

CASUD

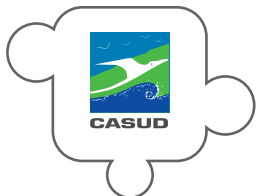
Communauté d'Agglomération du Sud  
Le Tampon - Saint-Joseph - Entre-Deux - Saint-Philippe

# LE MÉNAGE AU NATUREL



# CASUD TERRITOIRE DURABLE





**Communauté d'Agglomération du Sud**  
Le Tampon . Saint-Joseph . Entre-Deux . Saint-Philippe

---

## AVANT-PROPOS

---

### **Le ménage se fait naturellement !**

Avec les produits naturels, quelques ingrédients suffisent pour réaliser de nombreuses recettes simples et efficaces pour tous vos besoins ménagers.

#### POURQUOI FABRIQUER SES PRODUITS MÉNAGERS ?

- C'est bon pour vos finances : Économie en fabriquant vos produits avec des ingrédients peu chers.
- Bon pour l'environnement : Utilisation de produits biodégradables et durables.
- Bon pour la santé : Vous utilisez des produits respectueux de votre santé.
- Bon pour vous : Vous êtes autonome dans le choix de vos ingrédients et agissez en faveur du développement durable.

Les recettes de ce guide résultent de la compilation d'informations de plusieurs sources. Le contenu de ce guide est offert à des fins éducatives et informatives, sans promesses et garanties. Les huiles essentielles sont des produits actifs puissants et donc potentiellement dangereux. La CASUD (Communauté d'Agglomération du SUD) n'assume aucune responsabilité, quelle qu'elle soit, quand aux dommages pouvant résulter de l'usage des informations contenues dans ce guide.

---

# SOMMAIRE

---

## AVANT-PROPOS

1

## LES INGRÉDIENTS

- 3 Le savon de Marseille - Le vinaigre blanc
- 4 Le savon noir - Le jus de citron
- 5 Les huiles essentielles - Les cristaux de soude
- 6 Le sel - Le bicarbonate de soude

## LES RECETTES

- 7 Quelques règles avant de faire vos produits
- 8 Le nettoyeur multi-usages - La lessive maison
- 9 Le nettoyeur pour vitres - Le produit d'entretien pour le bois
- 10 Le nettoyeur wc - Le liquide vaisselle
- 11 Le nettoyeur pour les sols - La crème à récurer

## LES ASTUCES

- 12 La cuisinière - Les canalisations
- 13 Le réfrigérateur et congélateur - Les fonds de casserole brûlés, la friteuse, la planche à découper
- 14 Le lave vaisselle - Le plan de travail - La baignoire, la douche et le lavabo
- 15 Le miroir et la vitre - Le WC

## LES TRUCS ANTI-TACHES

16

## LES BONNES ADRESSES

17

## LA CASUD ECO-EXEMPLAIRE

18

## LES INGRÉDIENTS


### LE SAVON DE MARSEILLE

**Dégraisser** cuisine, salle de bain, toilettes.

**Laver** le linge délicat.

**Préserver** les couleurs du linge.

**Détacher** les vilaines taches, comme le café, le thé, le gras...

 Ayez l'oeil pour ne pas acheter des contrefaçons composées de graisse animale qu'on retrouve sous l'appellation « sodium tallowate », de parfum de synthèse, de conservateur ou colorant.

### LE VINAIGRE BLANC (VINAIGRE D'ALCOOL OU DE CRISTAL)


**Détartre** cafetière, toilettes, robinetterie...

**Dégraisser** hotte, gazinière, plaques, vitrocéramiques...

**Faire briller** éviers, carrelages et électroménager.

**Désodoriser** les mauvaises odeurs de la poubelle, du réfrigérateur et des toilettes.

**Désinfecter** toutes les pièces de la maison.

 - Son utilisation n'est pas adaptée sur le marbre.  
- Le % indiqué sur l'étiquette est sa teneur en acidité.



## LES INGRÉDIENTS

### LE SAVON NOIR

**Dégraisser** cuisine, salle de bain, hotte, plaques vitrocéramiques...

**Nettoyer** tous types de sols.

**Détacher** le linge avant lavage.



Ne pas confondre le savon noir pour le corps et le savon noir liquide. Il peut irriter les peaux sensibles.



### LE JUS DE CITRON

**Nettoyer** l'émail.

**Blanchir** les joints souillés.

Avec de l'eau, il fait **briller** les cuivres.

Pur, son jus **élimine** les taches de sang.

Coupé en deux, il **désodorise** votre frigo... le citron a plus d'un atout !



Il peut irriter les peaux sensibles.  
On évite le marbre et la pierre bleue, qui n'apprécient pas les acides.



## LES INGRÉDIENTS

### LES HUILES ESSENTIELLES

**Neutraliser** et **parfumer** les mauvaises odeurs de poubelles, frigos, machine à laver...

**Éliminer** les acariens, insectes.

**Désinfecter** les plans de travail, toilettes...



L'huile essentielle d'eucalyptus est particulièrement efficace pour tuer les mauvaises odeurs de cuisson ou de tabac présentes dans une maison, notamment dans les placards et la cuisine.



### LES CRISTAUX DE SOUDE

**Nettoyer/récurer** les plaques de cuisson, le four, les plaques du barbecue...

**Nettoyer** les sols, les terrasses, les appuis de fenêtre...

**Détacher** le linge avant lavage, remplacer une partie de la lessive ou préparer une lessive écologique.

**Enlever** du papier peint, décaper des peintures, des vernis...



Ne pas utiliser sur l'aluminium ou les surfaces cirées, peintes ou laquées (sauf pour les décaper).



## LES INGRÉDIENTS

### LE SEL

**Effacer** les traces résistantes de café ou de thé.

**Détartre** les verres.

**Éliminer** les bouchons formés dans les canalisations.

**Fixer** les couleurs d'un tissu.



Il a des propriétés abrasives.  
Il peut remplacer le sel régénérant que l'on trouve dans le commerce pour le lave-vaisselle.  
Ne pas utiliser sur des surfaces fragiles (vitrocéramique notamment).



### LE BICARBONATE DE SOUDE

Il **décape** les vilaines tâches. Il **dégraisse** les canalisations.

Il **désodorise** textiles, tapis, cendrier, poubelle et réfrigérateur.

Il **désinfecte** plans de travail, évier, robinetterie, carrelage...



Conserver à l'abri de l'humidité  
Pour le tester, on verse une cuillère à soupe de vinaigre sur une petite quantité de poudre. Si une réaction effervescente se produit, le bicarbonate est toujours actif.  
Attention, ne pas utiliser sur l'aluminium, les surfaces cirées, la soie et la laine.





## QUELQUES RÈGLES AVANT DE FAIRE VOS PRODUITS MÉNAGERS

### QUELQUES RÈGLES AVANT DE FAIRE VOS PRODUITS MÉNAGERS

#### Munissez-vous de gants pour protéger vos mains

Bien que les produits manipulables soient naturels, ils ne sont pas 100 % sans danger pour la peau. Il est donc vivement recommandé de porter des gants de ménage adaptés pour utiliser certaines matières (notamment les cristaux de soude, l'acide citrique ou le percarbonate de soude).

#### Étiquetez vos produits

Pour éviter toute utilisation incorrecte d'un produit ménager fait maison, il est très important de l'étiqueter soigneusement avec la liste précise de sa composition.

#### Conserver les produits hors de portée des enfants

Le risque zéro n'existe pas, même avec des produits fabriqués naturellement. Pour la sécurité de vos enfants, il est essentiel que vous conserviez vos produits maison hors de leur portée, afin qu'ils ne soient pas en mesure de les manipuler.

#### Ne faites pas de mélange hasardeux

Certains mélanges peuvent se révéler extrêmement dangereux ; non seulement si leur manipulation n'est pas sûre, mais aussi car certains produits ne s'associent pas du tout. **Pire : ils peuvent créer des réactions chimiques instantanées ! Il ne faut jamais mélanger certains d'entre eux, par exemple l'eau de javel avec un détartrant (ex : vinaigre).**





## LES RECETTES

### LE NETTOYANT MULTI-USAGES

INGRÉDIENTS pour un bidon de 2 litres :

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de sodium.
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc.
- 30 gouttes d'huile essentielle de votre choix.
- Eau chaude.

1. Verser le bicarbonate de sodium à l'aide d'un entonnoir.
2. Ajouter le vinaigre blanc et l'huile essentielle.
3. Remplir le reste du bidon avec de l'eau chaude.

N'oubliez pas de **secouer** votre produit **avant chaque utilisation**, les huiles essentielles remontant à la surface. L'huile essentielle de citron est déconseillée chez la femme enceinte ou allaitante.



### LA LESSIVE MAISON

INGRÉDIENTS pour un bidon de 2 litres :

- 125 g de savon de marseille (finement râpé).
- 125 g de bicarbonate de sodium.
- 30 gouttes d'huile essentielle.
- Eau tiède.

1. Mélanger directement dans le bidon le savon de marseille râpé et le bicarbonate de soude.
2. Remplir le bidon d'eau tiède.
3. Ajouter l'huile essentielle.
4. Fermer et secouer fortement pour bien mélanger.

**Laissez reposer quelques heures, voir une nuit.**



## LES RECETTES

### LE NETTOYANT POUR VITRES

INGRÉDIENTS pour un vaporisateur :

- 10 cuillères à soupe de vinaigre blanc.
- 5 gouttes d'huile essentielle à la citronnelle.
- 25 cl d'eau déminéralisée.

1. Placer un entonnoir sur votre vaporisateur.
2. Verser l'ensemble des ingrédients dans le vaporisateur.
3. Fermer et secouer.

**Secouer** votre produit **avant chaque utilisation.**

Pour des vitres sans traces, utiliser un chiffon microfibre.



### LE PRODUIT D'ENTRETIEN POUR LE BOIS

INGRÉDIENTS pour un vaporisateur de 50 cl :

- 5 cuillères à soupe de jus de citron.
- 15 gouttes d'huile essentielle de citron.
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive.

1. Verser dans le vaporisateur le jus de citron et l'huile d'olive.
2. Ajouter 15 gouttes d'huile essentielle.
3. Mélanger.

Vaporiser sur la surface à traiter, frotter avec un chiffon doux.



## LES RECETTES

### LE NETTOYANT WC

INGRÉDIENTS pour un vaporisateur de 50 cl :

- 15 cl de vinaigre.
- 35 cl d'eau.
- 2 cuillères à café d'huile essentielle [ tea tree ou autre].

1. Remplir le vaporisateur avec le vinaigre et l'eau.
2. Ajouter l'huile essentielle.
3. Mélanger.

Vaporiser sur les parois, laisser agir pendant au moins 30 minutes.



### LE LIQUIDE VAISSELLE

INGRÉDIENTS pour un flacon de 50 cl :

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude.
- 5 cl de savon noir.
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc.
- 20 gouttes d'huile essentielle.

1. Verser dans le flacon le bicarbonate de soude et le savon noir.
2. Compléter avec de l'eau.
3. Ajouter l'huile essentielle.
4. Agiter doucement.

Il faut savoir que la généralité «un produit qui mousse lave mieux» est fautive !



## LES RECETTES

### LE NETTOYANT POUR LES SOLS

#### INGRÉDIENTS pour environ 3 lavages :

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude.
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc.
- 1 cuillère à soupe de savon noir.
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande, citron ou thym.
- Eau.

1. Verser le savon noir dans un grand récipient.
2. Ajouter le bicarbonate de soude et mélanger les deux produits jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
3. Verser le vinaigre blanc progressivement.
4. Ajouter l'huile essentielle et mélanger.
5. Diluer une cuillère à soupe de la préparation dans l'eau chaude (1 cuillère de nettoyant par litre d'eau).

N'oubliez pas de **secouer** votre produit **avant chaque utilisation**. Pour des vitres sans traces, pensez à utiliser un chiffon microfibre.

### LA CRÈME À RÉCURER

#### INGRÉDIENTS :

- 250 g de bicarbonate de soude.
- 50 g de sel fin de cuisine.
- 1 cuillère à soupe de liquide vaisselle écologique.
- 15 gouttes d'huile essentielle de lavande.

1. Verser dans un pot le bicarbonate de soude.
2. Ajouter le sel fin et le liquide vaisselle.
3. Rajouter ensuite les huiles essentielles.
4. Remplir d'eau et remuer.
5. Transvaser dans un bidon. Agitez.

La présence de sel ne permet pas l'utilisation sur les surfaces fragiles (ex : plaque vitrocéramique).

## LES ASTUCES

### LA CUISINIÈRE, LA HOTTE ET LE FOUR

- **La cuisinière** : Nettoyer avec la crème à récurer, du savon noir ou une pâte de bicarbonate (bicarbonate + eau jusqu'à consistance de pâte). Rincer. Passer la lavette microfibre.
- **Les brûleurs** : Vaporiser de l'eau sur les plaques. Saupoudrer généreusement de bicarbonate de soude. Frotter énergiquement.
- **La hotte** : Nettoyer avec le mélange vinaigre blanc/eau chaude ou savon noir/eau chaude.
- **Le four et le four à micro-ondes** : Nettoyer avec du savon noir ou une pâte de bicarbonate. Vous pouvez aussi placer un bol de vinaigre ou de jus de citron, le faire chauffer quelques instants et passer une éponge sur les parois. Passer la lavette microfibre.
- **Le fond du four** : Si des saletés sont incrustées, saupoudrer sur le bas du four du bicarbonate de soude et vaporiser de l'eau dessus pour qu'il soit bien mouillé.  
Le lendemain, gratter à l'aide d'une spatule. Passer l'éponge et bien rincer le four. Passer la lavette microfibre.

### LE DÉBOUCHAGE DES CANALISATIONS

- **Au quotidien, appliquez quelques principes** : Enlever les cheveux tombés dans le lavabo ou la baignoire. Vider vos assiettes avant de les rincer dans l'évier. Ne jamais verser d'huile ou de graisse.
- **Pour l'entretien** : Mettre une cuillère à soupe de marc de café, faire couler de l'eau chaude pendant 2 minutes. Répéter si possible une fois par jour.
- **Pour déboucher** : Mettre une tasse de bicarbonate ou de cristaux de soude, une tasse de vinaigre et laisser agir pendant 10 minutes. Rincer avec de l'eau chaude.

## LES ASTUCES

### LE RÉFRIGÉRATEUR ET CONGÉLATEUR

Mettre une coupelle de bicarbonate contre les odeurs.

#### Le dégrassage intensif :

- Démontez toutes les parties amovibles du réfrigérateur/congélateur (les laver).
- Mettre 1 bonne cuillère à soupe de cristaux de soude et 1 bouchon de désinfectant multi-usage dans un petit seau d'eau chaude.
- Nettoyer tout (et penser aux joints et aux rainures des joints) avec l'éponge et le produit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune trace.
- Repasser un coup d'éponge imbibée de désinfectant multi-usages. Ne pas rincer.
- Le lendemain, repasser un coup d'éponge avec un peu de vinaigre.
- Sécher avec la lavette microfibre.

Laisser les portes ouvertes pour sécher entièrement.

### LE FOND DE CASSEROLE BRÛLÉ

- **Récupérer le fond d'une casserole brûlé avec du vinaigre :** Verser du vinaigre blanc et le faire chauffer pendant 1 minute. Laisser refroidir et frotter avec une éponge pour décoller les aliments.
- **Récupérer le fond d'une casserole avec du bicarbonate de soude :** Saupoudrer le fond de la casserole avec du bicarbonate de soude et verser de l'eau (environ 2 cm). Porter à ébullition . Hors du feu, laisser agir pendant 20 minutes, puis nettoyer.

## LES ASTUCES

### LE LAVE-VAISSELLE

**Le nettoyage :** Verser directement 25 cl de vinaigre blanc au fond du lave-vaisselle. Faire tourner à vide en utilisant le cycle le plus chaud. Penser à faire ce nettoyage 1 fois par mois.

**Remplacez le liquide de rinçage :** Verser le vinaigre blanc dans le bac du liquide de rinçage. Mettre la même quantité que si vous utilisez du liquide de rinçage.

### LE PLAN DE TRAVAIL

**Le nettoyage avec du vinaigre blanc :** Asperger votre plan de travail du mélange vinaigre blanc/eau chaude. Laisser agir pendant 15 minutes. Rincer avec une éponge.

**Le nettoyage avec du savon noir :** Diluer une cuillère à café de savon noir dans un litre d'eau tiède. Tremper une éponge dans la préparation. Essorer l'éponge et nettoyer le plan de travail. Sécher avec un chiffon.

### LA BAIGNOIRE, LA DOUCHE, LE LAVABO

Mettre 1 poignée de cristaux de soude et 1 bouchon de nettoyeur multi-usages dans un petit seau d'eau très chaude. Nettoyer à l'éponge, robinetteries comprises, bien rincer. Sécher la robinetterie avec une lingette microfibre.





## LES ASTUCES

### LE MIROIR ET LES VITRES

Nettoyer à l'eau vinaigrée. Sécher soit avec une lavette microfibre, soit avec un morceau de papier journal roulé en boule. S'il y a de la buée sur le miroir quand vous prenez votre douche, l'essuyer systématiquement avec une lingette microfibre ( 5 secondes par jour).

### LE WC

L'entretien hebdomadaire : Utiliser le nettoyant multi-usages pour nettoyer l'extérieur de la cuvette.

Le décrassage : Tous les 15 jours verser une poignée de cristaux de soude dilués dans un peu d'eau chaude. Laisser agir au moins 15 minutes. Brosser et tirer la chasse.

Les taches jaunes récentes dans le fond :

- Verser 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude au fond, brosser et tirer la chasse.
- Les taches jaunes à noires incrustées dans le fond : Verser 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, de sel fin, 1 verre de vinaigre, de l'eau bouillante. Brosser, laisser agir et brosser à nouveau. Si les taches restent, faire tremper du vinaigre bouillant toute la nuit et brosser.



## LES TRUCS ANTI-TACHES

### LA TRANSPIRATION

- Tamponner la tache avec du vinaigre dilué dans de l'eau ou laisser tremper le vêtement pendant quelques heures dans un mélange d'eau et de bi-carbonate de soude. Rincer.

### LES FRUITS EN GÉNÉRAL

- A l'eau bouillante (passer l'eau à travers le tissu);
- Sur une tache sèche, essayer le jus de citron ou l'eau vinaigrée, l'eau oxygénée.

### LE CAFÉ

- Frotter la tache avec un mélange à parts égales d'eau froide et de vinaigre blanc.

### LES HERBES

- Tamponner avec du vinaigre.

### LE VIN ROUGE

- Retirer le maximum de vin avec du papier absorbant. Saupoudrer la tache avec du gros sel. Laisser agir environ 20 minutes. Retirer le sel. Frotter avec du savon de Marseille. Rincer à l'eau froide puis laver.

### LE SANG

- Surtout jamais d'eau chaude ! Sur une tache fraîche, tremper et frotter dans un bain d'eau fraîche fortement salée. Sur une tache sèche, tremper 1 heure dans un bain de cristaux de soude et d'eau oxygénée.

### LA ROUILLE

- Presser un jus de citron dessus et saupoudré de sel, laisser sécher et laver en machine.

### LE THÉ

- Frotter la tache avec du jus de citron (attention aux tissus fragiles, dans ce cas remplacer par du vinaigre).

### L'HUMIDITÉ ET LA MOISSISURE

Tamponner la tache avec un tissu propre trempé dans du jus de citron salé. Frotter avec du savon de marseille. Laver à 90° (indispensable pour tuer les bactéries).

## LES BONNES ADRESSES

### LES SITES INTERNET

- Grands-mères.net - Le blog des remèdes, recettes et astuces.
- Raffa.grandmenage.info.
- Consoglobe.com - consommer mieux, mieux vivre.
- Comment économiser.
- Ecolabels.fr
- Ecoconso.be
- Astucesdegrandmere.net

### LES LIVRES

- Je fabrique mes produits ménagers - Laëtitia ROYANT - Édition «Terre vivante».
- Vinaigre, un concentré d'astuces pour votre maison, votre santé et votre beauté.
- Samuel CHAPIN - Édition «Eyrolles».
- Les incroyables vertus du bicarbonate de soude - Alessandra MORO BURONZO - Édition «Jouvence».
- Nettoyer sa maison au naturel - Karyn SIEGEL-MAIER - Édition «Larousse».
- Du sel, du citron, du vinaigre, du bicarbonate de soude - Shea ZUKOWSKI - Édition «Poche marabout».

## LA CASUD ÉCO-EXEMPLAIRE

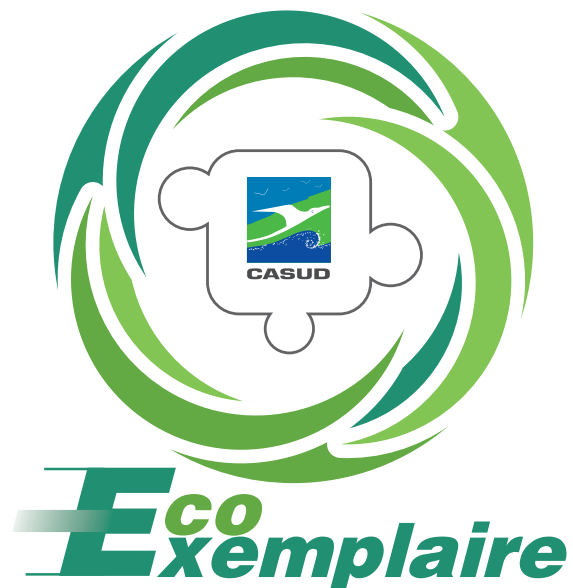
Réalisation du nettoyant pour les sols  
par une technicienne de surface de la CASUD.

Réalisation du nettoyant multi-usage  
par un animateur de la CASUD.



Réalisation de produits ménagers  
chez une administrée.





379, RUE HUBERT DELISLE - BP 437 - 97838 LE TAMPON CEDEX  
TÉL : 0262.57.97.77 - FAX : 0262.57.97.78  
[www.casud.re](http://www.casud.re) - [contact@casud.re](mailto:contact@casud.re)

 **N°Vert 0 800 327 327**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE