

# Nettoyer sa maison... Naturellement !



Recettes, trucs et astuces  
pour nettoyer naturellement.

Contrat de Rivière Vesdre



# Le Contrat de Rivière Vesdre

## Un Contrat de Rivière, c'est quoi ?

Un **Contrat de Rivière** est un outil de **gestion** des cours d'eau d'un sous-bassin hydrographique. Basé sur la **concertation** et la **coordination** entre les différents acteurs, **gestionnaires** et **usagers de l'eau**, le contrat de rivière peut se résumer en un « **partenariat de rivière** ».

En pratique, il consiste à rassembler tous les acteurs de la rivière (pouvoirs publics, riverains, pêcheurs, scientifiques, industriels, agriculteurs, défenseurs de la nature, ...) en vue d'identifier les problèmes et de trouver ensemble des solutions, à travers un **programme d'actions**. Les actions visent à **restaurer**, **protéger** et **valoriser** la qualité des cours d'eau et de leurs abords, mais aussi à **concilier leurs multiples fonctions et usages**.

## Quelles sont les thématiques abordées par le Contrat de Rivière Vesdre ?

- **Gestion qualitative des eaux** : épuration, rejets (domestiques, industriels et agricoles), déchets, sédiments, hydrocarbures, sels de déneigement, pesticides, etc.
- **Gestion quantitative des eaux** : obstacles à l'écoulement, étiage, hydroélectricité, lutte contre les inondations.
- **Gestion des milieux et des espèces** : préservation et restauration des zones humides et de leur faune spécifique, gestion et entretien des cours d'eau et plans d'eau, entretien et protection de leurs berges, aménagements piscicoles, inventaire et gestion des plantes invasives le long des cours d'eau, etc.
- **Sensibilisation, information et valorisation** : sensibilisation et information sur diverses problématiques liées à l'eau, valorisation du patrimoine naturel, paysager et construit lié à l'eau, d'activités de loisirs respectueuses du milieu aquatique, etc.

## Caractéristiques du bassin de la Vesdre

Le bassin de la Vesdre appartient au district hydrographique de la Meuse. Il a une superficie de 703,01 km<sup>2</sup> et comprend 1417 km de cours d'eau, dont 72,5 km pour la Vesdre.

La Vesdre prend sa source dans la Fagne de Steinley à 605 m d'altitude et se jette dans l'Ourthe à Chênée à 70 m d'altitude. Elle a pour principaux affluents le Getzbach, la Helle, le Bach, la Hoëgne et la Magne.



## Présentation

La rivière représente un écosystème merveilleux : elle a, dans une certaine mesure, la capacité de s'auto-épurer naturellement.

Nos eaux usées domestiques, en passant par les égouts, terminent encore trop souvent leur course à la rivière sans être épurées. Ainsi polluée en trop grande quantité, la rivière meurt petit à petit.

Les stations d'épuration, « usines à nettoyer nos eaux sales », soulagent nos rivières, mais elles ne peuvent pas tout traiter !

Heureusement, nous pouvons agir par des gestes simples, en utilisant des produits d'entretien plus respectueux de l'environnement, de notre santé, mais aussi de notre portefeuille !

Pour cela, pas besoin de produits « écolo » bien chers ! Avec quelques ingrédients naturels courants et bon marché, nous pouvons fabriquer nous-même très facilement nos produits pour nettoyer toute la maison.

Ce livret est là pour vous y aider ! Il compile une série non-exhaustive de recettes et de « trucs et astuces » du nettoyage au naturel pour toute la maison. Les recettes ont été personnellement testées et parfois adaptées par notre équipe. Vous y trouverez également un récapitulatif des 8 ingrédients indispensables à avoir dans vos placards, avec leurs propriétés respectives, ainsi qu'un glossaire des composés toxiques pour l'environnement et présents dans les produits classiques du commerce.

Mais n'oubliez pas... Tout nettoyant, qu'il soit naturel ou pas, a un impact sur l'environnement. Il convient donc d'utiliser le moins possible de produit, même naturel et écologique...

Le Contrat de Rivière Vesdre vous souhaite un bon nettoyage au naturel !



## Les 8 ingrédients indispensables...

### Le **vinaigre** d'alcool ou de ménage

Le vinaigre est un liquide acide (pH généralement compris entre 2 et 3), obtenu grâce à l'oxydation de l'éthanol présent dans le vin, le cidre, l'alcool et d'autres boissons fermentées.

#### Propriétés

- désinfectant
- désodorisant
- dégraissant
- anti-calcaire
- anti-fongique
- anti-bactérien

#### Savez-vous que...

- Il a des vertus thérapeutiques et cosmétiques (on lui préférera alors le vinaigre de cidre).
- Vinaigre provient du mot composé « vin aigre ».
- Le vinaigre commun comporte une concentration d'environ 5 % à 8 % d'acide acétique. L'acide tartrique et l'acide citrique se retrouvent également, en plus faibles concentrations, dans les vinaigres naturels.



### Les **cristaux de soude** ou carbonate de soude

Dégraissants puissants et nettoyants multi-fonctions, les cristaux de soude sont indispensables pour entretenir la maison de façon écologique. Ils s'utilisent au quotidien pour augmenter l'efficacité de vos lessives écologiques, récurer les plats, entretenir les canalisations,... et sont aussi appréciés pour les gros travaux (décapage des peintures, débouchage, détapissage...).

#### Propriétés

- dégraissant puissant
- désinfectant
- nettoyant
- anti-fongique
- anti-calcaire
- détachant

#### Savez-vous que...

- Grâce à leur pH alcalin, ils augmentent l'efficacité des détergents.
- Ils ne sont pas dangereux pour l'environnement.
- Plus irritants que le bicarbonate de soude, ils sont à manipuler avec des gants.
- Ne pas utiliser sur des surfaces cirées ou en aluminium.

**Attention ! Ne pas confondre avec la soude caustique, beaucoup plus corrosive !**



## Le bicarbonate de soude

Le bicarbonate de soude remplace bien des produits du commerce et augmente l'efficacité des autres. Il se présente sous forme de poudre et, selon son degré de raffinement, il est à usage alimentaire ou ménager.

### Propriétés

- nettoyant
- désodorisant
- abrasif
- détachant

### Savez-vous que...

- Il est biodégradable et n'est toxique ni pour l'environnement, ni pour la santé.
- Il peut aussi être utilisé dans certains produits de soin du corps (dentifrice, déodorant), de jardinage,...
- Il est un «multi-usage» de l'entretien et l'ingrédient indispensable du nettoyage au naturel.



## Le savon de Marseille

Le savon de Marseille est d'origine naturelle et biodégradable. On le trouve en copeaux ou en paillettes pour la lessive et en bloc ou pain pour l'hygiène corporelle.

### Usages et propriétés

- pour le ménage
- la lessive
- l'hygiène du corps
- nettoyant
- dégraissant

### Savez-vous que...

- Le savon de Marseille résulte de la saponification d'un mélange d'huiles végétales par la soude caustique. Les huiles utilisées peuvent être d'arachide, d'olive, de coprah (noix de coco) ou de palme (à éviter).
- Le savon de Marseille industriel contient des additifs (conservateurs, colorants, parfums,...) qui sont difficilement biodégradables et sont toxiques pour les milieux aquatiques.
- Il n'y a pas d'appellation contrôlée pour le savon de Marseille mais il existe un code européen qui limite les additifs et exclut les tensio-actifs de synthèse. N'achetez pas n'importe quel savon de Marseille !



## Le **savon noir**, un vieil ami !

Le savon noir à usage ménager existe sous deux formes : **liquide** ou mou.

C'était le savon le plus répandu dans le temps. Il a un peu l'aspect du miel (sa consistance allant du très épais au liquide et sa couleur allant du brun doré au noir).



### **Propriétés**

- **excellent nettoyant** multi-usage (nettoie en profondeur, fait briller, nourrit et protège les surfaces telles que le marbre, les carrelages, les linos...)
- **très dégraissant** (dégraisse les hottes et les fours,...)
- **détachant** (avant le lavage du linge)
- **antiseptique**
- **insecticide**

### **Savez-vous que...**

- Il permet d'enlever les taches de goudron.
- Il décape la peinture à l'huile (il entretient aussi les pinceaux).
- Il permet, en agriculture biologique, d'éliminer les pucerons, les cochenilles et les acariens.
- Il est utilisé par les éleveurs avant la traite pour nettoyer les mamelles des vaches et des chèvres.
- Il est utilisé comme shampooing pour les animaux domestiques et les chevaux.
- Il est utilisé dans le bâtiment, associé à l'huile de lin dans les fissures ou à l'argile, pour faire un enduit de protection en zone humide.

### **Remarque**

Le savon noir est **très concentré** (son prix est donc assez élevé).

A condition qu'il ne contienne pas d'additifs, il est inoffensif pour l'environnement. Malheureusement, la composition exacte est rarement indiquée sur l'emballage...

**Utilisation** : 1 à 2 c à s de savon noir liquide (ou 1 c à c de savon mou) dans un seau d'eau chaude suffisent pour l'entretien des sols.

## Les huiles essentielles (HE)

Les huiles essentielles ont beaucoup de propriétés, variables selon l'espèce végétale dont elles sont extraites. Elles permettent entre autres d'assainir la maison tout en apportant une touche odorante.

Très puissantes, quelques gouttes suffisent !



**Usages et propriétés** (selon l'espèce végétale)

- antibactériennes
- antifongiques
- antiseptiques
- parfumantes
- antivirales

**Savez-vous que...**

- Pour désinfecter : tea tree, cannelle, thym, girofle, citron, pin sylvestre, eucalyptus, romarin ...
- Pour une bonne odeur : citron, pin sylvestre, eucalyptus, sapin, menthe poivrée, lavande ...

**Attention !** Les huiles essentielles doivent être utilisées avec prudence (en particulier pour les **femmes enceintes, enfants, animaux**) car il s'agit de concentrés de principes actifs, elles sont donc très puissantes.

Certaines demandent des précautions pour la peau ou pour la santé (doses toxiques). N'hésitez pas à demander conseil dans un magasin spécialisé ou à la pharmacie.

Pour vous y retrouver :

HE	Antiseptique	Antibactérienne	Antiviral	Fongicide	Bonne odeur
<i>Citron</i>	xxx	xxx	x		x
<i>Pin sylvestre</i>	xxx				x
<i>Eucalyptus</i>	x	xx	xxx		x
<i>Menthe poivrée</i>	x	x	x	x	x
<i>Lavande</i>	x	x	x	x	x

### Les plus puissantes

<i>Tea tree</i>	xxx	large spectre xxx	xx	xxx	
<i>Cannelle</i>	xxx	large spectre xxx	xxx	xxx	
<i>Thym</i>	xxx	large spectre xxx	xxx		
<i>Girofle</i>	xxx	large spectre xxx	xxx	xxx	

Consultez la liste des HE et de leurs propriétés sur :

<http://www.medecinesnaturelles.com/index.php?to=3300>

## L'argile blanche

Essentiellement utilisée en cosmétique naturelle et pour ses vertus thérapeuthiques (en cataplasmes, masques,...) l'argile blanche ou kaolin peut aussi être utilisée pour le ménage...

### Usages et propriétés

- abrasif très doux
- absorbant

### Savez-vous que...

- En cosmétique, l'argile blanche est recommandée pour les peaux sèches, fragiles et sensibles, alors que l'argile verte est réservée aux peaux grasses.
- Elle a des propriétés antiseptiques, cicatrisantes et anti-inflammatoires.



## Le percarbonate de soude

Parfois appelé « eau oxygénée solide » et agent nettoyant et blanchissant naturel, il est le complément idéal à votre lessive écologique pour le linge blanc.

### Usages et propriétés

- détachant
- blanchissant
- désinfectant
- désodorisant

### Savez-vous que...

- Efficace sur les taches organiques (herbe, sang, fruits,...).
- Il est également utilisé pour le traitement des mousses et moisissures dans la cuisine, la salle de bain et sur les terrasses, mais aussi comme dégrissant pour les bardages, meubles et terrasses en bois.
- Les « sels détachants » ou « blanchissants oxygénés » du commerce sont souvent des mélanges contenant du percarbonate de soude mélangé à d'autres produits peu écologiques « azurants optiques, parfums chimiques,...). Vérifiez leur composition !
- Au contact de l'eau, il libère de l'« oxigène actif » (eau oxygénée), aux propriétés blanchissantes et désinfectantes. Il est donc préférable de le dissoudre dans l'eau au dernier moment.





## Pas d'eau de Javel ! Pourquoi ?

Vinaigre, cristaux de soude, huiles essentielles, ...  
Quelle est leur différence par rapport à l'eau de javel ?

Ils sont tous fongicides et antibactériens mais ce sont des produits naturels non nocifs pour l'environnement. Par contre, l'**eau de Javel est très toxique** pour l'environnement et pour notre santé !

Produit bien connu de toutes les ménagères, l'eau de Javel est souvent utilisée **à tort et à travers...**

Il est utile de rappeler que **c'est uniquement un désinfectant** et pas un nettoyeur !

Ses conséquences sur la nature sont désastreuses : les eaux javellisées et les extraits concentrés de Javel oxydent la matière organique ingérée par les animaux aquatiques et se transforment en de nombreux produits toxiques (organochlorés, chlorures et métabolites). Certains d'entre eux sont cancérigènes et mutagènes.

Imaginez son effet sur notre santé et celle de nos enfants si nous l'utilisons pour l'entretien de nos maisons !

**Son effet toxique sur la faune est persistant, en se transmettant dans la chaîne alimentaire.**



## Où trouver les ingrédients? À quel prix ?

Le prix du **vinaigre** d'alcool varie entre 0,50 et 1 €/l, selon le magasin et la marque (voire 1,30 €/l pour du vinaigre d'alcool bio).

Le **bicarbonate de soude** alimentaire se trouve en grande surface (rayon « farines ») ou en épicerie, au prix d'environ 2,89 €/400g (soit 7,23 €/kg). La marque alimentaire la plus courante : *Cérébos*. Le bicarbonate de soude à usager ménager, moins cher (1,99 €/500g, soit 3,98 €/kg), se trouve également en grande surface, en droguerie, en magasin biologique et sur les sites de vente en ligne. Les marques ménagères les plus courantes : *Bicarnet*, *Ecodoo*, *La Droguerie Ecologique*, *Mousse de Lin*, ...

Les **cristaux de soude** se trouvent aussi en grande surface (rayon « produits d'entretien ») ou en droguerie, au prix d'environ 2,79 €/2kg (soit 1,40 €/kg). Ils sont conditionnés en sachets plastiques. Les marques les plus courantes : *Loda*, *Vandeputte*, *Mousse de Lin*.

Le prix des **huiles essentielles** dépend de l'espèce végétale et de la quantité (10 ml ou 15 ml). Pour les huiles essentielles citées dans la brochure, il varie entre 5 et 10 € pour 15 ml. Elles existent aussi en « bio ». On trouve les huiles essentielles dans la plupart des pharmacies, parapharmacies, magasins biologiques et sur les sites de vente en ligne.

Le **savon de Marseille** ménager en copeaux ou paillettes se trouve dans la plupart des grandes surfaces (rayon « lessive ») ou en droguerie, à partir de 4,55 €/850g (*Blan*). Et également en magasins biologiques ou via les sites de vente en ligne (*Marius Fabre*, *Le Sérail*, *Ecodoo* ...). Vous pouvez aussi acheter du savon de Marseille en bloc et le râper vous-même... On le trouve alors en droguerie, parapharmacie (rayon « hygiène-parfumerie ») et sur les sites de vente en ligne.

Le **savon noir** ménager se trouve facilement en grande surface (rayon « produits d'entretien ») ou en droguerie. Les marques que l'on rencontre le plus souvent sont « *D'or* » (à la glycérine), « *Mousse de Lin* » (à l'huile de lin) ou « *Marius Fabre* » (à l'huile d'olive), mais il en existe beaucoup d'autres (*Etamine du Lys*, *Bois de Panama*, *Ecodoo*, *Sonett*, ...). Le prix varie selon la texture (mou ou liquide) et la composition (à partir de glycérine, d'huile de lin ou d'huile d'olive) : on en trouve à partir de 3,60 €/kg pour le savon mou ou de 2,50 €/l pour le savon liquide. Le savon noir se trouve également en jardinerie et sur de très nombreux sites de vente en ligne.

L'**argile blanche** (en pâte ou en poudre) s'achète en pharmacie, parapharmacie, droguerie, magasin biologique ou sur des sites de vente en ligne. Les prix sont très variables : à partir de 1,90 €/250 g. La marque la plus courante est *Argiletz*.

Le **percarbonate de soude** (dit « eau oxygénée solide ») s'achète en droguerie, magasin biologique et sur de nombreux sites de vente en ligne. Les marques les plus courantes sont *Bio Top*, *La Droguerie Ecologique*. Prix moyen : 5,90 €/kg.



### Où trouver ces ingrédients en ligne

Par exemple :

- [www.sebio.be](http://www.sebio.be)
- [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)
- [www.ecoterre.be](http://www.ecoterre.be)
- [www.bioplanet.be](http://www.bioplanet.be)

### La maison (sols, tables, plan de travail...)

#### **Multi-usage** - pour 1 litre

Avec un entonnoir :

- Versez **2 c. à c.** de **bicarbonate de soude** ;
- Ajoutez de l'**eau chaude** jusqu'au 3/4 et secouez bien pour mélanger ;
- Ajoutez **1 c. à c.** de **vinaigre** ;
- Ajoutez **5 gouttes d'huile essentielle \*** ;
- Ajoutez **3 c. à c.** de **savon noir** (facultatif) ;
- Complétez avec de l'**eau**, mélangez doucement et c'est prêt !



**Conseil** : Préparez-le en grande quantité (par ex. en bidon de 5 L) :  
il vous servira pour tout !

**Utilisation** : 1 bouchon / seau pour le sol.

### La cuisine

**Cuisinière** : Pour les taches tenaces, le savon noir est un très bon dégraissant et détachant. Si celui-ci ne s'avère pas suffisant, vous pouvez utiliser la poudre à récurer.

#### **Poudre à récurer** - pour un saupoudreur

- Versez **3 c. à c.** d'**argile blanche** ;
- Ajoutez **2 c. à s.** de **bicarbonate de soude** ;
- Ajoutez **2 c. à s.** de **savon en paillettes** (réduit en poudre au mixeur) ;
- Mélangez et le tour est joué !



**Four** : Pour les croûtes incrustées dans le bas du four, vaporisez du bicarbonate de soude dissout dans l'eau (il est conseillé de laisser agir toute une nuit). Grattez le lendemain avec une spatule.

Si le four est très gras, ajoutez des cristaux de soude (1/3) au bicarbonate de soude (2/3).

**Détartre bouilloires et cafetières** : Utilisez un mélange de vinaigre et d'eau (50/50) et faites passer ou mettez à bouillir.

**Poêles huileuses** : L'alternative au papier essuie-tout est d'utiliser une farine périmée pour saupoudrer la poêle. Jetez le tout à la poubelle, ou mieux encore, au compost.

**Plastique taché** (sauce) : Frottez avec de l'huile végétale (olive, colza, tournesol,...).

**Vaisselle tachée** (thé, café) : Laissez tremper une nuit dans de l'eau avec 1 c à c de cristaux de soude.

**Réfrigérateur** : Pour l'entretien, ajoutez du vinaigre (50/50) à votre seau d'eau chaude.

**La vaisselle** : Nous vous proposons 3 variantes : liquide vaisselle au savon noir, aux cristaux de soude, ou allonger la durée de vie de votre produit de vaisselle écologique (ou pas), tout en ne perdant pas de son efficacité.

Ceux qui aiment la mousse seront par contre un peu déçus..., mais ce n'est pas la mousse qui nettoie !

Pour les vaisselles très grasses (poêles et autres), il faudra peut-être ajouter un peu de savon noir.



#### **Liquide vaisselle** - pour 0,5 litre

Avec un entonnoir :

- Versez **80 ml de savon noir** (ou 2 c. à c. de cristaux de soude ou 80 ml de liquide vaisselle écologique) ;
- Ajoutez **1 c. à c. de bicarbonate de soude** dans le récipient ;
- Ajoutez **5 gouttes d'huile essentielle \*** ;
- Complétez avec de l'**eau**, mélangez doucement et le tour est joué !

**Table/Plan de travail** : Utilisez la recette du multi-usage (voir recette en page 12) dans un vaporisateur !

\* Pour choisir au mieux votre huile essentielle : voir page 7.

**Toilettes** : Pour le nettoyage de la cuvette et des parois, vous pouvez utiliser le nettoyant WC ci-dessous.

### Nettoyant WC

Avec un entonnoir :

- Versez **1/3** de **vinaigre** dans le récipient ;
- Versez **1 c. à c.** de **savon noir** ou **écologique** ;
- Complétez avec de l'**eau** ;
- Ajoutez **10 gouttes d'huile essentielle \*** ;
- Mélangez et le tour est joué !

La présence du savon dans le nettoyant permet d'éliminer la graisse si nécessaire.



En cas de taches bien incrustées, de dépôt ou croûte jaunâtre dans le fond de la cuvette, voici 2 possibilités :

- déposez une serpillière imbibée de vinaigre chaud et laissez agir.
- videz la cuvette de son eau, versez du vinaigre bouillant afin de couvrir les taches, laissez agir la nuit et brossez. *Attention aux vapeurs de vinaigre !*

**Lavabo** : Si votre eau est peu ou pas calcaire, la recette du nettoyant pour les toilettes (voir ci-dessus) vous suffira pour l'entretien de votre salle de bain.

Si votre eau est dure, ajoutez un verre de vinaigre à votre nettoyant dans un petit seau d'eau très chaude.

Pour les adeptes de la prévention, il suffit de passer un chiffon après chaque utilisation. Cela permet de gagner du temps au moment du nettoyage.

**Robinets** : On les oublie trop souvent ...

Laissez tremper 30 minutes les embouts de vos robinets dans de l'eau chaude vinaigrée (50/50), ou dans du vinaigre froid toute une nuit. Pour optimiser l'efficacité du vinaigre, jouez sur le temps de trempage ou sur la température.

**Douche** : Pour les parois de la douche, une éponge imbibée de vinaigre pur chaud est idéale.

A titre préventif, l'utilisation d'une petite raclette après chaque passage sous la douche reste un très bon moyen de garder parois et vitres propres...

**Miroir** : De façon générale, une eau vinaigrée suffit (1/3 de vinaigre - 2/3 d'eau). S'il reste des traces au séchage, dues à la présence de graisse, vaporisez un peu de nettoyant multi-usage (voir recette en page 12).

Essayez avec un chiffon micro-fibre ou du papier journal roulé en boule (ce dernier laissera un film de protection qui évitera de devoir nettoyer trop souvent).

Anti-buée : ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus à l'eau vinaigrée...

## Désodoriser les pièces

Pour diffuser une bonne odeur dans les toilettes ou les pièces de vie : verser régulièrement quelques gouttes d'huiles essentielles \* sur de l'argile concassée, un galet d'argile, un coton, un cube de bois ou une coupelle près d'une source de chaleur, dans un diffuseur électrique ou en céramique. Vous pouvez également utiliser des fleurs séchées (lavande,...), une pomme d'ambre (orange piquée de clous de girofle), des sachets d'épices,...

## Les canalisations

Les solutions mécaniques peuvent parfois s'avérer nécessaires :

- nettoyer la bonde de l'évier et de la douche ;
- utiliser une ventouse à déboucher ;
- nettoyer le siphon sous l'évier ;
- utiliser un furet.

### *Pour déboucher*

Versez dans votre canalisation :

- **1 verre de bicarbonate de soude** ou de **cristaux de soude** (plus efficace) ;
- **1 verre de sel** de cuisine ;
- **1 verre de vinaigre** ;
- Attendez 30 minutes, puis versez de l'**eau bouillante**.

Cette recette permet également d'éliminer les mauvaises odeurs de vos canalisations.



\* Pour choisir au mieux votre huile essentielle : voir page 7.

Pour le nettoyage du linge à 30° et plus, utilisez le gel au savon de Marseille (voir recette ci-dessous) : idéal pour les peaux sensibles et les bébés.

### **Gel de lessive** - pour 3 litre

- Versez **150 g** de **savon de Marseille** en copeaux ;
- Ajoutez **2 c. à s.** de **cristaux de soude** ;
- Ajoutez **3,5 l** d'**eau bouillante** ;
- Mélangez jusqu'à complète dissolution (si besoin au mixeur) ;
- Laissez tiédir et ajoutez **20 gouttes d'huile essentielle** \* (facultatif) ;
- Remélangez et c'est prêt !

Une fois refroidie, la préparation se gélifie, préparez-la dans un seau (avec couvercle pour la conservation).

**Utilisation** : mettre l'équivalent d'un petit gobelet de gel directement dans le fond du tambour de votre machine (avant le linge).



### **Conseils :**

- Afin de renforcer le lavage et en cas d'eau calcaire, mettez 2 c.à s. de **cristaux de soude** directement dans le tambour de votre machine.
- En guise d'assouplissant, versez 1 à 2 petit(s) bouchon(s) de **vinaigre** dans le compartiment à lessive de votre machine (seulement si votre eau est calcaire). L'odeur du vinaigre disparaît au séchage.
- Pour renforcer le lavage et assouplir le linge, vous pouvez aussi utiliser des balles de lavage.

### **Remarque :**

Il existe d'autres recettes de lessives naturelles : à la cendre, au lierre, au marron d'Inde,...

\* Pour choisir au mieux votre huile essentielle : voir page 7.



## Le détachage

**Pour le détachage du linge en général**, mettez 2 à 3 c. à s. de **bicarbonate de soude** (linge coloré) ou de **percarbonate de soude** (linge blanc) dans le compartiment à lessive, ou frottez la tache avec du savon noir, du savon de Marseille ou votre gel de lessive.

Il est indispensable de détacher avant le lavage, parce que de nombreuses taches ne disparaîtront plus si elles ont été « cuites » en machine, au séchoir électrique et/ou au fer à repasser.

### Taches spécifiques :

Selon le type de taches, voici vos alliés naturels :

- **Chocolat** : Epongez la tache à l'eau tiède savonneuse et décolorez-la délicatement avec du **percarbonate de soude** dilué dans l'eau (eau oxygénée) si nécessaire.
- **Herbe** : Frottez avec du **jus de citron**, du **vinaigre** ou du **percarbonate de soude** puis rincez.
- **Sang** : Surtout, jamais d'eau chaude ! Faites tremper dans un bain d'**eau froide** avec du **sel** ou du **percarbonate de soude** et frottez.
- **Fruits rouges** : Faites tremper dans de l'eau tiède, frottez avec du **savon de Marseille**, ne rincez pas et étendez au soleil. Ou frottez avec du lait ou du yaourt nature. Lavez ensuite en machine.
- **Graisse et huile** : Textiles délicats : Saupoudrez d'**argile** (*blanche* ou *verte*) et laissez absorber durant 2 à 3 heures, ensuite mettez en machine.  
Autres textiles : Frottez avec une solution aux **cristaux de soude**, ensuite mettez en machine.

### Détacher les supports non absorbants :

Par exemple : la colle des étiquettes sur les bocaux,  
les taches sur les châssis,  
les taches sur une planche à découper,  
du feutre sur une pochette plastique,  
de la colle sur les carrelages, ...

Frottez la tache avec une éponge et un peu d'**huile végétale** ou un **citron** coupé en 2.

## *Vouloir éradiquer toutes les bactéries chez soi est illusoire... et dangereux !*

Les bactéries sont omniprésentes et participent à l'équilibre biologique existant à la surface de la terre. Par ailleurs, de nombreuses bactéries sont très utiles ! Elles colonisent en effet tous les écosystèmes et sont à l'origine de transformations chimiques fondamentales lors des processus biogéochimiques comme le cycle de l'azote et du carbone. Elles participent activement à l'épuration naturelle des eaux dans les rivières et elles constituent l'outil par excellence des stations d'épuration et des fosses sceptiques. Par conséquent, un apport régulier d'eau de Javel risque de compromettre le bon fonctionnement d'une fosse sceptique ou d'une station d'épuration.

Aseptiser sa maison est une perte de temps puisqu'il suffit d'ouvrir une fenêtre pour « recontaminer » les lieux. De plus, une aseptisation systématique amène les bactéries à devenir résistantes par rapport aux produits utilisés et fragilise également notre propre système immunitaire ! Au sein de chaque habitation, il y a un équilibre entre les germes pathogènes et non pathogènes ; une perturbation de celui-ci amène certains germes pathogènes à se développer aux dépens des autres et augmente ainsi le risque de contamination.

Si on cite souvent les poignées de porte et le dessous des ongles comme des « nids à bactéries », il n'est pas inutile de rappeler les 100.000 milliards de bactéries présentes dans nos intestins et qui nous aident à digérer. Par ailleurs, certaines bactéries participent à la fabrication du pain au levain (le petit goût acidulé), du yaourt, du fromage et du vinaigre...

## Les produits écologiques du commerce

### Vous préférez quand-même acheter des produits d'entretien « tout fait », mais écologiques ?

Méfiez-vous des informations mentionnées sur les emballages !

Les pictogrammes concernent parfois des précautions d'usage ou l'emballage, et pas nécessairement la toxicité du produit. Certains produits se disent « écologiques » ou « respectueux de l'environnement » alors qu'ils ne le sont en réalité pas, ou pas tout à fait. En effet, on peut y retrouver certains composants toxiques malgré un emballage recyclable, un message ou un logo « vert » et parfois même un label écologique !

**C'est la composition du produit qui doit vous guider dans vos achats** (cf. p. 20-21). Malheureusement, la liste de composition est parfois très incomplète, voire inexistante...

Mais n'oubliez pas... **Même un nettoyeur écologique**, qu'il soit « tout fait » du commerce ou naturel « fait maison », a un **impact sur l'environnement**. Il convient donc d'**utiliser le moins possible de produit, même écologique**...

### Les labels écologiques

Voici les principaux labels qui vous garantiront des produits plus respectueux de l'environnement que les produits d'entretien classiques du commerce.

Un label écologique, ou ecolabel, est attribué par un organisme indépendant à un produit susceptible de réduire certains impacts négatifs sur l'environnement en comparaison avec d'autres produits de la même catégorie.



# Les composées toxiques présents dans les produits d'entretien classiques

## Ether de glycol

- famille de produits comprenant le phénoxyéthanol
- dégraissant, solvant (capacité à diluer un produit sans en modifier ses propriétés chimiques), désinfectant,...
- nocif pour l'humain (nausées, vomissements)
- très mauvaise dégradation de la molécule car elle en crée de nouvelles encore plus toxiques que la molécule mère.
- très peu d'études menées

## Phénoxyéthanol

- solvant, désinfectant et légère propriété parfumante
- très fort pouvoir allergisant pour l'humain
- mauvaise dégradation (cf. éther de glycol)
- utilisé comme anesthésique aquatique pour certains poissons
- peu d'études

## Benzisothiazolinone

- conservateur (shampooing, cosmétique mais aussi peinture et vernis)
- Très dangereux pour l'environnement

## Ammonium laureth sulfate

- tensioactif (réduit la tension de surface du liquide) et permet un meilleur mélange du produit avec le liquide, agent moussant, agent nettoyant
- peu biodégradable

## Ammonium lauryl sulfate

- tensioactif (réduit la tension de surface du liquide et permet un meilleur mélange du produit avec le liquide), agent moussant, agent nettoyant
- remplace l'ammonium laureth sulfate
- biodégradable à 95%, mais peu d'études menées sur les résidus de dégradation qui pourraient être nocifs.

## Tétrásodium EDTA

- anticalcaire, agent de chélation (formation d'un complexe c'est-à-dire que cette molécule va en « enrober » une autre)
- peu biodégradable
- peu toxique pour le poisson, MAIS fixe le calcium, les nutriments mais aussi les métaux lourds. Le poisson ingère ces molécules et les métaux lourds rentrent alors dans la chaîne alimentaire.

## Phosphonate

- agent de chélation (formation d'un complexe c'est-à-dire que cette molécule va en « enrober » une autre)
- non biodégradable mais photodégradable
- peu toxique pour le poisson
- faible remise en solution des métaux lourds
- trop peu d'études à ce jour

## Hypochlorite de sodium (eau de Javel)

- désinfectant (courte durée), agent de blanchiment
- pas biodégradable (car tue les bactéries qui Tienent ce rôle)
- si la Javel est utilisée en combinaison avec certains autres produits ménagers, la réaction produite peut dégager du « gaz moutarde » (arme chimique utilisée pendant la 1e guerre mondiale) et former de la dioxine !
- le poisson peut aussi l'ingérer et la faire entrer dans la chaîne alimentaire
- entraîne la mort du plancton

## 2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol (Bronopol)

- conservateur, antimicrobien
- très toxique pour le milieu aquatique à court et long terme
- grand allergène pour l'humain
- biodégradable

## Méthylchloroisothiazolinone

- conservateur (préviend la dégradation par les bactéries)
- très allergisant pour l'humain (cutané et respiratoire)
- mortel pour les poissons et crustacés, prolifération d'algues
- aucune information sur sa biodégradabilité

## Méthylisothiazolinone

- conservateur pour gel douche, shampoing, crème...
- allergène pour l'humain
- toxique pour le milieu aquatique
- utilisé comme pesticide en Californie
- aucune information sur sa biodégradabilité

## Azurants optiques

- ensemble de produits permettant de faire paraître les tissus (contenant de la cellulose) plus blancs
  - utilisés dans les lessives
  - difficilement biodégradables mais photodégradables.
- Si la molécule n'est pas photodégradée, elle se dépose et se sédimente au fond du cours d'eau. Elle s'accumule avec l'impossibilité de se biodégrader.

## Paraben

- famille comprenant de nombreux composés (méthylparaben, éthylparaben...)
- conservateurs (luttent contre les bactéries et les champignons)
- cause des cancers chez l'humain
- peu d'information au niveau environnemental

## SLS (Sodium Lauryl Sulfate)

- tensioactif, dégraissant, pouvoir moussant
- est remplacé petit à petit par le Sodium Lauret Sulfate
- Peu d'information complémentaire

## Glutaral

- biocide, agent nettoyant, conservateur (cosmétiques)
- biodégradable mais toxique pour l'environnement (poissons, daphnies, algues)
- utilisé en aquaculture pour le contrôle de virus

### Sources :

- [http://www.rise.be/files/library/Documentation/Brochures/fiches\\_pratiques\\_nettoyage.pdf](http://www.rise.be/files/library/Documentation/Brochures/fiches_pratiques_nettoyage.pdf)
- [http://training.itcilo.it/actrav\\_cdrom2/fr/osh/ic/alfamain.htm](http://training.itcilo.it/actrav_cdrom2/fr/osh/ic/alfamain.htm)
- [http://www.inrs.fr/inrs-pub/inrs01.nsf/IntranetObject-accesParReference/INRS-FR/\\$FILE/fset.html](http://www.inrs.fr/inrs-pub/inrs01.nsf/IntranetObject-accesParReference/INRS-FR/$FILE/fset.html)
- <http://leflacon.free.fr>

## Les pictogrammes de danger



Irritant cutané et oculaire  
Toxicité aiguë



Inflammable



Toxicité aiguë



Corrosif



Dangereux pour  
l'environnement



Cancérigène  
Toxique pour la reproduction

## Ouvrages conseillés

- « Le Grand Ménage - Mes recettes pour une maison propre naturellement » de Raffa, aux éditions Soliflor
- « Le ménage au naturel » de Nathalie Boisseau, aux éditions Alternatives

## Brochures conseillées

- Brochure « Le Grand Ménage » de Raffa, téléchargeable sur [www.raffa.grandmenage.info](http://www.raffa.grandmenage.info)
- Brochure « Remue-ménage », réalisée par EcoConso et le Réseau des CRIE, téléchargeable sur [environnement.wallonie.be/publi/education/remue\\_menage.pdf](http://environnement.wallonie.be/publi/education/remue_menage.pdf)
- Brochure « Moins de produits dangereux, pour moins de déchets spéciaux et moins de pollution... », téléchargeable sur [www.intradel.be/fr/particuliers/dechets/Les\\_DSM.php](http://www.intradel.be/fr/particuliers/dechets/Les_DSM.php)

## Sites web

- [www.bio-info.be/](http://www.bio-info.be/)
- [www.ecoconso.be/](http://www.ecoconso.be/)
- [www.rise.be/files/library/Documentation/Brochures/fiches\\_pratiques\\_nettoyage.pdf](http://www.rise.be/files/library/Documentation/Brochures/fiches_pratiques_nettoyage.pdf)
- [www.toutpratique.com/1-Toutes-les-taches/](http://www.toutpratique.com/1-Toutes-les-taches/)
- [www.astuces-trucs.com/category/Trucs-et-astuces-entretien](http://www.astuces-trucs.com/category/Trucs-et-astuces-entretien)
- [www.monbicarbonate.fr](http://www.monbicarbonate.fr)
- [www.tous-les-trucs-et-astuces.com/category/bicarbonate-de-soude/](http://www.tous-les-trucs-et-astuces.com/category/bicarbonate-de-soude/)
- [www.consoglobe.com/pg-habitat](http://www.consoglobe.com/pg-habitat)
- [ecobio2nature.over-blog.com/page-3165949.html](http://ecobio2nature.over-blog.com/page-3165949.html)
- [www.aroma-zone.com/maison-au-naturel.html](http://www.aroma-zone.com/maison-au-naturel.html)

Le Contrat de Rivière Vesdre	2
Présentation	3
Les 8 ingrédients indispensables...	4
• Le vinaigre	• Le savon noir
• Les cristaux de soude	• Les huiles essentielles
• Le bicarbonate de soude	• L'argile blanche
• Le savon de Marseille	• Le percarbonate de soude
Pas d'eau de Javel ! Pourquoi ?	9
Où trouver les ingrédients ? A quel prix ?	11
Les recettes pour...	12
• La maison	• Les canalisations
• La cuisine	• La lessive
• La salle de bain et les sanitaires	• Le détachage
• Désodoriser les pièces	
Vouloir éradiquer toutes les bactéries chez soi est illusoire... et dangereux !	18
Les produits écologiques du commerce	19
Les composés toxiques présents dans les produits d'entretien classiques	20
Les pictogrammes de danger	21
Bibliographie	22



## Contrat de Rivière Vesdre

Au Gadot, 24 - 4050 Chaudfontaine

Tél.: 04/361 35 33

[coordination@crvesdre.be](mailto:coordination@crvesdre.be) - [www.crvesdre.be](http://www.crvesdre.be)

[www.facebook.com/contrat.derivierevesdre](https://www.facebook.com/contrat.derivierevesdre)

Ed. Resp.: CR Vesdre - Photos et illustrations © CR Vesdre - Edition Mars 2017

Ce livret s'inspire de la brochure «Nettoyer sa maison naturellement» réalisée par le CR Senne en 2011.

