

The background is a light blue color filled with various white line-art icons related to household cleaning, such as a washing machine, a vacuum cleaner, a mop, a spray bottle, a bucket, a broom, and a mop head. There are also several orange and teal circles of different sizes scattered throughout, resembling bubbles or soap suds.

# RECETTES DE PRODUITS D'ENTRETIEN MAISON

POUR NETTOYER  
TOUT EN RESPECTANT  
VOTRE SANTÉ ET  
L'ENVIRONNEMENT

BUDGET  
MOYEN  
- DE 1 €

## OUI SOMMES-NOUS ?

**La cellule Environnement-Santé** se rattache à l'asbl Action et Recherche Culturelles - Régionale Namur.

Née en 1978, l'ARC - Namur remplit une mission d'éducation permanente et fonde son action sur les principes fondamentaux de participation, de solidarité et de responsabilité.

Notre but est de conscientiser les citoyens quant à l'impact de leurs actions quotidiennes et de leur environnement direct sur leur santé. L'influence de l'environnement sur la santé humaine est irréfutable. Les agressions sont multiples (air, eau, sols, déchets, alimentation, produits, ondes, bruit, OGM, ...) tout comme les conséquences (maladies cardiovasculaires, cancers, maladies respiratoires, allergies, perturbation du système endocrinien, syndromes, dégradation du bien-être et de la qualité de vie, ...), d'où l'importance d'agir en matière d'environnement-santé.

Dans une logique d'écologie positive, participative et constructive, notre cellule a pour missions principales l'interpellation, la sensibilisation et la communication sur des thématiques de l'environnement-santé. A travers ces trois missions, nous invitons les citoyens à remettre en question leur mode de vie, en mettant en évidence les causes environnementales et les conséquences sanitaires. Afin de contribuer à la formation de citoyens humanistes, critiques et engagés, nous proposons des pistes concrètes d'action.

Notre action prend la forme de diverses activités en Wallonie : campagnes d'information et de sensibilisation, conférences, ateliers, animations, sondages et enquêtes, organisation d'événements, actions ponctuelles, ...

# QUELLE EST VOTRE CONCEPTION DE L'HYGIÈNE ?

Que pensez-vous des affirmations suivantes :

Une maison propre est désinfectée : l'eau de javel est l'alliée des fées du logis.

La désinfection de votre domicile n'est nécessaire qu'en cas de maladie ou de virus... **Votre logement n'est pas une salle d'opération !** Et puis, toutes les bactéries ne sont pas mauvaises pour votre santé, au contraire. Il est important de respecter un **équilibre** entre les bonnes et les mauvaises bactéries... au risque de voir les mauvaises proliférer ou devenir plus résistantes.

La composition des produits d'entretien est de plus en plus complexe. Nombreux sont ceux qui contiennent, entre autres, du désinfectant. Combiner plusieurs produits peut provoquer une réaction chimique : **votre logement n'est pas un laboratoire !** Il est également important de respecter la quantité de produit préconisée sur son emballage, le surdoser ne le rendra pas plus efficace.

En combinant les produits ou en les surdosant, ils sont plus efficaces.

## DES EFFETS TOXIQUES POUR VOTRE SANTÉ ET L'ENVIRONNEMENT !

Les produits d'entretien classiques sont nocifs pour votre santé et peuvent être la cause d'intoxications domestiques accidentelles. Leur utilisation pollue l'air intérieur de votre maison et peut provoquer des effets secondaires (irritation ou brûlure de la peau, des muqueuses et des yeux). Sur le long terme, ces produits peuvent être cancérigènes ou encore affecter la fertilité et l'embryon.

Une fois dans l'environnement, les produits d'entretien classiques polluent l'eau (les eaux usées bien sûr, mais aussi les eaux de surface et souterraines) et le sol. Cette pollution est mortelle pour certaines espèces animales, comme les abeilles ou les poissons.

Ma principale motivation (ndlr : à utiliser des produits sains et naturels) est la certitude que je ne mets pas ma santé et celle de mes colocataires en danger. Il y a ensuite l'impact sur l'environnement.



(Gaël, 26 ans)

# DES PRODUITS MAISON QUI FONT DU BIEN À VOTRE PORTEFEUILLE !

Il existe de nombreux produits d'entretien alternatifs, moins agressifs pour la santé et l'environnement, comme par exemple des détergents doux ou des produits éco-labellisés. Vous pouvez également aller un pas plus loin et fabriquer vous-même vos produits. En plus d'être sains et naturels, ces produits maison sont moins coûteux que ceux vendus en grandes surfaces.

## A VOS PRÉPARATIONS !

La suite de cette brochure reprend des recettes faciles à réaliser... à vos préparations !

Pour composer ces recettes, il vous faut :

- Une cuillère à café
- Une cuillère à soupe
- Un bol gradué
- Un entonnoir
- Un récipient
- Un seau
- Un mixeur

*Pensez également à récupérer différents flacons pour mettre vos préparations.*



J'aime le fait de contrôler d'une certaine manière les produits qui rentrent dans ma maison, utiliser des produits naturels ou faits maison me donne cette satisfaction. C'est également quelque chose qui fait partie d'une réflexion globale sur la société de consommation et ma consommation personnelle, la réduction des déchets, la consommation d'aliments biologiques ou par exemple le fait de favoriser l'achat chez de petits producteurs.



(Justine, 27 ans)

# LE LIQUIDE VAISSELLE



## INGRÉDIENTS

Cristaux de soude  
Sel de cuisine  
Savon neutre liquide  
Huile essentielle de citron  
Eau

## RECETTE

Faites dissoudre, dans un récipient, 2 cuillères à soupe de cristaux de soude et 2 cuillères à soupe de sel de cuisine dans un peu d'eau chaude.

Ajoutez 150 ml de savon neutre liquide.

À l'aide d'un entonnoir, versez dans un flacon de 500 ml et complétez avec de l'eau froide.

Ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle.

Agitez bien.

## CONSEILS D'UTILISATION

Agitez avant chaque emploi pour homogénéiser.

Le produit vaisselle *maison* est plus liquide qu'un produit *conventionnel*.

Vous pouvez le mettre directement sur l'éponge, moins dilué il sera encore plus efficace.

### Pour le lave-vaisselle :

1 cuillère à soupe de cristaux de soude + 1 cuillère à café de savon noir (ou de savon liquide neutre).

Remplacez l'agent de rinçage par du vinaigre blanc et le sel régénérant par du sel (ou gros sel) de cuisine.

# LE PRODUIT DE LESSIVE



## INGRÉDIENTS

Cristaux de soude  
Savon de Marseille en copeaux  
Huile essentielle de lavande  
Eau

## RECETTE

Versez dans un seau 2l d'eau bouillante, 2 poignées de cristaux de soude et 2 poignées de savon de Marseille en copeaux. Mixez le tout.

Versez 2l d'eau froide et laissez un peu refroidir. Transvasez dans un flacon de 5l et ajoutez 3 gouttes d'huile essentielle.

Agitez bien avant usage.

## CONSEILS D'UTILISATION

Utilisez cette recette après le détachage et sans le prélavage.

Ajoutez l'équivalent d'une dose de lessive (15 cl) dans le bac prévu à cet effet.

Si votre produit lessive se solidifie un peu, mixez-le à nouveau.

Pour le linge blanc et couleur grand teint, remplacez une poignée de cristaux de soude par du percarbonate de soude.

À la place de l'assouplissant, mettez du vinaigre blanc dans le bac d'adoucissant. Ne vous inquiétez pas, votre linge ne sentira pas le vinaigre, celui-ci prévient l'entartrage de votre machine et fixe les couleurs.

Ecologique, économique et n'encrasse pas le lave-linge (ça le nettoie même)! Il faut un peu de temps pour la faire... mais on peut en faire en grandes quantités, donc il ne faut pas s'y coller trop souvent.



(Sarah, 33 ans)

# NETTOYANT MULTI-USAGES



## INGRÉDIENTS

Bicarbonate de soude  
Savon neutre liquide  
Huile essentielle de citron  
Eau

## RECETTE

Dans un récipient, faites dissoudre 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans un peu d'eau chaude. Ajoutez 1 cuillère à soupe de savon neutre liquide.

Versez, à l'aide d'un entonnoir, dans un flacon vaporisateur de 1l. Complétez la bouteille avec de l'eau froide.

Ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle.

Agitez bien.

## CONSEILS D'UTILISATION

Agitez avant chaque emploi pour homogénéiser.

Vaporisez sur les surfaces (plan de travail, table, évier, baignoire, frigo).  
Frottez à l'éponge et rincez.

Pour nettoyer les sols, ajoutez un bouchon de multi-usages dans un seau d'eau.

Consommer de manière saine et juste  
pour moi, pour les miens, pour la planète.



(Ode, 32 ans)

# CRÈME À RÉCURER



## INGRÉDIENTS

Bicarbonate de soude  
Sel fin de cuisine  
Savon neutre liquide  
Huile essentielle de citron

## RECETTE

Mélangez 250 ml de bicarbonate de soude, 125 ml de sel fin de cuisine et 100 ml de savon neutre liquide dans un récipient à couvercle de plus de 500 ml.

Ajoutez de l'eau jusqu'à la consistance désirée (pâte ou crème liquide).

Ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle.

Mélangez avant utilisation pour homogénéiser.

## CONSEILS D'UTILISATION

Version pâte : prenez la pâte avec une éponge.

Version crème liquide : agitez avant chaque emploi pour homogénéiser.

Attention aux surfaces fragiles, notamment les vitrocéramiques (à cause du sel).

Pour un effet optimal sur les éviers en inox, vous pouvez rincer au vinaigre.

Pour une question d'écologie, de santé, d'économie et d'autonomie :-)



(Aline, 39 ans)

# PRODUIT POUR L'ENTRETIEN DES MEUBLES EN BOIS



## INGRÉDIENTS

Huile d'olive  
Vinaigre blanc  
Huile essentielle d'eucalyptus citronné

## RECETTE

À l'aide d'un entonnoir, versez 1 dl d'huile d'olive et 1 dl de vinaigre blanc dans un flacon vaporisateur de 250 ml.

Ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle.

Mélangez.

## CONSEILS D'UTILISATION

Agitez avant chaque emploi pour émulsionner.

Vaporisez sur un chiffon et passez sur les meubles.

Plus naturel, efficace et moins cher.



(Nathalie, 45 ans)

Respecter la nature, notre environnement et notre santé.



(Adrien, 21 ans)

# DÉSODORISANT POUR WC



## INGRÉDIENTS

Bicarbonate de soude  
Huile essentielle de citron  
Eau

## RECETTE

Dans un récipient, faites dissoudre 1 cuillère à café de bicarbonate de soude dans un peu d'eau chaude.

Versez, à l'aide d'un entonnoir, dans une bouteille de 500 ml.

Complétez la bouteille avec de l'eau froide.

Ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle.

Agitez bien.

## CONSEILS D'UTILISATION

Préférez un vaporisateur à parfum que vous remplirez au fur et à mesure. Il pulvérisera plus finement.

Agitez bien avant utilisation pour homogénéiser.

L'eau peut être remplacée par de l'alcool pur (mais beaucoup plus onéreux).

Ils (ndlr : les produits naturels ou faits maison) sont respectueux de l'environnement. Ils ne coûtent pas cher à produire. Ils sont toujours disponibles et à portée de mains.



(David, 40 ans)

Le coût et pour limiter les déchets.



(Patrick, 37 ans)

# DÉTARTRANT POUR WC



## INGRÉDIENTS

Huile essentielle de citron, de pin sylvestre  
ou de tea-tree  
Vinaigre blanc  
Eau

## RECETTE

À l'aide d'un entonnoir, remplissez un flacon vaporisateur de 500 ml d'1/3 de vinaigre et le reste d'eau froide.

Ajoutez 7 gouttes d'huile essentielle.

Mélangez.

## CONSEILS D'UTILISATION

Agitez avant chaque emploi pour homogénéiser.

Vaporisez sur les parois à chaque usage.

Laissez agir et frottez avec la brosse.

Ce produit peut servir également pour nettoyer les vitres et les miroirs.  
Vaporisez sur la surface et nettoyez à la microfibre.

Pour l'avoir en gel, rajoutez du savon liquide neutre.

Gaël, Justine, Sarah, Ode, Aline, Adrien, Nathalie, David et Patrick ont répondu à la question « Quelles sont vos motivations à utiliser des produits naturels ou faits maison ? ». Un grand merci pour votre participation à notre sondage et d'avoir accepté que vos réponses égayent cette brochure !

Avec  
le soutien de la



Wallonie

