



Fabriquons .....fabriquons nos produits ménagers

Atelier  
animé par :

Cottureau Laurent  
5 Troben  
22 260 Ploëzal

02 96 95 18 49/06 70 96 01 15

*« Quelque part sur la terre »*

# Sommaire

- Recettes en tout genre
- Lexique
- Bibliographie/ Sites

## Recettes en tout genre

### *Préparation de lessive à base de plantes*

**La saponine** est une substance ayant le pouvoir de faire mousser l'eau. On peut l'extraire en faisant une décoction de certains végétaux : les racines de la saponaire, les feuilles de lierre, le marron d'inde épluché et râpé.



### Lessive à la saponaire

La saponaire est une herbe que l'on utilisait en Europe avant le XVIII<sup>e</sup> siècle, l'époque à laquelle commença la fabrication industrielle du savon. Les racines de saponaire contiennent la plus grande part des principes actifs de la plante.

Mises en décoction à 60 g par litre d'eau, elles produisent une mousse détergente qui peut être employée comme shampooing ou savon végétal.

### **Recette de base**

Coupez les racines de saponaire en petits morceaux, jetez-les dans l'eau, lorsqu'elle bout, mettez le linge dans cette eau et faites bouillir comme s'il s'agissait d'une lessive du commerce.

## Autre recette

Faire une décoction de 100 g de saponaire pour 1 litre d'eau : faire bouillir cinq minutes puis retirez les racines. Mettez ce jus en bouteilles : cela donne une lessive très bonne pour la laine et les tissus de couleurs fragiles (**attention avec les tissus blancs**, elle est légèrement jaunissante)

## Lessive aux marrons d'Inde

1 kg de marrons d'Inde décortiqués pour 3 litres d'eau, 1 heure.

Décortiquez-les, broyez-les dans un mortier et jetez le tout dans de l'eau bouillante pendant une heure). Ensuite, passez au tamis, recueillez le jus, mettez-le en bouteilles, c'est une bonne lessive pour les tissus et lainages de couleur sombre.

## Lessive aux feuilles de lierre



Cent feuilles de lierre, 2 litres d'eau, 1/2 heure.

Le lierre grimpant (Hedera hélix)

Cueillez une centaine de feuilles, jetez-les dans l'eau bouillante pendant dix minutes.

Retirez du feu, et laissez refroidir.

Écrasez les feuilles au moulin à légumes à gros trous (ou pressez-les avec les mains).

Remettez-les dans le jus, puis passez le tout au-dessus d'un tamis.

Dans ce jus tiède, vous pouvez mettre à tremper les soieries, les lainages fragiles, tous les tissus que vous voudrez, exactement comme si vous utilisiez un détergent du commerce

## *Préparation de lessive à base de savon de Marseille*

### **Recette pour 1L de lessive liquide :**

- Râper 20 à 50 g de savon de Marseille avec un économe ou une râpe à fromage.
  
- Faire bouillir 1l d'eau
- Ajouter les copeaux et mélanger jusqu'à ce que le savon soit totalement dissout
- Mettre le tout dans un ancien bidon de lessive liquide de plus de 1L afin de pouvoir mélanger avant chaque utilisation.
- Ajouter 4 à 8 gouttes d'huiles essentielles au choix.

Bien secouer le bidon avant utilisation et mettre un verre de lessive par machine.

On peut associer à ce mélange :

- 1 cuillère à soupe de cristaux de soude si le linge est très sale
- un verre de vinaigre blanc dans le bac à adoucissant.
- du jus de citron dans le bac d'assouplissant, à la place du vinaigre pour les lessives de blanc

### **En remplacement de la lessive en poudre**

#### **Commentaires :**

-Le savon de Marseille est 100% biodégradable et ne provoque aucune pollution de l'environnement — à condition qu'il ne soit pas à base d'huile de palme, dont l'exploitation est nuisible.

- Fonctionne pour les lessives en machine ou à la main

- des problèmes de peau.

Cette lessive peut également remplacer le liquide vaisselle.

## *Préparation de lessive à base de cendre*

extraire la potasse de la cendre et l'utiliser comme détachant.

### Fournitures

#### **cendre de bois**

Les cendres de fougère étaient réputées pour la fabrication de lessive. L'on dit aussi que le pommier donne des savons très blancs.

Le bois employé devra être brûlé dans un feu très chaud pour en faire des cendres très blanches. Lorsqu'elles sont refroidies, entreposez les cendres Puis tamisez

#### **De l'eau douce**

Si vous ne pouvez obtenir ni eau de source ni eau de pluie, utilisez de l'eau d'une rivière ou d'un puits en y ajoutant du bicarbonate de soude pour la neutraliser.

Pour manipuler l'eau de cendre, il est préférable de mettre des gants en plastique, le liquide dessèche les mains.

## Lessive à la cendre pour laver en machine (technique simple)

- Pour un litre d'eau douce (idéalement de l'eau de pluie).
- 2 à 3 verres de cendres de bois tamisées il ne doit pas rester de morceaux de charbon de bois.
- un récipient assez grand (bocal, petit seau, vieille cruche...)
- Un tissu fin, une étamine fine
- Un entonnoir
- Un flacon vide (détergent, lessive liquide...)

Mélanger la cendre et l'eau.

Bien remuer et laisser reposer au moins 24 heures en remuant de temps en temps avec un morceau de bois. Ensuite filtrer le mélange, en mettant le chiffon fin dans l'entonnoir au dessus du flacon vide.

On obtient un liquide. Si on constate trop de dépôt gris au fond du flacon, filtrer de nouveau avec un chiffon plus fin ou double.

On peut ajouter quelques gouttes d'essence de citron ou de lavande pour le parfum. Cette lessive se conserve environ 3 semaines.

Pour une lessive en machine, mettre 1 à 2 verres du produit obtenu dans le bac à lessive, et faire la lessive normalement. Ne pas verser directement sur le linge sec.

Cette lessive ne mousse pas, mais elle est efficace, même à basse température - sauf pour les taches de sang - et elle laisse le linge doux... et en plus elle est très économique.

## Produits vaisselles

Un savon

On peut tout simplement utiliser un savon d'Alep ou de Marseille comme produit vaisselle

Mouiller son éponge/lavette ou brosse à vaisselle , la passer sur le savon ensuite nettoyer sa vaisselle

Du savon noir

Un peu de savon noir sur son éponge/lavette ou brosse à vaisselle puis nettoyer (frotter et rincer) sa vaisselle

Un produit vaisselle à base de savon noir

- Une bouteille vide de liquide de produit vaisselle
- un litre d'eau chaude pour favoriser la dissolution
- un demi verre de savon noir liquide
- une cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 15 gouttes d'huile essentielle de citron ou de tea-tree (propriétés désinfectantes et antibactérienne )

Pour nettoyer une poêle ou une casserole brûlées  
Mettre suffisamment de bicarbonate de soude pour recouvrir la partie brûlée .  
Juste humidifier, pour obtenir une pâte. Laisser agir/reposer toute puis nettoyer.

## Poudre à récurer

Mettre du bicarbonate de soude et un tout petit peu d'eau ,puis récurer

*Ou*

Une cuillère de savon noir liquide et 1/3 de bicarbonate de soude, récurer

## Les vitres

Du papier journal

Prendre une feuille de papier journal froissée, mouillée puis nettoyer les vitres .

Produit lave vitre

Laver les vitres avec de l'eau vinaigrée.

Dans un vaporisateur mettre ,2/3 d'eau et 1/3 de vinaigre d'alcool blanc .

Vaporiser puis essuyer avec un chiffon sec.

## Pour nettoyer les joints

Prendre une brosse à dents trempée dans du vinaigre d'alcool blanc ,frotter les joints, rincer puis nettoyer/frotter avec une éponge/lavette puis rincer

## Liquide de débouchage

pour une conduite d'évacuation des eaux usées ou des toilettes

Mettre ¼ de tasse de bicarbonate de soude dans l'évacuation, puis un ¼ de tasse de vinaigre d'alcool blanc, laisser agir une quinzaine de minutes, puis déverser de l'eau bouillante en quantité .

Pour nettoyer et faire briller un plan de travail en inox ou de l'inox

- Faire un pâte de cendre tamisée et d'eau et frotter,puis rincer
- Faire un pâte de blanc de Meudon et d'eau et frotter,puis rincer

## Pour dégraisser un plat

1) prendre du marc de café ou de la cendre tamisée

## Pour nettoyer et faire briller des plaques vitrocéramiques

1) Faire un pâte de blanc de Meudon et d'eau et frotter,puis rincer

## Pour nettoyer des vitres de four ou autres vitres

1) Faire un pâte de blanc de Meudon et d'eau et frotter,puis rincer

## Pour nettoyer des Taches

### **Taches d'herbe :**

- 1) mettre du savon noir sur la tache
- 2) appliquer du percarbonate de soude ,et de l'eau .Ceci est valable pour toute tache organique

### **Taches de gras et de graisse :**

- 1)appliquer de la terre de sommière ou du talc et laisser agir
- 2)Faire une pâte à base d'eau et de cristaux de soude puis frotter la tache

### **Taches de rouille:**

- 1)appliquer du vinaigre de vin et du sel sur la tache. faire sécher au soleil. Laver en machine. Ajouter 50 cl de vinaigre d'alcool blanc dans l'eau de lavage
- 2) appliquer du jus de citron et du sel ,frotter. Puis appliquer de l'eau et du savon de Marseille ,frotter et rincer

### **Taches de sang frais :**

- 1)Nettoyer sous de l'eau froide ,puis frotter avec du vinaigre de vin ou d'alcool blanc dilué avec de l'eau
- 2)laisser tremper ,10 mns dans de l'eau gazeuse et du vinaigre d'alcool blanc
- 3)laisser tremper , dans une solution de citron eau, aspirine
- 4)Avant le lavage en machine, appliquer du percarbonate de soude ,et de l'eau sur la tache

### **Taches de café :**

- 1) mettre du sel

### **Tache de rouge à lèvres**

- 1) eau et du vinaigre d'alcool blanc



**Taches d'herbe :**

- 1) mettre du savon noir sur la tache
- 2) appliquer du percarbonate de soude ,et de l'eau .Ceci est valable pour toute tache organique

**Taches de gras et de graisse :**

- 1)appliquer de la terre de sommière ou du talc et laisser agir
- 2)Faire une pâte à base d'eau et de cristaux de soude puis frotter la tache

**Taches de rouille:**

- 1)appliquer du vinaigre de vin et du sel sur la tache.faire sécher au soleil. Laver en machine. Ajouter 50 cl de vinaigre d'alcool blanc dans l'eau de lavage
- 2) appliquer du jus de citron et du sel ,frotter. Puis appliquer de l'eau et du savon de Marseille ,frotter et rincer

**Taches de sang frais :**

- 1)Nettoyer sous de l'eau froide ,puis frotter avec du vinaigre de vin ou d'alcool blanc dilué avec de l'eau
- 2)laisser tremper ,10 mns dans de l'eau gazeuse et du vinaigre d'alcool blanc
- 3)laisser tremper , dans une solution de citron eau, aspirine
- 4)Avant le lavage en machine, appliquer du percarbonate de soude ,et de l'eau sur la tache

**Taches de café :**

- 1) mettre du sel

**Tache de rouge à lèvres**

- 1) eau et du vinaigre d'alcool blanc

**Tache de De fruit ou d'encre :**

- 1) mettre du jus citron

**Pour une surface grasse :**

3 CS de cristaux de soude

1 CC de savon noir

1 L d'eau chaude

Pour nettoyer des tâches

*De fruit ou d'encre :* mettre du jus citron

*De cambouis :* mettre du beurre , puis rincer à l'eau savonneuse tiède.

*Lexique*

**Bicarbonate de soude ou de sodium** : Le bicarbonate de soude peut être obtenu à partir de gisements d'un minéral, le natron : substance qui se trouve dans les lacs riches en élément sodium après évaporation

Le procédé Solvay produit du bicarbonate de sodium ( $\text{Na}_2\text{CO}_3$ ) à partir de sel et de craie (calcaire). Ce carbonate de sodium donne ensuite du bicarbonate de soude.

**Savon noir liquide à l'huile d'olive** : Le savon noir de ménage est fabriqué, comme tous les savons , par saponification. Les ingrédients sont de l'eau, la potasse et de l'huile d'olive ou de lin.

# **Bibliographie**

-*Je fabrique mes produits ménagers* Et mon shampoing, mon savon, Royant Laëtitia, éditions Terres vivantes

-*Savons noirs à tout faire* 1200 trucs et astuces naturels et écologiques-adresses utiles, Inés Peyret, éditions Dauphin

-*Encyclopédie des produits bio et des recettes naturelles à réaliser soi même*, Baray Jérôme, éditions Grancher

-*Les 4 saisons du jardin bio* ( revue ,ayant une rubrique sur l'écologie pratique « **écologie chez soi** ») éditions **Terres vivantes**

-*Le grand ménage* recettes écologiques et économiques pour l'entretien de la maison ,les produits de Raffa (livret téléchargeable gratuitement sur son blog → <http://raffa.grandmenage.info>)

## *Sites internet*

Le grand ménage de Raffa → <http://raffa.grandmenage.info>

L'autoproducsthéque écolotonome → [nimasadi.kiosq.info](http://nimasadi.kiosq.info)  
(site sur l'auto production )