

# L'ENTRETIEN ÉCOLOGIQUE DE LA MAISON

## Guide pratique

**Recettes de produits de ménage,  
de bricolage et de jardinage :**  
faciles, efficaces, économiques...  
et sans polluer !



**Ensemble  
baissons  
le volume  
de nos déchets**



en Ille & Vilaine

# ÉDITO

Nos placards regorgent de produits de bricolage, d'entretien et de jardinage dangereux et polluants pour nous et notre environnement. Peintures, colles, nettoyeurs ménagers, désherbants... La liste est longue et les ingrédients qui les composent peuvent avoir des conséquences néfastes sur la qualité de l'eau, de l'air, mais aussi sur notre santé et celle des animaux.

Grâce à ce guide, fabriquez vous-même vos produits pour bricoler, nettoyer votre maison et jardiner, tout en respectant l'environnement !

Un bon moyen de réduire les déchets d'emballage et leur toxicité.

## ATTENTION

Les produits présentés dans ce guide sont actifs et puissants (bien qu'inoffensifs pour l'environnement). Ils sont donc à manipuler avec précaution et à tenir hors de portée des enfants ! Toujours faire un essai sur une petite surface pour plus de sûreté.

La collectivité décline toute responsabilité quant aux dommages éventuels pouvant résulter de l'utilisation des informations de ce guide.



# SOMMAIRE

## LES PRODUITS D'ENTRETIEN : TOUS PAREILS ?

- Les classiques p 4
- Les écologiques p 5

## 6 PRODUITS NATURELS, BASE DE TOUTES VOS RECETTES p 6

## MES RECETTES POUR LE BRICOLAGE

- Mon décapant p 7
- Mon déboucheur de canalisation p 7

## MES RECETTES POUR LE MÉNAGE

- Mon nettoyant multi-usage p 8
- Ma lessive p 8
- Ma pierre d'argile blanche p 9

## MES RECETTES POUR LE JARDINAGE

- Mon produit fongicide p 10
- Mon engrais naturel p 10
- Mon désherbant p 10

Et retrouvez **MES TRUCS ET ASTUCES** à la fin de ce guide !



# LES PRODUITS D'ENTRETIEN :

## LES CLASSIQUES

- Peuvent contenir des phosphates qui, rejetés dans les rivières et les mers, sont nuisibles aux écosystèmes
- Contiennent souvent des parfums de synthèse irritants pour la peau et les voies respiratoires

- Contiennent des tensioactifs, la plupart du temps d'origine pétrochimique, peu biodégradables et toxiques pour les organismes aquatiques



## LES DÉCHETS DANGEREUX

Certains produits d'entretien de la maison peuvent générer des déchets dangereux...

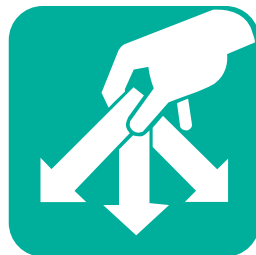
### COMMENT LES REPÉRER ?



Depuis le 1<sup>er</sup> décembre 2010, un système européen de classification et d'étiquetage des produits chimiques est en vigueur. Grâce à ces pictogrammes, vous pouvez repérer les produits dangereux pour la santé et l'environnement.

**+** d'infos sur :  
[www.9pictos.com](http://www.9pictos.com)  
[www.prevention-maison.fr](http://www.prevention-maison.fr)

### OÙ LES DÉPOSER ?



Certains des emballages (vides ou non) qui portent un de ces nouveaux logos ou les anciens logos oranges doivent être déposés en déchèterie pour être traités en toute sécurité.

Ils ne doivent surtout pas être jetés, de la même façon que les résidus de produits ne doivent pas être déversés dans l'évier ou à la poubelle !

# TOUS PAREILS ?

## LES ÉCOLOGIQUES

- Bases lavantes d'origine végétale ou minérale
- Sans phosphates
- Parfums et colorants d'origine naturelle
- Tensioactifs d'origine végétale

### LES ÉCOLABELS

Parmi de nombreux logos utilisés par les fabricants pour vanter les avantages écologiques de leurs produits, les écolabels officiels ci-dessous sont de bons moyens pour s'y retrouver :



#### Écolabel Européen

Il garantit des impacts environnementaux réduits et un niveau de performance comparable à celui de produits classiques équivalents.



#### NF Environnement

Il certifie des produits présentant des impacts moindres sur l'environnement pendant leur cycle de vie et une aptitude à l'usage au moins égale à celles de produits classiques similaires.



#### Nature & Progrès

Il atteste que les matières premières sont d'origine végétale biologique et que le produit ne contient pas d'ingrédient à base animale, de chlore et de ses dérivés, de phosphates, d'azurants optiques, de silicones et de ses dérivés...



#### Écocert

Il garantit que les détergents sont à base de substances naturelles et dépourvus de composants pétrochimiques ou de composés issus de la chimie des silicones et/ou des halogènes.

**+** d'infos sur :

[www.ecolabel.fr](http://www.ecolabel.fr) - [www.noteo.info](http://www.noteo.info)

# 6 PRODUITS NATURELS, BASE DE TOUTES VOS RECETTES

**Il vous est possible de réaliser vous-même des produits d'entretien efficaces, économiques et sans danger pour la santé et l'environnement grâce à quelques produits de base...**



## LE BICARBONATE DE SOUDE OU DE SODIUM

**Quoi ?** Désodorisant, abrasif doux, désinfectant, fongicide, dégraissant, adoucisseur d'eau...

**Combien ?** Entre 1,5 et 2,5 € les 500 g\*.

**Où ?** Dans les supermarchés (rayon « Sels »), les drogueries, les magasins biologiques et de bricolage.



## LE VINAIGRE D'ALCOOL BLANC

**Quoi ?** Conservateur, désinfectant, dégraissant, détartrant, assouplissant, antiseptique, antifongique...

**Combien ?** Environ 0,35 € le litre\*.

**Où ?** Dans les supermarchés (rayon condiments).



## LES CRISTAUX DE SOUDE

**Quoi ?** Nettoyant puissant, adoucisseur d'eau, dissolvant de matières grasses et organiques, décapant et détachant.

**Combien ?** Moins d'1 € le kilo\*.

**Où ?** Dans les supermarchés (rayon lessives), les magasins biologiques et les drogueries.

## LE SAVON NOIR

**Quoi ?** Dégraissant puissant, détachant, décapant.

**Combien ?** Entre 5 et 7 € le litre\*.

**Où ?** Dans les supermarchés (rayon produits ménagers), en droguerie, en jardinerie et épicerie biologique.



## LE SAVON DE MARSEILLE

**Quoi ?** Nettoyant, détachant, antiseptique.

**Combien ?** En fonction de sa qualité.

**Où ?** Dans les supermarchés, les magasins biologiques, en droguerie...

Préférer un savon mentionnant 72% d'huile d'olive.



## LES HUILES ESSENTIELLES

**Quoi ?** Désinfectantes, antiseptiques, purificatrices d'air...

**Combien ?** Entre 4 et 10 € les 10 mL (un flacon peut durer un an)\*.

**Où ?** En magasin spécialisé, épicerie biologique, pharmacie/herboristerie. Dans les grandes surfaces, choisir celles qui portent le label HEBD ou AB.



## ATTENTION

**Les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées par les femmes enceintes. Elles sont aussi déconseillées aux enfants de moins de 3 ans.**

# MES RECETTES POUR LE BRICOLAGE

## Mon décapant

pour éliminer peintures et cires protectrices.



200 g de  
**cristaux de soude**



150 g  
**de farine de blé**



**Eau chaude**  
(40°C)

1. Je verse un peu d'eau chaude dans un récipient.
2. J'ajoute les cristaux de soude et je mélange jusqu'à dissolution.
3. Je verse la farine dans un autre récipient.
4. J'ajoute les cristaux de soude dissous et je mélange pour obtenir une pâte suffisamment compacte pour adhérer au support à décaper.
6. Je l'étale au pinceau et laisse agir environ une heure (le produit ne doit pas avoir complètement séché).
7. Je détache à la spatule métallique ou à l'eau en frottant avec une brosse en chiendent.

### ATTENTION

**Les cristaux de soude noircissent les essences de chêne et de châtaignier !**

## Mon déboucheur de canalisation

pour déboucher un tuyau obstrué ou enlever les dépôts responsables des mauvaises odeurs.



1 tasse/verre de  
**bicarbonate de soude**



1 tasse/verre de  
**sel fin**



125 mL de  
**vinaigre blanc**



250 mL  
**d'eau bouillante**

1. Je verse le bicarbonate et le sel fin mélangés dans le tuyau.
  2. J'ajoute le vinaigre et l'eau.
  3. Je laisse agir jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'effervescence (quelques minutes).
  4. Je fais couler l'eau chaude pour évacuer le bouchon et les résidus de bicarbonate et de sel.
- Cette recette ne permet pas de décomposer les cheveux mais elle diluera les graisses et résidus de savon.
  - En cas de bouchon j'enlève ce qui est possible en dévissant le syphon ou j'utilise une ventouse pour aider les produits à agir.

## Mon nettoyant multi-usage

pour nettoyer et désinfecter le micro-ondes, le réfrigérateur, le plan de travail...

### Pour 750 mL de produit

750 mL  
d'eau chaude



1 cuillère à soupe  
bombée de  
bicarbonate



1 cuillère  
à café de  
savon noir



2 cuillères à café de  
vinaigre blanc



5 gouttes  
d'huile essentielle  
(citron, tea tree, lavande...)



1. Dans un flacon pulvérisateur, je dilue le bicarbonate dans l'eau.
  2. J'ajoute le savon noir, l'huile essentielle et le vinaigre.
  3. Je mélange bien.
- Je respecte les quantités et l'ordre de la recette pour bien réussir mon produit.
  - Je n'oublie pas de mélanger avant chaque utilisation et de bien rincer après !
  - Pour fabriquer un produit sans rinçage, il suffit de retirer le savon noir de la recette.



 de recettes sur :

[www.espritchabane.com](http://www.espritchabane.com)  
[raffa.grandmenage.info](mailto:raffa.grandmenage.info)



## Ma pierre d'argile blanche

pour les tâches tenaces, les cocottes et les carrelages encrassés, les grilles de barbecue, le mobilier de jardin, les surfaces en inox...

### Pour 150 g de produit

100 g de  
**poudre d'argile**  
(environ 2,5 € en  
droguerie ou pharmacie)



60 mL de  
**savon noir  
liquide**



5 gouttes  
**d'huile essentielle**  
(citron, tea tree ou lavande,  
pour leurs propriétés  
désinfectantes)

1. Je mélange l'argile et le savon noir pour obtenir une pâte assez onctueuse et épaisse. Si la pâte est trop compacte j'allonge avec un peu d'eau.
  2. J'ajoute l'huile essentielle.
  3. Je verse le tout dans un pot avec couvercle et je tasse bien.
  4. Je laisse sécher le pot ouvert au soleil ou sur un radiateur au moins 2 à 5 jours.
- J'utilise le produit avec une éponge humide.

- Je peux ajouter 25 g de bicarbonate pour donner un côté abrasif idéal pour tout récurer.



## Ma lessive

### Pour 3 L de produit

3 L **d'eau**



30 g de  
**savon de  
Marseille**



3 cuillère à soupe  
de **bicarbonate  
de soude**



10 à 15 gouttes  
**d'huile essentielle**  
de votre choix  
(pour le parfum)

1. Je râpe le savon de Marseille en fins copeaux.
  2. Je jette les copeaux en pluie avec le bicarbonate dans 1 L d'eau très chaude.
  3. Je mélange et j'allonge avec 1 L d'eau tiède.
  4. Je verse le tout dans un bidon et j'ajoute l'huile essentielle.
  5. Le lendemain, j'ajoute 1 L d'eau froide et je secoue énergiquement le bidon pour mélanger.
- J'utilise 100 à 200 mL de lessive par machine en fonction de l'état du linge.
  - Pour éviter les traces blanches, je n'utilise pas cette lessive à + de 40°C.

# MES RECETTES POUR LE JARDINAGE



## Mon produit fongicide

pour traiter les plantes qui ont des champignons.

Pour 1 L de produit

10 g de  
**bicarbonate**



900 mL **d'eau**



20 mL de  
**savon noir liquide**

1. Dans un pulvérisateur, je dilue le bicarbonate dans l'eau.
2. J'ajoute le savon.
3. Je secoue et je pulvérise sur les plantes malades ou en prévention.



## Mon engrais naturel

pour nourrir les plantes.

5 L de **cendres de cheminée**



10 L **d'eau** (dont de l'eau de cuisson de légumes et d'œufs à la coque)

1. Je mélange la cendre et l'eau.
2. Je remue plusieurs fois par jour.
3. Je laisse reposer pendant 5 jours.

- Apport en minéraux garanti pendant l'arrosage !

## Mon désherbant

pour supprimer les herbes indésirables.

### Eau bouillante

1. Je verse directement dessus.
- Fonctionne aussi avec l'eau de cuisson des légumes !



 **d'infos sur :** [www.jardinaunaturel.org](http://www.jardinaunaturel.org)

# MES TRUCS ET ASTUCES

Faire bouillir du vinaigre blanc quelques minutes dans les casseroles et poêles en inox ou émail brûlées.

Récupérer mes pinceaux durcis : laisser tremper 1 h minimum dans un bain de vinaigre bouillant et rincer à l'eau claire.

Penser à mettre une petite coupelle de bicarbonate ou un demi-citron pour désodoriser mon frigo !

Penser à verser chaque semaine de petites quantités de marc de café dans l'évier ou les toilettes pour nettoyer les canalisations !

Utiliser du savon noir pour détacher mon linge !

Protéger mes plants des limaces en disposant autour des bandes de 10 à 15 cm de large de cendres de cheminée, de coquilles d'œuf concassées ou de vieux pots en terre cuite brisés.

Récurer mes plaques de cuisson ou mon évier en inox ou émail en saupoudrant de bicarbonate puis en frottant avec une éponge mouillée et une goutte de liquide vaisselle.

Jamais de cristaux de soude sur de l'aluminium pour ne pas le noircir et le ronger !

2 cuillères à soupe de bicarbonate et 125 mL de vinaigre blanc dans la cuvette pour nettoyer mes toilettes. Frotter et tirer la chasse. Pour un détartrage complet, laisser agir toute la nuit.

Nettoyer mes vitres à l'eau vinaigrée et utiliser du papier journal pour essuyer et avoir des carreaux étincelants !

Ne pas oublier de vaporiser dans mes placards un mélange de quelques gouttes d'huile essentielle de lavande et de vinaigre blanc, allongées avec un peu d'eau, contre les fourmis !

Penser à déposer quelques gouttes d'huile essentielle sur une pierre poreuse pour parfumer et/ou assainir une pièce !

Pailler, composter, récupérer l'eau... pour un jardin équilibré et qui respecte l'environnement.

Ne pas oublier d'aérer toute l'année au moins 10 minutes par jour pour éliminer poussières, odeurs de peinture, de colle, de tabac, parfums de synthèse... !

Nettoyer et dégraisser sans aucun détergent avec un chiffon microfibre sec ou humide.

# POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS :



[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)  
[www.ecocitoyens.ademe.fr](http://www.ecocitoyens.ademe.fr)



Retrouvez également sur ce site à la rubrique agir sur le terrain votre collectivité en charge de la collecte et du traitement des déchets

[www.ensemblebaissonslevolume.fr](http://www.ensemblebaissonslevolume.fr)

Guide conçu par le Smictom des Pays de Vilaine  
et imprimé par le Conseil général d'Ile-et-Vilaine

