Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be)

LES 7 PRODUITS D’ENTRETIEN NATURELS INDISPENSABLES À LA MAISON

FICHES-CONSEILS

[*mise à jour : 05/2017*]

Nettoyer sa maison avec des produits naturels, c'est sain, facile et pas cher grâce à quelques indispensables et de bonnes recettes maison.

Des ingrédients naturels peuvent remplacer tous les produits de nettoyage conventionnels. Ils sont très efficaces si on les utilise bien. Voici quelques indispensables à avoir dans son armoire et des recettes maison efficaces.

Sommaire :

- Pourquoi nettoyer avec des produits naturels ?
- Les produits indispensables
  1. Eau
  2. Microfibre
  3. Vinaigre
  4. Bicarbonate de soude
  5. Cristaux de soude
  6. Savon noir
  7. Savon de Marseille
- Les autres produits écologiques

    - Huiles essentielles
    - Percarbonate de soude
    - Jus de citron
    - Sel
    - Huile de lin
    - Autres

- 4 recettes simples pour nettoyer presque tout
    1. Le nettoyant multi-usage
    2. Le produit vaisselle
    3. Le produit WC
    4. La lessive liquide

- Quelques réflexes à adopter

- - - - - - - - -

Pourquoi nettoyer avec des produits naturels ?

Le nettoyage écologique a de nombreux avantages :

- C'est **pratique**. On trouve la plupart des produits de base dans les armoires de sa cuisine, comme le vinaigre, le citron, le bicarbonate de soude. On achète les autres en grande surface, en droguerie ou en magasin écologique.
- C'est **économique**. Les produits de base sont bon marché, surtout quand on les achète en grand conditionnement. Une famille avec deux enfants peut ainsi économiser près de 92 € par an si elle remplace la lessive, l'assouplissant, le multiusage et le gel wc du commerce par des produits maison. [1]
- C'est meilleur pour la **santé**. On limite notre contact avec des mélanges chimiques irritants, voire cancérigènes. Attention, certains ingrédients écologiques peuvent irriter la peau si on les manipule à main nue. Ils sont non-toxiques mais peuvent nécessiter certaines précautions.
- C'est **écologique**. Les indispensables de l'entretien écologique sont des ingrédients simples, respectueux de l'environnement. Ils sont biodégradables rapidement. Certains sont disponibles en grands conditionnements ou en vrac, ce qui limite les déchets d'emballage.

Les produits indispensables

1. Eau

On l'oublie souvent. L'eau est essentielle au nettoyage. Froide, tiède ou chaude, on l'utilise **seule** pour nettoyer les **surfaces peu sales**. On peut aussi **laisser les crasses incrustées tremper** dans l'eau. Elles se dissolvent en partie et on évite ainsi de devoir recourir à des produits plus forts. Ça fait des miracles sur les **plaques de cuisson**.

On utilise aussi l'eau pour diluer les produits et pour rincer.

2. Microfibres

Les lavettes microfibres sont plus **efficaces** que des lavettes ordinaires grâce à leurs fines fibres de polyester et de polyamide. Deux mots compliqués, qui signifient simplement que ces types de fibres sont connus pour résister à la chaleur. Toutes deux proviennent de produits pétroliers, autrement dit, de plastique.

Ces lavettes nettoient jusque dans les petits pores des surfaces. Avec elles, on peut même **utiliser moins de produit**. Voire même juste de l'eau. Une belle économise de produits et de flacons, même si sa nature synthétique n'est pas sans reproche pour l'environnement. A défaut on peut la troquer contre des lavettes en fibres naturelles labellisées, mais avec lesquelles il faudra davantage ajouter du produit nettoyant.

Une microfibre sèche est électrostatique, ce qui en fait aussi un bon **attrape-poussière**.

Cet outil de base est super économique. On l'utilise sur **toutes les surfaces** (sauf recommandation du fabricant) et elle résiste à environ 300 lavages, tant qu'on évite l'eau de javel, l'adoucissant et le sèche-linge.

On achète les lavettes microfibres en grande surface, en droguerie ou en magasin spécialisé. On en trouve à partir de 3 € pièce, mais les microfibres de bonne qualité sont généralement un peu plus chères.

Les microfibres représentent une vraie économie par rapport aux alternatives jetables. Quand les lingettes de marque et discount coutent respectivement environ 64 € et 26 € par an, utiliser des microfibres permet d'économiser jusqu'à 38 € l'année.[2]

3. Vinaigre

Le vinaigre **désinfecte, désodorise, enlève le calcaire**… Cet ingrédient multi-usage est un indispensable du nettoyage au naturel. Chaud ou froid, on l'utilise pour enlever le calcaire de la robinetterie, entretenir le fer à repasser, **laver les vitres**, **désinfecter le frigo**, **adoucir le linge**…

En savoir plus sur l'utilisation du vinaigre pour nettoyer.

On achète du vinaigre en grande surface, en magasin écologique ou en droguerie. Très bon marché, on trouve du vinaigre à partir de 0,30 € le litre.

4. Bicarbonate de soude

Le bicarbonate de soude est un abrasif léger. Il **nettoie, désodorise, adoucit**… On l'utilise pour **enlever les odeurs du frigo**, **nettoyer le four**, assainir les brosses à dents, **enlever les moisissures** de la salle de bain, entretenir les canalisations… On peut aussi le mélanger à un peu d'eau et de savon pour en faire une crème à récurer.

En savoir plus sur les usages du bicarbonate de soude pour nettoyer.

On trouve facilement du bicarbonate de soude en grande surface (au rayon alimentation), en magasin écologique ou en droguerie. Son prix de base est de 4 € les 500 g.

5. Cristaux de soude

Cousins du bicarbonate de soude, les cristaux de soude sont mordants. Attention à porter des gants pour les utiliser. On les dissout dans de l'eau chaude et on s'en sert pour **enlever les taches de fruits, de graisse, de sang**… surtout sur les **surfaces très sales** (hotte, poubelle...). On les utilise aussi pour la **lessive**, nettoyer l'**émail de la salle de bain**, redonner de l'éclat à la **verrerie**…

Rendez-vous ici pour tout savoir sur l'utilisation des cristaux de soude.

Le prix des cristaux de soude est d'environ 3 € le kilo. On les achète en grande surface (au rayon produits ménagers), en droguerie ou en magasin écologique.

6. Savon noir ménager

On utilise le savon noir ménager pour **dégraisser les sols et les surfaces**, **détacher le linge**, **nettoyer les vitres**… Très concentré, il existe sous forme liquide ou pâteuse. Il est composé d'huile d'olive, d'huile de lin…

Découvrez tous les usages du savon noir pour le ménage.

On achète du savon noir de qualité plutôt en magasin écologique et en droguerie. Son prix varie de 5 à 15 € le litre.

7. Savon de Marseille

Le vrai savon de Marseille est un merveilleux **produit lessive**. On l'achète en bloc ou en copeaux. Sa couleur varie selon sa composition. On le choisit avec 72 % d'huiles végétales (olive, coprah, arachide…) et on évite l'huile de palme. Le vrai savon de Marseille ne contient ni parfum, ni colorant, ni additif chimique (conservateur…). La liste des ingrédients comprend :

- *aqua* pour l'eau,
- *sodium* + plante en *-ate*, par exemple *sodium olivate* pour l'huile d'olive, pour les huiles après réaction avec la soude,
- *sodium hydroxide* qui est le nom chimique de la soude caustique,
- *sodium chloride* pour le sel (comme le sel de table),
- parfois *glycerin*, mais elle tend à imperméabiliser le linge.

On trouve du bon savon de Marseille en magasin écologique et dans certaines drogueries. Le prix démarre à 4 € le bloc (environ 300 g).

Les autres produits écologiques

Selon ses besoins et ses préférences, on peut compléter son panier de nettoyage écologique avec d'autres produits.

Huiles essentielles

Quelques gouttes pour **parfumer, assainir ou désinfecter**. Elles proviennent de la distillation de plantes : lavande, citron, arbre à thé… et sont très concentrées. Il faut donc toujours respecter les doses et les précautions d'usage. Elles sont généralement facultatives et plutôt liées à l'odeur. À éviter si on est enceinte, allaitante ou sensible.

En savoir plus sur les huiles essentielles utiles pour nettoyer.

On les trouve en pharmacie, en magasin écologique et dans les herboristeries. Leur prix varie en fonction de l'huile essentielle. Les moins chères coutent 3 € pour 10 ml.

Jus de citron

Le citron est un **antiseptique** qui **assainit, détartre et désodorise**. Il peut souvent **remplacer le vinaigre**. On l'utilise pour **parfumer**, pour capturer les odeurs et **rafraichir** l'air du frigo (on place ½ citron sur une étagère), pour enlever les traces de calcaire… On évite le marbre et la pierre bleue, qui n'apprécient pas les acides.

Sel

Le sel de cuisine a des propriétés abrasives. On l'utilise souvent en **pâte à récurer**, sauf sur les surfaces fragiles (vitrocéramique notamment). On mélange du sel avec du vinaigre pour enlever les **taches de thé dans les tasses**. Une poignée de sel dans une bassine d'eau permet de **conserver les couleurs** d'un jean.

On achète du sel à partir de 1 € le kilo, dans toutes les grandes surfaces et les magasins écologiques.

Percarbonate de soude

C'est de l'eau oxygénée sous forme de poudre ou de granules. On l'utilise pour **blanchir le linge** (1 à 2 càs dans le tambour), pour **dégraisser les joints** (un peu de poudre et d'eau)… Le percarbonate est puissant. On se protège avec des gants et on suit bien les précautions d'usage indiquées sur l'emballage.

On trouve du percarbonate de soude à partir de 5 € le kilo en droguerie et magasin écologique.

Huile de lin

Elle sert à **entretenir le bois** et les terres cuites. Attention, les linges imbibés d'huile de lin peuvent devenir auto-inflammables. On les laisse sécher à l'extérieur.

Plus d'infos sur l'entretien du bois à l'huile de lin : laquelle choisir, comment, procéder, etc.

On trouve de l'huile de lin à partir de 5 € le litre, en magasin écologique, en magasin de bricolage ou en droguerie.

Autres

Quelques produits complémentaires :

- **Terre de Sommières** pour enlever les taches grasses (huile, maquillage…) sur les tissus, les sols…
- **Blanc de Meudon** (ou blanc d'Espagne) pour récurer en douceur (notamment la vitrocéramique) et polir l'argenterie.
- **Marc de café** pour désodoriser le frigo ou la poubelle.
- **Cendres de bois** pour nettoyer la vitre du poêle.
- **Acide citrique** pour enlever les dépôts de rouille (3 càs dans un litre d'eau). Concentré, on l'utilise avec précaution et pas sur le marbre, les pierres bleues, l'émail, l'aluminium…
- **Cire d'abeille et cires végétales** pour entretenir les meubles en bois et les planchers.

4 recettes simples pour nettoyer presque tout

Avec 2 à 4 ingrédients écologiques, on fabrique soi-même des produits simples et sans danger. Ces recettes permettent de nettoyer (presque) toute la maison :

1. Le nettoyant multi-usage

On utilise le **nettoyant multi-usage** pour nettoyer les sols et la majorité des surfaces de la maison.

Il coute entre 0,15 et 0,50 € le litre et se prépare en moins de 5 minutes !

Voir notre recette maison de nettoyant multi-usage et la vidéo pour bien la réaliser.

2. Le produit vaisselle

On adopte le **produit vaisselle** maison pour laver à la main et faire briller assiettes, plats, couverts, verres… En version DIY ("Do It Yourself"), il coûte entre 0,6 et 3 € le litre et on le réalise en 3 minutes.

Voir notre recette de liquide vaisselle.

3. Le produit WC

Pour désinfecter et nettoyer les sanitaires, on fabrique son propre **produit WC**. Il sert aussi pour les vitres et les miroirs. Coût : 0,5 à 0,9 € le litre. Temps de préparation : 3 minutes chrono.

Voir notre recette de produit WC maison.

4. La lessive liquide

On peut fabriquer sa lessive liquide avec du savon de Marseille, des cristaux de soude et de l’eau. Très économique, un litre revient à moins d’1€.

Voir notre recette de lessive liquide et la vidéo pour bien la réaliser.

Bien sûr, on peut aussi nettoyer avec **des produits d’entretien écologiques du commerce**. On les choisit alors avec un label et sans pictogramme de danger.

Quelques réflexes à adopter

Pour nettoyer de façon écologique, on adopte quelques bonnes habitudes :

- **Aérer**. C'est indispensable pour entretenir son lieu de vie. On ouvre les fenêtres deux fois par jour, pendant 10 à 15 minutes, même en hiver. Ça renouvelle l'air, évacue une bonne partie des polluants intérieurs, régule le taux d'humidité, empêche les moisissures de se développer et éloigne les mauvaises odeurs.
- **Nettoyer régulièrement**. Un petite nettoyage léger et rapide permet d'éliminer la crasse avant qu'elle s'incruste. On évite ainsi le recours à des produits plus forts… et souvent plus polluants.
- **Être attentif aux précautions d'usage**. Même naturels, on utilise certains produits avec prudence, comme les cristaux de soude, les huiles essentielles…
- **Être patient** quand cela s'impose. Les produits naturels sont moins agressifs que leurs équivalents classiques. Certains demandent un peu de temps pour agir sur la saleté tenace et offrir un résultat optimal.
- **Faire un essai** sur un coin caché du support à nettoyer. Certaines matières sensibles peuvent se dégrader si on utilise un produit mal adapté.
- **Se passer des parfums forts**… ou se contenter de parfums naturels (citron, huiles essentielles…). Les produits naturels ne laissent pas de parfum fraises des bois ou coquelicots synthétiques derrière eux. Plus saine, l'absence de ces substances demande parfois un petit temps d'adaptation. La propreté n'a pas d'odeur.
- **Conserver les produits dans de bonnes conditions**. On les stocke dans un emballage fermé, étiqueté, à l'abri de la chaleur, de l'humidité et hors de portée des enfants.

En savoir plus

- 10 usages du bicarbonate de soude pour nettoyer
- Tout ce qu'on peut nettoyer avec du vinaigre
- Le savon noir, un nettoyant naturel multi-usage
- Utiliser les cristaux de soude pour nettoyer et dégraisser
- Comment utiliser les huiles essentielles pour le nettoyage ?
- Notre brochure Remue-ménage
- Le blog Le grand ménage de Raffa
- Le livre « Bicarbonate, vinaigre, citron… » de Pichard M.-N. et Andréani E., 2015, éd. Larousse.
- Le livre « Je fabrique mes produits ménagers » de Laëtitia Royant, 2010, éd. Terre Vivante.

[1] Calcul réalisé sur base de produits de marques, à raison de 5 lessives et 1 nettoyage des sols et des wc par semaine.

[2] Calcul réalisé sur base d'une utilisation de 1530 lingettes par an, estimé par l'Observatoire bruxellois de la consommation durable pour l'entretien d'une maison de 100m^2 pendant un an.

Liens
[1] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[2] https://www.ecoconso.be/fr/content/trouver-un-vetement-ecologique-et-equitable-grace-aux-labels
[3] http://www.ecoconso.be/fr/content/tout-ce-quon-peut-nettoyer-avec-du-vinaigre-la-maison
[4] http://www.ecoconso.be/fr/content/10-usages-du-bicarbonate-de-soude-pour-nettoyer#-creme-recurer-bicarbonate

[5] http://www.ecoconso.be/fr/content/10-usages-du-bicarbonate-de-soude-pour-nettoyer
[6] http://www.ecoconso.be/fr/content/utiliser-les-cristaux-de-soude-pour-nettoyer-et-degraisser
[7] http://www.ecoconso.be/fr/content/le-savon-noir-un-nettoyant-naturel-multi-usage
[8] http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-utiliser-les-huiles-essentielles-pour-le-nettoyage#_Pr%C3%A9cautions
[9] http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-utiliser-les-huiles-essentielles-pour-le-nettoyage
[10] http://www.ecoconso.be/fr/content/entretenir-le-bois-lhuile-de-lin
[11] http://www.ecoconso.be/fr/content/utiliser-les-cendres-dun-poele-bois
[12] http://www.ecoconso.be/fr/content/recette-pour-faire-son-nettoyant-multi-usage-naturel
[13] http://www.ecoconso.be/fr/content/recette-fabriquer-son-produit-vaisselle-maison-et-naturel-diy
[14] http://www.ecoconso.be/fr/content/recette-fabriquer-son-produit-wc-maison-et-naturel-diy
[15] http://www.ecoconso.be/fr/content/recette-fabriquer-son-produit-lessive-maison-et-naturel-diy
[16] http://www.ecoconso.be/fr/page-fiche-label#pro
[17] http://www.ecoconso.be/fr/Que-signifient-les-pictogrammes-de
[18] http://www.ecoconso.be/fr/Remue-menage-L-entretien-au
[19] http://raffa.grandmenage.info/

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons