



# Remplacez vos produits ménagers dangereux !

Faites vos propres produits ménagers efficaces, sains, écologiques et économiques en quelques secondes !

**Fiche pratique**  
proposé par le blog  
"Consommons Sainement"

## ✓ Recettes rapides et efficaces

Les produits au fort pouvoir désinfectant tuent les bonnes bactéries qui préservent l'équilibre sanitaire de la maison. Leur usage doit être réservé aux hôpitaux.



**Nettoyant multi-surface**



+



**Vinaigre blanc + eau**

Faites votre spray multi-surface : remplissez une bouteille spray vide à moitié d'eau et à moitié de vinaigre blanc. Si vous n'appréciez pas l'odeur, ajoutez 4 gouttes d'huile essentielle biologique de citron.

Les enfants souvent exposés à l'eau de Javel auraient 35% de risques en plus de contracter des angines et virus à répétition.



**Eau de Javel**



**Vinaigre blanc**

Le vinaigre blanc, par son acidité naturelle, offre des propriétés antibactériennes et anticalcaires. Il remplace donc à merveille les produits désinfectants et les détartrants.

Source : 60 millions de consommateurs

Les désodorisants émettent des composés organiques volatiles (COV) pouvant pénétrer jusqu'aux alvéoles pulmonaires et nuire à la santé des poumons.



**Désodorisant**



**Bicarbonate**

Le bicarbonate absorbe efficacement l'humidité et les odeurs. Pour neutraliser les odeurs de réfrigérateur, placez-y une coupelle de bicarbonate, à changer tous les 3 mois.

Les produits dégraissants et désinfectants pour salle de bain sont souvent composés de soude caustique et de fongicides très dangereux à manipuler.



**Produit robinetterie**



**Bicarbonate**

Nettoyez votre robinetterie, évier, lavabo, baignoire ou douche en versant une poignée de bicarbonate sur une éponge mouillée. Frottez délicatement puis rincez.

Les lingettes à usage unique représentent de nombreux déchets et dépenses. Elles sont par ailleurs souvent composées d'ingrédients dangereux.



**Lingettes désinfectantes**



+



**Vinaigre + chiffon**

Pour nettoyer votre réfrigérateur, micro-ondes, cuisine ou encore salle de bain, appliquez du vinaigre blanc sur un chiffon humide. Une alternative saine, écologique et (très) bon marché.

Les produits ménagers industriels, souvent composés de substances irritantes voire de perturbateurs d'hormones, représentent une source de pollution de l'air intérieur.



**Nettoyant sol**



+



**Savon noir + eau**

Fabriqué à base d'huiles végétales et de potasse, le savon noir est un dégraissant puissant et naturel. Pour le sol, remplissez 1/2 seau d'eau chaude et ajoutez-y 1 cuillère à soupe de savon noir liquide.

Les produits vaisselle industriels sont souvent composés de substances irritantes, allergisantes et non biodégradables.



**Liquide vaisselle**



+



**Savon noir + eau**

Mélangez un peu d'eau à du savon noir pour obtenir la consistance d'un liquide vaisselle classique. Pour un pouvoir encore plus dégraissant, lavez votre vaisselle à l'eau chaude.