



Le Guide de Poche
du nettoyage ménager non chimique



Le projet Maisons saines est né grâce à une contribution le gouvernement du Canada en collaboration avec l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick. Les opinions exprimées ici ne reflètent pas forcément celles de Santé Canada.
(English version available)

merci.

| **Canada** 

Si vous ne savez pas encore comment fabriquer vos propres produits de nettoyage non toxiques, vous serez surpris d'apprendre que vous avez probablement déjà tout ce dont vous avez besoin dans vos armoires!

L'un des plus grands obstacles à ce changement peut être de savoir quels produits conviennent à quelle tâche. Que vous ayez besoin d'un vaporisateur de nettoyage général ou que vous cherchiez à éliminer la crasse tenace, il est possible de remplacer la plupart des produits de nettoyage grand public par des ingrédients ménagers courants, ce qui permet de réduire l'encombrement sous l'évier ET d'économiser de l'argent!

Nous avons préparé un guide de référence rapide pour vous aider à comprendre à quel point vos ingrédients de cuisine non toxiques peuvent être polyvalents, ainsi que des fiches de recettes de poche contenant des instructions sur la façon de surmonter les obstacles courants en matière de nettoyage.

CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT DE COMMENCER :

- En science, l'échelle de pH est utilisée pour mesurer le degré d'acidité d'un produit, sur une échelle de 1 à 14, où 1 est le plus acide et 14 le moins acide (l'eau pure a un pH neutre de 7).
- Les **acides** comme le citron (pH 2), le vinaigre (pH 3) et même le peroxyde d'hydrogène (pH autour de 6) sont utiles pour **éliminer les taches minérales** et les dépôts laissés par l'eau dure.
- D'autres ingrédients qui ne sont pas très acides sont connus sous le nom de **bases**, et ils sont excellents pour **dissoudre les composés organiques** comme la saleté et la graisse. Le bicarbonate de soude (pH 9) et le savon (pH 8) sont des exemples de bases douces que vous trouverez dans votre maison.

Guide de référence rapide

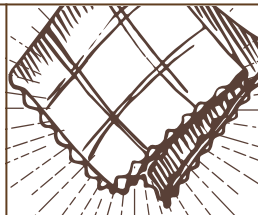
	Bicarbonate de soude	Vinaigre	Peroxyde d'hydrogène	Sel	Citron	Huile d'olives	Savon de castille
Blanchit les vêtements	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✗
Déloge la saleté	✓*	✓*	✗	✗	✗	✓	✓
Combat les moisissures	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Dissout: les graisses/résidus de cuisson	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓
Élimine: dépôts minéraux/résidus de savon	✗	✓	✓	✗	✓	✗	✗
Désinfecte (antibactérien)	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗
Élimine les odeurs	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Action récurrente douce	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗
Sans danger pour les fosses septiques	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

*Lorsqu'ils sont combinés, l'acide du vinaigre décompose le bicarbonate de soude, ce qui libère du dioxyde de carbone. (Vous connaissez probablement ce phénomène pour avoir fabriqué des volcans maison pour votre expo-sciences!) La libération rapide de bulles est ce qui permet de décoller la saleté des surfaces que vous nettoyez.



Nettoyant ménager tout usage

Notre préféré, parfait pour les dégâts quotidiens!

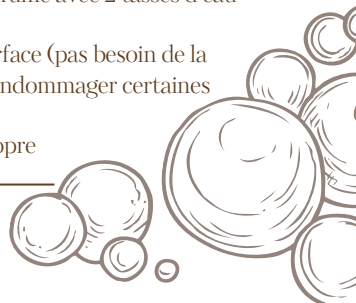


INGRÉDIENTS

- 1/4 de cu. à thé de savon à vaisselle non parfumé
- 2 tasses d'eau chaude
- Bouteille de vaporisation
- Chiffon propre et sec

INSTRUCTIONS

1. Mélangez 1/4 de cu. à thé (juste quelques gouttes) de savon à vaisselle non parfumé avec 2 tasses d'eau chaude
2. Vaporisez légèrement la surface (pas besoin de la saturer; l'excès d'eau peut endommager certaines surfaces)
3. Essuyez avec un chiffon propre



La puissance au quotidien!

Poudre à récurer

INGRÉDIENTS

- Sel de table ordinaire non iodé
- Bicarbonate de soude

INSTRUCTIONS

Mélangez le sel et le bicarbonate de soude dans un récipient non toxique, et remuez bien ensemble.

Mode d'emploi:

- mélanger une petite quantité de poudre avec de l'eau pour former une pâte épaisse (essayez des quantités égales et ajustez si nécessaire)
- prélevez un peu de la pâte à l'aide d'un chiffon propre ou d'une brosse à récurer, et faites pénétrer la pâte dans la surface souillée par un mouvement circulaire
- continuez jusqu'à ce que la surface soit propre; rincez à l'eau et séchez lorsque vous avez fini!



1 tasse

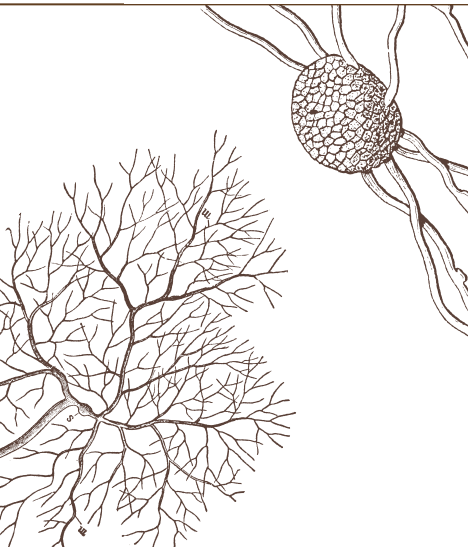
1 tasse

1 c. à soupe
de chaque



Dissolvant de moisissures

Sans danger pour les enfants, les animaux et les fosses septiques!



INGRÉDIENTS

- Vinaigre blanc
- Bouteille à vaporiser (pour application plus facile)
- Eau
- Chiffon de nettoyage doux

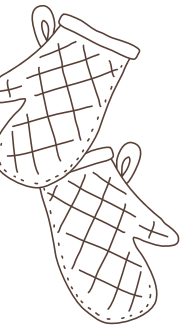
INSTRUCTIONS

1. Vaporisez généreusement du vinaigre blanc non dilué sur la surface moisie jusqu'à ce que la moisissure soit complètement mouillée
2. Laissez reposer pendant 1 heure
3. Essuyez avec de l'eau et laissez sécher



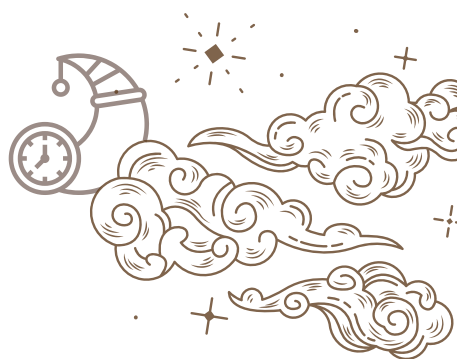
INGRÉDIENTS

Bicarbonate de soude	3/4 tasse
Savon Liquide*	1/4 de tasse
Temps	6-8 heures
Savon de Castille ou savon à vaisselle non parfumé	



INSTRUCTIONS

- Faites une pâte crémeuse de bicarbonate de soude et de savon. Vous pouvez ajouter du savon (ou un peu d'eau) et du bicarbonate de soude si nécessaire pour obtenir une meilleure consistance
- Étalez la pâte dans le four, en insistant sur les huiles et saletés qui y sont incrustées. (Remarque : le four n'a pas besoin d'être froid. Après avoir préparé le souper, pendant que votre four est encore légèrement chaud, c'est le moment idéal pour commencer)
- Laissez reposer toute la nuit avec la porte fermée, puis essuyez le matin

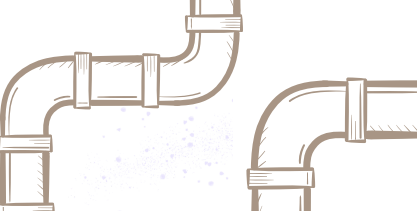


Il nettoie...

... pendant que vous dormez!

*Nettoyant
pour four*





Nettoyant de drain désodorisant

Votre routine régulière pour éviter les bouchons!

INGRÉDIENTS

- Eau bouillante
- 1 tasse de vinaigre blanc
- 1/2 tasse de bicarbonate de soude

INSTRUCTIONS

1. Commencez par verser une casserole d'eau bouillante dans la canalisation
2. Ensuite, versez le bicarbonate de soude
3. Une fois que vous avez ajouté tout le bicarbonate de soude, vous pouvez verser le vinaigre (vous entendrez un bruit de pétilllement et c'est normal! Le mélange produit du dioxyde de carbone, qui est inoffensif à ces concentrations)
4. Couvrez le drain avec un bouchon et laissez reposer pendant 5 à 10 minutes
5. Enfin, rincez le tout en versant une casserole ou une bouilloire d'eau bouillante dans le drain



Polissage des meubles et planchers en bois

Un petit peu vous mènera loin!



INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'huile d'olive
- 1/2 tasse de vinaigre
- Chiffon doux et propre (ou tampon applicateur de cire et encaustique pour les planchers)

INSTRUCTIONS

1. Mélangez l'huile et le vinaigre dans un pot ou une bouteille et secouez jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés
2. Étalez uniformément sur la zone à polir
3. Frottez vigoureusement avec un chiffon sec ou un tampon applicateur jusqu'à ce que la surface soit sèche et brillante!

Remarque : pour le polissage de petites taches, vous pouvez mélanger une plus petite quantité en vous rappelant simplement ce ratio : 2 parts d'huile d'olive pour 1 part de vinaigre (par exemple, 2 cu. à table d'huile d'olive et 1 cu. à table de vinaigre).



Détartrant pour calcaire et minéraux

Un produit miracle en un seul ingrédient!



INGRÉDIENTS

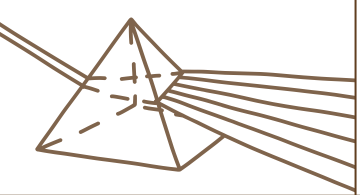
- Vinaigre blanc (Oui! C'est tout!)

INSTRUCTIONS

1. Appliquez directement sur les taches minérales, le calcaire et les résidus de savon à l'aide d'une bouteille à vaporiser. (Pour les pommes de douche bouchées, versez le vinaigre dans un petit sac et attachez-le de façon à ce que la pomme de douche soit submergée)
2. Laissez reposer pendant 2 heures (ou toute la nuit!)
3. Essuyez et répétez l'opération si nécessaire

Pour le calcaire dans les bouilloires :

1. Mélangez une partie de vinaigre avec deux parties d'eau dans la bouilloire
2. Faites bouillir et laissez reposer 15-20 minutes
3. Rincez et faites bouillir avec de l'eau ordinaire pour enlever les résidus de vinaigre



Nettoyant pour vitres

Avec un éclat sans trace, à chaque fois!

INGRÉDIENTS

Eau 2 tasses

Vinaigre 1/4 tasse

INSTRUCTIONS

- Commencez avec 2 tasses d'eau dans une bouteille à vaporiser, puis ajoutez le vinaigre
- Remuez doucement en un mouvement circulaire pour mélange
- Vaporisez, puis essuyez avec un chiffon doux et propre jusqu'à ce qu'il soit sec



Nettoyant pour baignoires et tuiles

Le nettoyant ultime pour la salle de bains!

INGRÉDIENTS

1/2 tasse de bicarbonate de soude

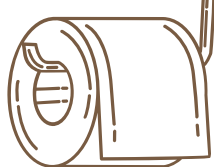
1/4 tasse de peroxyde d'hydrogène

1 cu. à thé de savon à vaisselle non parfumé



INSTRUCTIONS

- Mélangez le bicarbonate de soude, le peroxyde d'hydrogène et le savon à vaisselle pour former une pâte
- Utilisez un chiffon propre pour prélever un peu de pâte et l'étaler uniformément sur la surface souillée (pour le coulis, utilisez une petite cuillère pour plus de précision!)
- Attendez 5 à 10 minutes, puis frottez! Vous pouvez utiliser le même chiffon ou une petite brosse ferme (pour le coulis, pensez à réutiliser une vieille brosse à dents)
- Rincez les restes de nettoyant



Nettoyant pour cuvette de toilette

Laissez tomber l'eau de Javel!

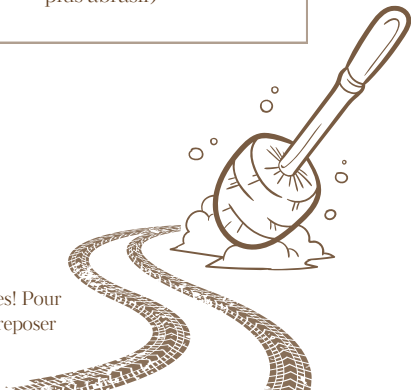
INSTRUCTIONS

1. Versez 1 tasse de vinaigre dans la cuvette
2. Laissez reposer pendant 15 minutes (ou si vous avez une eau très dure, jusqu'à une heure)
3. Frottez! Utilisez votre brosse à toilettes pour éliminer les taches et les traces d'eau dure
4. Si vous avez besoin de plus de puissance de frottement, saupoudrez un peu de bicarbonate de soude sur les côtés de la cuvette et frottez à nouveau. (Le pétilllement que vous voyez est dû au fait que le vinaigre réagit avec le bicarbonate de soude pour créer du dioxyde de carbone, du sel et de l'eau; parfaitement inoffensif!)
5. Tirez la chasse d'eau.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de vinaigre blanc
- Facultatif : bicarbonate de soude (pour un récurage plus abrasif)

Conseil : les bactéries aiment aussi se loger dans le réservoir des toilettes! Pour nettoyer le réservoir, il suffit de verser une tasse de vinaigre, de laisser reposer pendant 15 à 20 minutes, puis de tirer la chasse quelques fois.





Détachant pour le linge

fonctionne aussi sur les tapis!



INGRÉDIENTS

- 1/4 tasse de savon de Castille liquide
- 3/4 tasse de bicarbonate de soude
- Peroxyde d'hydrogène (à vaporiser)
- Pot en verre (pour le conserver)

PRÉPARATION ET CONSERVATION

1. Mélangez le savon et le bicarbonate de soude pour former une pâte lisse (ajoutez du savon supplémentaire ou de l'eau pour diluer à votre convenance)
2. Conservez le mélange dans un pot en verre, prêt à être utilisé à chaque lavage.



INSTRUCTIONS

1. Utilisez une vieille brosse à dents pour faire pénétrer une petite quantité de pâte dans la tache
2. Aspergez légèrement la zone avec du peroxyde d'hydrogène et frottez avec la brosse pendant quelques minutes
3. Rincez à l'eau et lavez comme d'habitude

Remarques :

Le peroxyde d'hydrogène peut avoir un effet blanchissant sur certains matériaux colorés. Faites donc toujours un essai sur une partie cachée et rincez immédiatement après avoir frotté la tache.

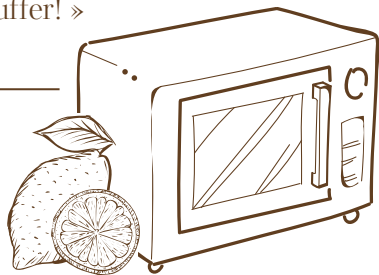
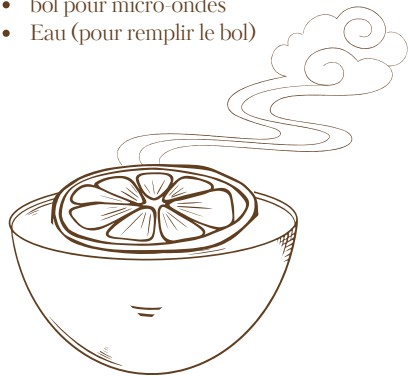
Ne stockez jamais votre pâte avec du peroxyde d'hydrogène déjà mélangé; les bulles qu'il produit sont inoffensives, mais l'accumulation de pression pourrait faire exploser ou pétiller votre récipient lorsqu'il est ouvert, comme une bouteille de boisson gazeuse qui a été secouée!

Nettoyant/désinfectant pour micro-ondes

Aussi simple que « À vos marques, prêt, faites chauffer! »

INGRÉDIENTS

- citron, coupé en tranches
- bol pour micro-ondes
- Eau (pour remplir le bol)



INSTRUCTIONS

1. Déposez les tranches de citron dans le bol et remplissez-le d'eau.
2. Placez le bol dans le four à micro-ondes et chauffez jusqu'à ce que la vitre s'embue.
3. Arrêtez de chauffer. Sans ouvrir la porte, laissez reposer pendant 15 minutes.
4. Retirez délicatement le bol du micro-ondes et essuyez l'intérieur avec un chiffon propre. (Les éclaboussures dues à la cuisson devraient être facilement éliminées)



Ça sent bon pendant que ça désinfecte!

Nettoyage en profondeur pour planche à découper en bois

INSTRUCTIONS

1. Coupez le citron en deux moitiés
2. Saupoudrez du sel sur votre planche à découper
3. Placez le côté coupé d'une moitié de citron sur la planche et exercez une pression pour faire pénétrer le sel sur toute la surface. Frottez vigoureusement pendant 2 à 3 minutes.
4. Rincez bien et laissez sécher

Facultatif, pour une désinfection supplémentaire :

1. Pressez le jus de l'autre moitié du citron dans de l'eau chaude
2. Faites tremper la planche à découper pendant 5 minutes, puis laissez-la sécher

INGRÉDIENTS

- 1 citron
- Sel (le gros sel et le sel de table ordinaire font l'affaire!)





Dissolvant de ternissures/résidus collants

Un résultat éclatant en un seul ingrédient!

INSTRUCTIONS

Pour enlever les étiquettes collantes et les résidus d'autocollants :

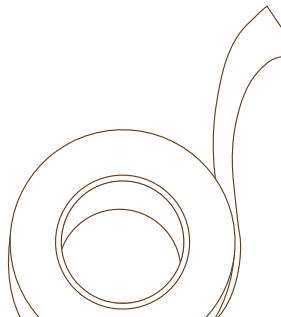
1. Appliquez une quantité généreuse d'huile sur une serviette en papier pliée (suffisamment pour couvrir la zone que vous voulez nettoyer)
2. Posez la serviette en papier sur l'étiquette ou le résidu d'autocollant et laissez-la reposer pendant plusieurs minutes pour que l'huile pénètre
3. Retirez et jetez la serviette huileuse. Frottez les résidus à l'aide d'une serviette en papier propre

Pour l'acier inoxydable terni :

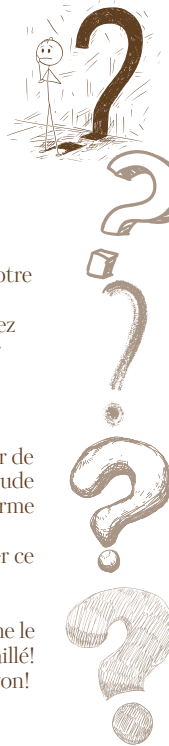
1. Tamponnez une petite quantité d'huile sur un chiffon doux
2. Frottez tout l'acier inoxydable terni (même les gros appareils électroménagers!)
3. À l'aide d'une serviette en papier (ou d'un autre chiffon propre), polissez les surfaces jusqu'à ce qu'elles brillent (cela demande un peu d'huile de coude!)

INGRÉDIENTS

- Huile d'olive (c'est tout!)



Quelques remarques concernant nos ingrédients



BICARBONATE DE SOUDE :

Le bicarbonate de soude est couramment utilisé dans les pâtisseries; vous savez donc qu'il n'est pas toxique! Mélangé à des savons liquides, il donne une pâte qui a une action exfoliante douce, tout comme le dentifrice contenant du bicarbonate de soude.

Il est également très efficace pour éliminer les odeurs. Vous pouvez placer une boîte ouverte dans votre réfrigérateur pour rafraîchir l'odeur, ou même l'ajouter à votre linge pour aider à le blanchir et à éliminer les odeurs. Si vous utilisez du bicarbonate de soude avec du vinaigre pour nettoyer, n'oubliez pas d'utiliser ces ingrédients dans des étapes séparées uniquement. Vous ne voulez pas les mélanger pour les stocker, car vous vous retrouveriez avec un beau dégât mousseux.

SAVON DE CASTILLE :

Le savon de Castille est un savon doux à base végétale. La forme la plus simple est fabriquée à partir de trois ingrédients seulement : de l'huile d'olive, de la soude caustique (lye) et de l'eau. En soi, la soude caustique peut être dangereuse, mais lorsqu'elle est mélangée à l'huile, la réaction chimique transforme ces ingrédients en glycérine et en eau. En d'autres termes, du savon!

Le savon de Castille peut parfois laisser un léger résidu sur les surfaces dures. Vous pouvez nettoyer ce résidu avec un chiffon humide ou du jus de citron ou du vinaigre dilué dans un peu d'eau.

Remarque : si vous mélangez directement le savon de Castille avec un acide comme le vinaigre ou le jus de citron, il réagira et décomposera votre savon en un mélange huileux et caillé!
Le savon se décompose en ses huiles originales qui le composent... et ce n'est plus du savon!

Quelques remarques concernant nos ingrédients



LE SAVON À VAISSELLE (NON PARFUMÉ) :

Lorsque vous choisissez un savon à vaisselle, recherchez des produits non parfumés, sans colorants ni teintures, et exempts de phtalates, de phosphates, de produits pétrochimiques et de parabènes. Recherchez ceux qui sont certifiés « Safer Choice », ou consultez la base de données de l'Environmental Working Group : <https://www.ewg.org/guides/categories/5-Dishwashing>.

LE PEROXYDE D'HYDROGÈNE (3 %) :

Le peroxyde d'hydrogène est TRÈS réactif! Plus précisément, il réagit à la lumière pour libérer de la CHALEUR et de l'eau. C'est pourquoi vous le trouverez toujours stocké dans une bouteille de couleur sombre. (Il aime aussi réagir avec presque tout ce qu'il touche!)

***ATTENTION lorsque vous utilisez du peroxyde d'hydrogène :** Comme il est très réactif, gardez-le TOUJOURS hors de la portée des enfants et conservez-le TOUJOURS dans un endroit frais et sombre. N'utilisez que la quantité nécessaire pour votre recette, puis remettez la bouteille dans son lieu de stockage. Lorsque vous avez fini de nettoyer, jetez ce qui reste de la recette. (Vous pouvez le verser dans l'évier ou dans les toilettes sans crainte.)

N'oubliez pas : si vous essayez de stocker des recettes dans lesquelles du peroxyde d'hydrogène a déjà été mélangé, une pression pourrait s'accumuler à l'intérieur du récipient et le faire exploser).

Quelques remarques concernant nos ingrédients



CITRON :

Le jus de citron (acide citrique) a une forte acidité, tout comme le vinaigre. Comme la plupart des acides, il peut avoir un effet blanchissant sur les vêtements, ce qui signifie qu'il peut être excellent pour aider à éliminer certaines taches...

MAIS, si vous le laissez trop longtemps, il peut provoquer des décolorations! C'est pourquoi nous ne le recommandons pas pour enlever les taches (nous utilisons plutôt du peroxyde d'hydrogène, qui est moins intense). Il a des propriétés antibactériennes et sent très bon! En fait, vous pouvez remplacer le vinaigre dans nos recettes par du jus de citron pour obtenir le même effet (nous préférons simplement le vinaigre parce qu'il est si bon marché!)

HUILE D'OLIVE :

Rien à craindre ici! L'huile d'olive peut être consommée sans danger, et même si vous en renversez accidentellement, elle contient des composés antibactériens naturels. L'huile que vous utilisez pour le nettoyage n'a pas besoin d'être un mélange artisanal extra-vierge coûteux; le produit le moins cher que vous pouvez acheter au gallon fera l'affaire!

Il est recommandé de conserver les huiles d'olive à moins de 25 degrés Celsius pour qu'elles restent fraîches plus longtemps, donc si votre cuisine a tendance à être plus chaude en été, mettez-les au réfrigérateur!



Quelques remarques concernant nos ingrédients



LE SEL :

Nous avons utilisé le sel (chlorure de sodium) dans nos recettes pour aider à récurer, mais il a aussi des propriétés antibactériennes et antifongiques (il était utilisé avant la réfrigération pour la conservation des aliments!) Si vous avez des problèmes de moisissure dans les plis de votre rideau de douche, essayez d'ajouter une tasse de sel à un gallon d'eau, puis laissez votre rideau de douche tremper pendant une heure. Suspendez-le pour le faire sécher et répétez l'opération tous les mois pour éviter les moisissures.

VINAIGRE BLANC :

Le vinaigre (acide acétique) est un désinfectant naturel, dont il a été démontré qu'il détruit certaines bactéries et virus malsains. Si vous nettoyez de la moisissure ou éliminez des dépôts minéraux et que vous avez besoin d'un pouvoir de frottement supplémentaire, mélangez-y du sel! Le sel a un pH neutre et peut être utilisé directement avec le vinaigre sans affecter le pouvoir nettoyant de ce dernier.

***ATTENTION lors de l'utilisation du vinaigre :** ne JAMAIS mélanger avec du peroxyde d'hydrogène. La réaction forme de l'acide peracétique, qui est très corrosif pour la peau et nos voies respiratoires!

Évitez d'utiliser le vinaigre sur des surfaces en pierre naturelle (marbre, granit ou le calcaire), ou sur des poêles en fonte. L'acide contenu dans le vinaigre peut détruire les scellants utilisés sur la pierre (et l'« apprêt » de votre poêle), ou même creuser de petits trous si la surface n'est pas scellée. Au lieu d'utiliser du vinaigre, diluez plutôt une petite quantité de savon à vaisselle non parfumé dans de l'eau. Le vinaigre peut également endommager le revêtement antireflet des écrans électroniques; utilisez simplement un chiffon doux!

Ma Recette de...



INGRÉDIENTS

DIRECTIONS