

# Hospi<sup>o</sup> durable

Livre de recette  
"Do It Yourself"



CHU  
de Liège

Citadelle  
Hopital

# TABLE DES MATIÈRES

<b>1 Introduction : pourquoi faire ses produits soi-même .....</b>	<b>4</b>
<b>2 Les produits dangereux .....</b>	<b>5</b>
<b>3 Quelques produits indispensables .....</b>	<b>6</b>
3.1 Vinaigre .....	6
3.2 Acide citrique .....	7
3.3 Bicarbonate de soude .....	8
3.4 Cristaux de soude .....	9
3.5 Percarbonate de soude .....	10
3.6 Sel .....	10
3.7 Argile blanche .....	11
3.8 Savon noir liquide .....	12
3.9 Savon de Marseille en copeaux .....	13
3.10 Les huiles essentielles .....	14
3.11 Etiquettes .....	15





<b>4 Les recettes .....</b>	<b>16</b>
4.1 Produit multi usage.....	16
4.2 Produit vaisselle.....	18
4.3 Pastille lave-vaisselle.....	20
4.4 Lessive liquide .....	22
4.5 Adoucissant.....	24
4.6 Produit à base de pierre d'argile .....	25
4.7 Gel WC.....	26
4.8 Blanchir les vêtements.....	28
4.9 Nettoyant pour le sol .....	29
4.10 Febreze.....	30
<b>5 D'autres astuces .....</b>	<b>31</b>
5.1 Le vinaigre, produit détartrant par excellence !.....	31
5.2 Le savon noir : des utilisations multiples .....	31
5.3 Pensez aux lingettes microfibrés !.....	31
<b>6 Notes personnelles .....</b>	<b>32</b>

# 1 INTRODUCTION: POURQUOI FAIRE SES PRODUITS SOI-MÊME

En cette semaine de la durabilité, le CHU de Liège et la Citadelle vous proposent une alternative à certains produits du quotidien que tout un chacun utilise chez soi : les produits d'entretien.

Les produits d'entretien issus du commerce comprennent très souvent de nombreux produits chimiques (voir point 2).










Dans ce fascicule, nous vous proposons des solutions naturelles, non toxiques, avec un minimum d'emballage et d'impact sur la nature, en employant quelques produits simples, économiques, meilleurs pour votre santé et pour l'environnement.



## 2 LES PRODUITS DANGEREUX

Un système européen de classification des produits chimiques a été mis en place en 2010. Les pictogrammes ci-dessous permettent de repérer les produits dangereux pour la santé ou l'environnement.

Avez-vous vérifié ce qui est indiqué sur vos produits d'entretien ?

Nouveaux pictos depuis 2009	Signification	Nouveaux pictos depuis 2009	Signification
	Je pollue		J'explose
	Je tue		Je ronge
	J'altère la santé ou la couche d'ozone		Je suis sous pression
	Je fais flamber		Je nuis gravement à la santé
	Je flambe		

# 3 QUELQUES PRODUITS INDISPENSABLES

## 3.1 Vinaigre

Le vinaigre ménager est le produit phare et multi usage, à avoir toujours dans son placard.

Il dégraisse, détartre, désodorise et nettoie. Il est naturel car obtenu par la fermentation d'alcool, souvent de betterave ou de maïs.

Toutefois, vérifiez sa concentration lorsque vous l'achetez. Pour avoir un pouvoir dégraissant et détartrant plus fort, on préférera celui à 14°.

En général, il se trouve dans les rayons ménages au supermarché.



### Précautions d'utilisation

- \_ Ne pas mélanger avec d'autres produits. Par exemple, si on le mélange avec de l'eau de javel, il va y avoir un dégagement gazeux nocif ;
- \_ Ne pas appliquer sur le marbre, la pierre calcaire ou toute surface fragile ;
- \_ Tenir hors de portée des enfants.



## Précautions d'utilisation

- \_ Ne pas mélanger à d'autres produits chimiques ;
- \_ À utiliser avec parcimonie ;
- \_ Ne convient pas à l'aluminium, l'émail, le marbre et toute surface fragile ;
- \_ Manipuler le produit avec prudence et porter l'équipement adéquat : gants ;
- \_ Tenir hors de portée des enfants.



## 3.2 Acide citrique

L'acide citrique est un acide naturel présent dans la plupart des fruits. On en trouve notamment dans le jus de citron.

L'acide citrique possède des propriétés antibactériennes qui peuvent contribuer à la désinfection des surfaces. C'est également un excellent antioxydant et détartrant.

L'acide citrique est plus puissant que le vinaigre et agit plus rapidement sur le tartre. Sous forme de poudre blanche, il se dilue dans l'eau bouillante.



## Précautions d'utilisation

- \_ Ne pas mélanger avec du vinaigre car cette combinaison provoquera une réaction qui neutralisera le produit en faisant de la mousse. Le seul intérêt de ce mélange réside dans son utilisation immédiate : cette effervescence décolle la saleté, le tartre ou les graisses. À la fin de la réaction, qui dure quelques secondes, le mélange devient inerte et perd ses propriétés lavantes ;
- \_ Ne pas utiliser sur de l'aluminium, de la soie ou de la laine ;
- \_ Tenir hors de portée des enfants.

## 3.3 Bicarbonate de soude

Ce produit existe sous forme alimentaire ou ménager. La différence réside dans le processus de fabrication et de purification.

Le bicarbonate de soude alimentaire est purifié selon des normes strictes, pour s'assurer qu'il est sans impuretés et sans agents toxiques. Le bicarbonate alimentaire sera donc un peu plus cher.

Pour ne pas se tromper, certains font le choix de n'avoir que du bicarbonate alimentaire dans leur placard.

Dans ces recettes, vous pouvez utiliser celui de votre choix.

Le bicarbonate de soude est un produit alcalin (le contraire d'acide) qui désodorise, est anticalcaire et légèrement abrasif. Il est parfait pour dissoudre les graisses ou déboucher une canalisation.



## 3.4 Cristaux de soude

Plus agressifs que le bicarbonate, les cristaux de soude ont un fort pouvoir dégraissant. Ils sont parfaits pour déboucher la plomberie, car ils viennent à bout des matières organiques.

Qui dit plus fort, dit protection : portez des gants lors de l'utilisation, surtout si vous avez la peau sensible. Vous devez également protéger vos yeux des éventuelles éclaboussures.



**Attention à ne pas confondre les cristaux de soude avec la soude caustique qui, elle, est très dangereuse.**



### Précautions d'utilisation

- \_ Ne pas mélanger à d'autres produits ;
- \_ Ne pas appliquer sur l'aluminium, les surfaces cirées et peintes, le bois brut, le chêne et le châtaignier, le marbre et toute surface fragile ;
- \_ Manipuler le produit avec prudence et porter l'équipement adéquat : gants et lunettes de protection ;
- \_ Ne pas ingérer ;
- \_ Réserver à un usage ménager ;
- \_ Tenir hors de portée des enfants.



### 3.5 Percarbonate de soude

Le percarbonate est de l'eau oxygénée sous forme de poudre ou de granules, très utile pour blanchir.

C'est un produit puissant, donc protégez-vous lors des manipulations et lisez bien les consignes sur l'emballage.



#### Précautions d'utilisation

- \_ Manipuler avec des gants et des lunettes de protection ;
- \_ Ne pas ingérer ;
- \_ Bien rincer les métaux en contact avec ce produit car il est corrosif pour les métaux ;
- \_ Tenir hors de portée des enfants.

### 3.6 Sel

Le sel de cuisine a des propriétés abrasives, dégraissantes et désinfectantes.

Il est utilisé pour détacher, absorber ou nettoyer.



#### Précautions d'utilisation

- \_ Ne pas utiliser sur les surfaces fragiles comme la vitrocéramique.

## 3.7 Argile blanche

Aussi appelée kaolin, l'argile blanche est d'origine minérale. C'est une poudre très, très fine qu'il faut manipuler avec des ustensiles en bois ou en plastique de préférence (surtout pas en métal, qui la rend inopérante).

Il existe des argiles de différentes couleurs, mais seule la blanche est utilisée dans la confection des produits d'entretien écologiques.

L'argile constitue un abrasif doux qui fait briller les robinets, par exemple. Elle absorbe aussi les tâches et plus particulièrement le gras. C'est un excellent produit pour nettoyer les vitrocéramiques ou les plaques à induction sans risquer de les rayer ou de les endommager.

N'oubliez pas de rincer vos surfaces après avoir utilisé un produit à base d'argile, car elle laisse des traces blanches.



### Précautions d'utilisation

- \_ Utiliser une spatule en bois et un bol en bois ou en verre car le métal altérerait les propriétés de l'argile ;
- \_ Tenir hors de portée des enfants.

## 3.8 Savon noir liquide

Bien qu'on l'appelle « savon noir », celui-ci est foncé ou clair selon sa composition. Plus le pourcentage d'huile d'olive sera grand, plus il sera foncé. En revanche, plus il y aura d'huile de lin, plus il sera clair.

Soyez également attentif au pourcentage de savon dans le produit que vous achetez. Lisez bien l'étiquette, car on trouve aussi de l'huile de palme dans certains produits.

Dans ces recettes, nous privilégierons le savon noir liquide, mais il existe aussi en solide ou « mou ».

Le savon noir est très dégraissant et très nettoyant, ses applications sont multiples. Souvent concentré, il devra être dilué ou utilisé en petite quantité.

### Précautions d'utilisation

- \_ Peut irriter les peaux sensibles ;
- \_ Tenir hors de portée des enfants.





## Précautions d'utilisation

- \_ Tenir hors de portée des enfants.

### 3.9 Savon de Marseille en copeaux

De préférence, mieux vaut choisir le savon de Marseille vert, fabriqué avec de l'huile d'olive (sodium d'olivates) car le savon de Marseille blanc est très souvent réalisé avec de l'huile de palme (sodium de palmate). Or, la culture intensive pour la production d'huile de palme entraîne la déforestation. L'huile de palme se solidifie davantage, et aura donc un rendu différent dans les recettes.

Veillez à ne pas acheter du savon de Marseille contenant de la glycérine ajoutée artificiellement, sinon les produits laisseront un film gras indésirable. Privilégiez la recette traditionnelle du savon de Marseille qui ne contient aucun conservateur, ni parfum ou adjuvant de synthèse.

Pour réaliser les copeaux, vous pouvez vous procurer un cube de savon de Marseille et le râper. Le résultat sera identique, et coûtera moins cher que d'acheter les copeaux directement.

Le savon de Marseille est un produit doux et hypoallergénique. Il peut donc être utilisé pour laver les vêtements de bébé et des personnes allergiques.

Vous pouvez aussi déposer une tranche de savon de Marseille dans vos placards pour éloigner les mites.

## 3.10 Les huiles essentielles



**Attention : l'utilisation des huiles essentielles doit se faire avec prudence.**

Respectez attentivement les dosages, n'improvisez pas et n'en abusez pas.

Testez toujours vos huiles essentielles avant toute utilisation sur une petite partie de votre corps pour vérifier que vous n'êtes pas allergique.

L'usage d'huiles essentielles est également déconseillé aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 3 ans.

Voici une liste de quelques huiles essentielles et leurs atouts pour le nettoyage :



**Citron**  
(*Citrus limon*)  
Antiseptique +++  
Antibactérienne +++  
Antivirale  
Odeur ++



**Pin sylvestre**  
(*Pinus sylvestre*)  
Antiseptique +++  
Odeur ++



**Eucalyptus**  
(*Eucalyptus radiata*  
ou *globulus*)  
Antiseptique  
Antibactérienne +++  
Antivirale ++  
Odeur ++



**Sapin**  
(*Abies balsamea*)  
Antiseptique ++  
Odeur ++



**Menthe poivrée**  
(*Mentha piperita*)  
Antiseptique  
Antibactérienne  
Antivirale  
Fongicide  
Vermicide  
Odeur ++



**Lavande aspic**  
(*Lavandula spica*)  
Antiseptique  
Bactéricide  
Antivirale  
Fongicide  
Antimite  
Odeur ++



**Citronnelle**  
(*Cymbopogon nardus*)  
Antiseptique ++  
Bonne odeur  
Odeur ++



**Pamplemousse**  
(*Citrus paradisi*)  
Antiseptique  
aérien



**Tea tree**  
(*Melaleuca alternifolia*)  
Antibactérienne  
Puissante +++  
Fongicide +++  
Parasiticide ++  
Antivirale ++



**Cannelle**  
(*Cinnamomum cassia*)  
Antiseptique  
Antibactérienne  
Puissante +++  
Antivirale +++  
Parasiticide +++  
Fongicide +++  
Ne pas en mettre  
beaucoup,  
odeur très forte



**Thym**  
(*Thymus vulgaris*)  
Antivirale +++  
Parasiticide  
(thym à linalol)



**Girofle**  
(*Eugenia caryophyllus*)  
Antibactérienne +++  
Antivirale +++  
Fongicide +++  
Parasiticide +++

S'il faut choisir, privilégiez l'huile essentielle de citron et l'huile essentielle de tea tree.

## 3.11 Etiquettes

Pensez bien à étiqueter tous vos produits et à y préciser la date de fabrication.

# 4 LES RECETTES

## 4.1 Produit multi usage



### Ingrédients

- \_ 2/3 d'eau
- \_ 1/3 de vinaigre 14°
- \_ Des pelures de citrons (nettoyés au préalable)

### Matériel

- \_ Un contenant
- \_ Un verre doseur
- \_ Un éplucheur
- \_ Un entonnoir

### Comment procéder ?

- \_ Epluchez la peau des citrons ;
- \_ Coupez les pelures en morceaux assez fins pour les mettre dans votre contenant et pour les retirer facilement ;
- \_ Versez l'eau dans le contenant ;
- \_ Ajoutez le vinaigre ;
- \_ Ajoutez les pelures de citrons ;
- \_ Fermez, agitez et c'est prêt.

Ce produit est idéal pour passer un coup d'éponge sur la table de la cuisine, pour nettoyer la salle de bain ou le frigo. Le mélange peut aussi servir à nettoyer les vitres ou détartre un robinet.

Le principal avantage de ce produit est qu'il ne se rince pas. Nettoyez, essuyez et c'est fini.

Le citron peut être remplacé par n'importe quel agrume, selon vos préférences. Et si, malgré les agrumes, l'odeur du vinaigre vous incommodait trop, vous pouvez remplacer le citron par de l'huile essentielle de citron ou de lavande, par exemple.





## 4.2 Produit vaisselle



### Ingrédients

- \_ 40gr de savon de Marseille à base d'olive
- \_ 1 càs de bicarbonate
- \_ 2 càs de savon noir liquide
- \_ 1 càs de cristaux de soude
- \_ 2 càs de fécule de maïs
- \_ 80cl d'eau bouillante
- \_ 15 gouttes d'huile essentielle

### Matériel

- \_ Un contenant
- \_ Une balance
- \_ Un verre doseur
- \_ Une cuillère à soupe
- \_ Une casserole
- \_ Un petit bol
- \_ Un entonnoir

### Comment procéder ?

- \_ Chauffez l'eau pour qu'elle devienne bouillante ;
- \_ Diluez la fécule de maïs dans un peu d'eau froide ;
- \_ Faites fondre le savon de Marseille en gardant la casserole à feu doux et en mélangeant ;
- \_ Une fois que tout est fondu, ajoutez la fécule de maïs diluée ;
- \_ Portez le mélange à ébullition jusqu'à ce que le produit s'épaississe ;
- \_ Puis, retirez du feu et ajoutez le bicarbonate, les cristaux de soude et le savon noir et mélangez bien jusqu'à ce que tout soit fondu ;
- \_ Ajoutez l'huile essentielle quand le mélange a refroidi.



**Attention : ce produit ne mousse pas ou très peu. Mais souvenez-vous que ce n'est pas la mousse qui lave la vaisselle.**

Notez que si vous utilisez des copeaux blancs, le rendu visuel sera différent. En effet, le savon de Marseille blanc contient souvent de l'huile de palme. Ce produit va se re-solidifier un peu, ce qui résultera en de petits amas blancs qui flotteront au-dessus de la préparation liquide.

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.

Vous avez les mains sensibles ? Avant de laisser reposer, lorsque l'eau a refroidi, ajoutez un hydratant à votre préparation comme du gel d'aloë vera.



## 4.3 Pastilles lave-vaisselle



### Ingrédients

- \_ 130gr de bicarbonate
- \_ 30gr d'acide citrique
- \_ 1 càs de savon noir liquide (10gr)
- \_ Quelques gouttes d'eau
- \_ 8-10 gouttes d'huile essentielle (optionnel)

### Matériel

- \_ Un contenant hermétique
- \_ Une balance
- \_ Une cuillère
- \_ Un ou deux moules à glaçons (avec forme adéquate pour le lave-vaisselle)
- \_ Gants
- \_ Une bouteille de type spray avec de l'eau



## Comment procéder ?

- \_ Mélangez le bicarbonate et l'acide citrique ;
- \_ Ajouter le savon noir et mélangez ;
- \_ Ajouter l'huile essentielle ;
- \_ Si vous réalisez le mélange en portant un gant, vous pourrez tester la consistance du mélange ;
- \_ La consistance obtenue doit commencer à s'agglomérer si vous essayez de former une boule ;
- \_ Si vous sentez que cela ne s'agglomère pas, alors il faut ajouter quelques gouttes d'eau ;
- \_ **Attention : c'est l'étape délicate du mélange. Si vous ajoutez trop d'eau, le mélange va commencer à mousser et la recette est fichue ;**
- \_ Pour obtenir le résultat souhaité, utilisez une bouteille de type spray contenant juste de l'eau ;
- \_ 2-3 coups de spray et vous verrez que la consistance va changer ;
- \_ Une fois la consistance désirée obtenue, remplissez les moules à glaçons avec le mélange et tassez bien ;
- \_ Important : choisissez bien votre moule à glaçons, assurez-vous que la forme rentrera dans le compartiment de votre lave-vaisselle ;
- \_ Laissez le moule à l'air libre (mais hors d'atteinte des enfants et des animaux) pendant une nuit et puis démoulez ;
- \_ Conservez les tablettes dans un endroit sec.

Le bicarbonate va dissoudre les protéines et les graisses ; l'acide citrique s'attaquera au calcaire. Cet effet anticalcaire de l'acide citrique sera renforcé par l'utilisation de vinaigre blanc comme liquide de rinçage.

## 4.4 Lessive liquide



### Ingrédients

- \_ 1l eau
- \_ 40gr de savon de Marseille (olive)
- \_ 15gr de bicarbonate
- \_ 15gr de cristaux de soude
- \_ 15 gouttes d'huile essentielle (optionnel)

### Matériel

- \_ Un contenant
- \_ Une balance
- \_ Une casserole
- \_ Une cuillère
- \_ Un entonnoir

### Comment procéder ?

- \_ Faites bouillir l'eau ;
- \_ Ajoutez le savon de Marseille et faites-le fondre à feu doux tout en mélangeant ;
- \_ Sortez la casserole du feu et ajoutez le bicarbonate et les cristaux de soude. Mélangez jusqu'à ce que tout soit dissout ;
- \_ Une fois le liquide refroidi, ajoutez l'huile essentielle et mélangez ;
- \_ Versez le tout dans votre contenant ;
- \_ Facultatif : ajoutez 15 gouttes d'huile essentielle (lavandin, citron, etc.) pour parfumer ou de l'eau de Cologne. L'odeur disparaît après le séchage du linge.

Il est conseillé d'utiliser 30 à 50ml 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.

Pour conserver le parfum des huiles essentielles et tenir les mites éloignées, il est préférable d'en verser quelques gouttes sur de petits morceaux de tissu éponge, qui seront disséminés dans les piles de linge. À renouveler tous les 2 à 3 semaines.



## 4.5 Adoucissant



### Ingrédients

- \_ 1l de vinaigre
- \_ 1l d'eau
- \_ 10ml d'huile essentielle (optionnel)

### Matériel

- \_ Un contenant
- \_ Un verre doseur
- \_ Un entonnoir

### Comment procéder ?

- \_ Ajoutez l'eau dans le contenant ;
- \_ Ajoutez le vinaigre ;
- \_ Ajoutez l'huile essentielle et mélangez.

Ajoutez une dose du mélange dans le compartiment pour l'adoucisseur. L'adoucissant a pour but d'assouplir les textiles, rendus rigides par une eau calcaire. Le vinaigre s'attaquera au calcaire et le linge restera souple et doux.





## 4.6 Produit à base de pierre d'argile

### Ingrédients

- \_ 100gr d'argile blanche (kaolin)
- \_ 50gr de bicarbonate
- \_ 75gr de savon noir liquide
- \_ 30 gouttes d'huile essentielle de citron (optionnel)

### Matériel

- \_ Un contenant non métallique avec une ouverture bien large
- \_ Une cuillère en bois
- \_ Un bol en bois ou en verre
- \_ Une balance

### Comment procéder ?

- \_ Mélangez l'argile et le bicarbonate ;
- \_ Ajoutez le savon noir et mélangez ;
- \_ Ajoutez l'huile essentielle ;
- \_ Versez le tout dans un contenant et tassez bien.

Vous n'aurez plus qu'à passer votre éponge ou un chiffon humide sur le dessus du récipient pour prélever un peu de produit.

Ce produit permet de faire briller les robinets, nettoyer et dégraisser les plaques de cuisson (gazinière, vitrocéramique ou induction), ou de récupérer les fonds de casserole. Le produit est aussi utile pour nettoyer vos mobiliers de jardin en plastique, sans les griffer.

Si les taches sont tenaces, laissez le produit agir 3 à 5 minutes. Frottez en douceur avec des gestes circulaires et rincez le tout.

Pour les surfaces délicates, procédez au préalable à un test, sur un endroit peu visible pour vous assurer de l'innocuité du produit sur la surface à nettoyer.

## 4.7 Gel WC



### Ingrédients

- \_ 50cl de vinaigre
- \_ 25cl de jus de citron
- \_ 2 càs de féculé de maïs
- \_ 5cl d'eau
- \_ 2 càs d'acide citrique
- \_ Colorant alimentaire (optionnel)

### Matériel

- \_ Un contenant
- \_ Une casserole
- \_ Une balance ou un verre doseur
- \_ Un bol
- \_ Une hotte
- \_ Un entonnoir
- \_ Une cuillère à soupe

### Comment procéder ?

- \_ Versez le vinaigre et faites bouillir sous une hotte.  
**Attention : ne respirez pas les vapeurs qui se dégagent du vinaigre chaud ;**
- \_ Mélangez la féculé de maïs dans un peu d'eau ;
- \_ Ajoutez le jus de citron et l'acide citrique au vinaigre bouillant ;
- \_ Ajoutez le mélange féculé de maïs et eau dans le vinaigre bouillant ;
- \_ Mélangez jusqu'à ce que le produit s'épaississe.



Le liquide obtenu sera transparent, vous ne verrez donc pas où le produit sera mis dans la cuvette. Vous pouvez ajouter un peu de colorant alimentaire pour mieux voir où le produit se dépose.

Il existe des colorants 100% naturels, comme du colorant rouge issu de la betterave ; ou du rose vif qui peut être obtenu à partir du jus d'un chou rouge mêlé à un peu de citron. Le thé de matcha vous donnera du vert et la carotte, de l'orange.

Légèrement gélifié, le produit adhérera aux parois de la cuvette, où il pourra être laissé pour agir de 5 à 10 minutes avant de frotter. Rien ne remplace « l'huile de coude » : pour nettoyer, frottez le produit de la cuvette avec une brosse.



## 4.8 Blanchir des vêtements



### Ingrédients

- \_ 1-2 càs de percarbonate de soude
- \_ Eau chaude

### Matériel

- \_ Une cuillère à soupe
- \_ Une bassine

### Comment procéder ?

- \_ Versez de l'eau chaude dans la bassine ;
- \_ Ajoutez le percarbonate et le vêtement taché ;
- \_ Laissez agir 30min à 1h, voire plus si la tâche est incrustée ;
- \_ Puis, lavez le vêtement comme d'habitude dans votre machine.

En cas de tâche bien incrustée, vous pouvez faire 2 trempages dans la bassine et laissez agir pendant 1 à 2h.

Vous pouvez également ajouter le produit directement sur la tâche et frottez avant de faire tremper le tout. Et si la tâche est toujours là, vous pouvez ajouter du percarbonate dans votre machine à laver.



**Attention :** testez le percarbonate sur un bout de tissu avant l'utilisation, et évitez de l'employer sur les couleurs.

## 4.9 Nettoyant pour le sol



### Ingrédients

- \_ 1càs de savon noir liquide
- \_ 1 seau d'eau chaude
- \_ 5 gouttes d'huile essentielle (optionnel)

### Matériel

- \_ Seau serpillière en microfibre

### Comment procéder ?

- \_ Versez l'eau chaude, ajoutez le savon noir et remuez ;
- \_ Ajoutez les gouttes huile essentielles si vous souhaitez parfumer le mélange ou utiliser les vertus de cette huile essentielle.

Pour les planchers huilés ou cirés, utilisez une microfibre à peine humide.



## 4.10 Feebreeze



### Ingrédients

- \_ 50ml d'eau bouillie
- \_ 50ml d'hydrolat de jasmin de sambac
- \_ 10gr de bicarbonate de soude

### Matériel

- \_ Un contenant (bouteille de type spray)
- \_ Un verre doseur
- \_ Une casserole
- \_ Une balance
- \_ Un entonnoir
- \_ Une cuillère

### Comment procéder ?

- \_ Faites bouillir l'eau ;
- \_ Sortez l'eau bouillante du feu et ajoutez le bicarbonate ;
- \_ Mélangez bien jusqu'à complète dilution ;
- \_ Une fois le mélange refroidi, ajoutez l'hydrolat.

En mettant le produit sur les textiles ayant une mauvaise odeur, le bicarbonate va s'attaquer aux bactéries qui causent ces mauvaises odeurs. L'hydrolat apportera un petit plus avec une senteur fraîche qui ne durera pas. L'objectif n'est pas de parfumer mais de masquer les odeurs désagréables.

Ne faites pas bouillir l'hydrolat sinon les molécules parfumées s'évaporeront.

Ce mélange fonctionne sur différents types de surface et ne tâche pas.

# 5 D'AUTRES ASTUCES

## 5.1 Le vinaigre, produit détartrant par excellence!

- \_ Cafetière et bouilloire : 1l d'eau + 1 dl de vinaigre ;
- \_ Sanitaire : 1l de vinaigre dans la cuvette ;
- \_ Machine à laver : 1l de vinaigre dans une machine à vide (rinçage cycle court) ;
- \_ Liquide de rinçage : Remplacez le produit classique par 1l de vinaigre + 5 gouttes d'huiles essentielles de citron.

## 5.2 Le savon noir : des utilisations multiples

Ce savon peut être utilisé pour laver :

- \_ les tâches sur le linge : mettez du savon noir sur la tâche avant de laver en machine ;
- \_ les sols (parquets, tomettes) : diluez 1/2 bouchon dans un seau d'eau tiède ;
- \_ les sanitaires : versez un peu de produit sur une éponge grattante. Frottez et rincez.

## 5.3 Pensez aux lingettes microfibres!

- \_ Les microfibres sèches attirent la poussière, humides elles dégraissent ;
- \_ Elles sont absorbantes ;
- \_ Elles permettent de réduire la quantité de détergent utilisé et elles sont lavables en machine.











Nous espérons que ce fascicule de recettes vous sera utile dans votre quotidien et dans votre démarche en faveur d'un mode de vie durable, respectueux de votre santé et de l'environnement.

Les bons plans, ça se partage ! N'hésitez pas à diffuser ces recettes auprès de votre famille et de vos connaissances.



## Astuce bon plan

Les produits cités dans ce fascicule se trouvent facilement chez Al'binète, une enseigne qui vous propose une large gamme de produits 100% bio, tant alimentaires (fruits, légumes, viandes, produits laitiers...) que non alimentaires (cosmétique, huiles essentielles...), à proximité des sites du CHU de Liège et de la Citadelle (Liège, Sainte-Walburge, Angleur, Haccourt, Waremme).

En tant que membre du personnel, vous y bénéficiez d'une réduction de 5% sur présentation de votre badge.