

Recettes

Four à micro-ondes :

Pour ramollir les résidus de nourriture solides qui parsèment votre four à micro-ondes, faites-le fonctionner quelques minutes avec un bol à moitié rempli d'eau avec une tranche de citron. L'eau va bouillir, se transformer en vapeur et dissoudre les dépôts solides les plus durs, ce qui facilitera le nettoyage intérieur.

Vitres et miroirs :

Mélangez

- ◆ 2ml de savon liquide
- ◆ 45 ml de vinaigre blanc
- ◆ 500 ml d'eau dans un vaporisateur.

Utilisez un linge en coton pour nettoyer et faire briller.

Une solution encore plus écologique consiste à utiliser du papier journal froissé en boule et humidifié. L'encre d'imprimerie est un excellent solvant des taches sur les carreaux.

Le liquide vaisselle :

Mélangez dans un flacon de 500 ml

- ◆ 1 CC* de bicarbonate de soude
- ◆ 1/6 de savon liquide neutre ou de liquide vaisselle Écologique. A défaut
- ◆ 1CS* de cristaux de soude.
- ◆ 15 à 20 gouttes d'HE*.

Remplir d'eau et agitez doucement.

Désodorisant maison :

Mélangez dans un vaporisateur rempli d'eau :

- ◆ quelques gouttes d'HE* de menthe, d'eucalyptus et de romarin

agitez avant emploi et pulvérisez-le dans votre intérieur

Ce produit a une action bactéricide et antiparasitaire. C'est aussi un répulsif anti-moustique.

Olivia SPINNER, Conseillère en Consommation

Vous pouvez également surfer sur le blog de Raffa :

[Le grand ménage](http://raffa.over-blog.com) <http://raffa.over-blog.com>

* Abréviations :

HE : Huiles essentielles

CS : cuillère à soupe

CC : cuillère à café

* Mesures :

5 ml = 1 cuillère à café

15 ml = 1 cuillère à soupe



Labels écologiques

Remarque : Il existe également des produits en vente dans les grandes surfaces. Pensez à reconnaître les logos officiels.

Label écologique européen



La fleur est le label écologique de l'Union Européenne.

Ce label garantit l'aptitude à l'usage des produits et une réduction de leurs impacts environnementaux, tout au long de leur cycle de vie.

Produits concernés :

Détergents textiles, détergents pour lave-vaisselle, ampoules électriques, lave-linge, lave-vaisselle, papier à copier, réfrigérateurs-congérateurs, papiers absorbants, hygiéniques et de cuisine, amendements pour sols (compost), matelas, peintures et vernis, articles chaussants, ordinateurs, produits textiles, produits de nettoyage.... Les produits alimentaires et les produits pharmaceutiques en sont exclus.

Label écologique français :



La marque NF environnement est la certification écologique française. A performances d'usages égales, elle distingue les produits dont l'impact sur l'environnement est réduit.

Produits concernés :

Peintures, vernis et produits connexes, sacs-poubelles, colles pour revêtements de sol, aspirateurs traîneaux, auxiliaires mécaniques de lavage, composteurs individuels de jardin, mobilier de bureau et mobilier scolaire, filtres à café, sacs sortie de caisse, absorbants, tous liquides, sur sol, profilés de décoration et d'aménagement, peintures routières, enveloppes et pochettes postales, cartouches d'impression laser....

NETTOYEZ ECOLO !

MATERIEL DE BASE

RECETTES

LABELS ÉCOLOGIQUES

Un tel produit économise du temps, de la matière, de la place et de l'argent en évitant d'acheter plusieurs produits lavants spécialisés.



11, rue du Verdon
67024 Strasbourg Cedex

Renseignements
☎ 03 88 21 13 80
siege@agf67.fr
www.agf67.fr

agf
Association
Généraliste des
Familles
du Bas Rhin

Votre nettoyage ECOLO !

Les fabricants de produits ont réussi à nous convaincre de garder nos maisons « désinfectées », « exemptes de microbes » et d'aspect « plus blanc que blanc ». Pour cela, ils nous vendent toute une gamme de produits pour y arriver ! Mais sous une apparente propreté se cachent des résidus chimiques, du chlore, de l'ammoniaque, des phtalates, des composés organiques volatiles... Ceux-ci s'accumulent dans l'organisme, provoquent des réactions avec la peau, les yeux, le système respiratoire... et nuisent à l'environnement.

Les niveaux de polluants de l'air d'intérieur peuvent être de deux à 100 fois plus élevés qu'à l'extérieur. Ainsi, la première étape pour le nettoyage est : **ouvrez les fenêtres, aérez et laissez ces polluants sortir !**

Nous vous encourageons ensuite à utiliser des alternatives écologiques aux produits d'entretien agressifs pour agir au quotidien pour la protection de l'environnement.

Matériel de base

Les produits suivants sont disponibles en drogueries, parapharmacies, magasins bio et certains supermarchés

Le jus de citron : décolore, ravive la pierre et l'émail, désodorise, détartre, est un abrasif

Le savon noir : très dégraissant et détachant

Le savon de Marseille : moins efficace que le savon noir pour le nettoyage de la maison, mais idéal pour le linge. Antiseptique.

Le Vinaigre blanc : un antiseptique utile pouvant servir aussi bien à déloger la graisse qu'à dissoudre les dépôts calcaires. Il peut aussi être un insecticide très efficace.

Le Bicarbonate de soude : un minéral possédant des propriétés détergentes, javellisantes et désodorisantes légèrement abrasives.

Le Borax : un minéral d'origine naturelle constitué d'eau, d'oxygène, de sodium et de bore. Propriétés antiseptiques, fongicides, antibiotiques, désodorisantes et désinfectantes. Il combat la formation de moisissures (toxique si ingéré).

Les Cristaux de soude : (carbonate de sodium) : également connus sous le nom de cristaux à lessive. Légèrement caustiques, efficaces pour déloger la graisse, l'huile, la saleté et de nombreux produits pétroliers des vêtements. Ils constituent également un excellent fortifiant à lessive et adoucisseur d'eau.

Le Savon doux liquide à base d'huile végétale : surtout fait à partir d'huile de noix de coco facilement biodégradable. En vente souvent dans les magasins d'aliments naturels.

Les huiles essentielles (HE) :

Désinfectants, antiseptiques, antibactériens, assainissants

Les contenants : un vaporisateur, un contenant à saupoudrer, une bouteille à gicleur.

Recettes

Pour les recettes ci-dessous, agitez bien chacune des préparations

Vaporisateur multi-usages :

Mélangez :

- ◆ ¼ de litre de vinaigre blanc
 - ◆ ¾ de litre d'eau
 - ◆ 1 cuillère à soupe de liquide vaisselle, écologique de préférence (c'est-à-dire 100% biodégradable) :
 - ◆ Quelques gouttes d'huile essentielle aux propriétés désinfectantes (Tea tree par exemple)
- dans un vaporisateur de récupération. Cette préparation est destinée au nettoyage de toutes les surfaces lavables, notamment dans la cuisine.

Nettoyant WC :

Mélangez

- ◆ 1/3 de vinaigre blanc
- ◆ 2/3 d'eau
- ◆ 2 cuillères à café d'HE* tea tree.

et vaporisez sur les parois, laissez agir 15 à 20 minutes, brossez.

Vaporisateur à douche :

Mélangez

- ◆ 2ml de cristaux de soude
- ◆ 5 ml de borax
- ◆ 2 ml de savon liquide
- ◆ 45 ml de vinaigre dans 500 ml d'eau bouillante

dans un vaporisateur et utilisez pour enlever la saleté, les traces de savon et les accumulations calcaires sur les murs et les portes de douche. Rincez avec du vinaigre et de l'eau. Faites briller avec un linge doux.

Crème à récurer :

Mélangez dans un flacon opaque de 500 ml :

- ◆ La moitié de bicarbonate de soude
- ◆ ¼ de sel fin de cuisine
- ◆ 1CS* de savon neutre liquide
- ◆ 15 à 20 gouttes d'HE*

remplissez d'eau et agitez.

Attention aux surfaces fragiles (à cause du sel) en particulier les vitrocéramiques.

Produit d'entretien des meubles en bois :

Mélangez

- ◆ 5 CS* de jus de citron ou vinaigre blanc
- ◆ 5 CS* d'huile d'olive
- ◆ 15 gouttes d'HE* de citron

vaporisez sur la surface à traiter et frottez avec un chiffon doux. Cette préparation permet de raviver les meubles.

