

Fiches pratiques pour une maison propre et écologique

Astuces et recommandations sur les produits d'entretien naturels



Un contrat de rivière est une association (asbl) dédiée à la préservation de nos ressources en eau. **Le Contrat de Rivière Meuse Aval et affluents** (CRMA) réunit plus de 50 communes et d'autres partenaires locaux autour d'actions concrètes pour **protéger nos cours d'eau**. Parmi ses missions, le CRMA réalise des inventaires des atteintes aux cours d'eau, élabore de programmes d'actions basés sur ces inventaires, sensibilise le grand public aux enjeux liés à l'eau et promeut une gestion globale et intégrée de l'eau.

Dans cet esprit de préservation, **l'utilisation de produits d'entretien naturels est un premier pas crucial**. Notre choix de produits ménagers écologiques contribue à réduire les impacts néfastes sur nos rivières, notre environnement et notre santé. Dans cette farde, découvrez des fiches pratiques sur des alternatives naturelles et apprenez les dosages adaptés pour un nettoyage efficace et respectueux.

En optant pour des solutions écologiques, nous agissons en faveur de notre santé, celle de nos cours d'eau. Rejoignez-nous dans cette démarche responsable pour un avenir plus propre et durable.

Le savon noir - 1/2



Savon noir liquide à l'huile d'olive



Savon noir liquide à l'huile de lin



Savon noir en pâte à l'huile d'olive

Composition & apparence

- Eau - composé de potasse - corps gras - huile d'olive, de lin ou de tournesol.
- Pâte ou liquide.
- La couleur peut varier selon les composants : Les huiles de lin et de tournesol sont plus claires. L'huile d'olive est plus foncée.

Utilisations

- Laver le sol
- Laver les vitres
- Laver la vaisselle (à la main)
- Enlever les tâches sur le linge
- Nettoyer le four
- Nettoyer la vitrocéramique
- Nettoyer le frigo
- Nettoyer le parquet
- Nourrir le bois avec les huiles en le nettoyant

**Prévoir 1 càs rase
pour 5L d'eau.**

Le savon noir - 2/2

Propriétés

Nettoyant - Dégraissant
Détachant - Antiseptique
Nourrissant - Répulsif

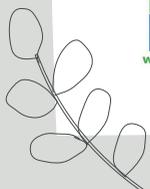
Prix

Emballé : 8 à 11 €/L

Vrac : 4,50 à 15 €/L

Conseils

- Préférer le savon noir à l'huile d'olive.
- Utiliser l'huile de lin uniquement sur le parquet car peut laisser des traces blanches.
- **Attention aux pièges !** Il est important de bien vérifier la composition sur les étiquettes au dos des produits achetés. Certains produits indiquent « savon noir » sur leur étiquette principale mais sont parfois constitués d'autres composants chimiques nocifs.
- Choisir des produits disposant de l'un des écolabels suivants pour éviter ces pièges :



Le vinaigre



Propriétés

Nettoyant - Détartrant
Antimicrobien - Dégraissant
Désodorisant - Adoucissant
Antiseptique

Précautions

- Ne pas utiliser sur les surfaces en pierres.
- Peut colorer les joints des carrelages.
- **Ne jamais mélanger à l'eau de Javel.**
- Irritant à chaud.
- Détend les élastiques (notamment des sous-vêtements).

Composition & apparence

- Eau et acide acétique (environ 8%).
- Liquide et transparent.
- Appellation : vinaigre d'alcool, vinaigre blanc, vinaigre cristal ou vinaigre ménager.

Utilisations

Nettoyer le sol et les vitres
Détartrer l'évier
Détartrer la douche
Laver la vaisselle
Assouplir le linge
Nettoyer les fonds des casseroles brûlées
Détartrer les WC
Nettoyer le frigo

Prix

Emballé : **0,5 à 3 €/L**

Vrac : **0,5 €/L**

L'acide citrique ou le jus de citron

Composition & apparence

- Cristaux ou citron classique.
- Formule chimique de l'AC : $C_6H_8O_7$

Propriétés

Nettoyant - Fongicide
Détartant - Désodorisant

Précautions

- Porter des gants et se protéger les yeux. 
- Ne pas confondre avec :
 - les cristaux de soude,
 - le percarbonate de soude,
 - le bicarbonate de soude,
 - le blanc de Meudon.
- Porter de vieux vêtements lors de son utilisation car il peut décolorer les tissus.
- Jus de citron : moins concentré, l'AC est dilué dans le jus.
- **Ne jamais mélanger avec de la javel.**



Utilisations

Réduire la rouille :
Saupoudrer une éponge mouiller puis frotter

Nettoyer la vaisselle et la moisissures :
Prévoir 2 càs pour 500mL d'eau

Réduire les mauvaises odeurs du frigo (citron)

Détartre les toilettes, les cafetières ou autres ustensiles touchés par le calcaire :
Prévoir 2 càs pour 1L d'eau

Prix

Emballé : **10 à 16 €/kg**
Vrac : **8 à 13 €/kg**



Les cristaux de soude



Propriétés

Nettoyant - Désodorisant
Adoucissant - Dégraissant

Précautions

- Porter des gants (propriétés irritantes). 
- Ne pas confondre avec :
 - l'acide citrique,
 - le percarbonate de soude,
 - le bicarbonate de soude,
 - le blanc de Meudon.
- Eviter les matériaux délicats : fer, marbre, pierre poreuse, aluminium, chêne, surfaces cirées ou huilées, laine, soie...

Composition & apparence

- Petits cristaux translucides et inodores.
- Formule chimique : Na_2CO_3

Utilisations

Nettoyer le linge et la vaisselle (mélangé à d'autres ingrédients)

Nettoyer sa machine à laver :
placer 2 càs dans le tambour, faire tourner à vide à 60-90 °C.

Nettoyer les plats et casseroles brûlés : **si le vinaigre n'est pas suffisant, dissoudre 1 càs dans un fond d'eau bouillante, laisser agir et rincer.**

Pour la hotte et les grilles de barbecue : **diluer 1 càs dans 500 ml d'eau chaude. Laisser agir, frotter et rincer.**

Prix

Emballés : **1 à 3,50 €/kg**
Vrac : **3 à 4 €/kg**

Le bicarbonate de soude

Composition & apparence

- Poudre blanche.
- Formule chimique : NaHCO_3



Propriétés

Nettoyant
Désodorisant
Adoucissant
Dégrippant
Abrusif doux

Précautions

- Ne pas confondre avec :
 - les cristaux de soude,
 - le percarbonate de soude,
 - l'acide citrique,
 - le blanc de Meudon.
- A éviter sur l'aluminium, la soie et la laine.

Utilisations

Désodoriser les frigos et poubelles
Nettoyer la vaisselle et les éviers
Nettoyer les joints de la douche et les WC

En ajoutant du vinaigre, une réaction chimique effervescente va détacher la saleté. Prévoir 1 càs pour 200mL de vinaigre.

Prix

Emballé : **4 à 6 €/kg**
Vrac : **1 à 3 €/kg**



Le blanc de Meudon



Propriétés

Nettoyant - Dégraissant
Abrasif doux - Polissant

Précautions

- Pas de précaution particulière

Recette

Pierre d'argile

Ingrédients : 30g de savon noir - 60g de blanc de Meudon - 60g de bicarbonate de soude - 2 gouttes d'huile essentielle (facultatif)

Matériel : une balance - 2 càs - un petit pot (plus large que haut)

Instructions : Mélanger le blanc de Meudon et le bicarbonate de soude dans le pot. Former un puit au centre et versez l'huile essentielle et le savon noir. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Etiqueter le pot. Laisser sécher complètement, pot ouvert près d'une source de chaleur. Refermer le pot une fois sec (peut prendre plusieurs jours).

Composition & apparence

- 90% carbonate de calcium.
- Poudre blanche, texture farineuse.
- Il remplace l'argile.

Utilisations

Polir l'argenterie
Nettoyer la robinetterie ou
la vitrocéramique

Prix

Emballé : 7 à 12 €/kg
Vrac : 3 €/kg

Recette 

Le percarbonate de soude

Composition & apparence

- Poudre ou granules blanches.
- Formule chimique : $2\text{Na}_2\text{CO}_3 \cdot 3\text{H}_2\text{O}_2$



Propriétés

Agent blanchissant
Dégraissant - Détartrant

Précautions



- Ne pas confondre avec :
 - les cristaux de soude,
 - le bicarbonate de soude,
 - l'acide citrique,
 - le blanc de Meudon.
- Utiliser des gants et se protéger les yeux car il a un pouvoir irritant.
- Nocif en cas d'ingestion.
- Peut aggraver un incendie (il s'agit de la forme oxygénée des cristaux de soude)
- Ne pas chauffer car il mousse.

Utilisations

Blanchir le linge
Faire briller la vaisselle
**Prévoir 2 càs pour 1L d'eau
ou mélanger à d'autres
ingrédients**

Conseils

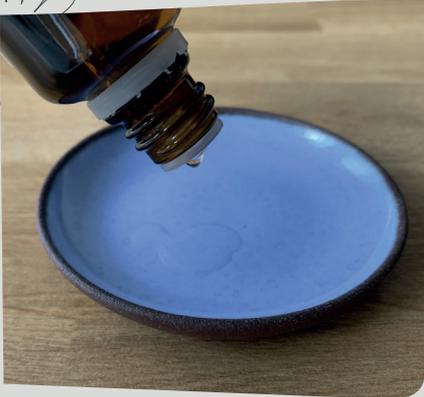
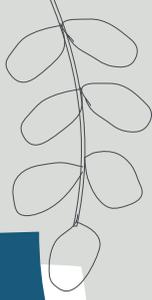
Pour l'action dégraissante et détartrante, préférer le vinaigre moins contraignant que le percarbonate !

Prix

Emballé : **6 à 8 €/kg**
Vrac : **4 à 5 €/kg**



Les huiles essentielles



Apparence & prix

- Liquide.
- Couleur et prix variables.

Utilisations

Ajouter des propriétés et un parfum aux recettes maison de produits ménagers.

Précautions

- Possibles impacts sur la santé (allergies, perturbateur endocrinien).
- Enorme quantité de plantes pour la production (en compétition avec le secteur alimentaire).
- Certaines huiles essentielles contribuent à la déforestation.
- Mode de production en monoculture intensive.
- Pillage des écosystèmes par la cueillette sauvage.
- Certaines sont nocives pour les écosystèmes aquatiques.
- Naturel ne veut pas dire écologique ni sans danger : **utiliser avec parcimonie !**

Exemples de parfums et propriétés associées

- Tea Tree ➤ Antibactérien, fongicide, parasiticide, antiviral
- Citron ➤ Antiseptique, antiviral/répulsif insectes
- Lavande ➤ Antiseptique, antiviral, antimite
- Eucalyptus ➤ Antiseptique, antiviral, antibactérien
- Menthe poivrée ➤ Antiseptique, rafraichissant



Le savon de Marseille ou d'Alep

Composition & apparence

- Eau - 72% sodium - huile végétale (préférer ceux contenant 72% d'huile d'olive).
- En bloc ou en copaux.
- De couleur beige ou verte.



Savons de Marseille (vert, 72%) et d'Alep

Propriétés

Nettoyant - Dégraissant
Détachant

Utilisations

Nettoyer le sol, le four, la vaisselle, le linge de couleur

Prix

Emballé : **10 à 12,50 €/kg**
Vrac : **9,50 €/kg**

Précautions

- Ne pas conserver au soleil.
- Ne pas utiliser pour laver les langes lavables.

Conseils

- Préférer le véritable savon de Marseille, généralement de couleur verte, cacheté d'un «72%» et fabriqué par l'une des 4 maisons suivantes : Marius Fabre, Le Fer à Cheval, Savonnerie du Midi et Le Serail.
- Choisir un savon sans huile de palme.
- L'huile de tournesol, quand la glycérine qu'elle contient est d'**origine naturelle**, convient, de même que l'huile de baie de laurier présente dans le savon d'Alep.

La lingette microfibre



Précautions d'entretien

- Nettoyez à une T° inférieure à 40 °C.
- Utilisez la lessive la plus naturelle possible (sans parfum, colorant et agent blanchissant).
- Ne pas utiliser d'adoucissant.
- Placer les dans un filet.
- Ne pas laver avec du linge en laine.
- Séchez à l'air libre et non au sèche-linge.
- Ne pas repasser.

Prix

de **1 à 10 €** l'unité

Composition & apparence

- Tissu composé de millions de minuscules fibres (<10 micromètres de diamètre).
- Polyester et polyamide : plus elle est composé de polyester, plus elle attrape les poussières. Plus elle est composé de polyamide, plus elle est absorbante.

Propriétés

Nettoyant - Absorbant
Durable

Utilisations

Nettoyer la poussière
(propriétés électrostatiques)

Nettoyer les liquides
(propriétés absorbantes)

Remplacer les produits d'entretiens :
ses propriétés permettent de n'utiliser que de l'eau pour le nettoyage.

Utilisation sur toutes les surfaces (vitres, bureau...)

Comment repérer les produits dangereux ?

- Avant d'utiliser ou de manipuler un produit, il est crucial de prendre le temps de lire et de comprendre les informations fournies sur son emballage. Les **pictogrammes de danger** sont particulièrement essentiels car ils fournissent des indications visuelles claires sur les risques associés à un produit :

Inflammable



Explosif



Toxicité aiguë



Comburant



Danger pour l'environnement



Nocif ou irritant



Corrosif



Danger pour la santé



- Il est également important de prendre en compte les produits qui sont certifiés avec un écolabel. Ils ont un impact environnemental et sanitaire réduit. Les écolabels sont décernés à des produits qui respectent une charte de critères stricts de durabilité. Le niveau d'exigence varie selon les labels (Eco garantie et Nature & Progrès > Ecolabel européen). Les critères à respecter pour bénéficier d'un écolabel sont créés, attribués et contrôlés par des organismes indépendants.

Eco garantie



Nature & Progrès



Ecolabel français



Ecolabel Européen

