Le Noyau Vert

du Sangha Loka de Paris

INFOLETTRE
En Vert et avec tous
2
SEPTEMBRE 2015

Faire soi-même ses produits d'entretien bio

Au Sangha Loka de Paris, nous utilisons des produits d'entretien "faits maison". Pourquoi pas vous ? C'est simple, rapide, efficace, économique, inoffensif pour la santé et respectueux de l'environnement.

• *Les ingrédients*

> **Eau**

> **Vinaigre blanc** : dégraissant, détartrant, antiseptique, désinfectant, antiparasite, antifongique et... bon marché.

> **Bicarbonate de soude** : abrasif doux, nettoyant, neutralise les odeurs, adoucisseur d'eau...

> **Cristaux de soude** : détartre, dissout les matières grasses, débouche la plomberie...

> **Huiles essentielles** : désodorisantes, assainissantes, désinfectantes, antiseptiques, antibactériennes, antifongiques... Pour le ménage : citron, pin sylvestre, eucalyptus, sapin, menthe poivrée, arbre à thé (tea tree).

> **Savon de Marseille** : idéal pour laver le linge.

> **Savon noir** : nettoyant, dégraissant, il nettoie en profondeur et fait briller les surfaces.

Mais aussi...

> **Sel** : il détache, décape, désodorise, absorbe ; antigel et fixateur de couleur.

> **Huile d'olive** : idéale pour les meubles en bois.

> **Jus de citron** : décolore et ravive la pierre et l'émail. Il désodorise et détartre.

> **Marc de café** : dégraisse, nettoie, ravive les couleurs et le cuir.

• *Comment les utiliser ?*

▪ **Nettoyage du carrelage, lino, du plancher vitrifié** : verser un bouchon de savon noir dans un seau d'eau.

▪ **Décrassage des WC** : versez 2 ou 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, l'équivalent de sel fin, un verre de vinaigre blanc, de l'eau chaude, puis frotter.

▪ **Parois de douche tachées, entartées** : frotter avec une éponge imbibée de vinaigre blanc.

▪ **Désodoriser et assainir des pièces** : placer dans la pièce une coupelle remplie d'argile concassé et un diffuseur d'huiles essentielles.

• *Quels produits peut-on préparer à l'avance ?*

▪ **Nettoyant WC**

- *Matériel* : un bidon de 2litres, une entonnoir, une cuillère à soupe, un verre, du bicarbonate de soude, du vinaigre blanc, des huiles essentielles, de l'eau.
- *Recette* : verser dans le bidon 2 cuillères à soupe de bicarbonate et 2l. d'eau chaude. Mélanger. Préparer dans un verre 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc, 1 cuil. à s. d'huiles essentielles (citron, pin, arbre à thé). Verser dans le bidon avec un entonnoir. Secouer.
- *Astuce* : utiliser un vaporisateur.

▪ **Nettoyant WC**

- *Matériel* : un vaporisateur de 500 ml, une cuillère à café, du vinaigre blanc, des huiles essentielles, de l'eau.
- *Recette* : verser dans le vaporisateur 1/3 de vinaigre blanc pour 2/3 d'eau. Compléter avec des huiles essentielles (arbre à thé, pamplemousse, citron ou eucalyptus). Lavage quotidien : vaporiser er laisser agir 15 à 20 min.

▪ **Entretien des meubles en bois**

- *Matériel* : petit vaporisateur (50 ml), une cuillère à soupe, du vinaigre blanc ou du jus de citron, de l'huile d'olive et des huiles essentielles.
- *Recette* : verser dans le vaporisateur 5 cuil. à s. de jus de citron ou de vinaigre blanc, autant d'huile d'olive, 15 gouttes d' huile essentielle de citron. Secouer. Vaporiser sur la surface à traiter et frotter avec un chiffon doux.

▪ **Crème à récurer**

- *Matériel* : un flacon opaque de 500 ml, un entonnoir, une cuillère à soupe, du bicarbonate, du sel fin, du savon liquide neutre ou du produit vaisselle écologique, des huiles essentielles.
- *Recette* : remplir à moitié le flacon de bicarbonate. Ajouter 1/4 de sel, 1 cuil. à s. de savon neutre liquide et 15 à 20 gouttes d'huiles essentielles. Compléter avec de l'eau et agiter. Eviter de l'utiliser sur des surfaces fragiles (plaques vitrocéramiques...).
- *Astuce* : agiter avant usage et bien rincer.

▪ **Liquide vaisselle**

- *Matériel* : un flacon, un entonnoir, une cuillère à soupe, des cristaux de soude ou du savon liquide neutre, des huiles essentielles (citron, pin ou menthe).
- *Recette* : verser dans le flacon 1 cuillère à café de bicarbonate, 1/16e de savon liquide ou une cuillère à soupe de cristaux de soude. Remplir d'eau. Ajouter 15 à 20 gouttes d'huiles essentielles. Agiter doucement.

▪ **Désinfectant pour micro-ondes**

- *Matériel* : un bol et un citron.
- *Recette* : remplir d'eau la moitié du bol. Ajouter 4 quartiers de citron. Faire chauffer le tout dans le micro-ondes, jusqu'à ébullition. Nettoyer l'intérieur du micro-ondes avec une éponge humide.

Bon à savoir. Ces recettes sont inspirées par le livre *Le grand ménage* : **www.raffa.grandmenage.info**.

> **Noyau Vert du Sangha Loka de Paris : Arnaud > arnaudvinc@yahoo.fr**