

Le petit mémo



Propriétés des huiles essentielles

Citron - Antiseptique+++ - Antibactérienne +++ - Antivirale - Bonne odeur de propreté	Eucalyptus - Antiseptique - Antibactérienne ++ - Antivirale ++ - Bonne odeur de propreté
Tea tree (arbre à thé) - Antibactérienne +++ - Fongicide +++ - Parasiticide ++ - Antivirale ++ 	Lavande aspic - Antiseptique - Antibactérienne - Antivirale - Fongicide - Antimité - Bonne odeur de propreté
Cannelle - Antiseptique+++ - Antibactérienne +++ - Antivirale ++++ - Parasiticide +++ - Fongicide +++	Menthe poivrée - Antiseptique - Antibactérienne - Antivirale - Fongicide - Bonne odeur de propreté
Sapin - Antiseptique ++ - Bonne odeur de propreté	Pin sylvestre - Antiseptique+++ - Odeur de propreté
Citronnelle - Antiseptique ++ - Bonne odeur de propreté	Girofle - Antiseptique +++ - Parasiticide +++ - Fongicide ++
Thym - Antivirale +++ - Parasiticide	Pamplemousse - Antiseptique aérien

Attention, les huiles essentielles sont des produits actifs puissants. Quelques gouttes suffisent, **n'improvisez pas** !

Trucs et astuces

Conseils

« Privilégiez les labels environnementaux et repérez les symboles de danger ! »



Précautions

Certains produits réagissent entre eux, pour toutes les recettes réalisées, **respectez les dosages**.

Les huiles essentielles sont à proscrire pour les femmes enceintes, les asthmatiques, les allergiques et les nourrissons.

Pensez à **étiqueter** les produits que vous avez réalisés.

D'autres petit plus !

Récupérez les contenants de vos anciens produits et profitez d'un moment d'expérimentation en famille !

Pensez à utiliser des **chiffons en microfibre** qui, contrairement aux torchons classiques, emprisonnent la poussière. Vous pouvez aussi utiliser des **éponges végétales** (luffa) ou **fabriquer vos éponges** à partir de vieux vêtements.



Le Ménage écolo

- de risques pour la santé

- de déchets

+ d'économies



Mais aussi, plus ludique ! Le tout, **POUR LA MÊME EFFICACITÉ**



Les recettes



LESSIVE

- Mettre **100g de savon de Marseille**, en copeaux ou râpés dans un saladier.
- Verser petit à petit **1L d'eau chaude** sur les copeaux en mélangeant avec une cuillère en bois.
- Une fois les copeaux dissous, ajouter **3 cs de bicarbonate de soude** et **2 cs de cristaux de soude** et mélanger vigoureusement.
- Ajouter **1 à 5 gouttes d'huile essentielle** tout en mélangeant.
- Verser dans un bidon et secouer régulièrement jusqu'à ce que la lessive soit froide.

Utiliser le dosage habituel mais penser à bien agiter avant utilisation. La lessive se conserve environ 1 mois.



LIQUIDE VAISSELLE

- Dans un saladier, mélanger **50g de paillettes de savon de Marseille** à **1L d'eau chaude**.
- Une fois le savon dissous, ajouter **1 cc de bicarbonate de soude**, de **cristaux de soude** et de **savon noir** ainsi que **1 à 5 gouttes d'huile essentielle**.

Utiliser le dosage habituel. Pour les peaux sèches, il est possible de rajouter à la préparation 1 cc d'huile végétale (argan, amande douce...).



NETTOYANT MULTI-USAGES

- Mélanger dans **1L d'eau chaude** **2 cs de savon noir** et **250mL de vinaigre blanc**.

Utiliser le dosage habituel. Pour une action désinfectante, ajouter 1 à 5 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree. Supprimer le vinaigre pour les sols fragiles comme le parquet.



ASSAINISSANT WC

- Verser dans un vaporisateur **350mL d'eau chaude** et **150mL de vinaigre blanc**.
- Ajouter **1 à 5 gouttes d'huile essentielle**.

Vaporiser sur les parois, laisser agir 15 à 20 min et brosser.



DEBOUCHE-TUYAUX

- Verser dans le tuyau **5 cc de bicarbonate de soude**.
- Ajouter **1 verre de vinaigre**.
- Laisser agir 1 heure, puis verser de l'**eau bouillante**.

Répéter l'opération si nécessaire.



Produit	Eau chaude	Vinaigre blanc	Savon noir	Bicarbonate de soude	Paillettes de savon de Marseille	Cristaux de soude	Citron	Huile essentielle
Lessive	1L			3 cs	100 g	2 cs		1 à 5 gouttes
Liquide vaisselle	1L		1 cc	1 cc	50 g	1 cc		1 à 5 gouttes
Assainissement WC	350 mL	150 mL						1 à 5 gouttes
Nettoyant sol	1L	250 mL	2 cs					1 à 5 gouttes
Débouche tuyaux		1 verre (150 mL)		5 cc				
Pâte anti-moisissures				3 cc			1 citron	

*cc = cuillère à café // *cs = cuillère à soupe

PÂTE ANTI-MOISSISURES

- Mélanger **3 cc de bicarbonate de soude** et le **jus d'un citron** jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse.

Antibactérien et fongicide, elle désinfecte et tue les moisissures. Frotter cette pâte avec une brosse à dents pour accéder aux recoins.

Fabriquer un absorbeur d'humidité naturel en mettant du gros sel (ou du riz) dans une coupelle. Changer le contenu régulièrement.