



Quelques recettes



1. Produit multi-surfaces

Mélanger deux cuillères à soupe (CS) de bicarbonate de soude, 1 CS de vinaigre blanc et une à trois CS d'huile essentielle en mélange comme le citron, le pin ou l'arbre à thé. Compléter avec deux litres d'eau chaude et bien remuer. À utiliser pur sur les surfaces à désinfecter comme la poubelle par exemple...



2. Nettoyant WC

Dans un vaporisateur de 500 mL, mélanger 2 cuillères à café (CC) d'une huile essentielle comme l'arbre à thé, du lavandin ou de l'eucalyptus avec 1/3 de vinaigre et 2/3 d'eau. Pulvériser sur les parois puis laisser agir 15 à 20 minutes avant de frotter.



3. Abrasif doux

Mélanger du bicarbonate de soude à une petite quantité d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte. Appliquer avec une éponge, frotter puis rincer.



Avec le SMICTOM, je vois la vie en bio !



Avertissements, conseils et astuces



Les huiles essentielles

Il faut faire très attention lors de leur utilisation. Ce sont des substances très actives et très concentrées. Il faut réaliser les tests appropriés avant tout usage d'une nouvelle huile essentielle pour toutes les personnes susceptibles d'y être exposées.

Les précautions d'emploi

Les produits présentés ici, bien que présents dans nos cuisines depuis des siècles, sont tout de même des produits actifs. Il faut donc respecter scrupuleusement les précautions d'usage.

Le meilleur conseil

Se laver les mains plusieurs fois par jour ! Les mains sont le premier vecteur de maladie, car nous ne pouvons nous empêcher de toucher notre visage 5 fois par minute en moyenne...

Le bio

Vous pouvez trouver ces produits dans tout bon commerce. Mais comme nous vous l'avons déjà exposé, des produits labélisés ne se contentent pas d'être plus sûrs pour notre santé. Ils sont aussi plus respectueux de l'environnement, du début de leur fabrication à leur fin de vie.



Et les produits d'entretien...

Pour une réduction de la toxicité des déchets



Nous sommes en contact avec eux tous les jours et même plusieurs fois par jour. Pourtant, ils ne sont pas tous sans conséquence sur l'environnement et sans danger pour la santé. Nous vous offrons un petit tour dans l'univers de la chimie munis d'un masque à gaz et d'un dictionnaire !



Les deux grandes familles de produits d'entretien :

les « anciens »

Ils sont fabriqués à partir de matières premières simples et dont l'usage remonte parfois jusqu'à l'antiquité. Nous allons vous en décrire quelques-uns dans cette lettre : le bicarbonate, le vinaigre blanc et le savon « tout simple ».

les « récents »

Ils sont principalement nés avec la révolution pétrochimique après la seconde guerre mondiale. Ils sont souvent de composition très complexe et à base de produits de synthèse. De très nombreuses substances chimiques rentrent dans la composition de ces produits d'entretien et certains sont considérés comme irritants pour la peau et le système respiratoire, corrosifs, cancérigènes ou déclenchant des allergies. De plus, les effets « cocktail » (le fait d'entrer en contact avec plusieurs produits différents) multiplient ces dangers.

La dose fait le poison !

- Un vieux mythe à détruire -

Il faut bien sûr respecter les doses et faire attention aux concentrations. Mais des concentrations même très faibles de certains produits peuvent avoir des effets néfastes sur la santé à long terme. De plus, les enfants sont particulièrement vulnérables à tout produit « perturbant » car ils sont en plein développement. Mais pas de panique, le SMICTOM, comme à son habitude, vous offre ses solutions alternatives. Elles sont écologiques, avec peu de risques pour la santé et souvent bien plus économiques !

Extra

Merci !

Super

Vive le bicarbonate

Top !



Présentation des produits d'entretien alternatifs :

Le savon «tout simple»

Un savon tout simple ne comporte que quelques ingrédients : de la soude et des huiles végétales. Il est donc biodégradable à 100%. Il ne doit comporter absolument rien d'autre, pas de parfums, de conservateurs ou autres produits de ce genre.

Vous le trouvez sous plusieurs formes selon les usages.

En paillettes, il sert à fabriquer soi-même sa lessive.

En pain ou en savonnette, il donne une bonne prise en main pour détacher le linge avant lavage. Il peut aussi servir à se laver à la place du gel douche et du shampoing, et même à se raser ! Vous pourrez ainsi profiter de ses multiples vertus. Par exemple, il n'irrite pas la peau et il est antibactérien.

Le savon de Marseille est un savon «tout simple» mais attention, il n'y a aucune réglementation concernant la dénomination «savon de Marseille» et de ce fait, seul 10% sont des vrais.

Donc, il faut toujours lire les étiquettes !



L'eau de javel

- un autre mythe à détruire -

L'eau de Javel n'est pas un produit nettoyant, c'est un désinfectant !

Elle détruit quasiment tous les virus, bactéries et champignons mais s'attaque également aux cellules humaines. C'est pourquoi il faut se protéger convenablement lors de son utilisation.

Elle est tellement efficace pour désinfecter qu'elle est presque superflue, voir dangereuse pour un usage domestique. A vouloir rendre un lieu trop propre, trop stérile, il y a un risque de voir les germes les plus pathogènes se développer et même résister. De plus, mélangée à d'autres produits, il peut se dégager une grande quantité d'un gaz très dangereux, le diclore.



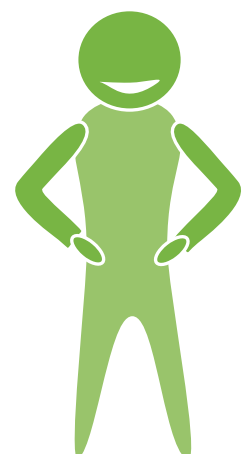
Très utile en camping...
Ou en forêt équatoriale !

Avec la javel,
attention aux yeux...

Et à la peau...

Et à la tête...

Alouette... Aaaaah...



Le vinaigre d'alcool.

D'abord utilisé dans l'alimentation, le vinaigre possède une quantité incroyable de vertus. Il dégraisse, désodorise, détartre et nettoie entre autres choses.

Il est généralement fabriqué à partir de betterave, de maïs ou de blé. Il est lui aussi biodégradable à 100% et le seul risque viendrait d'une ingestion massive, très peu probable.

Le vinaigre,
c'est super !



Qui'en est-il de l'hygiène ?

Voilà ce que nous révèle le Professeur Moustache, suivant une étude du Professeur microbiologiste Charles Gerba. Alors qu'il n'y a que 8 germes/cm² sur la cuvette des toilettes, il y en a 260 sur une souris d'ordinateur et 3895 sur un combiné téléphonique. Je vous laisse imaginer le nombre sur un sac à main souvent posé au sol...

Par contre, le Docteur Bayeux-Dunglas précise que la majorité de ces germes sont commensaux, donc sans danger, ouf !

Référence :

Pour un intérieur sain. Site très complet avec des fiches techniques très poussées et des fiches pratiques très simples. www.projetnesting.fr
Sur l'hygiène et les bactéries... Avec humour. tumourrasmoinsbete.blogspot.fr/2013_02_01_archive.html

Le bicarbonate de soude

Fait incroyable, il a encore plus de propriétés que le vinaigre !

C'est un agent nettoyant, un adoucissant, un abrasif, un désodorisant, un anticalcaire, un agent levant pour la cuisine et plus encore !

Bien sûr biodégradable à 100% avec comme seul risque une ingestion massive, là aussi, très peu probable.

C'est super aussi le bicarbonate!

En sac



Ou en pot...



Un peu d'huile de coude
et c'est parti !

Sur les solutions écologiques pour les produits d'entretien

Mon cahier de recettes de La droguerie écologique.

www.espritchabane.com

raffa.grandmenage.info



Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à nous contacter :
SMICTOM de la Région de Fontainebleau, 56 Route de Bourgogne, Veneux-Les-Sablons
www.smictom-regionfontainebleau.fr