

# Petit guide pour une maison loco&colo

**Bravo ! Vous avez fait le plus dur : télécharger ce guide loco&colo.**

Laissez-vous maintenant guider pas à pas pour apprendre comment entretenir sa maison de manière saine et écoresponsable.

Vous allez voir, c'est hyper simple.

Voici 8 recettes (enfin "recettes"... recettes de maximum 4 ingrédients où il ne faut quasiment rien préparer!) pour remplacer les produits d'entretien industriels.

- LIQUIDE VAISSELLE (page 12)
- POUDRE LAVE VAISSELLE (page 14)
- LIQUIDE DE RINCAGE (page 16)
- LESSIVE (page 17)
- ADOUCISSANT (page 20)
- NETTOYANT WC (page 21)
- NETTOYANT MULTI SURFACE (page 22)
- NETTOYANT VITRE (page 23)



Mais avant de vous présenter les recettes, faisons un tour d'horizon des raisons pour lesquelles il est impératif de changer ses habitudes d'hygiène.

Loco & Colo



# Petit guide pour une maison loco&colo



## Produits d'entretien...et si on faisait le ménage dans ses placards ?



Faites le test d'ouvrir vos placards et de compter le nombre de produits d'entretien que vous stockez chez vous: 10? 15? 20? Entre les nettoyeurs en tout genre, gel wc, spray pour les vitres, produits lessive, vaisselle... les produits ménagers ont envahi notre quotidien.

A chaque surface, chaque pièce, chaque équipement, nous est proposé le produit d'entretien MIRACLE adapté.. En spray, liquide, en poudre, parfumé au citron... les choix sont multiples et remplissent nos placards, au détriment de notre santé et de l'environnement.

Loco & Colo



# Petit guide pour une maison loco&colo



## Produits d'entretien : quels risques pour la santé ?

Les étiquettes des emballages des produits sont souvent difficile à traduire lorsque l'on n'est pas chimiste, avec une liste d'ingrédients peu explicite et peu précise.

Pourtant la grande majorité des produits d'entretien industriels contiennent des substances chimiques qui peuvent présenter des risques d'irritation, brûlure, allergie, maux de tête ou gêne respiratoire: ce sont entre autres les tensioactifs de surface, composés organiques volatils, phosphates, terpènes, parfums de synthèse... On pense souvent à ces risques lors de leur application mais leurs effets se poursuivent une fois déposés sur les surfaces, **ce qui contribue à la pollution intérieure de notre logement.**

Nous passons en moyenne 14h par jour à notre domicile. Or, malgré l'installation répandue de systèmes de ventilation, si notre logement n'est pas suffisamment aéré, **l'air intérieur peut être 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur!**

Loco & Colo



# Petit guide pour une maison loco&colo

En faute ? tabagisme, fumées de cuisson, meubles neufs, peintures, bougies parfumées et... **produits d'entretien**.

Selon les chercheurs de l'Institut national de l'environnement industriel et des risques (Ineris), les produits ménagers peuvent émettre ou produire des substances "dont les effets sont aujourd'hui imparfaitement compris et quantifiables : substances à l'état nanoparticulaire, sensibilisants respiratoires et perturbateurs endocriniens".

Ces produits génèrent notamment des gaz nocifs qui s'évaporent à température ambiante et se retrouvent donc dans l'air de nos intérieurs. **Nous polluons notre air pour nous donner l'illusion d'une maison propre et aseptisée.**



Loco & Colo



# Petit guide pour une maison loco&colo

## Produits d'entretien : quels risques pour l'environnement ?

Qui dit produit d'entretien industriel dit substances chimiques, et donc pollution environnementale à toutes les échelles, de la fabrication industrielle du produit à son utilisation et son évacuation. Les éléments chimiques, rejetés dans les eaux usées domestiques, se retrouvent dans notre environnement et sont la source d'une pollution de l'air, de l'eau et des sols.

Bref. Il est difficile de nier ces constats et pourtant nous continuons d'utiliser ces produits conventionnels.

### Pourquoi?



Pour des raisons de :

- Praticité (le contenant est souvent bien étudié avec le petit pschitt qui va bien, le bec verseur pratique ou la petite cuillère qui donne le bon volume).
- Sensation d'efficacité. Cela nous amène au dernier point.

Loco & Colo



# Petit guide pour une maison loco&colo



Pour adopter les produits d'entretien fait-maison, il est impératif de se libérer de certaines idées reçues bien entretenues par le monde industriel.

**Non, le propre n'a pas d'odeur.** Les parfums synthétiques –qui constituent notamment la pollution de l'air intérieur – donnent l'illusion du propre (un linge qui sent bon la lavande) et donc de l'efficacité du produit. Or, on sait très bien que ce n'est pas avec un parfum que l'on nettoie.

**Non, il n'y a pas besoin de beaucoup de mousse** pour que ce soit propre. On apprécie un liquide vaisselle qui fait une belle mousse mais celle-ci est simplement due à l'action des tensioactifs, molécules très controversées (coucou le sodium lauryl sulfate) qui peuvent être particulièrement irritantes.

**Non, une maison ne peut et ne doit pas être aseptisée** (à moins que ayez l'habitude d'accueillir autant de monde qu'une gare ou un hôpital). Il est tout à fait possible de tenir sa maison propre et saine de manière simple & naturelle (en même temps c'est pour ça que vous avez téléchargé ce guide) sans asperger nos surfaces de produits nettoyants surpuissants qui, OK, attaquent les tâches les plus tenaces, les bactéries et cie mais attaquent aussi notre peau et notre santé.

Loco & Colo



# Petit guide pour une maison loco&colo

Alors?

**Convaincu.e de tester des recettes DIY ?**

...Commençons par passer en revue les principaux ingrédients dont nous avons besoin : il y en a 4. Tous ces produits se trouvent très facilement en supermarchés, épiceries vrac ou bio.



Loco & Colo





# Petit guide pour une maison loco&colo

- **LE VINAIGRE BLANC 6 ou 8% d'acidité**

Le vinaigre est un acide (acide acétique), c'est donc un excellent détartrant. Il peut être utilisé comme adoucissant (car c'est le tartre qui rigidifie les textiles), comme nettoyant pour faire briller les surfaces (robinetteries, vitres, plaques vitrocéramique). Il ne désinfecte pas mais il est bactériostatique c'est à dire qu'il rend la surface peu propice au développement des bactéries. Il peut être remplacé par de l'acide citrique pour les formules en poudre. Il s'utilise à faible concentration pour éviter tout effet corrosif à long terme.

- **LES CRISTAUX DE SOUDE**

Le carbonate de soude généralement appelé cristaux de soude est produit à partir de carbonate de calcium et de sel issus de carrières naturelles. À l'image du bicarbonate de soude, les cristaux de soude détiennent des qualités nettoyantes et dégraissantes puissantes. De pH plus basique que le bicarbonate de soude, les cristaux de soude sont donc plus agressifs. De ce fait, ils sont plus irritants pour la peau et nécessitent d'être manipulés **avec des gants**.



# Petit guide pour une maison loco&colo



- **LE BICARBONATE DE SOUDE**

Le bicarbonate de soude est un produit basique. Non toxique et biodégradable, c'est un incontournable pour faire son ménage de façon saine et écologique.

La fabrication du bicarbonate de soude se fait généralement en deux étapes : du sel et de la craie sont d'abord mélangés pour donner du carbonate de sodium, puis du  $\text{CO}_2$  est ajouté afin d'obtenir le bicarbonate de soude. Ce processus est coûteux en énergie -comme toute production chimique industrielle - mais l'ammoniac nécessaire à la réaction chimique tourne en circuit fermé, évitant ainsi tout déchet.

Il existe différents types (alimentaire, pharmaceutique et technique), qui dépendent de la granulométrie et pureté.



Loco & Colo



# Petit guide pour une maison loco&colo



- **LE SAVON DE MARSEILLE & LE SAVON NOIR**

Le savon de marseille est un savon solide issu d'un procédé de saponification au chaudron (donc à chaud) entre des huiles végétales (principalement l'huile d'olive) et de l'hydroxyde de soude. Il est sans additif (conservateur, colorant, parfum, graisse animale). C'est donc un savon naturel, hypoallergénique, facilement biodégradable et non polluant, adapté pour l'hygiène des mains, du corps ou pour l'entretien de la maison!

Le savon noir est un savon naturellement liquide car issu d'un procédé de saponification avec de l'hydroxyde de potassium. C'est une bonne alternative au savon de marseille lorsqu'on fabrique des recettes sous forme liquide.



Loco & Colo



# Petit guide pour une maison loco&colo



Et maintenant,  
**PLACE A LA PRATIQUE !**



Loco & Colo



# Petit guide pour une maison loco&colo



## LE LIQUIDE VAISSELLE (1/2)

Voici une alternative de liquide vaisselle.. pas liquide.

### 1) INGREDIENTS & MATERIEL

- 1 bloc de savon de marseille véritable
- 1 petite brosse pour la vaisselle



### 3) RECETTE

- Rien à faire !

### 4) UTILISATION

- Frotter doucement le bloc de savon avec la brosse pour faire mousser.
- Faire la vaisselle comme à son habitude !

Loco & Colo



# Petit guide pour une maison loco&colo



## LE LIQUIDE VAISSELLE (2/2)

Voici une alternative de liquide vaisselle.. pas liquide.

### REMARQUES

- "La vaisselle reste grasse" : utiliser de l'eau bien chaude ! Pour de la vaisselle très sale, ne pas hésiter à bien faire mousser le savon avec la brosse pour enlever tout résidu gras.
- "Ca fait des éclaboussures partout" : placer le bloc de savon dans un petit contenant ouvert qui protégera des éclaboussures. Certains magasins vendent aussi par exemple des morceaux de savon de marseille (moins chers car cassés) plus petits qu'un bloc et donc plus pratiques.



# Petit guide pour une maison loco&colo

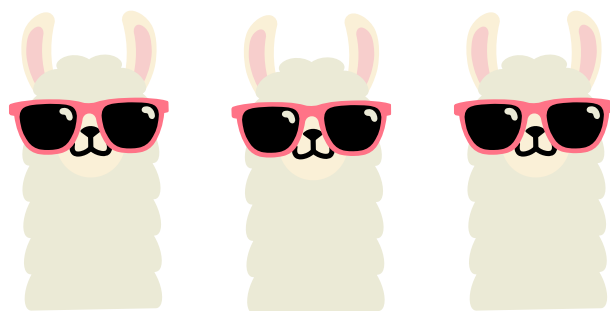
## LA POUDRE LAVE- VAISSELLE (1/2)

### 1) INGREDIENTS & MATERIEL

- Acide citrique
- Cristaux de soude
- Gros sel
- 1 bocal (+ étiquette ou marqueur pour identifier)

### 2) RECETTE

- Remplir le bocal à 50/50 de cristaux de soude et gros sel (ex: mettre 1 verre de chaque). Mélanger. Fermer le bocal, identifier la composition sur le bocal et c'est tout !
- Laisser l'acide citrique dans son emballage d'origine.



# Petit guide pour une maison loco&colo



## LA POUDRE LAVE- VAISSELLE (2/2)

### 3) UTILISATION

- Dans le compartiment adapté du lave vaisselle, remplir à 50/50 en poudre du bocal et en acide citrique.

### REMARQUES

- Ne pas fabriquer de pastilles avec tous les ingrédients mélangés (comme on peut voir dans certaines recettes proposées) car l'acide citrique et les cristaux de soude vont réagir entre eux durant le stockage.. cela va amoindrir l'efficacité du produit lors de son utilisation. les ingrédients doivent être ajoutés au dernier moment dans le compartiment !
- Si la vaisselle blanchit, vérifier le liquide de rinçage et le sel.



# Petit guide pour une maison loco&colo



## LIQUIDE DE RINCAGE LAVE VAISSELLE

Son acidité permet d'enlever toute trace de calcaire.

### 1) INGREDIENTS

- Vinaigre blanc 6% ou 8% d'acidité **max pour ne pas risquer d'abîmer les joints !**
- Eau pour dilution si % d'acidité supérieur à 8 (par exemple diluer de moitié si le % est de 14)

### 2) RECETTE

- Rien à faire !

### 3) UTILISATION

- Utiliser comme un liquide de rinçage standard.



# Petit guide pour une maison loco&colo

## LA LESSIVE (1/3)

Le propre n'a pas d'odeur donc ici pas d'huile essentielle ou autre parfum!

### 1) INGREDIENTS POUR 2L

- 400 ml de savon noir
- 200 ml de bicarbonate de soude
- 100 mL de cristaux de soude (gants!)
- 1300 mL d'eau

### 2) MATERIEL

- 1 casserole
- 1 verre doseur
- 1 bidon de récup d'une ancienne lessive
- 1 Marqueur ou étiquette



Loco & Colo



# Petit guide pour une maison loco&colo

## LA LESSIVE (2/3)

Le propre n'a pas d'odeur donc ici pas d'huile essentielle ou autre parfum!

### 3) RECETTE

- Faire chauffer l'eau dans une casserole jusqu'à ébullition.
- Hors du feu, ajouter les autres ingrédients. Bien mélanger avec un fouet pour dissoudre les poudres.
- Laisser refroidir puis verser dans le bidon.
- Identifier le bidon avec la liste des ingrédients.

### 4) UTILISATION

- Secouer le bidon pour mélanger.
- Mettre légèrement plus de lessive dans le compartiment que pour une lessive standard.

Loco & Colo



# Petit guide pour une maison loco&colo

## LA LESSIVE (3/3)

Le propre n'a pas d'odeur donc ici pas d'huile essentielle ou autre parfum!

### REMARQUES

- Ne pas mettre de parfum ou huile essentielle qui contribuent à la pollution de l'eau.
- Pour légèrement parfumer le linge, voir la partie ADOUCISSANT suivante.



Loco & Colo



# Petit guide pour une maison loco&colo



## L'ADOUCISSANT LESSIVE

L'acidité permet d'enlever le tartre qui rigidifie le linge.

### 1) INGREDIENTS

- Vinaigre blanc 6 ou 8%
- Ecorces d'agrumes (facultatif)

### 2) MATERIEL

- 1 bouteille ou bidon de récup

### 3) RECETTE (pour un adoucissant parfumé)

- Placer quelques écorces d'agrumes dans la bouteille de vinaigre et laisser infuser 2 semaines environ.
- Filtrer pour enlever les écorces.

### 4) UTILISATION

- Remplir le compartiment adapté.

Loco & Colo



# Petit guide pour une maison loco&colo



## LE NETTOYANT WC

L'acidité permet d'enlever le tartre qui provoque des dépôts bruns sur les parois.

### 1) INGREDIENTS

- Vinaigre blanc 6 ou 8%

### 2) RECETTE

- Rien à faire !

### 3) UTILISATION

- Frotter les parois des toilettes avec le vinaigre.
- Laisser agir plusieurs minutes voire 1h pour plus d'efficacité.



# Petit guide pour une maison loco&colo

## NETTOYANT MULTI-SURFACE

### 1) INGREDIENTS

- Savon noir
- Eau

### 2) MATERIEL

- 1 bidon

### 3) RECETTE

- Diluer l'équivalent de 5cl dans 1L d'eau.

### 4) UTILISATION

- Pour les sols, sans rinçage
- Pour les surfaces de la maison (lavabos, etc.), rincer ensuite à l'eau claire.



Loco & Colo



# Petit guide pour une maison loco&colo

## NETTOYANT VITRES

### 1) INGREDIENTS

- Vinaigre blanc 6 ou 8%

### 2) MATERIEL

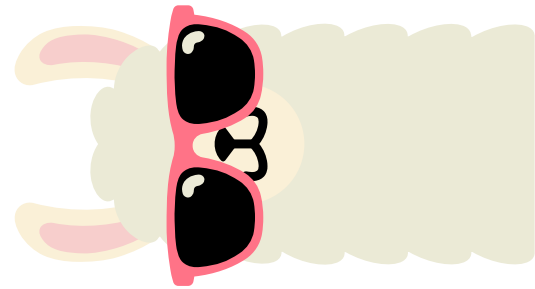
- 1 chiffon

### 3) RECETTE

- Rien à faire !

### 4) UTILISATION

- Humidifier le tissu avec du vinaigre et le passer sur les surfaces vitrées.



# Petit guide pour une maison loco&colo



## ASTUCES GENERALES

- Ne pas mélanger du vinaigre (ou acide citrique) et du bicarbonate de soude sauf si c'est pour obtenir une réaction chimique instantanée (par exemple pour déboucher un conduit). Une fois la réaction complète, le produit est neutre. Les propriétés du vinaigre et du bicarbonate ne sont pas cumulatives.
- Inutile de raper du savon de marseille solide pour obtenir un savon liquide, utiliser du savon noir qui lui est déjà liquide !
- Privilégier les recettes simples, en général seulement quelques ingrédients suffisent pour avoir une recette efficace.
- Ne pas utiliser d'huile essentielle, ce ne sont pas des parfums mais des substances thérapeutiques !



# Petit guide pour une maison loco&colo

Des conseils ? Des remarques ?

Ce petit guide vous a plu ?

Dites-nous tout en nous écrivant à :

locoecolo@gmail.com

Retrouvez d'autres astuces sur notre blog ou sur les  
réseaux !

<https://www.locoecolo.fr/blog-astuces-ecologiques>



Loco & Colo

