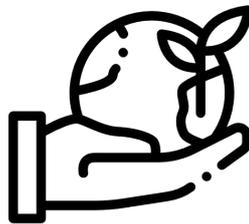


Le ménage éco-logique!

Mini livret de recettes - trucs et astuces
pour l'entretien au quotidien.
C'est écologique, économique, c'est logique!



**TOTEM
SAVON**



totemsavon.fr

INTRODUCTION

Le p'tit mot de présentation:

Soucieuse de l'impact des produits ménagers et cosmétiques sur l'environnement et la santé, je réalise depuis de nombreuses années les produits pour mon usage personnel. Savonnière professionnelle depuis 2021, sous mention Nature et Progrès, je propose des savons bien sûrs, et aussi des ateliers de fabrication de savons à froid ainsi que de produits ménagers.

Ce petit livret est un récapitulatif de mon expérience et de celle des autres, il est issu de lectures et du net, et surtout de la pratique et de la bidouille de tous les jours. Je vous le partage avec plaisir!

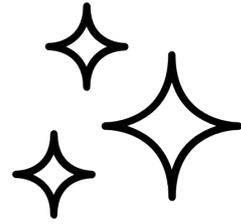
Lise-Anne

OBJECTIFS (dans le désordre!)

- réduire les emballages car on n'achète presque plus de produits tout prêt et on réemploie les emballages qui peuvent durer très longtemps!
- réduire la pollution liée au transport des volumes inutiles d'eau qui servent simplement de dilution à beaucoup de produits. L'eau du robinet, c'est beaucoup plus écolo!
- maîtriser la totalité des ingrédients et ne pas se faire avoir avec des compositions souvent cachées et douteuses.
- s'amuser un peu!
- se débarrasser des visuels des marques qui encombrent notre cerveau au quotidien en les remplaçant par des étiquettes simples ou customisées
- utiliser peu de produits et faire des économies.
- créer des produits bio-dégradables

Nota sur les huiles essentielles

Leur utilisation est discutable dans les produits d'entretien car il s'agit d'ingrédients très précieux étant donné la quantité de plantes nécessaires à leur production et leur localisation lointaine parfois. La question de leur rejet dans le milieu naturel est aussi posée. Je propose un usage limité, et pour une visée assainissante. Il est important aussi de bien sourcer leur origine. Je conseille la mention Nature et Progrès, le label AB et le commerce équitable. L'huile essentielle de tea tree et de citron sont très efficaces pour le ménage. Beaucoup d'autres sont intéressantes, libre à chacun de se renseigner sur ce sujet passionnant et vaste. Attention aux allergènes. Et attention à la puissance des huiles essentielles, bien se renseigner avant de les utiliser.



RECETTES

- p3 Liquide Vaisselle
- p4 Lessive au savon
- p5 Lessive au lierre
- P6 Lessive à la cendre
- p7 Pierre à récurer
- p8 Vinaigre d'agrumes
- p9 Spray nettoyant multi-usages
- p10 Spray nettoyant et anti-calcaire
- p11 Produit d'entretien du bois
- p12 Poudre détartrante WC
- p13 Poudre désodorisante chaussures
- p14 Poudre entretien des canalisations



LIQUIDE VAISSELLE

Ingrédients

- Savon de Marseille (ou Totem savon!) en copeaux ou râpé : 2 càs
- Savon noir : 1 càs
- Cristaux de soude : 1 càs
- Bicarbonate: 1 càs
- Eau : 800 ml
- En option, Huiles essentielles : 1 càc

Matériel

- *bouteille, bidon d'1L*
- *verre mesureur ou saladier, pichet + balance*
- *entonnoir*
- *cuillères à soupe, à café*
- *bouilloire ou casserole*

Préparation



- 1 Mettre le savon en copeaux dans un saladier avec l'eau chaude
- 2 Laisser fondre en remuant
- 3 Ajouter les autres ingrédients
- 4 Laisser toute une nuit. Le mélange va épaissir un peu.
- 5 Transvaser avec un entonnoir dans la bouteille.
- 6 Etiqueter.

Utilisation

Pour la vaisselle à la main

Astuces

Ce liquide vaisselle peut aussi être ajouté dans l'eau de nettoyage du sol, à raison d'1 ou 2 càs par seau de 5 litres.

Variante pour aller plus vite

Ne pas mettre de savon râpé et augmenter à 3 càs le savon noir. Il sera un peu moins économique et aura moins la texture gel. Il est tout aussi efficace!

Bon à savoir

En fonction de la composition des savons (composition, pureté, dilution, additifs), la texture du liquide vaisselle sera différente. L'idéal est un vrai savon noir, huile et potasse.

Mais ce liquide vaisselle ne fera pas de bulles!

LESSIVE AU SAVON

Ingrédients

- Savon de Marseille(ou Totem savon!) en copeaux ou râpé : 5 càs
- Cristaux de soude : 1.5 càs
- Bicarbonate de soude: 1 càs
- Eau : 3 Litres
- En option, Huiles essentielles : 1 càc. La menthe poivrée, origine France, est parfaite pour ajouter une odeur de frais

Matériel

- *bidon supérieur à 3 L pour secouer la lessive avant usage*
- *grande casserole*
- *fouet/mixeur*
- *cuillères à soupe, à café*
- *entonnoir*

Préparation

- 1 Faire bouillir 1.5l d'eau dans une grande casserole.
- 2 Y ajouter les copeaux, les cristaux et le bicarbonate.
- 3 Mélanger, jusqu'à dissolution. Laisser refroidir.
- 4 Ajouter 1.5L d'eau froide.
- 5 Eventuellement, pour une texture plus homogène, mixer.
- 6 Transvaser dans le bidon.
- 7 Etiqueter.

Utilisation

Bien secouer le bidon avant usage. Utiliser environ 120ml par machine dans le tiroir ou directement dans le tambour.

Astuces

On peut se passer d'assouplissant, très polluant en général à cause de sa composition. Le linge sera donc plus rêche. Pour l'assouplir, on peut mettre 2 càs de vinaigre dans le compartiment assouplissant.

Pour blanchir le linge, utiliser du **percarbonate de sodium**.

Bon à savoir

En cas de stockage dans une pièce froide, la lessive va se figer. Il faudra alors bien secouer et utiliser directement dans le tambour pour ne pas risquer d'obstruer le tiroir des compartiments des produits (lessive, assouplissant). Si vous trouvez la texture trop épaisse, abaisser la quantité de copeaux de savon.

LESSIVE AU LIERRE

Ingrédients

- 100 feuilles de lierre grim pant
- eau : 2 litres

Matériel

- bidon/bouteilles
- casserole
- paire de ciseaux
- entonnoir
- tissu
- gants

Préparation

- 1 Faire bouillir les 2l d'eau dans une casserole.
- 2 Rincer et couper les feuilles de lierre
- 3 Les mettre dans l'eau et laisser sur feu doux pendant 15 min.
- 4 Laisser infuser une nuit
- 5 Filtrer le jus, jeter les feuilles au compost.

Utilisation

Bien secouer le bidon avant usage. Utiliser environ 150ml par machine dans le tiroir ou directement dans le tambour.

Astuces

La lessive au lierre peut avoir tendance à ternir le linge blanc. Ajouter du percarbonate de sodium dans le tambour pour blanchir.

Bon à savoir

La lessive au lierre peut être un peu irritante, porter des gants lors de la réalisation si besoin.

LESSIVE A LA CENDRE

Ingrédients

- 4 verres de cendre tamisée
- eau : 2 litres

Matériel

- *bouteilles/bidon*
- *tamis*
- *sceau/bassine*
- *fouet/grande cuillère*
- *chinois*
- *tissu*
- *gants*

Préparation

- 1 Tamiser la cendre
- 2 Faire infuser la cendre pendant 2 jours dans l'eau en remuant de temps en temps
- 3 Mettre le tissu dans le chinois et passer la lessive
- 4 Mettre les cendres au compost ou au jardin
- 5 Mettre en bidon
- 6 Etiqueter

Utilisation

Bien secouer le bidon avant usage. Utiliser environ 150ml par machine dans le tiroir ou directement dans le tambour.

Astuces

La lessive à la cendre peut avoir tendance à ternir le linge blanc. Ajouter du percarbonate de sodium dans le tambour pour blanchir.

Bon à savoir

La lessive à la cendre permet d'obtenir une solution de potasse, qui peut être plus ou moins caustique, selon la cendre, l'eau, les quantités, etc. Il est important de porter des gants pour l'étape de filtration.

PIERRE À RECURER

Ingrédients

- Blanc de Meudon : 2 càs
- Bicarbonate de soude :
2càs
- Savon noir : 2 càs
- En option : Cendres de bois
pour une abrasion plus
puissante : 1càs
- En option : Huiles essentielles : 1 càs

Matériel

- *pot avec large
diamètre/coupelle/ramequin*
- *cuillères à soupe, à café*

Préparation

- 1 Mettre les ingrédients dans le contenant.
- 2 Bien les mélanger avec une cuillère.
- 3 Etiqueter.
- 4 Laisser sécher plusieurs jours.

Utilisation

Faire mousser une éponge sur la pierre et frotter vos surfaces. Rincer.

Astuces

Avec le blanc de Meudon il est très facile de réaliser une peinture blanche pour des dessins éphémères sur les vitres. Diluez du blanc dans un peu d'eau afin d'obtenir une texture plus ou moins liquide, à votre convenance, et à l'aide d'un pinceau ou des doigts, laissez parler votre créativité et celle des enfants ! Il suffira de laver les vitres à l'eau, et sachant que le blanc de Meudon est un bon nettoyant à vitres, vous ferez d'une pierre deux coups ! En effet, le blanc de Meudon est connu pour combler les micro-rayures des vitrages. Attention, plus vous laisserez longtemps votre création sur les vitres (semaines), plus il faudra de temps pour nettoyer le blanc qui aura bien séché.

VINAIGRE D'AGRUMES

Ingrédients

- vinaigre d'alcool
- peaux d'agrumes

Matériel

- bocal
- passoir, chinois

Préparation

- 1 Remplir le bocal de peaux d'agrumes
- 2 Compléter avec le vinaigre jusqu'à recouvrir les végétaux
- 3 Laisser macérer 2 semaines ou plus
- 4 Filtrer.
- 5 Jeter les végétaux vinaigrés au compost en les mélangeant bien
- 7 Etiqueter

Utilisation

Ce vinaigre d'agrumes permet d'amener un peu de parfum dans le ménage, ainsi que les propriétés antiseptiques et nettoyantes des agrumes.

Astuces

Il est possible de compléter avec les peaux d'agrumes au fur et à mesure de sa consommation. Il faut juste veiller à recouvrir de vinaigre.

Idée!

A la place des peaux d'agrumes, tentez des vinaigres parfumés avec des aromatiques en abondance au jardin! Mélisse, menthe, romarin, ...

SPRAY NETTOYANT MULTI-USAGES

Ingrédients

- Bicarbonate : 1 càs
- Savon noir : 1càc
- Eau : 900ml
- Pour un effet + assainissant : Huiles essentielles : 1 càc

Matériel

- *flacon spray 1L*
- *cuillères à soupe, à café*
- *verre mesureur ou pichet, saladier + balance*
- *entonnoir*
- *casserole, plaque de cuisson ou bouilloire*

Préparation

- 1 Dans le saladier, dissoudre le bicarbonate dans 1/4 L d'eau chaude. Attention, ça mousse!
- 2 Ajouter 1/4 L d'eau, le savon noir, les huiles essentielles.
- 3 Transvaser dans la bouteille avec l'entonnoir.
- 4 Compléter avec l'eau restante
- 5 Etiqueter.

Utilisation

Vaporiser sur les surfaces à nettoyer. Frotter. Essuyer le surplus.

Astuces

Ce liquide peut aussi être ajouté dans l'eau de nettoyage du sol, à raison d'1 ou 2 càs par seau de 5 litres.

A savoir

On peut ajouter plus de savon pour un pouvoir lavant supérieur. Il faudra dans ce cas éviter le spray et privilégier un flacon. Et rincer les surfaces.

SPRAY NETTOYANT ET ANTI-CALCAIRE

Ingrédients

- Vinaigre d'alcool ou vinaigre d'agrumes maison 150ml
- Eau 300ml
- En option, Huiles essentielles : 2 càc

Préparation

- 1 Mesurer chaque ingrédient et le transvaser avec l'entonnoir dans le flacon spray
- 2 Etiqueter.

Matériel

- *flacon spray*
- *verre mesureur ou pichet, saladier + balance*
- *cuillère à café*
- *entonnoir*

Utilisation

Vaporiser sur les surfaces à nettoyer: paroi de douche, robinetterie, WC. Laisser Agir. Frotter.

Pour les parois: utiliser une raclette.

Pour la robinetterie: rincer, essuyer

Pour les wc: tirer la chasse

A savoir

Attention, l'usage du vinaigre n'est pas compatible avec les plans de travail en marbre et autre pierre naturelle.

Astuces

Les huiles essentielles amènent un pouvoir désinfectant, utile pour les WC par exemple, mais pas forcément pour la douche.

PRODUIT D'ENTRETIEN DES MEUBLES EN BOIS

Ingrédients

- Huile d'olive 40ml
- Vinaigre d'alcool ou vinaigre parfumé maison :40ml
- ou jus d'1/2 citron

Matériel

- *flacon*
- *entonnoir*

Préparation

- 1 Mesurer l'huile d'olive et le vinaigre
- 2 Les verser dans le flacon avec l'entonnoir.
comme la quantité des 2 est égale, on peut aussi mesurer "à l'oeil" directement dans le flacon.
- 3 Etiqueter

Utilisation

Ce mélange contient 2 phases qui ne se mélangent pas. Bien secouer avant d'utiliser et appliquer avec un chiffon doux sur les meubles en bois. Ce produit nettoie le bois tout en le nourrissant.

POUDRE DETARTRANTE WC

Ingrédients

- Acide citrique : 200g
- Farine : 200g
- Huiles essentielles en option: 10 gouttes

Préparation

- 1 Peser les ingrédients dans un saladier ou directement dans le bocal s'il est assez grand
- 2 Bien mélanger.
- 3 Ajouter les gouttes d'HE
- 4 Bien secouer
- 5 Transvaser dans le bocal
- 6 Etiqueter.

Matériel

- *bocal*
- *saladier*
- *balance*

Utilisation

Chasser l'eau du fond de la cuvette avec la balayette. Saupoudrer les parois avec le produit. Il adhère aux parois humides grâce à la farine. Laisser agir. Frotter. Rincer.

Bon à savoir

Si on laisse agir trop longtemps, la farine va coller et sera plus difficile à enlever.

POUDRE DÉSODORISANTE CHAUSSURES

Ingrédients

- Bicarbonate de sodium
250g
- En option: huile essentielle :
1/2 càc

Préparation

- 1 Mélanger les ingrédients dans le bocal
- 2 Etiqueter

Matériel

- *bocal*
- *balance*
- *saladier*
- *cuillère à café*

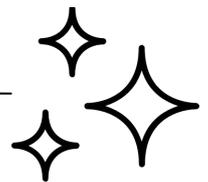
Utilisation

Disposer 1 ou 2 càc de la poudre dans chaque chaussure, laisser agir la nuit. Vider les chaussures et les enfiler !

Astuce

Utiliser la poudre qui a servi aux chaussures pour nettoyer les canalisations. (voir recette)

-->Stocker la poudre qui a servi, dans un autre bocal. ETIQUETER.



POUDRE NETTOYANTE DES CANALISATIONS

Ingrédients

- Bicarbonate de sodium :
1/2 verre
- vinaigre: 1/2 verre
- eau bouillante

Matériel

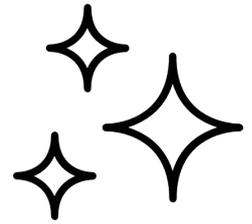
- 1 verre
- bouilloire ou casserole

Utilisation immédiate

- 1 Disposer ½ verre de bicarbonate dans l'évacuation de l'évier, du lavabo ou de la douche.
- 2 Ajouter ½ verre de vinaigre. Cela va mousser. Laisser agir 10min. Ajouter de l'eau bouillante pour bien terminer le nettoyage. Répéter cet entretien toutes les semaines.

Astuce

Utiliser la poudre qui a servi à désodoriser les chaussures pour nettoyer les canalisations. (voir recette)

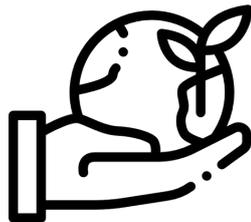


Ce livret est la version 4. Je le modifie régulièrement en ajoutant des recettes, en modifiant certaines pour les simplifier encore.

Si vous voyez des coquilles, faites-moi signe.

Et n'hésitez pas à me partager vos retours d'expériences.

Merci!



Lise-Anne Colin
Le Champ Bouëtel 35440 Feins
06 70 10 02 46

**TOTEM
SAVON**



totemsavon.fr

