

Produits de nettoyage à faire soi-même

Recettes simples,
zéro déchet,
efficaces et
éprouvées.

ZERO WASTE
SWITZERLAND

En préam - bulles!

Pour nettoyer son lieu de vie et ses affaires, il n'est pas nécessaire de posséder plein de produits différents, n'en déplaisent aux publicitaires! Avec quelques ingrédients de base - bicarbonate de soude, vinaigre blanc, savon de Marseille, savon noir, cristaux de soude, carbonate de calcium, percarbonate de calcium - on peut tout entretenir et nettoyer chez soi parfaitement. On réalise des économies !

Les ingrédients servant à fabriquer les produits Zéro Déchet se trouvent presque tous en vrac en droguerie, en pharmacie ou dans les épiceries en vrac. Ou alors les contenants de ces produits sont recyclables (papier, carton).

Les recettes sont « à géométrie variable »: certains préféreront les compositions les plus simples possibles, d'autres des recettes un peu plus élaborées qui leur rappelleront les produits industriels auxquels ils sont habitués. A chacun de choisir ce qu'il lui convient, en fonction de son mode de vie.

Pour ceux et celles qui ne souhaitent pas « mettre la main à la pâte », des alternatives naturelles et rechargeables sont disponibles dans les épiceries et magasins en vrac. La carte des bonnes adresses est disponible sur le site www.zerowasteswitzerland.ch, sous « Astuces—Les bonnes adresses. »



Impressum

Auteure: Valérie Borioli Sandoz, pour ZeroWaste Switzerland. Octobre 2017.

La reproduction et la diffusion de ce document sous forme électronique—de préférence à une impression sur papier —sont autorisées et largement conseillées!

Merci à Romaine qui a partagé ses recettes et ses astuces.

Merci aux ambassadeurs ZWS qui ont contribué au contenu grâce à leurs expériences pratiques et leurs conseils d'expert-e-s.

Certaines recettes, explications techniques et chimiques proviennent de l'ouvrage de Cécile Berg « Green washing. Fabriquer ses produits ménagers » (Paris 2016, Editions La Plage).

NETTOYAGE

Vinaigre infusé d'agrumes

Temps de préparation :

5 minutes

Infusion : 3 semaines

Pour : liquide rinçage du lave-vaisselle, dégraissant de cuisine, détartrant en spray, assouplissant du linge, etc.

Instructions

1:

Coupe toutes les pelures d'agrumes que tu consommes et conserve-les au congélateur (oranges, citrons, mandarines, pamplemousses). Lorsque tu en auras assez, remplis complètement une bouteille d'un litre ou plus .

2:

Verse un litre de vinaigre blanc (ou non parfumé, basique) et laisse infuser 2 semaines sur le rebord de la fenêtre. Filtre, c'est prêt!

Remarques

Le vinaigre blanc infusé d'agrumes sent très bon. En bouteille spray, il dégraisse le potager, désinfecte le frigo, détartré le pommeau de douche, sert de liquide de rinçage dans le lave-vaisselle, est utilisé comme assouplissant dans le lave-linge.

Son utilisation est infinie dans le ménage. C'est l'ingrédient No 1 à avoir chez soi!

Ingrédients

1 bouteille en verre d'1 litre ou plus

Des pelures d'agrumes

1 litre de vinaigre blanc non coloré et non aromatisé

1 passoire

1 entonnoir



NETTOYAGE

Lessive à la cendre

Temps de préparation :
10 minutes + 10 minutes
Infusion : 3 jours

Pour : linge sale et gras, lessivage des sols

Ingrédients

100 g de cendre de bois par litre

Un tamis fin ou une passoire grossière

De l'eau chaude du robinet

1 bassine

2 tissus fins pour filtrer

1 bidon de lessive

Facultatif: de la lessive écologique pour parfumer

Instructions

1:

Tamise de la cendre de bois avec un tamis fin. Mesure l'équivalent de 2 verres de cendre de bois (100g) par litre d'eau chaude. Verse cendre et eau chaude du robinet (env. 55 degrés) dans un grand seau.

2:

Laisse reposer le mélange durant 2 à 3 jours, en remuant de temps à autre. Le mélange devient un peu visqueux, c'est normal.

3:

Filtre le mélange avec 2 couches de tissu fin. La cendre récoltée se met au jardin ou dans le compost bien éparpillée.

4: Facultatif

Pour parfumer la lessive, ajouter 2 à 5% de lessive liquide écologique.

Remarques

Attention: Cette lessive étant très alcaline (pH ~12), utilise des gants si tu as la peau fragile.

Utilise 1 verre de lessive par machine, en ajoutant le cas échéant :

- 1 cuillère à soupe de cristaux de soude pour un effet détachant, dégraissant
- 1 cuillère à soupe de percarbonate de soude pour un effet blanchissant
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude pour un effet désodorisant

Si tu n'as pas de cendres, demande autour de toi. 12% des bâtiments en Suisse sont chauffés au bois. Tes voisins ou amis se feront un plaisir de t'en donner. Car même si on peut en saupoudrer un peu au jardin, en mettre trop est nuisible pour le sol. Autant valoriser ce déchet !

Pour parfumer le linge, confectionne des sachets de lavande séchée ou entrepose des savons très parfumés parmi les piles de linge.



NETTOYAGE

Lessive au lierre

Temps de préparation :
15 minutes + 15 minutes
Infusion : 1 nuit

Pour : laver le linge

Instructions

1:

Cueille deux grosses poignées de feuilles de lierre (env. 85 g), lave-les (aussi à l'envers) et cisele-les.

2:

Dans une casserole, place le lierre découpé avec 1,2 l d'eau et met à bouillir à couvert. Laisse infuser toute une nuit.

3:

Le lendemain, filtre le liquide, presse bien les feuilles, et met en bouteille. Si tu le souhaites, ajoute des huiles essentielles dans 1 cs de vinaigre pour l'odeur ou des fragrances naturelles. Conserve au frigo jusqu'à 3 semaines.

Remarques

Le lierre est envahissant au jardin, on en trouve facilement. Mais il a une vertu : ses feuilles contiennent des saponines, soit des tensioactifs naturels aux propriétés détergentes (entre 5 et 8%). C'est ce qui va nettoyer et mousser. Il faut les extraire. Une décoction (cuisson dans de l'eau) et une longue infusion y parviendront.

Ajouter des huiles essentielles flatte le nez quand on l'utilise, mais les bonnes odeurs disparaissent une fois le linge sec. Comme elles sont chères, il vaut donc mieux parfumer avec des fragrances naturelles, leur parfum tient mieux. Ou ne rien mettre du tout!

A utiliser à raison de 100 ml par lessive (5 kg). Ajouter du percarbonate de soude (blanchissant) ou du bicarbonate de soude (désodorisant) ou des cristaux de soude (détachant) en fonction des besoins du linge (1 cs).

Pour parfumer le linge, confectionne des sachets de lavande séchée ou entrepouse des savons très parfumés parmi les piles de linge.

Ingrédients

1 bouteille d'1 litre ou plus

85 g de feuilles de lierre, lavées et ciselées

1,2 litre d'eau

1 casserole

1 passoire

Facultatif: 1 cs de vinaigre blanc avec 20 gouttes d'huile essentielle de lavandin



NETTOYAGE

Lessive au savon (avec borax ou bicarbonate)

Temps de préparation : 10 minutes + 10 minutes
Pour : laver le linge sale et taché
Infusion : 3 jours

Instructions

- 1:**
Verse 2 litre d'eau sur les copeaux de savon dans une grande casserole (min. 5 litres) et fait chauffer en brassant jusqu'à dissolution.
- 2:**
Fais dissoudre le bicarbonate de soude et le borax (ou bien l'acide citrique et le double de bicarbonate de soude) dans 1 litre d'eau tiède.
- 3:**
Ajoute la solution au liquide de savon, et remue. Le mélange épaissit, devient opaque. Mélange bien. Couvre et laisse refroidir. Remue au fouet régulièrement jusqu'à complet refroidissement.
- 4:**
Quand la lessive est totalement froide (env. 1 nuit), il est possible qu'elle ait figé. Rajoute encore 1 litre d'eau chaude et mixe au mixer plongeur pour obtenir une crème épaisse mais fluide. Laisse refroidir à nouveau et transfère dans un ancien bidon de lessive. Utilise 100 à 150 ml de lessive par machine de 4-5 kg ou 200 ml pour une machine de 6 kg.

Remarques

Le borax est un minéral qui se trouve dans la nature, souvent à proximité du carbonate de sodium. Cette poudre, qui s'achète en droguerie, est basique (pH 9-9,5.) et a des propriétés antiseptiques. Elle est aussi insecticide. En présence de chaleur et d'un ingrédient basique (le bicarbonate de soude), le borax libère du peroxyde d'oxygène au fort pouvoir lavant et détachant. Il conserve ses propriétés une fois dissout.

Le borax peut être remplacé par 100 g d'acide citrique et 200 g de bicarbonate de soude. Cette proportion permet de former du citrate de sodium, qui va adoucir l'eau (piège les ions de calcium), augmenter le pH de la lessive, dégraisser, détacher et renforcer l'efficacité du savon.

Ingrédients

2 anciens bidons de lessive de 2 l.

80 g de copeaux de savon de Marseille véritable déglycériné

2 litres d'eau bouillante + 1 litre + 1 litre

1 grande casserole ou une bassine de 5 l.

100 g bicarbonate de soude +

75 g borax

Alternative au borax:

100 g d'acide citrique +

200 g de bicarbonate de soude

Facultatif: 60 gouttes d'huile essentielle (lavandin, citron, litsée citronnée, etc.) pour parfumer ou de l'eau de Cologne. Mais l'odeur disparaît après séchage du linge.

Pour conserver le parfum des huiles essentielles et tenir les mites éloignées, il est préférable d'en verser quelques gouttes sur des petits morceaux de tissu éponge que l'on dissémine dans les piles de linge. A renouveler tous les 2-3 semaines.

© Recette tirée de « Green Washing » de Cécile Berg (Editions La Plage).



NETTOYAGE

Poudre pour lave-vaisselle

Temps de préparation :

5 minutes

Pour : laver la vaisselle à la machine

Infusion :

aucun

Instructions

1:

Mélange les poudres alcalines (borax ou bicarbonate de soude + percarbonate, cristaux de soude, sel) avec l'huile essentielle dans un bocal à fermeture hermétique.

2:

Conserve l'acide citrique dans un second bocal séparément.

3:

Au moment de lancer le lave-vaisselle, verse 1 cs du mélange 1 et 1 cc d'acide citrique dans le bac à produit.

La présence de sel se discute. Si on en met, il n'est plus besoin d'utiliser du sel régénérant, sauf si l'eau est très calcaire. Le sel présente l'avantage d'un effet abrasif tant qu'il n'est pas dissout, comme le bicarbonate de soude.

Remarques

La vaisselle sale, c'est un film de graisses et de protéines à faire partir et l'eau ne doit pas laisser de traces en séchant. L'eau élimine déjà pas mal de salissures, donc rincer la vaisselle au fur et à mesure est un bon réflexe. Cela évite aussi le développement de mauvaises odeurs dans le lave-vaisselle et de devoir nettoyer le filtre trop souvent.

Pour dissoudre les protéines et les graisses, les ingrédients alcalins font l'affaire (soude, bicarbonate, borax). Pour le calcaire, c'est l'ingrédient acide qui se charge de le dissoudre. L'effet anticalcaire de l'acide citrique sera renforcé par du vinaigre blanc comme liquide de rinçage.

Ne prépare pas trop de mélange complet à l'avance car la soude déshydratée capte l'humidité rapidement. Elle perd alors de son efficacité et peut réagir avec l'acide... on se retrouve avec un poudre collante et moussante!

Les cristaux de soude sont les plus alcalins (pH 11-11,5), suivi par le borax (pH 9-9,5), puis le bicarbonate de soude (pH 8-8,6). Ce dernier est légèrement abrasif. Les cristaux de soude sont les plus dégraissants. Le borax est lui, en plus, détachant car il libère du peroxyde d'oxygène en solution et en présence de base et de température.

Si on ne souhaite pas de borax, tu peux remplacer par du bicarbonate de soude avec du percarbonate de soude pour l'effet détachant.

Ingrédients

2 bocaux hermétiques

200 g de borax

200 g cristaux de soude déshydratée

50 g de gros sel

1 cc d'huile essentielle de citron

100 g d'acide citrique

Alternative au borax:

200 g bicarbonate de soude +

50 g de percarbonate de soude

© Recette tirée de « Green Washing » de Cécile Berg (Editions La Plage).

NETTOYAGE

Liquide pour nettoyer la vaisselle

Temps de préparation :
10 minutes

Pour : laver la vaisselle à la main

Infusion :
aucun

Instructions

1:

Mélange l'eau aux deux savons et fais chauffer dans une casserole jusqu'à dissolution complète.

2:

Hors du feu, ajoute bicarbonate, vinaigre et soude, dans cet ordre.

3:

Laisse refroidir dans la casserole complètement et brasse régulièrement. Si la préparation fige, mixe-la au mixer plongeant et éventuellement ajoute 1 verre d'eau chaude.

Une fois totalement froid et onctueux, ajoute l'huile essentielle, brasse et remplis la bouteille en plastique.

Ingrédients

1 bouteille en plastique souple d'1 l

1 litre d'eau

30 g de savon de Marseille en copeaux

60 g de savon noir

2 cc de bicarbonate de soude

2 cs de vinaigre blanc

3 cs de cristaux de soude

1/2 cc de SLSA

30 gouttes d'huile essentielle de citron

Alternative: certaines personnes n'utilisent qu'un savon de Marseille qu'elles frottent avec une éponge pour nettoyer la vaisselle. Le savon doit être un authentique savon de Marseille, dont la glycérine a été lavée.



Le savais-tu ?

Seules quatre manufactures produisent de véritables savons de Marseille selon la méthode traditionnelle. Ils se sont associés au sein de l'Union des Professionnels du Savon de Marseille (Le Fer à Cheval, Le Sérail, Marius Fabre et la Savonnerie du Midi).

Le véritable Savon de Marseille est fabriqué à partir d'huiles végétales exclusivement, n'a aucun parfum ajouté, ni colorant, aucun conservateur et n'a aucun additif.

Pour en savoir plus, le site <https://www.savon-de-marseille-traditionnel.fr/> te renseignera.

Remarques

Ce liquide de nettoyage pour la vaisselle dégraisse bien grâce aux cristaux de soude et au savon noir. Ces mêmes cristaux de soude, en présence du savon de Marseille, vont permettre au mélange de s'épaissir et de devenir un gel. La consistance finale va varier selon la composition des savons: il suffit d'ajuster à sa convenance avec un peu d'eau chaude lorsque le liquide est froid.

L'effet moussant est apporté par le savon de Marseille et renforcé par la poudre de SLSA (sodium lauryl sulfoacétate), un tension-actif d'origine naturelle issu de la noix de coco.

La présence d'un acide (vinaigre) et d'un ingrédient alcalin (bicarbonate) occasionne une effervescence momentanée au moment de l'ajout, mais la combinaison qui en résulte (un sel: l'acétate de sodium) a un effet nettoyant.

NETTOYAGE

« Cake » pour nettoyer la vaisselle

Temps de préparation :

30 minutes

Pour : laver la vaisselle à la main

Infusion :

aucun

Instructions

1:

Mélange les tensio-actifs et mets-les fondre au bain-marie avec le jus de citron et le vinaigre dans un bol en inox sur une casserole d'eau frémissante. Brasser de temps à autre jusqu'à l'obtention d'une pâte très molle.

2:

Ajoute petit à petit le bicarbonate et la soude, mélange bien.

3:

Une fois bien fluide, retire du feu et ajoute les huiles essentielles. Mélange bien et sans attendre, coule la pâte visqueuse dans ton pot en verre.

Une fois totalement froid et onctueux, ajouter l'huile essentielle, brasser et remplir la bouteille en plastique.

Remarques

Ce « cake » est l'alternative solide du liquide vaisselle. Il a l'avantage de durer beaucoup plus longtemps. Par contre, il est plus délicat à réaliser puisqu'il faut faire fondre les tensio-actifs au bain marie.

Le mélange de deux types de tensio-actifs renforcent leur action respective. SCS et SCI sont de type anionique, c'est-à-dire qu'ils sont particulièrement détergents, donc nettoyants. Le SCS peut être irritant, c'est pourquoi on lui ajoute du SCI, mieux toléré par la peau et dont le pouvoir moussant supérieur.

On pourrait faire fondre les tensio-actifs avec de l'eau, mais en utilisant du vinaigre et du citron, on profite de leur pouvoir détartrant.

Cristaux de soude et bicarbonate désincrustent et désodorisent.

Ingrédients

Pour 2 pots en verre bas à ouverture large:

100 g de SCS Sodium coco sulfate

50 g de SCI Sodium coco isethionate

20 g de vinaigre blanc

10 g de cristaux de soude

10 g de bicarbonate de soude

2 cs de jus de citron

Facultatif: 80 gouttes d'huile essentielle d'agrumes (citron, orange, pamplemousse) ou de tea-tree (désinfectante).

Alternative: certaines personnes n'utilisent qu'un savon de Marseille qu'elles frottent avec une éponge pour nettoyer la vaisselle.



NETTOYAGE

Crème désincrustante

Temps de préparation :
10 minutes

Pour : laver les casseroles et l'évier en inox très sales

Infusion :
aucun

Instructions

- 1:**
Mélange les ingrédients doucement à froid.
- 2:**
Remplis la bouteille en plastique souple.
- 3:**
Secoue bien à chaque utilisation.

Remarques

Ce crème désincrustante fait des merveilles sur un évier en inox ou des casseroles très encrassés, sur des chaises de jardin ou tout autre matériau résistant et très sale. Elle évite l'usage d'un tampon en acier, qui peut endommager et laisser des traces sur certaines surfaces.

L'effet moussant est apporté la poudre de SLSA (sodium lauryl sulfoacétate), un tension-actif d'origine naturelle issu de la noix de coco. Si on utilise du SCS (sodium coco sulfate, aussi issu de la noix de coco), il faudra le dissoudre dans de l'eau tiède avant de mélanger au carbonate de calcium.

Les cristaux de soude et de bicarbonate nettoient, détartrent et désodorisent.

A chaque utilisation, il convient de secouer fortement le flacon, afin de remettre la poudre de carbonate en suspension. Elle a en effet tendance à couler au fond et à s'y agglomérer.

Ingrédients

1 bouteille en plastique souple de 7 dl (p. ex. un ancien flacon de Potz ou de Cif)

350 g de carbonate de calcium (ou Blanc de Meudon)

280 g d'eau

35 g de bicarbonate de soude

20 g de cristaux de soude

7 g de SLSA ou de SCS (à diluer dans l'eau tiédie avant)

4 gouttes de Cosgard

Facultatif: 15 gouttes d'huile essentielle de sapin baumier et 15 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié



NETTOYAGE

Spray nettoyant universel (à rincer)

Temps de préparation :
10 minutes

Infusion :
aucune

Pour : nettoyer, dégraisser et détartrer toutes les surfaces (sauf le marbre)

Instructions

- 1:**
Fais chauffer l'eau avec le tensio-actif SCS jusqu'à dissolution.
- 2:**
Hors du feu, ajoute l'acide citrique, puis l'alcool.
- 3:**
Ajoute de l'huile essentielle d'orange, pamplemousse ou de citron. Secoue bien ta bouteille à chaque fois.

Remarques

La présence d'acide citrique permet de détartrer les surfaces, mais attention au marbre, un minéral calcaire.

Le tensio-actif dégraisse, comme les restes de savon surgras par exemple. Quant à l'alcool, il désinfecte et empêche les traces de séchage.

Les huiles essentielles de citron et de pamplemousse sont de puissants désinfectants.

Ingrédients

Une bouteille spray récupérée et lavée

650 ml d'eau

50 g de Sodium coco sulfate SCS

150 g d'acide citrique

120 g alcool modifié à 70 degrés (ou à défaut: de la vodka bon marché à 40 degrés)

Facultatif: 30 gouttes d'huiles essentielles d'agrumes (oranges, pamplemousse, citron).

© Recette tirée de « Green Washing » de Cécile Berg (Editions La Plage).



NETTOYAGE

Gel pour WC

Temps de préparation :
5 minutes

Pour : laver et détartrer la cuvette des WC

Infusion :
aucune

Instructions

1:

Dilue l'acide citrique dans l'eau chaude.

2:

Ajoute la gomme de guar en saupoudrant, et remue bien au fouet (ou mieux, au mixer plongeant) jusqu'à disparition de grumeaux et formation du gel.

3:

Ajoute les huiles essentielles

4:

Remplis ta bouteille en utilisant un flacon souple à embout (récupéré dans un emballage de teinture pour cheveux, ou à trouver en magasin de bricolage).

Remarques

La cuvette des WC se doit d'être irréprochable. Ce gel concurrence parfaitement les gels industriels pleins de produits chimiques. Légèrement gélifié, il adhère aux parois de la cuvette, on peut alors le laisser agir 5-10 minutes avant de frotter.

Car rien ne remplace « l'huile de coude » qui est gratuite! Pour nettoyer, il faut quand même frotter avec une brosse.

Le remplissage de la bouteille à col coudé est délicat. Le gel ne passe pas bien par l'entonnoir. Il est préférable de récupérer un flacon souple à embout pour transvaser.

Ingrédients

1 bouteille à col coudé récupérée

600 ml d'eau chaude

1 tasse d'acide citrique

2 cc de gomme de guar ou de xanthane (1% du poids)

30 gouttes d'huiles essentielles (à choisir selon ce que l'on préfère parmi celles qui ont une action désinfectante):

⇒ Citron

⇒ Pin ou sapin

⇒ Menthe

⇒ Tea tree

⇒ Eucalyptus radié

© Recette tirée de « Green Washing » de Cécile Berg (Editions La Plage).



NETTOYAGE

Potty Bombs (galets nettoyants)

Temps de préparation :

10 minutes

Pour : détartrer et blanchir le fond de la cuvette des WC

Séchage :

3-4 heures

Instructions

1:

Mélange bien les poudres à la fourchette.

2:

Mélange les liquides.

3:

Ajoute le liquide * par toute petite quantité, et mélange bien à la fourchette à chaque ajout.

4:

Lorsque le mélange s'amalgame à la pression entre les doigts, il faut cesser d'ajouter du liquide. Surtout ne verse pas tout le liquide d'un coup! Presse le mélange dans les moules souples.

5:

Fais sécher au four à chaleur tournante sur 35 degrés ou au déshydrateur durant 3-4 heures. Démoule avec précaution et conserve dans un pot hermétique.

Remarques

Avec les « potty bombs », ça fait pschitt et ça sent bon! Mais surtout, ces mini bombes de bain pour les WC détartrant et blanchissent. Grâce aux huiles essentielles aux pouvoirs désinfectant et désodorisant, la corvée de nettoyage devient agréable!

Cependant, rien ne remplace l'huile de coude pour éliminer les salissures au préalable ! En plus de détartrer le fond de la cuvette et de la blanchir, ces galets nettoyants désinfecteront la brosse des WC laissée toute la nuit dans la cuvette.

* Ajoute le liquide petit à petit car tout dépend de la viscosité du liquide vaisselle utilisé. Si le mélange commence à gonfler, c'est que la réaction entre acide et base a démarré. Pour la stopper, ajoute un peu de poudres en plus.

Ingrédients

De jolis moules souples ou des moules à glaçons

2 parts de bicarbonate de soude (1 tasse)

1 part d'acide citrique (1/2 tasse)

1 cs de liquide vaisselle, dans lequel on aura mélangé les huiles essentielles suivantes.

15 gouttes de citron

10 gouttes de tea tree

15 gouttes de sapin baumier





Les fondements de l'association

ZERO WASTE
SWITZERLAND

Réfléchir... à notre façon de consommer, à nos achats automatiques

Réduire... le superflu et l'inutile

Réutiliser et réparer... ce dont nous nous servons ou utilisons

Recycler... afin d'éviter de remplir nos poubelles