

C'EST MALIN

Alix Lefief-Delcourt

JE FABRIQUE MOI-MÊME MES PRODUITS D'ENTRETIEN



**Dites adieu aux produits industriels
nocifs pour l'environnement et la santé**

LEDUC
poche

VIE QUOTIDIENNE

Facile et ludique, fabriquer soi-même ses produits d'entretien est un premier pas simple vers un quotidien plus naturel et plus sain.

Dans ce guide, découvrez :

- **Tous les avantages des produits ménagers maison :** plus respectueux de l'environnement comme de votre santé, et moins coûteux.
- **Les ustensiles et ingrédients essentiels pour réaliser facilement ses produits :** alcool ménager, bicarbonate, cristaux de soude, citron, savon de Marseille, sel, vinaigre blanc...
- **Plus de 45 recettes et astuces pour entretenir toute la maison :** cuisine, vaisselle, salle de bains, linge, etc.

**LE GUIDE 100% PRATIQUE
POUR APPRENDRE
À FABRIQUER SOI-MÊME
SES PRODUITS MÉNAGERS**

Alix Lefief-Delcourt est l'auteure de nombreux ouvrages bien-être et santé aux éditions Leduc (plus de 1 million d'exemplaires vendus).

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Vie quotidienne

ISBN : 979-10-285-2061-8



6,50 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com
LEDUC ↗
poche

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC :
Guide de poche de l'argile, 2021.
Ma Bible de la santé au naturel selon les saisons, 2021.
Mes produits ménagers naturels, le grand livre, 2020.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Isabelle Chave
Relecture : Audrey Peuportier
Maquette : Émilie Guillemain
Illustrations : Adobe Stock
Design de couverture : Antartik

© 2022 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2061-8
ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Alix Lefief-Delcourt

JE FABRIQUE MOI-MÊME MES PRODUITS D'ENTRETIEN

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
1. DIX QUESTIONS/RÉPONSES SUR LES PRODUITS MÉNAGERS MAISON	9
2. VOS DIX INGRÉDIENTS DE BASE, DE A COMME ACIDE CITRIQUE À V COMME VINAIGRE BLANC	31
3. LES RECETTES DE PRODUITS MÉNAGERS POUR LA CUISINE	85
4. LES RECETTES DE PRODUITS MÉNAGERS POUR LA SALLE DE BAINS ET LES TOILETTES	115
5. LES RECETTES POUR L'ENTRETIEN DU LINGE	133
6. LES RECETTES POUR L'ENTRETIEN DES TAPIS ET DES TISSUS D'AMEUBLEMENT	161
7. LES AUTRES PRODUITS D'ENTRETIEN POUR LA MAISON ET LE JARDIN	171
TABLE DES MATIÈRES	187

INTRODUCTION

Selon un récent sondage*, près de 8 Français sur 10 ont le sentiment que les produits ménagers du commerce sont dangereux pour leur santé. Résultat : ils sont de plus en plus nombreux à se tourner vers des alternatives naturelles, à savoir les produits ménagers maison fabriqués à partir d'ingrédients traditionnels comme le citron, le savon noir, le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude...

Faire ses produits ménagers soi-même est ainsi devenu une véritable tendance ! Plus écologiques, plus sains, plus économiques, ils sont tout aussi efficaces que les nettoyants du commerce.

* Ifop pour Maison Verte, 2018.

Fabriquer soi-même sa lessive, son produit vaisselle, son assouplissant ou encore ses pastilles pour le lave-vaisselle, c'est non seulement très simple, mais en plus c'est ludique. Il suffit d'avoir quelques ingrédients de base en réserve, et de connaître les bonnes recettes !

Chapitre 1

Dix questions/ réponses sur les produits ménagers maison

Si vous n'êtes pas encore un adepte des produits ménagers faits maison (cela ne saurait tarder), vous vous posez sûrement des tas de questions sur le sujet. On répond ici à toutes vos interrogations !



POURQUOI LES FAIRE SOI-MÊME (ALORS QU'ON PEUT LES ACHETER TOUT FAITS) ?

Parce que vous avez tout à y gagner ! En fabriquant vos produits ménagers, vous préservez l'environnement et votre santé.

C'est plus écologique. En utilisant des produits ménagers faits maison avec des ingrédients naturels et biodégradables, vous évitez de rejeter dans la nature des substances toxiques pour la faune et pour la flore. Prenons l'exemple de la lessive, un produit que vous utilisez sûrement très régulièrement. Savez-vous vraiment ce qu'elle contient ? Des détergents (pour enrober les salissures et détacher), des composés alcalins (pour élever le pH de l'eau et augmenter l'efficacité des détergents), des agents séquestrants (dits « anticalcaires »), diverses enzymes pour agir sur les différentes sortes de taches, des produits complexants (permettant aux salissures de ne pas se redéposer sur le linge), des agents de blanchiment et des azurants optiques (pour donner l'impression que le linge est plus lumineux), sans oublier des conservateurs (surtout dans les lessives liquides), des parfums... Alors,

certes, au final, votre linge est propre et il sent bon, c'est indéniable. Mais à quel prix ?

Toutes ces substances nocives sont en effet rejetées dans les eaux usées qui seront – en partie – traitées par le réseau d'assainissement. Le reste de ce cocktail toxique non dépollué se retrouvera alors dans les milieux aquatiques naturels. Avec, à la clé, une pollution énorme. En effet, les détergents diminuent l'oxygénation de l'eau et favorisent la diffusion de molécules toxiques dans cette même eau, perturbant le métabolisme et les fonctions reproductives des poissons, des mollusques, des amphibiens... et de l'homme. Les phosphates, eux, viennent déséquilibrer les écosystèmes aquatiques en stimulant la croissance excessive d'algues et en faisant baisser le taux d'oxygène, ce qui entraîne la mort des êtres vivants : on parle d'eutrophisation de l'eau. Quant aux conservateurs, ils endommagent le milieu naturel et empêchent les bactéries d'assurer leur mission de biodégradation naturelle dans les stations d'épuration. Quand on sait qu'en moyenne chaque foyer fait 3,5 lessives par semaine, et que près de 1 foyer sur 10 utilise sa machine à laver quotidiennement*, on imagine bien la pollution que cela engendre !

* Étude « Usage lavage domestique », TNS Sofres, juillet 2015.

C'est mieux pour votre santé. Les dangers des produits ménagers du commerce pour la santé humaine sont régulièrement dénoncés par les médias. En avril 2019, le magazine *60 Millions de consommateurs* a consacré un hors-série à ce sujet. Et le constat est édifiant : sur les 108 produits testés, seuls 10 % d'entre eux sont de bonne qualité et peuvent être utilisés sans danger. Pire : la moitié seraient « dangereux, voire très dangereux », car contenant des substances toxiques. Parmi les « pires produits à éviter », le magazine cite par exemple des produits nettoyants dits « super-puissants » (ou autres superlatifs) qui sont certes très agressifs vis-à-vis des microbes, mais qui le sont tout autant pour vos poumons, vos yeux ou vos mains ; certaines lessives et assouplissants parfumés qui contiennent des parfums classés allergisants ou des conservateurs, également allergisants ; ou même un désinfectant pouvant favoriser le développement de bactéries résistantes. Un comble pour des produits censés nous garantir une maison plus saine et plus propre ! Sans oublier les « produits gadgets », dont certains, par exemple, sont censés remplacer... le lavage à l'eau ! Citons encore les nettoyants en bombes aérosol qui constituent « une triple menace » selon le magazine. En effet, ils sont très inflammables,

ils exposent encore plus aux substances toxiques du fait même de leur mode de propulsion, et ils peuvent entraîner la mort en cas d'inhalation des solvants. Une étude publiée en 2018* avait, elle, montré que l'utilisation régulière de ces produits ménagers industriels provoquerait de très graves dégâts dans les poumons, comparables à ceux... du tabagisme (à raison de 20 cigarettes par jour pendant 10 à 20 ans) ! De quoi regarder autrement son spray nettoyant ou son gel W.-C. !

Il faut également savoir que les produits ménagers contribuent directement à la pollution de notre air intérieur au même titre que les colles, les peintures, le bois traité, les moquettes, les plastiques, les résidus de combustion (tabac, encens...), les appareils de chauffage défectueux, etc. L'air intérieur serait ainsi jusqu'à huit fois plus pollué que l'air extérieur. C'est un problème d'autant plus important que nous passons en moyenne 80 % à 90 % de notre temps dans des lieux fermés.

* Ø. Svanes *et al.*, « Cleaning at home and at work in relation to lung function decline and airway obstruction », *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 2018.

Conclusion, « on respire beaucoup mieux quand on fait le ménage avec des produits faits soi-même », expliquent des chercheurs de l'Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) qui ont mené l'enquête en partenariat avec l'Institut national de l'environnement industriel et des risques (Ineris) et le Centre scientifique et technique du bâtiment (CSBT). Pendant deux ans et demi, ils ont fait le ménage dans une maison expérimentale, et leur constat est net. Les préparations faites maison délivrent beaucoup moins de COV que les produits industriels. Les COV ou composés organiques volatils sont des minuscules poussières dégagées par certains produits d'entretien (mais aussi par les meubles, peintures, colles, vernis...) que l'on inhale sans s'en rendre compte. Par exemple, les sprays pour les vitres émettent cinq fois plus de COV que leurs équivalents *home made* à base de vinaigre et/ou d'alcool ménager. L'Ademe alerte toutefois sur les risques liés à l'utilisation des huiles essentielles ajoutées aux produits d'entretien, qui pourraient provoquer des réactions allergiques cutanées ou respiratoires.

L'EAU DE JAVEL : UN PRODUIT MÉNAGER À BANNIR ABSOLUMENT

En France, 7 ménages sur 10 utilisent de l'eau de Javel. Vous aussi, vous ne jurez que par ce produit pour nettoyer et désinfecter votre salle de bains, votre cuisine et vos W.-C., voire vous l'utilisez parfois pour votre linge blanc ? Attention danger ! Certes, rien ne lui résiste, ni les bactéries, ni les moisissures, ni les champignons, ni les mauvaises odeurs. Mais sachez que, utilisée à grande échelle, l'eau de Javel est nocive pour l'environnement... mais aussi pour la santé humaine ! Des études ont ainsi montré que son utilisation régulière dans la maison augmente le nombre d'infections ORL et respiratoires chez l'enfant : sinusites, bronchites, otites, gripes, pneumonies... L'eau de Javel aurait ainsi pour effet d'endommager les voies respiratoires fragiles des plus petits, mais aussi d'affaiblir les réactions immunitaires de l'organisme (l'homme a besoin de se confronter à des bactéries pour construire ses défenses !). Par ailleurs, c'est un produit délicat à manier : le mélange de l'eau de Javel avec certains produits contenant de l'acide (détartrant, décapant...) ou de l'ammoniac entraîne la formation d'un mélange gazeux nocif, pouvant provoquer une irritation des yeux, une

→

toux, des crises d'asthme, des nausées... Côté efficacité aussi, l'eau de Javel n'est pas aussi parfaite qu'on voudrait bien le croire. Certes, elle élimine de nombreux micro-organismes indésirables mais, ce faisant, elle favorise également le développement de bactéries plus résistantes !

LES INGRÉDIENTS POUR LES FABRIQUER SONT-ILS FACILES À TROUVER ?

Absolument ! Vous possédez sûrement déjà certains de ces ingrédients dans vos placards. Pour les autres, ils se trouvent facilement dans les supermarchés, ou sur Internet. Vous pouvez aussi en acheter certains dans les magasins de bricolage.

ÇA REVIENT MOINS CHER ?

Sans aucun doute ! Il vous suffit de comparer, par exemple, le prix d'une lessive du commerce, avec celui d'une lessive faite maison avec quelques grammes de savon de Marseille, du bicarbonate de soude et de l'eau... Vous pouvez faire le même

exercice avec tous les autres nettoyeurs, et vous serez surpris des économies que vous allez faire. Et surtout, vous allez aussi prendre conscience qu'un grand nombre des produits ménagers du commerce que vous achetiez jusqu'ici étaient inutiles, et qu'il suffit de quelques basiques pour nettoyer toute votre maison du sol au plafond. Certes, au début, il vous faudra acheter la dizaine d'ingrédients de base pour fabriquer vos produits. Mais pas d'inquiétudes : les prix de ces produits sont souvent dérisoires (environ 0,30 euro le litre de vinaigre blanc, 2 à 3 euros le kilo de bicarbonate, 3 à 4 euros le kilo de cristaux de soude...). Et ce stock vous servira pendant longtemps.

LES PRODUITS MÉNAGERS MAISON SONT-ILS AUSSI EFFICACES QUE CEUX DU COMMERCE ?

Il suffit de tester pour avoir la réponse ! Une fois que vous aurez essayé plusieurs recettes, vous constaterez que ces produits sont tout aussi efficaces – voire plus – que les nettoyeurs du commerce. Pour vous en convaincre, essayez cette simple astuce : pour nettoyer votre robinetterie

en Inox, utilisez un chiffon doux imbibé de quelques gouttes d'alcool ménager. Verdict ?

CERTAINS INGRÉDIENTS DE BASE PEUVENT-ILS ÊTRE DANGEREUX POUR LA SANTÉ ?

Sachez tout d'abord que « naturel » ou « biodégradable » ne veut pas dire « sans aucun danger » pour la santé. Par exemple, le vinaigre blanc et l'acide citrique peuvent être irritants pour la peau et les yeux. L'acide citrique, lui, peut également décolorer les tissus et attaquer certaines surfaces (émail, aluminium, marbre...). Il est par ailleurs interdit de le mélanger avec certains produits comme l'eau de Javel (qui est par ailleurs un produit à bannir totalement de votre kit de ménage, voir p. 15). Conclusion : lisez attentivement les précautions spécifiques à chaque ingrédient (que vous trouverez dans la suite de ce livre). Mais rassurez-vous : bien utilisés, les ingrédients naturels sont tout à fait sûrs !



Prudence également avec les huiles essentielles. Vous trouverez, sur le Net et dans de nombreux livres, des recettes de produits ménagers les intégrant dans la liste des ingrédients : elles sont généralement utilisées pour leur parfum, ainsi que pour leurs propriétés assainissantes (même si d'autres ingrédients font tout aussi bien l'affaire). En réalité, il y a des alternatives plus écologiques et plus économiques, dont nous vous reparlerons un peu plus loin (voir p. 77).

Pensez également à bien étiqueter les produits ménagers que vous venez de réaliser, afin d'éviter toute confusion. Indiquez idéalement : sa fonction, sa composition et sa date de fabrication. Par exemple : spray dégraissant pour la cuisine/cristaux de soude, savon de Marseille, eau/janvier 2022. Et comme pour les autres produits de la maison, entreposez-les hors de portée des enfants.

Enfin, l'utilisation de produits ménagers *home made* ne doit pas faire oublier les règles de base pour une maison saine et sûre.

- **Aérez votre maison tous les jours, été comme hiver, pendant au moins 10 à 15 minutes.** Cela permet de renouveler l'air, d'évacuer une bonne partie des polluants intérieurs et des

mauvaises odeurs, de réguler le taux d'humidité, et de limiter le développement des moisissures.

- **Nettoyez votre maison régulièrement, au fur et à mesure.** Cela vous évitera de devoir faire des grands ménages qui vous prendront du temps, et nécessiteront l'utilisation de produits ménagers plus puissants, et en plus grande quantité.
- **Commencez par éliminer les poussières sur les surfaces (en époussetant) ou sur le sol (en nettoyant),** avant d'utiliser tout produit liquide. Veillez également à nettoyer de haut en bas : d'abord les toiles d'araignée au plafond, puis le haut des étagères, puis le dessus du buffet avant le parquet. Si vous procédez dans l'autre sens, vous risquez de resalir les surfaces que vous venez de nettoyer.
- **N'attendez pas pour nettoyer une tache !** Elle s'enlèvera plus facilement si vous vous en occupez tout de suite car elle ne sera pas incrustée. Vous y passerez donc moins de temps, et vous utiliserez moins de produit détachant pour en venir à bout. Seule exception : les taches de boue. Il faut mieux attendre qu'elles soient complètement sèches avant de les frotter à l'aide d'une brosse douce (sur un

vêtement, un tissu...), ou d'aspirer les résidus séchés (sur un tapis).

- **Utilisez le moins de produit possible.** « Plus » ne veut pas dire « mieux ».
- **Laissez les produits nettoyants agir...** Bien souvent, c'est aussi — voire plus — efficace que de frotter !
- **N'hésitez pas à tester votre produit sur une petite surface cachée** avant de l'utiliser à plus grande échelle. Ainsi, vous vérifierez que le produit d'entretien en question ne décolore pas ou n'abîme pas le tissu ou le bois. Nous vous le précisons parfois dans les recettes de ce livre, surtout en ce qui concerne le percarbonate de soude.
- **Évitez de mélanger certains produits non compatibles** car cette association peut provoquer l'émanation de composés toxiques dangereux pour le support, mais aussi et surtout pour la santé de l'utilisateur. Par exemple, ne mélangez jamais un produit acide comme l'acide citrique avec de l'eau de Javel : les vapeurs peuvent être mortelles ! Si vous souhaitez absolument les utiliser à la suite, veillez à bien rincer les surfaces après chaque utilisation.
- **Quand cela est nécessaire, mettez des gants et un masque de protection.** C'est indispensable quand vous manipulez certains

ingrédients de notre liste de basiques (comme l'acide citrique, par exemple). Et prenez l'habitude d'aérer votre maison quand vous la nettoyez !

- **Entreposez vos produits ménagers dans le même placard, hors de portée des enfants.** Il est important de sensibiliser les enfants dès leur plus jeune âge aux dangers que ces produits peuvent représenter. Veillez à ce que tous les produits soient correctement refermés.
- **Après l'utilisation de produits ménagers, lavez-vous correctement les mains.**

QUE PENSER DES LABELS « VERTS » AUJOURD'HUI PROPOSÉS PAR CERTAINES MARQUES ?

En attendant de faire tous vos produits ménagers vous-même, vous continuerez sûrement à en acheter certains dans les grandes surfaces. La solution : privilégier les produits portant un label, garantissant qu'ils respectent un certain nombre de critères (qualitatifs, environnementaux, etc.). Sachez que s'ils peuvent garantir la présence d'ingrédients d'origine végétale dans leur composition, ils ne certifient pas toujours

l'absence de produits chimiques issus de la pétrochimie. Voici un petit récapitulatif des labels principaux, avec leurs garanties.

Nature et Progrès



NATURE 
PROGRES

Créée en 1964, cette association est l'un des organismes certificateurs les plus fiables. Son label est le seul à garantir 100 % de composants bio. Il est accordé à une marque seulement si 70 % de ses produits sont bio. Il est donc très

strict, et très difficile à obtenir. Les produits ménagers portant ce label sont quasiment inexistantes en grandes surfaces : vous les trouverez principalement dans les boutiques bio et de produits naturels.

Ecocert



Il garantit le recours à des ingrédients issus de l'agriculture biologique chaque fois que c'est possible,

l'absence de produits issus de la pétrochimie et le recours à des procédés de transformation les moins nocifs possible pour l'environnement. Les produits ménagers portant ce label sont rares en grandes surfaces : vous les trouverez principalement dans les boutiques bio et de produits naturels.

Écolabel européen



Il garantit que les produits sont partiellement biodégradables et ont le moins d'incidence sur le milieu aquatique. Cependant, il autorise certains produits potentiellement nocifs comme le chlore, la soude, les parfums de synthèse...

NF Environnement



Il garantit une utilisation limitée de substances dangereuses et un impact réduit du produit sur l'environnement (ingrédients naturels, méthode de

fabrication, consignes d'utilisation sur l'emballage).

Lesquels choisir ?

Les deux premiers labels de la liste sont à privilégier, car ils apportent les meilleures garanties en termes de santé et d'environnement. Les deux derniers sont insuffisants, car leurs principes sont vagues, même s'ils apportent un léger avantage par rapport aux produits conventionnels.

Conclusion : méfiez-vous des produits d'entretien du commerce quels qu'ils soient ! Même si les fabricants sont obligés de mettre certaines mentions sur les étiquettes, les indications ne sont jamais très claires pour les consommateurs. De plus, les emballages et le marketing construits autour du produit sont même souvent trompeurs, avec des flacons transparents, des parfums qui fleurent bon la nature ou la mise en avant d'un ingrédient réputé « naturel » comme le bicarbonate, le citron, le vinaigre, les huiles essentielles ou l'amande douce (mais qui en réalité n'est que très peu présent... voire pas du tout !). Et sachez que même certains produits dits

« écolos » peuvent contenir des agents irritants et corrosifs comme le phénoxyéthanol...

En attendant, il existe d'autres initiatives à saluer, comme le nouveau label « Air intérieur contrôlé », destiné à garantir aux consommateurs la meilleure information sur l'émission de produits dans l'air intérieur. Chaque produit d'entretien est classé sur une échelle allant de A + (très faibles émissions) à C (fortes émissions). Le même type de label existe pour les peintures. Malheureusement, contrairement au label des peintures, ce label-ci est une démarche volontaire : chaque fabricant peut demander à être testé, libre ensuite à lui d'apposer ou non les informations sur l'étiquette. Plus d'infos sur air-label.com

