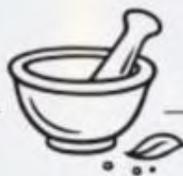


MY  
COSMETIK

Le guide pratique



# PRODUITS MÉNAGERS MAISON

MORGANE VAN DE STADT



L'extraordinaire nous attire  
un instant, la simplicité  
nous retient plus longtemps,  
parce que c'est en elle seule  
que réside l'essentiel. »

G. Winogrand



---

# **LE GUIDE PRATIQUE**

DES PRODUITS  
MÉNAGERS MAISON

---

<b>PRÉCAUTIONS ET MISES EN GARDE</b> .....	<b>3</b>
--	----------

<b>PRÉFACE</b> .....	<b>12</b>
----------------------	-----------

## 15/ LES GRANDS PRINCIPES DES PRODUITS MÉNAGERS MAISON

<b>POUR BIEN COMMENCER</b> .....	<b>16</b>
----------------------------------	-----------

Pourquoi réaliser ses produits d'entretien ménager soi-même ? .....	16
---	----

Le matériel nécessaire .....	18
------------------------------	----

Les unités de dosage .....	20
----------------------------	----

<b>EN PRATIQUE : UN PEU DE CHIMIE</b> .....	<b>22</b>
---	-----------

Produits acides et produits basiques : on vous explique ! .....	22
---	----

Acides et bases : quelles précautions prendre ? .....	24
---	----

Les carbonates, comment s'y retrouver ? .....	26
---	----

Qu'est-ce qu'un détergent ? .....	28
-----------------------------------	----

Qu'est-ce qu'un savon ? .....	29
-------------------------------	----

Les « vrais savons » .....	29
----------------------------	----

Les savons « sans savon » .....	29
---------------------------------	----

Les savons surgras .....	30
--------------------------	----

La saponification .....	31
-------------------------	----

Comment reconnaître un vrai savon en vérifiant les ingrédients ? .....	32
--	----

Quelles sont les associations de produits inutiles et celles à éviter absolument ? .....	33
--	----

Toute la chimie de vos produits ménagers en un clin d'œil .....	34
---	----

<b>LES TEXTURES DE MES PRODUITS MAISON</b> .....	<b>40</b>
--	-----------

<b>MODIFIER ET ADAPTER LES TEXTURES DE MES PRODUITS MAISON</b> .....	<b>42</b>
--	-----------

<b>À CHAQUE PRODUIT MÉNAGER SON ACTION !</b> .....	<b>44</b>
--	-----------

<b>LES DIFFÉRENTS TYPES DE TACHES ET LEURS REMÈDES EXPRESS</b> .....	<b>46</b>
--	-----------

<b>FLACONNAGE, ÉTIQUETAGE ET CONSERVATION</b> .....	<b>48</b>
---	-----------

<b>7 SECRETS A CONNAÎTRE AVANT DE VOUS LANCER</b> .....	<b>50</b>
---	-----------

<b>DES CONSEILS POUR UNE MAISON SAINTE</b> .....	<b>52</b>
--	-----------

<b>LES GRANDS OUBLIÉS DU NETTOYAGE</b> .....	<b>54</b>
--	-----------

<b>L'ALMANACH DU MÉNAGE</b> .....	<b>56</b>
-----------------------------------	-----------

<b>PRÉCAUTIONS DE MANIPULATION ET DE FABRICATION</b> .....	<b>58</b>
--	-----------

## 61/ LES INGRÉDIENTS

<b>BICARBONATE DE SOUDE</b> .....	<b>62</b>
-----------------------------------	-----------

Astuces et mini recettes .....	64
--------------------------------	----

<b>CRISTAUX DE SOUDE ANHYDRES</b> .....	<b>66</b>
---	-----------

Astuces et mini recettes .....	68
--------------------------------	----

<b>SAVON DE MARSEILLE EN COPEAUX</b> .....	<b>70</b>
--	-----------

Astuces et mini recettes .....	72
--------------------------------	----

<b>SAVON NOIR LIQUIDE</b> .....	<b>74</b>
---------------------------------	-----------

Astuces et mini recettes .....	76
--------------------------------	----

<b>SESQUICARBONATE DE SODIUM</b> .....	<b>78</b>
--	-----------

Astuces et mini recettes .....	80
--------------------------------	----

<b>PERCARBONATE DE SOUDE</b> .....	<b>82</b>
------------------------------------	-----------

Astuces et mini recettes .....	84
--------------------------------	----

<b>BLANC DE MEUDON</b> .....	<b>86</b>
------------------------------	-----------

Astuces et mini recettes .....	88
--------------------------------	----

<b>LE VINAIGRE BLANC</b> .....	<b>90</b>
--------------------------------	-----------

Astuces et mini recettes .....	92
--------------------------------	----

<b>L'ACIDE CITRIQUE</b> .....	<b>94</b>
-------------------------------	-----------

Astuces et mini recettes .....	96
--------------------------------	----

<b>LES ARGILES, FOCUS SUR L'ARGILE VERTE ET LE RHASSOUL</b> .....	<b>98</b>
---	-----------

Astuces et mini recettes .....	100
--------------------------------	-----

<b>LA TERRE DE DIATOMÉE</b> .....	<b>102</b>
-----------------------------------	------------

Astuces et mini recettes .....	104
--------------------------------	-----

<b>LA TERRE DE SOMMIÈRES</b> .....	<b>106</b>
------------------------------------	------------

Astuces et mini recettes .....	108
--------------------------------	-----

<b>CHARBON ACTIF EN POUDRE</b> .....	<b>110</b>
--------------------------------------	------------

Astuces et mini recettes .....	112
--------------------------------	-----

<b>LA CIRE D'ABEILLE</b> .....	<b>114</b>
--------------------------------	------------

Astuces et mini recettes .....	116
--------------------------------	-----

<b>L'ALCOOL MÉNAGER</b> .....	<b>118</b>
-------------------------------	------------

Astuces et mini recettes .....	120
--------------------------------	-----

<b>POUDRE DE PIERRE PONCE</b> .....	<b>122</b>
-------------------------------------	------------

Astuces et mini recettes .....	124
--------------------------------	-----

<b>LES HUILES ESSENTIELLES POUR L'ENTRETIEN DE LA MAISON</b> .....	<b>126</b>
--	------------

Notre top 5 des huiles essentielles pour tous vos besoins .....	128
---	-----

## 131/ NOS RECETTES

Lessive liquide universelle - ultra douce.....	132
Lessive en poudre pour le linge blanc.....	134
Lessive liquide au savon noir - puissante .....	136
Poudre blanchissante pour linge grisailant (lavage en machine) .....	138
Détachant pour tissus avant lavage (taches de gras).....	140
Détachant pour tissus avant lavage (taches de fruits).....	142
Adoucissant et assouplissant pour le linge.....	144
Liquide vaisselle.....	146
Poudre et pastille pour lave-vaisselle .....	148
Nettoyant multi-usage pour toutes surfaces .....	150
Recette « minute » pour four encrassé (et poêle accrochée) .....	152
Nettoyant spécial Inox (hotte, crédence, etc.).....	154
Crème à récurer .....	156
Pierre à récurer, pierre d'argile ultra douce.....	158
Spray anticalcaire .....	160
Anti-moisissure .....	162
Spray pour vitres et miroirs.....	164
Désinfectant W-C minute .....	166
Nettoyant « universel » pour sols intérieurs et terrasses .....	168
Pâte nettoyante pour les joints (carrelages et salles de bain).....	170
Recette nourrissante pour le nettoyage et l'entretien des parquets.....	172
Cire nourrissante pour embellir, protéger et lustrer le bois.....	174
Duo pour nettoyer et protéger son mobilier de jardin en bois .....	176
<b>CORRESPONDANCES ET ÉQUIVALENCES .....</b>	<b>178</b>
<b>INDEX DES ASTUCES ET RECETTES .....</b>	<b>180</b>
<b>REMERCIEMENTS .....</b>	<b>185</b>
<b>MES RECETTES .....</b>	<b>186</b>
<b>OÙ TROUVER TOUS CES INGRÉDIENTS .....</b>	<b>190</b>

# PRÉFACE

## *Bienvenue dans le monde passionnant des produits ménagers maison !*

Nos nouveaux modes de vie modernes, la pollution ambiante et certains composants chimiques peuvent perturber notre santé, notre environnement écologique, et, à terme, nous fragiliser. Pour y remédier, nous allons essayer de vous accompagner vers un retour aux ingrédients naturels et aux recettes ménagères simples, saines et efficaces. Avec quelques ingrédients de base peu onéreux comme le savon de Marseille, la cire d'abeille ou encore le bicarbonate de soude, nous pouvons éliminer au maximum l'utilisation de produits chimiques et nocifs, pour le plus grand bien de notre santé et de la planète.

Ce livre, rythmé d'astuces, d'explications détaillées et de recettes, vous accompagnera dans la réalisation de vos produits ménagers maison et saura répondre aux attentes à la fois des débutants et des personnes déjà expérimentées. Il s'articule en trois parties distinctes afin de vous offrir une lecture claire et intuitive :

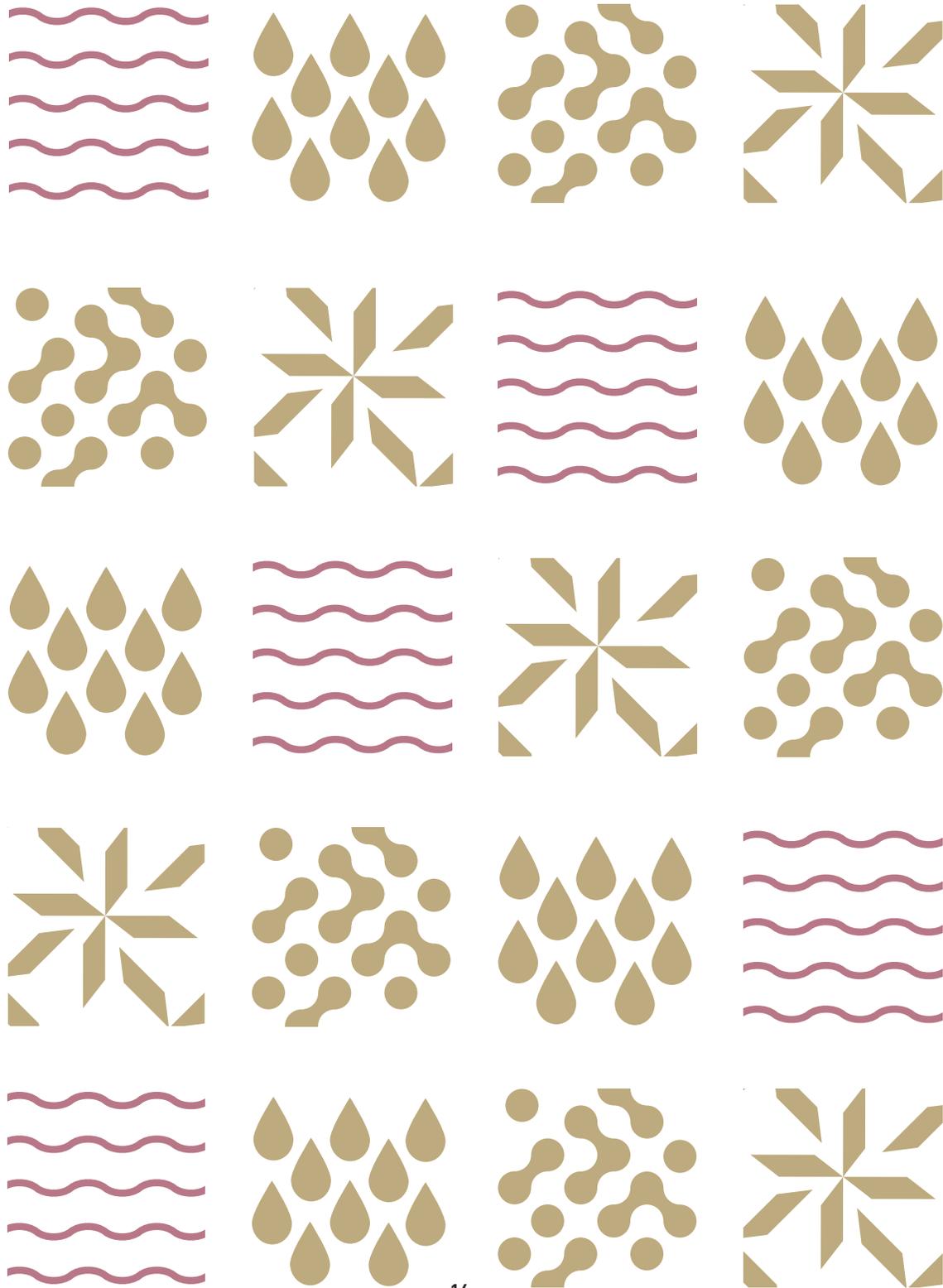
**La première partie** aborde les grands principes généraux de la fabrication des produits ménagers maison et vous livre une série d'explications simples et pratiques pour bien démarrer. Précautions, interactions, textures, acidité, types de taches, types de surfaces à nettoyer, matériel et dosages, cette section vous permettra de comprendre comment agissent les ingrédients.

En complément, quelques notions de chimie accessibles à tous vous permettront de découvrir pourquoi et comment certains produits naturels sont capables de répondre à vos besoins quotidiens en matière d'entretien. Ces premières pages vous plongeront dans le bain ! Vous détiendrez alors les premières clés nécessaires pour vous lancer de manière efficace vers la réalisation de tous les produits vous permettant de nettoyer votre logement du sol au plafond.

**La deuxième partie** de cet ouvrage vous présente en détail les ingrédients utiles à la fabrication de vos produits ménagers home made. Pour chacun d'eux, vous découvrirez son domaine de prédilection, ses propriétés, sa composition, son mode d'utilisation ainsi que les précautions à respecter pour ne prendre aucun risque.

**La troisième partie** de ce livre est quant à elle entièrement consacrée aux recettes des produits ménagers, dont le déroulé est détaillé étape par étape. Simples à élaborer et efficaces, elles ont été testées et validées par nos experts.

Nous avons souhaité créer un livre pratique et concret, et nous espérons que ce guide vous sera d'un précieux soutien. Maintenant, à vous de jouer !



PARTIE 1

# LES GRANDS PRINCIPES

# POUR BIEN COMMENCER...

## POURQUOI RÉALISER SES PRODUITS D'ENTRETIEN MÉNAGER SOI-MÊME ?

**Nous avons tous une bonne raison de vouloir fabriquer nos produits ménagers nous-mêmes. Et quand nous cherchons bien, nous en avons même neuf !**

### ◆ Parce que nous souhaitons maîtriser ce que nous consommons

Odeur, couleur, texture... Les produits ménagers vendus dans le commerce ne sont pas sans contrepartie : ils sont souvent composés de substances controversées et agressives, telles que les phosphates, les sulfates, les parfums et les colorants de synthèse... En optant pour une réalisation « maison », vous connaissez et maîtrisez la composition exacte de vos produits. C'est rassurant et c'est sain.

### ◆ Parce que c'est bon pour la santé

Concevoir ses produits maison est également une façon de prendre soin de sa santé. Pourquoi ? Parce que les ingrédients utilisés sont plus simples, plus sains et plus naturels. Ainsi, vous évitez les cocktails chimiques de l'industrie qui peuvent irriter les voies respiratoires des personnes sensibles, abîmer les mains ou favoriser l'apparition d'allergies...

### ◆ Parce que c'est plus respectueux de la planète

Pas de mystère : les produits ménagers ont un impact négatif sur la planète, de leur réalisation à leur utilisation. Sans parler de la quantité de déchets laissés derrière eux... En un mot, ils sont polluants ! Fabriquer soi-même sa lessive ou son nettoyeur pour parquet, c'est faire un geste écologique. Et pour respecter la planète, il n'y a pas de petits gestes.

### ◆ Parce que c'est facile et accessible

Certaines personnes sont freinées par la conception maison de leurs produits ménagers, persuadées que c'est compliqué et que les ingrédients nécessaires sont difficiles à trouver. Faux ! Pas besoin de courir les rues ni d'être chimiste, les ingrédients et les recettes que nous vous proposons sont très simples d'accès.

### ◆ Parce que notre intérieur le vaut bien

Au quotidien, vous bichonnez votre peau, vos cheveux ? Votre lieu de vie mérite le même traitement ! En réalisant vos produits ménagers vous-même, vous préservez votre intérieur, vos objets, vos vêtements... C'est loin d'être superficiel ! Prendre soin de son espace et de ses affaires aide à se sentir bien chez soi et permet de se reconnecter avec son environnement.

### ◆ Parce que c'est économique

Un produit vaisselle fabriqué maison coûte environ 50 centimes le litre... Si nous comparons ce montant au prix affiché en supermarché et que nous multiplions ce chiffre à l'année, nous réalisons que nous sommes très largement gagnants. Et si nous effectuons le calcul pour tous les produits ménagers de la maison, nous découvrons que les économies sont non négligeables !

### ◆ Parce que c'est valorisant

Les activités manuelles comme la cuisine ou le jardinage réduisent le stress et renforcent l'estime de soi. Même chose lorsque l'on confectionne ses produits ménagers soi-même ! D'une part, notre attention se fixe sur notre réalisation, de quoi s'aérer l'esprit, d'autre part, le résultat final augmente notre satisfaction personnelle... C'est moi qui l'ai fait.

### ◆ Parce que c'est efficace

Tous les ingrédients et recettes que nous vous soumettons ont été testés et... approuvés. Le résultat est donc au rendez-vous. Linge propre, taches qui s'envolent, vaisselle dégraissée... Vous ne verrez aucune différence avec les produits du commerce, si ce n'est que les vôtres seront... écoresponsables et dosés de manière optimale.

### ◆ Parce qu'on a toujours tout sous la main

Multiplier les usages mais pas les ingrédients... Voici un des grands principes de la fabrication maison des produits ménagers. En somme, quelques ingrédients essentiels suffisent à la réalisation de la majeure partie des recettes. Sans oublier qu'ils s'utilisent souvent à l'état pur. Ainsi, vous ne serez jamais à court, vous aurez toujours une solution sous la main !

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

Voici tout le matériel dont vous pourrez avoir besoin pour réaliser l'ensemble des recettes proposées dans ce livre :

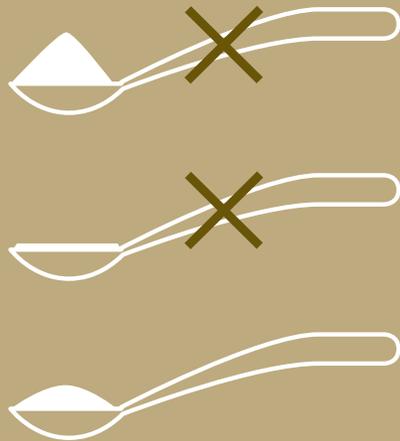
- ◆ **des grands récipients** (ou des seaux) pour effectuer des mélanges en quantités importantes. C'est par exemple le cas de la lessive ;
- ◆ **des bols en verre ou en Pyrex** pour la réalisation de plus petits mélanges. À noter que le métal est déconseillé dans le cas d'utilisation d'argile ;
- ◆ **une ou deux casseroles ainsi qu'une plaque chauffante ;**
- ◆ **des accessoires de dosage** : une cuillère à café et une cuillère à soupe, une ou deux cuillères doseuses pour les petites quantités de poudre, et une pipette (ou une seringue de 5 ou 10 ml) pour les petites quantités de liquide ;
- ◆ **une balance de précision** (optionnelle) ;
- ◆ **une râpe à fromage** pour réduire en copeaux du savon de Marseille si nécessaire ;
- ◆ **un fouet ou une fourchette**, voire un mini-batteur électrique, pour mélanger les petites préparations ;
- ◆ **un mixeur plongeant (comme pour la soupe)** pour certaines préparations plus importantes ;
- ◆ **une cuillère en bois** pour mélanger vos préparations ;

- ◆ **un entonnoir** pour transvaser vos préparations. Il est également possible d'utiliser une seringue ou une cuillère selon la quantité ;
- ◆ **un mortier ou un moulin à café** pour réduire et moudre les poudres et principes actifs secs présents dans certaines recettes ;
- ◆ **une maryse (spatule) ou un racloir** pour ne rien perdre de vos préparations, comme en cuisine ;
- ◆ **un thermomètre** (pour les pros !) ;
- ◆ **des contenants** : bidons de lessive vides, vaporisateurs, bocaux en verre, petits pots, moules à savon, qui vous permettront de conserver vos produits ;
- ◆ **des étiquettes** : il est très important de bien étiqueter vos produits avec la date de fabrication et les ingrédients qui les composent. Cela permet d'utiliser ses produits ménagers en toute sécurité et de connaître leur composition lors d'une prochaine préparation ;
- ◆ **des lunettes de protection, un masque et des gants.**

**ET LE MATÉRIEL DE MÉNAGE ?**

Votre matériel de ménage habituel conviendra parfaitement à l'utilisation de vos produits ménagers maison (chiffon, serpillère, brosse et même brosse à dents pour les petites surfaces...). Vous pouvez également vous munir d'accessoires adaptés et durables, tels que des lingettes en microfibre (elles permettent de faire la poussière sans produit !) ou des éponges végétales. N'hésitez pas non plus à faire de la récup' : un vieux drap découpé, ce sont dix torchons assurés !

LE BON DOSAGE  
D'UNE CUILLÈRE À CAFÉ (C. À C.)  
OU À SOUPE (C. À S.)



Laissez l'ingrédient prendre place naturellement dans la cuillère. Pour les ingrédients solides (poudres, paillettes, cristaux, copeaux, etc.), un dôme naturel se formera. Sauf mention contraire, il est important de le laisser et de ne surtout pas arraser la cuillère. Il est également important de ne pas exagérer ce « dôme ». Vous avez atteint la taille de dôme idéale lorsque l'ingrédient tient bien dans la cuillère sans couler ni tomber de celle-ci.

LES UNITÉS DE DOSAGE

Pour ne pas vous tromper, voici un petit récapitulatif des unités de dosage. N'hésitez pas à vous créer une fiche que vous garderez près de vous lors de la réalisation de vos recettes !

Pour les solides :

1 000 grammes (g) =  
1 kilogramme (kg).

Pour les liquides :

- 1 000 millilitres (ml) = 1 litre ;
- 100 centilitres (cl) = 1 litre ;
- 1 cuillère à café (c. à c.) = environ 5 ml ;
- 1 cuillère à soupe (c. à s.) = environ 15 ml ;
- 30 gouttes = environ 1 ml ;
- 1 verre à moutarde = environ 15 cl (donc 150 ml) ;
- 1 grand verre d'eau = environ 25 cl (donc ¼ litre).

DENSITÉ

Pour faire simple, la densité vous permet de passer d'une unité de « volume liquide » à une unité de « poids », ou l'inverse.

◆ L'eau pure a une densité de 1 :

1 ml d'eau pure pèse donc exactement 1 g ;  
1 litre d'eau pure pèse donc exactement 1 kg.

◆ Les liquides visqueux (comme le savon noir liquide ou la glycérine) ont une densité > 1 :

1 ml de glycérine ou de savon liquide pèsera donc plus de 1 g.

◆ L'alcool et les huiles végétales ont une densité < 1 :

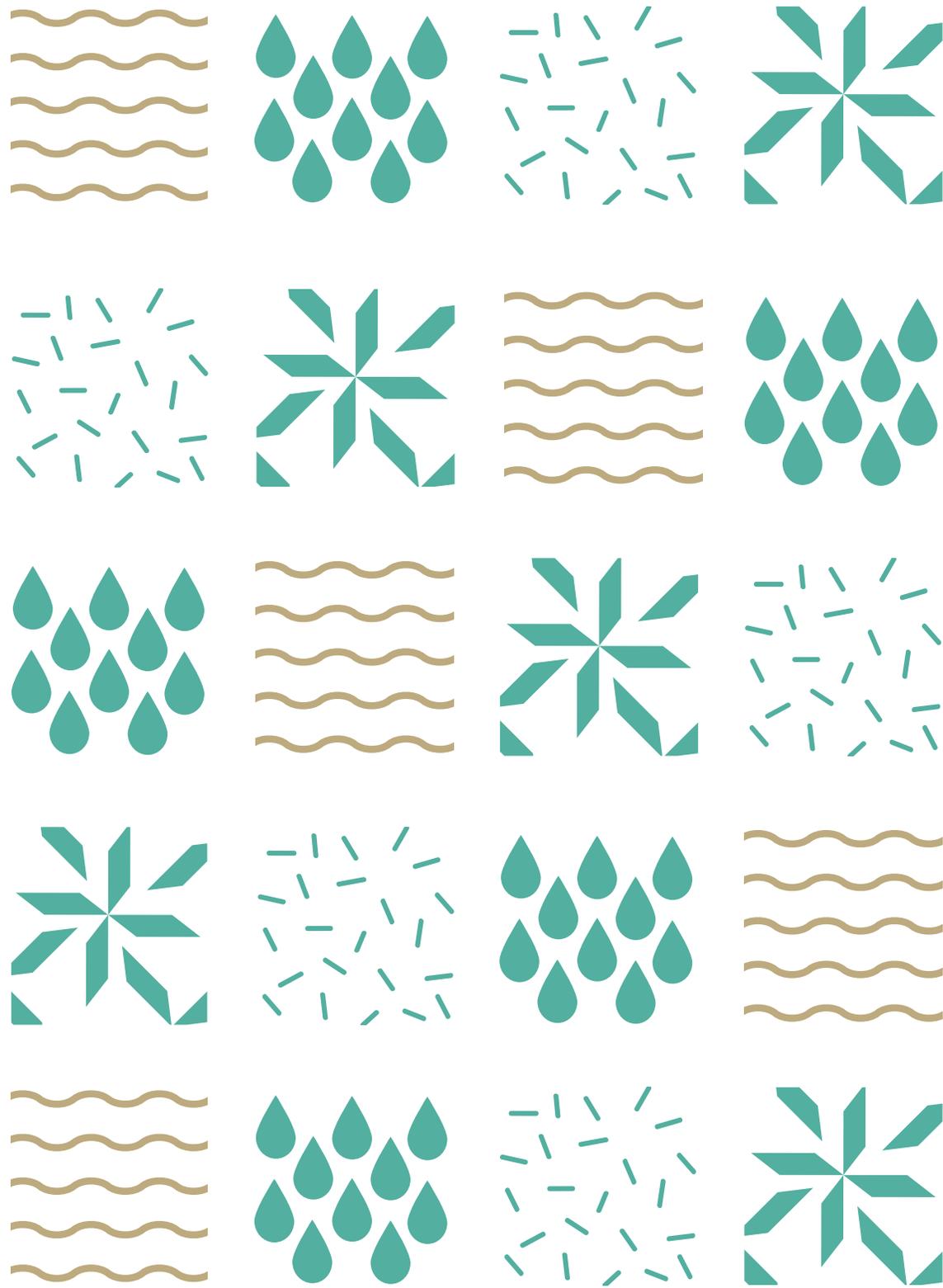
1 ml d'alcool ou d'huile végétale pèsera donc moins de 1 g.

Les formules générales vous permettant de réaliser toutes vos conversions sont :

poids (g) = volume (ml) x densité  
ou  
poids (kg) = volume (litre) x densité

Soit :

volume (ml) = poids (g) / densité  
ou  
volume (litre) = poids (kg) / densité



PARTIE 2

# LES INGRÉDIENTS



## SAVON DE MARSEILLE EN COPEAUX

Le savon de Marseille en copeaux (ou paillettes) est un produit mythique aux nombreuses vertus. Fabriqué à base de soude et d'huiles végétales (les meilleurs savons étant fabriqués à l'ancienne, au chaudron, et à base de 72 % minimum d'huile d'olive ou de coco), c'est un excellent nettoyeur et un désinfectant naturel et efficace. Doux et hypoallergénique, il convient également pour le linge délicat et les vêtements de bébé. Idéal pour réaliser sa lessive maison, il permet à la fois la confection de lessive en poudre ou de lessive liquide, pour le lavage du linge à la main ou en machine.

### CARTE D'IDENTITÉ

- ✓ Copeaux verts ou blancs.
- ✓ Soluble dans l'eau.
- ✓ pH alcalin (basique).
- ✓ Fabriqué à base d'huile végétale.
- ✓ Contient 72 % d'huile végétale minimum.
- ✓ Sans ajout de glycérine supplémentaire.

### SES PROPRIÉTÉS

- ++++ **Nettoyant et détachant**
- ++ **Dégraissant**
- ++++ **Désinfectant et antiseptique**
- ++ **Hypoallergénique**
- ++ **Économique**
- +++ **Respectueux de l'environnement**

### IDÉAL POUR

- ⇒ Le lavage du linge (même délicat : lingerie, soie, laine) à la main ou en machine.
- ⇒ Nettoyer et détacher tous les textiles de maison (canapés, rideaux, tapis).

Remarque : moins puissant que le savon noir pour nettoyer et entretenir la maison, il est beaucoup plus doux pour la peau et le linge !

### COMMENT ÇA MARCHE ?

*Le savon de Marseille est un composé amphiphile : chaque molécule de savon possède un côté hydrophile, qui « aime l'eau », et un côté lipophile, qui « aime l'huile ou la graisse ». Cette particularité lui permet, lorsqu'il est mélangé à de l'eau, de « s'accrocher » d'un côté aux molécules d'eau et de l'autre côté aux molécules d'huile (ou de toute substance grasseuse) afin de favoriser leur mélange puis l'élimination de l'ensemble par simple rinçage. La graisse est en quelque sorte solubilisée dans l'eau afin*

*d'être évacuée plus facilement. Savon de Marseille vs savon noir : le savon de Marseille est produit par saponification en utilisant de la soude caustique. L'utilisation de soude lors de la réaction donne un savon solide (en paillettes ou blocs) mais doux pour la peau. Il détache et nettoie efficacement, et convient à merveille pour le linge de toute la famille. À l'inverse, le savon noir, produit à base de potasse, est visqueux et plus irritant. Dégraissant hors pair, il sera préféré pour l'entretien et le nettoyage de la maison.*



### ORIGINE & MODE DE FABRICATION

Les savons naturels, comme le savon de Marseille, sont fabriqués grâce à une réaction chimique appelée « saponification ». Cette réaction utilise de la soude caustique (NaOH) et une matière grasse végétale comme l'huile de palme (à proscrire), de coco, de coprah ou d'olive. Les meilleurs savons sont fabriqués à l'ancienne, au chaudron, et à base de 72 % minimum d'huile d'olive ou de coco.



### DOSAGE

- ✓ **Peut s'utiliser pur, directement sur une tache, avec un peu d'eau.**
- ✓ **S'utilise également en dilution dans l'eau à 5-10 % (50 à 100 g de savon par litre d'eau).**
- ✓ **S'utilise aussi avec d'autres actifs pour la confection de lessive ou de produit vaisselle maison (10 à 80 % en fonction de la recette).**

### Le saviez-vous ?

*Plus l'eau est « dure » (ou calcaire), plus l'efficacité des savons est limitée. Il est alors conseillé, dans ce cas, de rajouter à l'eau de lavage des cristaux de soude ou du bicarbonate de soude afin d'adoucir l'eau et d'augmenter l'efficacité nettoyante des savons utilisés.*



## ASTUCES & MINI RECETTES

AVEC LE SAVON DE MARSEILLE EN COPEAUX



### ASTUCE 1

LESSIVE LIQUIDE FACILE  
POUR LINGE DÉLICAT

Mélangez 40 g de copeaux de savon de Marseille dans 1 litre d'eau bouillante. L'eau doit être bien chaude pour permettre la dissolution facile des copeaux de savon. Mélangez jusqu'à dissolution complète puis ajoutez 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude. Écologique et économique, plus de 20 litres de lessive sont donc réalisables avec 1 kg de savon de Marseille en copeaux. Versez 100 à 150 ml de lessive liquide dans le bac à lessive de votre machine.



### ASTUCE 2

BASE POUR SAVON  
COSMÉTIQUE

Les copeaux de savon de Marseille peuvent être fondus au bain-marie pour servir de base à la réalisation de pains de savon à usage cosmétique. Une fois liquide, retirez cette base de savon du bain-marie et ajoutez-y quelques gouttes d'huile essentielle, de l'huile végétale ou d'autres actifs cosmétiques. Mélangez puis versez dans un moule et laissez refroidir. Les bases de savon « melt and pour » peuvent donc être remplacées par des copeaux de savon de Marseille.



### ASTUCE 3

« BOOSTEUR » DE LESSIVE  
EN POUDRE POUR LINGE  
BLANC

Préparez facilement un « boosteur » de lessive spécial linge blanc en mélangeant 50 g de savon de Marseille en copeaux, 30 g de bicarbonate de soude et 20 g de percarbonate de soude. Ajoutez une poignée de cette préparation à votre lessive.



### ASTUCE 4

PAIN DÉTACHANT ET  
ANTISEPTIQUE POUR  
TISSUS

Pour préparer un pain détachant à base de bicarbonate de soude et de copeaux de savon, mesurez tout d'abord une quantité équivalente de chaque ingrédient. Faites fondre le savon au bain marie, puis ajoutez le bicarbonate. Versez le mélange dans un moule de 100 ml et ajoutez-y 20 gouttes d'huile essentielle de *tea tree*. Mélangez et laissez solidifier pendant 24 heures. Pour détacher un textile, humidifiez-le puis nettoyez la tache grâce au pain détachant. Rincez ensuite à l'eau claire.



### ASTUCE 5

TACHES RÉCALCITRANTES  
SUR LINGE FRAGILE

Saupoudrez une pincée de bicarbonate de soude sur la tache. Faites ensuite tremper votre linge délicat dans un récipient (bassine, lavabo, etc.) contenant une solution d'eau chaude savonneuse constituée d'une poignée de copeaux de savon de Marseille pour 3 litres d'eau. Laissez tremper 1 heure puis lavez votre linge en machine si le tissu le permet. Sinon, rincez et séchez directement.



### PRÉCAUTIONS

⇒ Tenir hors de portée des enfants. Ne pas ingérer.

⇒ De manière générale, conservez correctement fermé, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

⇒ Respectez les dosages préconisés.

# PERCARBONATE DE SOUDE

Ingrédient ultra polyvalent et particulièrement reconnu pour ses propriétés blanchissantes, le percarbonate de soude est l'ingrédient incontournable pour conserver un linge blanc et éclatant ! C'est également un détachant et dégraissant hors pair qui viendra à bout des taches les plus difficiles (sang, café, thé, vin, etc.)

## CARTE D'IDENTITÉ

*Synonymes : percarbonate de sodium, carbonate de sodium peroxyhydraté, eau oxygénée solide.*

- ✓ Poudre blanche.
- ✓ Très soluble dans l'eau.
- ✓ pH fortement alcalin (basique).

## SES PROPRIÉTÉS

- ++++ **Blanchissant**
- + **Oxydant**
- ++ **Dégraissant**
- ++ **Adoucissant (linge et eau de lavage)**
- +++ **Détachant**
- ++ **Respectueux de l'environnement**

## IDÉAL POUR

- ⇒ Blanchir le linge (en complément de votre lessive).
- ⇒ Réaliser une lessive pour le linge blanc.
- ⇒ Éliminer les taches très colorées : fruits rouges, vin, thé, sang, confiture...
- ⇒ Nettoyer le sol, le bois, le mobilier.
- ⇒ Nettoyer les joints de carrelage.

## COMMENT ÇA MARCHE ?

*Un peu de chimie... Également appelé eau oxygénée solide, le percarbonate de soude, lorsqu'il est mélangé avec de l'eau, se décompose en carbonate de sodium (= cristaux de soude = propriété dégraissante !) et peroxyde d'hydrogène*

*(eau oxygénée), bien connu pour ses puissantes propriétés blanchissantes et désincrustantes. BONUS : les cristaux de soude ainsi produits désincrustent les taches et adoucissent l'eau calcaire, renforçant ainsi l'efficacité de votre lessive ou de votre savon.*



## ORIGINE & MODE DE FABRICATION

Le percarbonate de soude provient de composés naturels que sont le sel, la craie (roche calcaire contenant presque exclusivement du carbonate de calcium ou  $\text{CaCO}_3$ ) et l'eau.

Le percarbonate de soude est produit à partir de carbonate de sodium et d'eau oxygénée (liquide), ou  $\text{H}_2\text{O}_2$ .



## DOSAGE

- ✓ **De 1 % à 60 % dans tous vos produits ménagers.**
- ✓ **S'utilise souvent pur, sous forme de poudre, à saupoudrer sur les semelles des chaussures ou les taches sur le linge.**
- ✓ **Peut s'utiliser en solution dans l'eau ou incorporé à un produit d'entretien maison.**

## Le saviez-vous ?

*La grisaille de votre linge blanc, qui s'accroît au fur et à mesure des lavages, est également due au calcaire de l'eau. Les propriétés anticalcaires des cristaux de soude (produits par le percarbonate), associées à l'action blanchissante de l'eau oxygénée, offrent au percarbonate de soude toutes les armes pour redonner naturellement de l'éclat à votre linge blanc. BONUS : le percarbonate de soude ne contient ni chlore ni phosphates, si néfastes pour l'environnement.*



## ASTUCES & MINI RECETTES

### AVEC LE PERCARBONATE DE SOUDE



#### ASTUCE 1

##### LINGE ÉCLATANT ET BIEN BLANC

À chaque lavage de votre linge blanc, ajoutez 1 cuillère à soupe de percarbonate de soude directement dans le tambour de votre machine à laver (juste avant de lancer la machine). Au bout de quelques lavages, votre linge retrouvera un blanc éclatant. Attention néanmoins au linge très fragile (soie et laine). Attention, le linge de couleur peut être décoloré !



#### ASTUCE 2

##### TACHES INCRUSTÉES (SANG, VIN, CAFÉ, CONFITURE, GRAISSE...)

Dans un bol, mélangez 1 cuillère à café de percarbonate de soude avec un peu d'eau tiède de manière à obtenir une pâte. Appliquez cette préparation directement sur la tache. Laissez agir 5 minutes maximum, puis lavez immédiatement en machine. Attention, le linge de couleur peut être décoloré !



#### ASTUCE 3

##### NETTOYAGE DES TERRASSES ET MOBILIER DE JARDIN

Dans un seau, diluez 4 cuillères à soupe de percarbonate de soude avec 1 litre d'eau. Appliquez à la brosse sur le sol et le mobilier de jardin. Laissez agir 45 minutes puis rincez à grande eau. Cette solution est idéale pour venir à bout des moisissures, mousses et traces diverses. Attention, cette préparation peut décolorer certains bois, faire au préalable un test sur une petite surface !



#### ASTUCE 4

##### JOINTS ET CARRELAGE

Dans un pulvérisateur, diluez 2 cuillères à soupe de percarbonate de soude avec 1 demi-litre d'eau. Vaporisez directement et généreusement les joints et le carrelage. Laissez agir 20 minutes puis brossez et rincez. Vos joints et le carrelage sont impeccables !



#### ASTUCE 5

##### CASSEROLES ACCROCHÉES

Remplir votre casserole avec 1 cm d'eau bien chaude. Ajoutez 2 cuillères à soupe de percarbonate de soude. Laissez agir 2 heures puis frottez avec une brosse ou une éponge côté grattoir. Attention, ne convient pas aux casseroles en aluminium !

**ATTENTION** Ne jamais mettre le percarbonate de soude en contact avec de l'eau de chaux : la réaction chimique produit de la soude caustique, très agressive pour la peau et toxique pour l'environnement. Attention, ce produit peut décolorer le bois, vos vêtements ou vos sols. Toujours faire auparavant un test sur une petite surface ou sur une petite surface.



#### PRÉCAUTIONS

⇒ Tenir hors de portée des enfants.

⇒ Ne pas ingérer.

⇒ Respectez les dosages préconisés.

⇒ Ce produit peut irriter la peau et les yeux : il est conseillé de porter des gants en caoutchouc épais ainsi que des lunettes de protection lors de la manipulation de ce produit.

⇒ Ne pas mélanger ce produit avec un acide (vinaigre, jus de citron, acide citrique) : la réaction chimique produit de la chaleur et du gaz (dioxyde de carbone). Risque important de projections et de brûlures.

⇒ Ne pas mettre en contact avec de l'aluminium.

⇒ Ne pas utiliser sur des surfaces en chêne ou en châtaignier.



## SAVON NOIR LIQUIDE

Le savon noir, également appelé savon mou ou « beldi », est un nettoyant exceptionnel. Naturel et écologique, il dégraisse et détache tous types de surfaces. Il est idéal pour l'entretien de la maison et du jardin, utilisé seul, mélangé à l'eau ou en synergie avec d'autres produits naturels. Employé par les peuples d'Afrique et d'Asie depuis des millénaires, il est également utilisé en cosmétique.

### CARTE D'IDENTITÉ

- ✓ Sirupeux ou pâteux, de couleur ambrée à brune.
- ✓ Soluble dans l'eau.
- ✓ pH alcalin (basique).
- ✓ D'origine végétale, il est fabriqué à base d'huile d'olive.

### SES PROPRIÉTÉS

- ++++ Nettoyant
- ++++ Détachant
- ++++ Ultra dégraissant
- +++ Économique
- ++ Insecticide
- +++ Respectueux de l'environnement

### IDÉAL POUR

- ⇒ Réaliser un nettoyant puissant et multi-usage pour l'entretien de la maison, du jardin et de toutes les surfaces (carrelages, parquets, céramiques, linoléums, bétons, surfaces synthétiques...).
- ⇒ Nourrir, dégraisser et faire briller vos sols et parquets en bois.

Remarque : il est légèrement plus irritant pour la peau que le savon de Marseille mais bien plus dégraissant.

### COMMENT ÇA MARCHE ?

*Le savon noir liquide est fabriqué à partir d'huile d'olive. C'est un détachant prodigieux pour le linge, aucune tache rebelle ne lui résiste. Une petite dose suffit également pour nettoyer, dégraisser, nourrir et faire briller toutes les surfaces. Mélangées à de l'eau, ses molécules acquièrent de puissantes propriétés capables d'emprisonner les*

*huiles, graisses et autres salissures, puis de les évacuer lors du rinçage. Plus l'eau est « dure » (ou calcaire), plus l'efficacité des savons est limitée : il est donc conseillé, dans ce cas, de rajouter à l'eau de lavage des cristaux de soude ou du bicarbonate de soude pour adoucir l'eau et donc augmenter l'efficacité nettoyante des savons utilisés.*



### ORIGINE & MODE DE FABRICATION

Les savons d'origine végétale, comme le savon noir, sont fabriqués grâce à une réaction chimique appelée « saponification ». Cette réaction utilise de la potasse (KOH) et une matière grasse végétale comme l'huile d'olive.



### DOSAGE

- ✓ Peut s'utiliser pur, comme un savon classique.
- ✓ S'utilise également en dilution dans l'eau à 2-5 % (20 à 50 g de savon par litre d'eau) pour le lavage des sols.
- ✓ S'utilise aussi mélangé avec d'autres actifs pour la confection de lessive ou pâte nettoyante maison (jusqu'à 60 % en fonction de la recette).

### Le saviez-vous ?

*Le savon noir est produit par saponification en utilisant de la potasse. L'utilisation de potasse lors de la réaction donne un savon mou (liquide et sirupeux lorsque le savon est en faible concentration, et plus pâteux lorsque le savon est plus concentré). Il dégraisse et nettoie efficacement tous types de surfaces, mais peut s'avérer irritant pour les peaux sensibles. À l'inverse, le savon de Marseille, produit à base de soude, est solide (en bloc ou en copeaux) et plus doux pour la peau.*



## ASTUCES & MINI RECETTES

### AVEC LE SAVON NOIR LIQUIDE

01

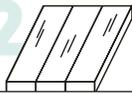


#### ASTUCE 1

DÉGRAISSANT PUISSANT POUR LA CUISINE (PLAN DE TRAVAIL, PLAQUE DE CUISSON, FOUR)

Le savon noir peut être utilisé pur pour nettoyer et dégraisser les surfaces fortement encrassées. Déposez une noisette de savon noir pur sur un chiffon ou une éponge humide, frottez puis rincez à l'eau chaude.

02



#### ASTUCE 2

NETTOYANT PARQUETS ET CARRELAGES

Dans un seau d'eau chaude, diluez 5 cuillères à soupe de savon noir. Procédez au lavage puis séchez. Fabriqué à base d'huile d'olive, le savon noir fait briller les carrelages et nourrit les parquets.

03

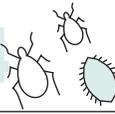


#### ASTUCE 3

PÂTE DÉGRAISSANTE PUISSANTE POUR POÊLES, FRITEUSES OU HOTTES

Si les surfaces sont extrêmement grasses et sales, réalisez un mélange pâteux à base de savon noir et de bicarbonate de soude en parts équivalentes (50/50). Appliquez sur une éponge humide, nettoyez en frottant doucement, puis rincez. Le bicarbonate de soude étant légèrement abrasif, ne pas appliquer sur vos plaques en vitrocéramique afin d'éviter de les rayer.

04



#### ASTUCE 4

LUTTER CONTRE LES PUCERONS ET LES COCHENILLES

Dans 5 litres d'eau tiède, diluez 3 cuillères à soupe de savon noir. Vaporisez directement sur les feuilles de vos plantes sans oublier l'envers. Idéal pour les jardiniers préférant éviter les produits chimiques, le savon noir agit comme insecticide naturel et enlève en plus la mélasse qui engluie les feuilles des plantes de jardin et d'ornement contaminées par les pucerons.

05



#### ASTUCE 5

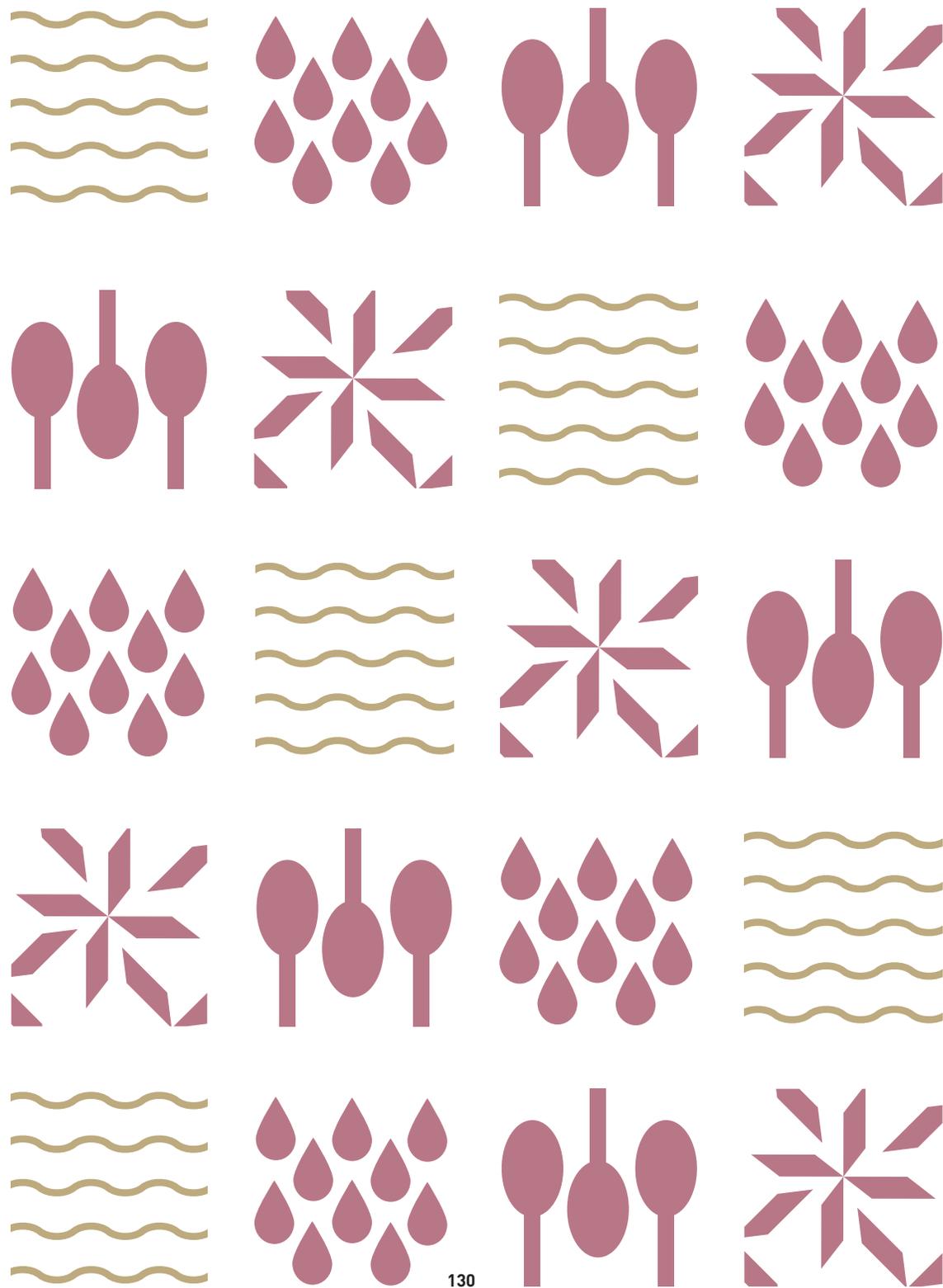
SHAMPOOING POUR LA TOILETTE DES ANIMAUX

Une noisette de savon noir peut être utilisée pour shampooiner chiens et chevaux. Mouillez le pelage, savonnez et rincez abondamment. Le savon noir nettoiera et fera briller le poil. Attention cependant : le savon noir peut assécher les peaux sensibles. Ne pas l'utiliser chez un animal ayant des problèmes cutanés, comme des irritations ou de la dermatite atopique. Le savon noir est aussi idéal pour nettoyer les sabots des chevaux. Utilisez ensuite une huile de lin ou un onguent noir pour nourrir le sabot.



#### PRÉCAUTIONS

- ⇒ Tenir hors de portée des enfants. Ne pas ingérer.
- ⇒ Peut être irritant et dermocaustique.
- ⇒ Manipuler avec des gants et des lunettes de protection.
- ⇒ Rincer abondamment à l'eau claire en cas de contact avec les yeux.



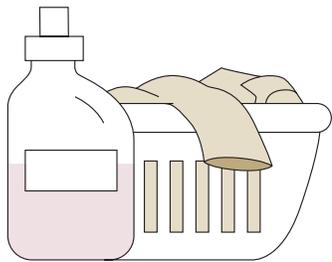
PARTIE 3

**NOS  
RECETTES**

# LESSIVE LIQUIDE UNIVERSELLE ULTRA DOUCE

**Durée** 15 minutes  
**Difficulté** ++++

Loin des lessives industrielles aux composants parfois très critiquables, cette recette de lessive utilisée par nos grands-mères n'a que des avantages : économique, écologique et d'une efficacité redoutable, elle est réalisée à base de savon de Marseille et d'ingrédients respectueux de l'environnement et de votre santé. Ultra douce, elle convient au linge délicat ainsi qu'aux vêtements des tout petits.



## INGRÉDIENTS



**100 g** de copeaux de savon de Marseille (à 72 % d'huile végétale minimum)



**1,5 litre** d'eau chaude  
et **1 litre** d'eau froide



**3 c. à s.** de bicarbonate de soude



**1 c. à s.** de cristaux de soude  
(optionnel, pour une efficacité renforcée)



**60 gouttes**  
d'huile essentielle de lavande

## MATÉRIELS

- ✓ 1 bidon vide de 3 litres
- ✓ 1 casserole
- ✓ 1 entonnoir
- ✓ 1 balance
- ✓ 1 verre mesureur

## RECETTE

POUR 2,5 LITRES (environ 25 doses)

**ÉTAPE 1.** Faites chauffer 1,5 litre d'eau dans une casserole. Puis retirez du feu.

**ÉTAPE 2.** Ajoutez les copeaux de savon de Marseille. Remuez régulièrement jusqu'à dissolution complète.

**ÉTAPE 3.** Une fois le savon totalement dissout, ajoutez l'eau froide, les cristaux de soude et le bicarbonate de soude. Ajoutez enfin les gouttes d'huile essentielle. Remuez afin de bien homogénéiser.

**ÉTAPE 4.** Attendez 15 minutes afin que les poudres soient totalement dissoutes. Puis mélangez à nouveau.

**ÉTAPE 5.** Transvasez dans le bidon vide de 3 litres à l'aide d'un petit entonnoir.

## CONSEILS D'UTILISATION

Après quelques heures, il est normal que votre lessive fige légèrement. Avant chaque utilisation, secouez énergiquement le bidon afin de rendre à votre préparation une texture plus liquide et de faciliter ainsi son utilisation (l'aspect légèrement pâteux est normal).

Note : afin de pouvoir bien secouer et fluidifier votre lessive avant chaque utilisation, il est important que votre bidon ne soit pas rempli jusqu'en haut (nous conseillons de préparer 2,5 litres de lessive et d'utiliser un bidon de 3 litres).

Dosage : 100 ml à 150 ml par machine (1 petit verre).

## ASTUCE 01

Les cristaux de soude sont facultatifs, ils renforcent l'efficacité de votre lessive pour le linge très sale mais sont déconseillés pour les tissus fragiles comme la soie ou la laine. Pour le linge très sale et non délicat, vous pouvez en plus verser 1 c. à c. de cristaux de soude directement dans le tambour de votre machine à laver juste avant de lancer le lavage. Pour le linge très sale (hors soie & laine), vous pouvez également opter pour notre recette de lessive liquide au savon noir (vraiment très efficace !).

## ASTUCE 02

Cette recette de lessive est universelle et convient pour le blanc et les couleurs. Lorsque vous lavez du linge blanc, pour lui redonner de l'éclat et éviter le grisaillement, ajoutez 1 à 2 c. à s. de percarbonate de soude directement dans le tambour (attention néanmoins au linge très délicat).

## Le saviez-vous ?

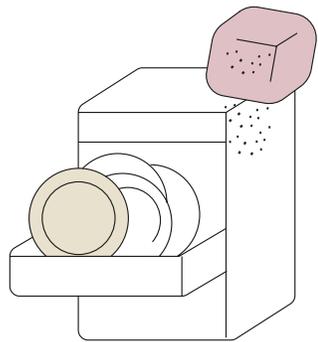
*Il est très important d'utiliser un savon de Marseille fabriqué à base de 72 % à 76 % d'huile végétale (de préférence d'huile d'olive, reconnaissable à sa couleur verte, le savon de Marseille blanc étant fait à base d'huile de palme) et ne contenant pas de glycérine ajoutée (tous les savons de Marseille contiennent de la glycérine qui se forme naturellement lors de la saponification, mais certains savonniers en rajoutent encore ensuite !). Trop de glycérine pouvant, après plusieurs lavages, boucher les tuyaux de votre machine à laver.*

## POUDRE ET PASTILLE POUR LAVE VAISSELLE

**Durée** 15 minutes  
**Difficulté** +++++

Réalisez facilement d'efficaces et très économiques produits de lavage pour lave-vaisselle, en poudre ou en pastilles, à base de 5 ingrédients respectueux de l'environnement !

BONUS : remplacez le liquide de rinçage par un peu de vinaigre blanc.



### INGRÉDIENTS

 60 g de bicarbonate de soude

 30 g de percarbonate de soude

 60 g de cristaux de soude

 60 g d'acide citrique

 60 g de gros sel

 Un peu d'eau (uniquement pour les pastilles, inutile pour la poudre)

### MATÉRIELS

- ✓ 1 balance
- ✓ 1 moule à glaçons
- ✓ 1 spray
- ✓ 1 pot en verre hermétique

### RECETTE

POUR 20 LAVAGES

#### RECETTE POUR UNE PRÉPARATION EN POUDRE

**ÉTAPE 1.** c'est la plus simple, la plus efficace et celle que nous préconisons ! Mélangez et homogénéisez correctement l'ensemble des ingrédients dans un bol. Puis transvasez dans un pot en verre. Fermez avec un couvercle hermétique (afin d'éviter que l'humidité vienne faire agglomérer votre préparation). C'est prêt !

#### RECETTE POUR FORMER DES PASTILLES

**ÉTAPE 2.** Vaporisez un peu d'eau sur la préparation faite à l'étape 1 (tout en remuant avec une fourchette) afin de la rendre plus compactable (attention de ne pas trop la mouiller). Attention, cette préparation est beaucoup plus délicate que celle en poudre car, si vous ne mouillez pas assez, il sera difficile de compacter les pastilles, mais si vous mouillez trop, une réaction entre l'eau, l'acide citrique et le bicarbonate de soude peut se produire en avance, et vos pastilles perdront pas mal d'efficacité.

**ÉTAPE 3.** Remplissez ensuite les compartiments d'un moule à glaçons en silicone avec votre préparation en tassant bien afin de compacter la poudre légèrement humide.

**ÉTAPE 4.** Laissez sécher 24 heures minimum puis démoulez délicatement.

### CONSEILS D'UTILISATION

Versez 1 c. à s. de poudre dans le compartiment prévu à cet effet de votre lave-vaisselle, ou déposez une pastille de lave-vaisselle maison directement dans le bac à couverts.

Préférez un programme assez chaud (50 °C mini) si vos plats ont un peu accroché ou si vous avez attendu avant de lancer le lavage. Conservez vos pastilles dans un pot correctement et hermétiquement fermé, à l'abri de l'humidité et toujours hors de portée des enfants.

Deux ou trois fois par mois, faites tourner votre lave-vaisselle sur le programme le plus chaud (au moins 70 °C) afin de prévenir tout risque d'encrassement.

### Le saviez-vous ?

*Si votre vaisselle n'est pas éclatante et laisse apparaître des traces blanches, cela provient probablement du calcaire contenu dans l'eau. L'eau de votre région est probablement assez « dure » et riche en calcaire. Vous pouvez dans ce cas remplir le réservoir destiné au produit de rinçage avec du vinaigre blanc.*

### ASTUCE 01

Utilisez un moule à glaçons de préférence en silicone pour faciliter le démoulage. Si votre mélange ne s'agglomère pas suffisamment, pulvérisez un peu d'eau à nouveau (en séchant, la poudre durcira pour former des cubes bien solides). Attention de ne pas trop ajouter d'eau, sinon le mélange peut se mettre à beaucoup mousser et deviendra plus difficile à utiliser.

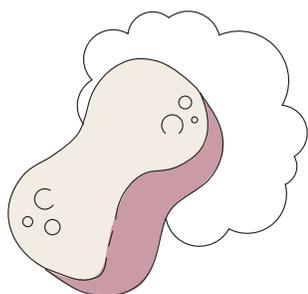
### ASTUCE 02

Pour bien compacter la poudre dans le moule à glaçons, vous pouvez utiliser le dos d'une cuillère ou un bouchon en liège.

# CRÈME À RÉCURER

**Durée** 10 minutes  
**Difficulté** +++++

Puissante et très dégraissante, cette crème à récurer viendra à bout des taches incrustées les plus tenaces sans risquer de rayer vos surfaces (casserolles, plats accrochés, plaques de cuisson, parois de douche, joints de carrelage, etc.). En bonus, le bicarbonate de soude apporte ses propriétés détartrantes, désodorisantes, désinfectantes et anti-moisissures, bien utiles pour assainir cuisine et salle de bain !



## INGRÉDIENTS



**100 ml** de savon noir liquide



**3 c. à s.** de rhassoul ou d'argile verte



**6 c. à s.** de bicarbonate de soude



**2 c. à s.** de blanc de Meudon



**150 ml** d'eau



**30 gouttes** d'huile essentielle (facultatif)

## MATÉRIELS

- ✓ 1 flacon de 500 ml
- ✓ 1 verre mesureur
- ✓ 1 entonnoir
- ✓ 1 maryse
- ✓ 1 saladier

## RECETTE

POUR 0,5 LITRE

**ÉTAPE 1.** Versez dans un saladier le bicarbonate de soude, le blanc de Meudon, le rhassoul (ou l'argile verte), puis mélangez (avec une cuillère en bois ou en plastique, n'utilisez pas d'ustensile en métal) ces trois poudres afin de bien les homogénéiser.

**ÉTAPE 2.** Ajoutez ensuite l'eau, le savon noir et les gouttes d'huile essentielle (citron, *tea tree* ou eucalyptus radié).

**ÉTAPE 3.** Mélangez l'ensemble puis transvasez dans votre flacon (à l'aide d'un entonnoir si besoin).

## CONSEILS D'UTILISATION

Les argiles et le blanc de Meudon n'étant pas solubles dans l'eau, il est possible qu'ils retombent progressivement au fond de votre flacon. Secouez énergiquement votre préparation avant chaque utilisation afin de bien mélanger de nouveau l'ensemble. Utilisez ensuite comme une crème à récurer classique en versant le produit sur une éponge puis en frottant avec insistance les zones à nettoyer. Rincez ensuite à l'eau chaude.

## Le saviez-vous ?

*Parce que puissante et dégraissante, nous vous conseillons de toujours porter des gants lorsque vous utilisez une crème à récurer. Ne pas utiliser cette recette sur des surfaces brutes comme le bois, le marbre non verni, les surfaces peintes et cirées. Faites toujours un test préalable sur une petite surface peu visible avant de procéder à un grand nettoyage !*

## ASTUCE 01

Si vous souhaitez une action mécanique et abrasive plus forte pour les surfaces ne craignant pas les rayures (fond de casserole, cocotte en fonte, sol en pierre, etc.), remplacez les 2 c. à s. de blanc de Meudon par 2 c. à s. de poudre de pierre ponce. Attention, ce nouveau mélange risque de rayer les matériaux fragiles ! Aussi faites toujours un test sur une petite surface peu visible.

## ASTUCE 02

Vous pouvez ajuster la consistance plus ou moins épaisse de votre crème en ajoutant un peu de blanc de Meudon pour l'épaissir, ou de savon noir pour la liquéfier.

## ASTUCE 03

Pour les surfaces très fragiles, remplacez dans cette recette le bicarbonate de soude et le rhassoul par du blanc de Meudon, vous obtiendrez alors une crème à récurer ultra dégraissante, mais également très douce.

.....

.....

.....

Extraits du livre MyCosmetik : Guide pratique des produits ménagers maison

**Faites des économies & du bien à la planète ! Réalisez tous vos produits ménagers maison à base d'ingrédients économiques, écologiques, non toxiques... en misant sur l'efficacité et le naturel avant tout !**

Simple, complet et pratique, cet ouvrage est composé de 3 parties à la fois indépendantes et complémentaires :

**PARTIE I :** Quelques grands principes pour bien débiter la fabrication de vos produits ménagers maison. Ils vous permettront de comprendre et d'apprécier encore plus ce que vous allez réaliser : pourquoi et comment réaliser un détergent, comment modifier la texture d'un produit, un peu de chimie pour bien comprendre les différents types de taches et identifier les ingrédients les plus efficaces pour les faire disparaître...

**PARTIE II :** Les ingrédients utiles (bicarbonate de soude, savon noir, cristaux de soude, cire d'abeille, percarbonate...) ! Découvrez pour chaque ingrédient leurs propriétés principales, les utilisations et les types de taches pour lesquels ils sont les plus adaptés et les plus efficaces.

**PARTIE III :** Nous vous proposons une gamme complète de recettes (lessive liquide ou en poudre, adoucissant, détachant, liquide vaisselle, pierre et crème à récurer, nettoyant multi-usage, cire pour le bois...). Chaque recette détaille de manière simple et précise le mode opératoire ainsi que la liste des ingrédients à utiliser.

Rédigé par Morgane Van de Stadt,  
*Pharmacien diplômé*

---

Des recettes simples et des ingrédients naturels et puissants,  
pour plus d'efficacité !

---

L'équipe MyCosmetik espère vous faire partager  
sa passion du « fait maison ».



9,80 €



9 782956 640714