol du feu et y ajouter le miel.
- Mélanger le tout au fouet ou à la cuillère.
- Transvaser la préparation dans un contenant comme un pot, un « stick », préalablement ébouillanté.