

# Ateliers éco-gestes

liés à la prévention  
des déchets

En 2014,  
la **quantité moyenne de déchets produits**  
par un habitant du territoire du Haut-Doubs  
(données Préval 2014) s'élève à **650 kg\***



\* en prenant en compte les ordures ménagères résiduelles,  
les déchets recyclables, le verre, la déchèterie et les textiles  
linges et chaussures

**Agissez, réduisez vos déchets !**



## Les produits ménagers

Selon les produits utilisés,  
il semblerait que faire le ménage  
ne soit excellent ni pour la planète,  
ni pour notre santé !  
Avant de jeter l'éponge,  
venez apprendre  
à fabriquer vos propres  
produits ménagers avec  
des ingrédients naturels.

Cet atelier, animé par  
le CPIE du Haut-Doubs,  
est mené en partenariat  
avec PREVAL Haut-Doubs.

Date de l'animation : ...../...../.....

Lieu : .....

# Les indispensables

pour un ménage sain pour soi et l'environnement

## Vinaigre d'alcool

C'est un conservateur, dégraissant, désodorisant, détartrant, antiseptique, désinfectant, antiparasites, antifongiques.

## Le sel

Il détache, décape, désodorise, absorbe. Il peut être aussi utilisé comme antigel et fixateur de couleur.

## Cristaux de soude

Ils neutralisent les acides, détartrant, dissolvent les matières grasses et détachent. Ils sont utiles pour le nettoyage de l'émail (baignoire, WC...), pour adoucir l'eau, déboucher la plomberie, nettoyer les sols.

## Marc de café

Il dégraisse, désodorise, nettoie et ravive les couleurs.

## Cendres

Elles dégraissent, absorbent et nettoient.



## Bicarbonate de soude

Il neutralise les odeurs, les acides. C'est un abrasif doux, nettoyant et adoucisseur d'eau. Attention à ne pas le confondre avec le carbonate de soude ou la soude caustique qui sont dangereux.

## Le savon noir

Il permet de dégraisser les hottes et les fours, de nettoyer les vitres, d'enlever les taches de goudron ou de décapier la peinture à l'huile. Il peut aussi être utilisé comme détachant avant lavage (attention aux textiles fragiles). C'est également un antiseptique et un insecticide très efficace. Il nettoie en profondeur, fait briller, nourrit et protège les surfaces.

## Le percarbonate de soude

Détachant et blanchissant.



## L'huile d'olive

Elle nourrit et fait briller les meubles en bois, détache.

## L'argile

Elle est absorbante et abrasive.

## Savon de Marseille

Il est moins efficace que le savon noir pour le nettoyage de la maison.

Idéal pour le linge. Antiseptique.

# Les huiles essentielles

Attention : les huiles essentielles se dosent en gouttes, ne pas dépasser le dosage recommandé. Certaines HE sont dermocaustiques. Les HE par voie interne peuvent être très toxiques. Les enfants de moins de 7 ans sont particulièrement sensibles aux HE.

Quelques huiles essentielles et leurs propriétés :

| Huile essentielle | Antiseptique | Antibactérienne | Antivirale | Bonne odeur | Fongicide | Vermicide |
|-------------------|--------------|-----------------|------------|-------------|-----------|-----------|
| Citron            | +++          | +++             | +          | +           |           |           |
| Pin sylvestre     | +++          |                 |            | +           |           |           |
| Sapin             | ++           |                 | ++         | +           | +         | +         |
| Menthe poivrée    | +            | +               | +          | +           | +         | +         |
| Lavande aspic     | +            |                 | +          | +           |           |           |
| Eucalyptus        | +            | ++              | ++         | +           |           |           |
| Tea tree          |              | ++++ puissante  | ++         |             | ++        |           |

## Quelques recettes

simples et efficaces à faire chez soi



### Nettoyant désinfectant multi-usages

Ingrédients :

Bicarbonate de soude

Huiles essentielles

Vinaigre blanc

Eau

Recette :

- Mettre 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans un récipient.
- Ajouter 1L d'eau chaude et bien mélanger.
- Y incorporer 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc et 1 cuillère à soupe (20 gouttes) d'huiles essentielles.
- Bien secouer le mélange.

Utilisation :

Bien secouer avant chaque utilisation. Il peut s'utiliser pour les surfaces à désinfecter (plan de travail, poubelle...).

### Crème à récupérer

Ingrédients :

Bicarbonate de soude

Sel fin

Savon liquide neutre

Eau

Huiles essentielles

Recette :

- Remplir le récipient à moitié de bicarbonate.
- Ajouter 1/5 à 1/4 de sel fin, 1 cuillère à soupe de savon neutre liquide et 15 à 20 gouttes d'huiles essentielles.
- Remplir d'eau et agiter.

Utilisation :

Agiter avant chaque utilisation. Éviter les surfaces fragiles (pas de vitrocéramique).

## Nettoyant WC



Ingrédients :

Vinaigre blanc      Eau      Huile essentielle

Recette :

Dans un récipient mélanger 1/3 de vinaigre blanc, 2/3 d'eau et 2 cuillères à café d'huiles essentielles.

Utilisation :

Vaporiser sur les parois, laisser agir 15 à 20 minutes et brosser.

## Débouchage

Ingrédients :

Bicarbonate de soude ou cristaux de soude

Sel fin      Vinaigre

Eau bouillante

Recette et utilisation :

→ Verser 1 verre de bicarbonate de soude ou 1 poignée de cristaux de soude, 1 verre de sel, 1 verre de vinaigre. Ventouser.

→ Après 30 minutes, verser l'eau bouillante et ventouser à nouveau.

## Pierre d'argile

Ingrédients :

Argile blanche / argile verte

Bicarbonate de soude      Huiles essentielles

Liquide vaisselle concentré (éco)

Recette :

→ Mélanger 2 doses d'argiles, 1 dose de bicarbonate de soude et 1 dose de liquide vaisselle et bien remuer.

→ Ajouter les huiles essentielles et mélanger.

→ Mettre le mélange dans un récipient opaque et qui ferme et laisser sécher 2 à 24h au soleil avant utilisation.

Utilisation :

Frotter une éponge légèrement humide sur la pierre et nettoyer votre surface. Attention : ne pas utiliser sur les surfaces fragiles (vitrocéramique), selon l'argile utilisée, la pierre pourrait rayer certaines surfaces.

## Produit Hebdo plomberie

Ingrédients :

Bicarbonate de soude      Sel fin

Eau bouillante vinaigrée

Recette :

→ Mélanger dans un récipient 1/2 de bicarbonate de soude et 1/2 de sel fin.

→ Faire bouillir de l'eau et du vinaigre.

Utilisation :

Mettre 3 cuillères à soupe du mélange (bicarbonate et sel) dans la tuyauterie et faire suivre d'eau bouillante vinaigrée.

## Idées de lecture

→ **Je fabrique mes produits ménagers** de Laetitia Royant - Edition Terre Vivante - 2010

→ **Le grand ménage : Mes recettes pour une maison propre naturellement** de Raffa - 2009

→ Site Internet à consulter : [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)