



# Les alternatives aux produits nocifs



[sietrem.fr](http://sietrem.fr)

[info@sietrem.fr](mailto:info@sietrem.fr) - 01 60 07 09 19



## Le baume à lèvres 0 déchet



### Le matériel

- 1 cuillère doseuse de 2 ml ou 1 cuillère à café,
- 1 baguette ou touillette,
- 1 bol,
- 1 pot hermétique.

### Les ingrédients

- 3 cuillères de 2 ml rases de beurre de karité (ou 1/2 cuillère à café),
- 1 cuillère de 2 ml de miel (ou 1/3 de cuillère à café),
- 1 goutte d'huile essentielle de géranium rosat.

### La préparation

- Mélanger le beurre de karité et le miel dans le bol afin d'obtenir une pâte crémeuse.
- Ajouter ensuite l'huile essentielle puis mélanger de nouveau.
- Nettoyer le contenant avec une lingette réutilisable et du gel hydroalcoolique.
- Remplir le pot avec la préparation.

**Ce baume à lèvres se conserve indéfiniment.**

## Le dentifrice en pâte 0 déchet



### Le matériel

- 1 cuillère à café,
- 1 cuillère à soupe,
- 1 pot hermétique.

### Les ingrédients

- 1 cuillère à café rase de bicarbonate de soude,
- 5 cuillères à soupe rases d'argile blanche ou colorée,
- de l'eau,
- 3 gouttes d'huile essentielle de menthe verte,
- 3 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse.

### La préparation

- Nettoyer votre pot avec une lignette réutilisable et du gel hydroalcoolique.
- Mélanger le bicarbonate de soude, l'argile, l'huile essentielle et l'extrait de pépins de pamplemousse dans le pot hermétique.
- Ajouter de l'eau en petite quantité (environ 6 cuillères à café rases) et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène et épaisse.
- Faire une étiquette « dentifrice » à coller sur le couvercle.

**Ce dentifrice se conserve plusieurs semaines à l'abri de la lumière.**

## Le dentifrice en poudre 0 déchet



### Le matériel

- 1 cuillère à café,
- 1 baguette ou touillette,
- 1 bol,
- 1 pot hermétique.

### Les ingrédients

- 1 cuillère à café rase de blanc de Meudon,
- 4 cuillères à café rases d'argile blanche ventilée,
- 2 pincées de sel,
- 3 gouttes d'huile essentielle de menthe verte.

### La préparation

- Mélanger le blanc de Meudon, l'argile blanche et le sel dans le bol.
- Ajouter ensuite l'huile essentielle puis mélanger de nouveau.
- Nettoyer le contenant avec une lingette réutilisable et du gel hydroalcoolique.
- Remplir le pot avec la préparation.

**Ce dentifrice se conserve indéfiniment s'il est tenu à l'écart de l'humidité.**

## Le déodorant 0 déchet



### Le matériel

- 1 cuillère à soupe,
- 1 baguette ou touillette,
- 1 bol,
- 1 pot hermétique.

### Les ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile de coco,
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude alimentaire.

### La préparation

- Mélanger l'huile de coco pour obtenir la texture onctueuse.
- Ajouter ensuite le bicarbonate de soude et mélanger de nouveau.
- Nettoyer le contenant avec une lingette réutilisable et du gel hydroalcoolique.
- Remplir le pot avec la préparation.

**ATTENTION** : L'huile de coco devient liquide à partir de 25°. En été pour éviter que le bicarbonate ne se dépose au fond de votre pot, ajouter à la recette une cuillère à soupe de fécule de maïs qui épaissira votre mélange.

**Appliquer ce déodorant en très petite quantité  
avec votre doigt ou à l'aide d'une spatule en bois.**

## La poudre lave-vaisselle 0 déchet



### Le matériel

- 1 cuillère à soupe,
- 1 pot hermétique.

### Les ingrédients

- 2 cuillères à soupe de percarbonate de soude,
- 2 cuillères à soupe de cristaux de soude,
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude,
- 1 cuillères à soupe d'acide citrique.

### La préparation

- Mettre tous les ingrédients dans un pot hermétique.
- Agiter pour que les poudres se mélangent.
- Mettre une étiquette pour identifier le contenu du pot.
- Verser la poudre dans le compartiment à lessive.

## La crème nettoyante 0 déchet



### Le matériel

- 1 cuillère à soupe,
- 1 verre doseur,
- 1 saladier,
- 1 pot hermétique.

### Les ingrédients

- 1 grosse cuillère à café de fécule de pomme de terre,
- 2 cuillères à soupe d'eau chaude,
- 2,5 cuillères à soupe rase de blanc de Meudon,
- 1 grosse cuillère à soupe rase de bicarbonate de soude,
- 100ml de liquide vaisselle.

### La préparation

- Dans un saladier, diluer la fécule de pomme de terre et l'eau chaude.
- Ajouter en mélangeant à chaque ajout d'ingrédient le blanc de Meudon, le bicarbonate et le liquide vaisselle.
- Ajouter un peu d'eau si besoin afin d'obtenir l'aspect d'une crème.
- Verser dans un pot hermétique.

## Peinture à la pomme de terre

Mes produits naturels



### Les ingrédients

- 150 g de pommes de terre
- Eau
- 150 g de blanc de Meudon
- 50 g de pigments
- Huile de lin (facultatif)

### La préparation

- Réduire 150 g de pommes de terre cuites en purée (ou 75 g de fécule de pomme de terre hydratée), les mélanger à 3 ou 4 dl d'eau bouillante.
- Passer au moulin avec la grille la plus fine pour éviter les grumeaux. Le résultat doit être visqueux, de la consistance d'une béchamel un peu épaisse. Bien mélanger.
- Délayer 150 g de blanc de Meudon dans 1,5 dl d'eau froide. Puis délayer 50 g de pigments dans 0,5 dl d'eau froide. Mélanger le blanc de Meudon dilué avec les pigments.
- Ajouter enfin la purée en mélangeant. Vous pouvez également insérer une cuillère à soupe d'huile de lin (facultatif).

*La peinture est terminée. Les doses données dans la recette permettent de fabriquer environ 1/2 litre de peinture. Adapter les doses en fonction des besoins. À utiliser en intérieur uniquement sur des murs ou des boiseries.*

## Peinture suédoise

### Mes produits naturels



## Les ingrédients

- Eau
- 350 g de farine (blé ou seigle)
- 1 kg de terre colorante (ocre rouge ou jaune)
- Sulfate de fer
- 5 cl de savon noir liquide (ou Marseille)
- Marmite, fouet, cuillère en bois

## La préparation (pour 5 litres de peinture)

- Délayer 350 g de farine dans  $\frac{1}{2}$  litre d'eau. Porter à ébullition la sauce blanche, l'allonger progressivement avec 3,5 l d'eau.
- Pigmenter avec 1 kg d'ocre et ajouter 100 g (ou 1 dl) de sulfate de fer. Chauffer la préparation 15 minutes.
- Ajouter 5 cl de savon noir, cela favorisera l'émulsion de la peinture.
- Une fois refroidie, la peinture est prête. Rectifier la consistance si besoin (normalement assez épaisse) avec un peu d'eau.

*Cette peinture peut être utilisée en intérieur ou en extérieur sur du bois brut ou poncé, neuf ou ancien.*



## Lessive à la cendre

### Mes produits naturels

### Les ingrédients

- 100 g de cendres de bois,
- 2 litres d'eau.

### La préparation

- Dans une grande bassine en plastique, versez la cendre brute (sans tamiser) avec de l'eau. Petite astuce : mettre un peu d'eau avant dans la bassine permet de diminuer la quantité de poussière quand on verse.
- Écumez ou tamisez les morceaux de charbon de bois qui flottent à la surface. Mélangez un peu avec la main, cela ne craint rien !
- Laissez décanter entre 24 et 48 heures, temps nécessaire à l'extraction de la potasse, le tensio-actif naturel qui lui donne ses vertus nettoyantes. Remuez le tout quatre fois entre-temps. Le liquide obtenu doit être un peu doré et savonneux au toucher.
- Récupérez celui-ci en essayant de ne pas toucher à la bouillasse grisâtre qui tapisse le fond de votre bassine (mettez celle-ci au compost, c'est un fabuleux engrais).
- Si vous souhaitez offrir un parfum délicatement fleuri à vos vêtements, ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande, bois de rose... Secouez pour mélanger. Votre lessive est prête !

## Les noix de lavage Mes produits naturels



### Écologique

Les eaux de lavage et de rinçage sont sans danger pour les réseaux d'eaux usées en raison de l'absence de produits chimiques. Elle contribue donc à la protection de l'environnement. Les coquilles utilisées peuvent être compostées.

### Économique

1 kg (environ 10€) de noix de lavage suffit pour 100 à 150 lessives. 7 à 10 moitiés de coquilles de noix suffisent pour une machine de 5kg. Afin de produire un maximum de saponine de la coquille, il est conseillé de réduire les coquilles en morceaux, la saponine se trouvant entre les 2 membranes de la coquille. Ne jetez les coquilles que lorsqu'elles sont totalement délavées et qu'il n'y a plus de substance brillante (soit après 10 à 15 utilisations).

### Polyvalente

Les coquilles doivent être mises dans des petits sacs en coton fermés et déposés dans le tambour de la machine. Elle lave aussi bien le blanc que la couleur de 30 à 90°. L'odeur des noix de lavage étant neutre, vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles dans le bac d'adoucissant ou mettre directement dans le linge un tissu imbibé d'une dizaine de gouttes d'huiles essentielles de votre choix.

Vous pouvez l'utiliser comme **shampooing** : faire une décoction de noix de lavage et utilisez-la comme un shampooing traditionnel.

Vous pouvez l'utiliser **contre les moustiques** : lavez-vous ou enduisez-vous les parties exposées avec une décoction de noix de lavage. Les moustiques incommodés par l'odeur de la saponine ne vous approcheront pas !

**Nettoyage des sols et carrelages** : ajouter à votre décoction 2 cuillerées à soupe de vinaigre blanc et mélangez. Vous pouvez laver votre sol comme avec un nettoyant traditionnel.

**Décoction** : faites frémir ½ litre d'eau, incorporer un petit sac avec 5 demi coquilles, laisser infuser environ 7 minutes et retirez le sac. Votre eau aura un aspect brunâtre.

## Nettoyant multi usages Mes produits naturels



### Les ingrédients

- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude,
- 2 cuillères à café de vinaigre blanc,
- 500 ml d'eau chaude,
- 3 à 5 gouttes d'huiles essentielles de citron ou de pin sylvestre.

### La préparation

Verser le tout dans un spray ou un bidon vide (utiliser un entonnoir pour plus de facilité). Bien secouer, c'est prêt !

Ce nettoyant peut être utilisé pur (en spray) sur les surfaces de type plan de travail ou dilué (un bouchon pour 5 litres d'eau) pour les sols.

## Liquide vaisselle Mes produits naturels



### Les ingrédients

- 1 litre d'eau,
- 60g de copeaux de savon de Marseille,
- 2 cuillères à soupe de savon noir,
- 1 cuillère à soupe de cristaux de soude,
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude,
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc.

### La préparation

- Ajouter dans l'eau bouillante les copeaux de savon.
- Attendre qu'ils soient fondus pour ajouter le savon noir, le vinaigre, le bicarbonate et les cristaux de soude.
- Laisser reposer quelques heures. Le savon va former une croûte sur le dessus. Mixer pour homogénéiser la préparation et verser dans un ancien flacon de liquide vaisselle.

Cette préparation maison ne mousse pas autant que les produits du commerce mais est tout aussi efficace !



## Pastilles détartrantes WC Mes produits naturels

Pour nettoyer et détartrer les toilettes, rien de tel que des pastilles détartrantes au bicarbonate de sodium !

### Le matériel

- Un moule en silicone ou bac à glaçons (dédiés à cet usage)
- Un bol
- Un pulvérisateur
- Une cuillère à soupe

### Les ingrédients

- 2 cuillères à soupe (25g) d'acide citrique
- 7 cuillères à soupe (75g) de bicarbonate de soude
- Eau

### La préparation

- Dans un bol, mélangez le bicarbonate de soude avec l'acide citrique.
- Faire 2,3 pulvérisations d'eau pour que le mélange mousse.
- Remplir les moules en silicone en tassant bien.
- Laissez sécher quelques heures avant de démouler puis conservez-les dans une boîte ou un bocal en verre étiqueté.

### Utilisation

Chaque semaine, mettez un galet dans les toilettes, laissez agir au minimum 1/2 heure puis brossez la cuvette et le tour est joué ! Si vous avez des wc très entartrés, laissez agir toute la nuit et alterner avec du vinaigre blanc.

## Vinaigre gel

### Mes produits naturels



### Le matériel

- Un verre doseur
- Un fouet
- Un saladier
- Un flacon de produit WC vide rechargeable

### Les ingrédients

- 200 ml d'eau
- 300 ml de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe de gomme de xanthane (ou agar-agar ou gomme de guar)
- Du colorant alimentaire

### La préparation

- Verser l'eau et le vinaigre dans un saladier.
- Ajouter la gomme de xanthane et mélanger avec le fouet. Si vous choisissez l'agar-agar, faites bouillir l'eau avant de la mélanger au vinaigre.
- Ajouter ensuite le colorant alimentaire. Il vous permettra de voir où le produit est appliqué.
- Bien rincer l'ancien flacon de produit WC.
- Transvaser le mélange dans le flacon et étiqueter.