



Les produits d'entretien

Les produits d'entretien que nous utilisons au quotidien peuvent avoir des conséquences néfastes tant pour notre santé que pour l'environnement. En effet, ils contribuent à une pollution significative de l'air et de l'eau, en raison du rejet de substances chimiques nocives après leur utilisation. Sans oublier la quantité alarmante d'emballages jetés à la poubelle.

Selon l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME), l'air intérieur de nos habitations est de 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur. Cette pollution est attribuable à la présence de plus de 900 substances chimiques, émanant notamment des produits ménagers courants qui libèrent des composés volatils.

Ainsi, pourquoi ne pas opter pour une alternative plus saine et respectueuse de l'environnement ? Exit les produits d'entretien «cracra», place aux solutions naturelles ! En confectionnant soi-même ses produits d'entretien, on agit en faveur de son portefeuille, de sa santé et de la planète.

Un peu de théorie

Quelques ingrédients naturels suffisent pour créer des alternatives efficaces et non toxiques :

• Vinaigre d'alcool

Il s'utilise pour désinfecter, dégraisser, désodoriser, traiter les taches minérales (calcaire, tartre...), comme liquide de rinçage pour le lave-vaisselle, comme adoucissant pour le linge, pour faire briller les vitres et les miroirs, ainsi qu'en cuisine.

• Bicarbonate de soude

Il y en a 3 types : le bicarbonate à usage technique, à usage alimentaire et à usage médical. Ils se distinguent par leur degré de pureté.

Il s'utilise pour le ménage comme nettoyant, adoucissant, désodorisant, abrasif, anti-calcaire ; mais aussi dans la salle de bain comme déodorant, pour assainir les brosses à dents, enlever les moisissures de la salle de bain,... et en cuisine comme poudre levante, régulateur d'acidité, ...

• Savon noir

Le savon noir dégraisse, détache, nettoie et fait briller tous les sols. Applications multiples au jardin et pour le soin des animaux.

Une cuillère à soupe de savon noir dans un seau d'eau suffit pour nettoyer les sols

• Savon de Marseille

Le savon de Marseille s'utilise pour nettoyer les surfaces, faire la lessive, son savon et dans le dentifrice en poudre.

• Cristaux de Soude (=carbonate de sodium)

Ils s'utilisent pour nettoyer, détartrer et dégraisser les surfaces, la vaisselle et le linge.

● Acide citrique

Il agit comme un anti-calcaire. Il nettoie et dégraisse. Il fait des miracles contre la rouille.

● Percarbonate de soude ("eau oxygénée solide")

Blanchissant, dégraissant, nettoyant, détartrant, adoucissant, désodorisant, détachant. Applications multiples en bricolage. Il est efficace quand il est utilisé à 40 - 60°C.



LE SAIS-TU ?

Les huiles essentielles sont fabriquées grâce à la distillation. Ce processus consiste à mélanger dans une cuve la partie de la plante à distiller et de l'eau, à chauffer le mélange pour que l'eau se

transforme en vapeur, puis à récupérer et à refroidir cette vapeur chargée d'essence pour en récupérer l'huile essentielle

La production d'huile essentielle nécessite donc d'utiliser une grande quantité de plantes ce qui a un impact sur la planète. Il faut donc être responsable au niveau de leur consommation.

Il n'est pas nécessaire d'en ajouter à de la lessive, au liquide vaisselle ... si le seul objectif est leur bonne odeur. Le savon de Marseille sent déjà bien le propre tout seul !

De plus, les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau. Dans un produit de lessive, la bonne odeur sera donc très peu présente, car l'huile n'impregnera pas le vêtement.

L'idéal pour obtenir une bonne odeur, c'est de faire tremper des peaux d'agrumes deux semaines dans du vinaigre.

Les Huiles essentielles

Les huiles essentielles sont appréciées pour leurs propriétés désinfectantes et assainissantes. Cependant, leur utilisation demande prudence. Il est impératif de ne jamais remplacer une huile essentielle par une autre, de respecter scrupuleusement le dosage, et de s'abstenir en cas de doute. Les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 7 ans en raison des risques potentiels.

● Les plus écologiques

- Lavande fine & vraie : antipoux, naturellement déodorant
- Lavandin super : antistress, antipoux, cicatrisante
- Géranium rosat : anti-moustiques, antifongique & antivirale
- Mélisse : anti-parasitaire, antispasmodique
- Menthe citronnée : antispasmodique, antistress, aide à digérer
- Arbre à thé (tea tree) : antibactérienne, antifongique, anti-inflammatoire
- Rosalina : relaxante, anti-acné
- Ylang-ylang : antistress, soin de la peau et des cheveux

● Les moins écologiques

- Camomille matricaire
- Cannelle
- Thym à thymol
- Cèdre de l'atlas
- Citronnelle de Ceylon
- Eucalyptus globulus
- Girofle
- Lavande aspic
- Menthe verte & poivrée
- Romarin à verbénone et à camphre
- Sauge officinale

Les produits d'hygiène et cosmétiques

Les produits d'hygiène et cosmétiques ne sont pas en reste, nombreux étant ceux qui présentent des risques pour la santé en raison de leurs composants, signalés comme cancérigènes ou perturbateurs endocriniens.

Le plastique, utilisé non seulement pour l'emballage mais aussi comme ingrédient, aggrave le problème.

Outre les conséquences sur la santé, ces produits ont un impact environnemental conséquent (pollution des eaux, des sols et de l'air) tant par leurs méthodes de fabrication polluantes que par la nature chimique de leurs composants, souvent dérivés de la pétrochimie.

La gestion des déchets d'emballage ajoute une couche supplémentaire à ce problème, la plupart étant difficilement recyclables.

Ainsi, la solution est claire : opter pour la fabrication maison de ses produits d'hygiène et cosmétiques. Non seulement c'est économique, écologique et meilleur pour la santé, mais c'est aussi extrêmement simple à réaliser.

Cette démarche permet de contrôler à 100% les ingrédients utilisés, de sélectionner des produits adaptés à ses besoins, sans substances dangereuses ni additifs, avec la possibilité de choisir l'inclusion ou non d'huiles essentielles.

Les ingrédients de base :

• Huiles végétales

Il est essentiel de les choisir non raffinées, extra-vierge, bio et pressée à froid.

Chaque huile a ses propriétés mais elles ont toutes de nombreux bienfaits pour la peau, les cheveux et la santé en général.

• Beurre de karité

Ce beurre extrait des fruits de l'arbre karité est en réalité une huile végétale, qui, à l'image de l'huile de noix de coco, reste pour la plupart du temps à l'état solide.

Il est nourrissant, adoucissant, assouplissant et hydratant. Il calme le feu du rasoir (after-shave naturel) et peut être utilisé comme baume apaisant après épilation ou soin après-solaire. Le beurre de karité est issu de l'importation, il est donc préférable de l'acheter issu du commerce équitable et en agriculture biologique si cela est possible.

• Blanc de Meudon

Il s'agit de carbonate de calcium.

Grâce à son pouvoir abrasif doux, il est utilisé dans la fabrication de produits ménagers mais c'est également un ingrédient de base pour le dentifrice maison.

Il s'utilise également pour décorer les fenêtres.

• Argile

Les vertus de l'argile, qu'elle soit blanche, verte, rose,... sont nombreuses et ses applications multiples, ce qui en fait un ingrédient indispensable pour vos préparations cosmétiques.

L'argile blanche est la plus passe-partout car elle respecte tous les épidermes et toutes les chevelures. Sans parler de son côté abrasif doux qui prendra soin de vos gencives.