

## MENAGE ECOLOGIQUE

### Nettoyer le sol de sa maison

- Mélanger dans un seau d'eau chaude 2 cuillères à soupe de savon noir et un peu de vinaigre blanc. Si vous souhaitez ajouter un désinfectant, ajouter 5 gouttes d'huile essentielle\* de Tea Tree (arbre à thé) qui est un désinfectant naturel.

⚠ Pour les sols fragiles comme le parquet, supprimer le vinaigre blanc.

### Faire sa lessive

- Mettre 100 grammes de savon de Marseille en copeaux dans un seau.
- Faire chauffer 1 l d'eau dans une casserole, sans la faire bouillir. Verser petit à petit l'eau chaude sur les copeaux en mélangeant bien avec une cuillère en bois.
- Une fois les copeaux bien dissouts, ajouter 100 grammes de bicarbonate de soude et bien mélanger vigoureusement (avec un fouet ou même un mixeur, si besoin).
- Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle (au choix) et mélanger de nouveau.
- Faire chauffer 250 ml de vinaigre blanc (qui remplace l'adoucissant), sans le faire bouillir.
- Ajouter le vinaigre blanc et mélanger rapidement
- Verser dans un bidon et secouer très régulièrement jusqu'à ce que la lessive soit froide.
- Diluer la lessive (dans un autre bidon) avec de l'eau froide, jusqu'à ce qu'elle ait la consistance souhaitée.

### Faire son liquide vaisselle

*Pour environ 1 litre de liquide vaisselle :*

- Mélanger 20g de savon de Marseille en copeaux à 1L d'eau très chaude
- Une fois le savon dissout, ajouter :
  - 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
  - 1 cuillère à café de cristaux de soude
  - 1 cuillère à café de savon noir
  - 10 gouttes d'huiles essentielles\*

(Pour les peaux sèches, il est également possible de rajouter à la préparation 1 cuillère à café d'huile végétale : argan, amande douce, ...)



## Faire son désodorisant/assainissant maison

Dans un vaporisateur, verser du vinaigre blanc, connu pour désinfecter et désodoriser, et quelques gouttes d'huiles essentielles. \*

Pulvériser dans les pièces à la volée et/ou sur les surfaces plus incriminées : canapé, tapis, tapisserie, couvre-lit....

Vous pouvez choisir les huiles essentielles selon vos goûts, vos envies (toujours avec parcimonie !).

A titre d'exemple, quelques vertus de certaines huiles essentielles :

- Antibactérienne : huile essentielle d'arbre à thé, d'eucalyptus
- Antiseptique : Huile essentielle de rose, de bergamote

## Se débarrasser des moisissures

Pour se débarrasser de la moisissure, faire une pâte avec du citron pressé et du Bicarbonate. Cette pâte est très antibactérienne et fongicide. Elle désinfecte et tue les moisissures. Frotter cette pâte avec une brosse à dents pour accéder aux petits coins.

## Fabriquer un absorbeur d'humidité naturel

Mettre du gros sel dans une coupelle dans toutes les pièces humides. Changer régulièrement.

\*Les huiles essentielles sont à proscrire pour les femmes enceintes. Pour les personnes sensibles, doser et adapter selon la sensibilité. Respectez scrupuleusement les doses.

