

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.



PÂTE ANTI-MOISSISSURES

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



Antibactérienne 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.

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**.
- Laissez agir 1 heure, puis verser de l'**eau bouillante**.



Répéter l'opération si nécessaire.

Eau chaude Vinaigre blanc Savon noir Bicarbonate de soude Paillettes de savon de Marseille Cristaux de soude Citron Huile essentielle

	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		5 cc				
Pâte anti-moisissures				3 cc			1 citron	

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

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : www.madininair.fr

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 - Antimite - 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

Fabriquer mes produits ménagers c'est :

- de risques pour la santé

- de déchets

+ d'économies



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

