

ATELIER PRODUITS D'ENTRETIEN

Contenu

Contenu	1
Introduction.....	4
Décryptage des étiquettes	4
Ingrédients.....	5
Le cas spécial des lessives	7
Substances à éviter.....	9
Zoom sur les tensioactifs (agents de surface)	10
Etiquetage des dangers	12
La jungle des labels.....	15
Les marques et leur réputation	16
Sonett	16
Ecodoo.....	16
L'arbre vert.....	17
Ecover & Held.....	17
Putzli.....	18
Coop: Oecoplan	18
Migros: Plus.....	19
Quels produits peut-on faire soi-même ?	20
Changer ses habitudes	20
Ceux que l'on va continuer à acheter	20
Les ingrédients.....	22
Acide citrique.....	22

Alcool Aro 70%	22
Alcool ménager 38%.....	22
Argiles.....	22
Bicarbonate de soude.....	22
Café 	23
Cire d'abeille	23
Cires de candelilla ou de carnauba.....	23
Citron.....	23
Colorants	23
Cristaux de soude (carbonate de soude).....	24
Eau distillée	24
Fécule de maïs.....	24
Fragrances	25
Glycérine végétale.....	25
Gommes	25
Huile	25
Huiles essentielles	25
Percarbonate de sodium	25
Savon de marseille.....	26
Savon noir.....	26
Sel	26
Vinaigre.....	26
Vodka.....	26
Huiles essentielles	26
Adapter ou créer une recette.....	28
L'inspiration.....	28
Formuler un produit.....	28
Petit zoom sur les pourcentages	28
Bonnes pratiques.....	29
Routines ménage.....	30
Vaisselle.....	30
Cuisine	30
Salle de bain	31
Sols	31

Lessive	31
Déboucher écoulements et détartre la bouilloire	32
Où trouver des ingrédients à Lausanne	32
Où trouver des ingrédients à Fribourg	32
Fournisseurs web	32

Introduction

On peut penser que les produits qui sont commercialisés sont sûrs. Mais ce n'est malheureusement pas toujours le cas. Certes, ils ne vont à priori pas vous tuer, si vous les utilisez correctement, mais ils peuvent malgré tout nuire à votre santé et à l'environnement. Attention, les produits artisanaux ou fait maison peuvent aussi être mal supportés par votre peau ou vos voies respiratoires. D'autant plus qu'ils n'auront pas été testés en laboratoire. Mais en choisissant les ingrédients que vous incorporez dans vos produits vous pouvez éviter ceux que vous supportez mal. Vous pouvez aussi choisir des ingrédients peu ou pas modifiés et transportés et donc avec un impact environnemental plus faible. Vous allez aussi inmanquablement utiliser des produits biodégradables.

Je n'aime pas trop l'opposition entre « chimique » et « naturel ». Peut-être parce que j'ai fait des études de chimie et que je suis consciente que la nature est pleine de chimie et inversement. Ce que l'on appelle « chimique » serait en fait plutôt équivalent à « issu du pétrole » ou « synthétique ». Le pétrole n'est-il pas naturel au départ ? Des végétaux qui avec le temps et via des procédés chimiques naturels sont devenu des hydrocarbures. Bref, il n'y a pas de limite entre la nature et la chimie, mais cela n'empêche pas de penser que l'extraction et le raffinage du pétrole sont polluants!

Le but n'est pas de tout faire soit même. D'une part parce que nous n'avons pas toujours le temps mais aussi parce que certains produits sont très difficile à reproduire artisanalement avec la même qualité et parce qu'il existe plein de produits très bien sur le marché. Le plus dur est de les identifier. C'est ce que nous allons apprendre à faire dans ce chapitre avant de se lancer dans la production maison pour pouvoir créer et tambouiller à notre guise.

Décryptage des étiquettes

Que trouve-t-on sur les emballages des produits d'entretien ? On trouve généralement du côté face (celui que l'on a face à nous dans les rayons des magasins) une jolie image, des chouettes logos et plein de slogans accrocheurs vantant l'efficacité du produit. La seule information utile de ce côté-ci est l'utilisation prévue du produit : produit pour les vitres, la cuisine, les toilettes etc.

Pour trouver les informations vraiment importantes il faut retourner le produit et même parfois soulever une partie de l'étiquette. On peut alors trouver les éléments suivants sur l'étiquette des produits d'entretien (qui sont légalement considérés comme des produits chimiques) :

- Pictogramme(s) de danger
- Phrases de risque et de prudence
- Certains ingrédients (voir plus bas)



Ingrédients

La composition détaillée des produits d'entretien ne doit malheureusement pas figurer sur l'emballage. Seuls certains éléments sont obligatoires. Certains fabricants de produits écologiques misent sur la transparence et font figurer une composition plus ou moins détaillée.

Certains ingrédients **doivent** malgré tout figurer sur l'emballage. Il s'agit :

- des ingrédients dangereux (liés à la classification du produit)
- des ingrédients allergènes en dessus d'une concentration limite (0.01%)
- certains ingrédients supplémentaires en fonction du type de produit¹

Pour certains aucune information sur la quantité ne doit être fournie alors que pour d'autres un intervalle de concentration est donné (par exemple « > 5% tensioactif anionique »).

Concernant la première catégorie, nous y reviendrons plus tard au moment d'aborder la classification et les pictogrammes.

Voici la liste officielle des substances allergènes :

Apha-Isomethyl Ionone	Cinnamal	Geraniol
Amyl Cinnamal	Cinnamyl Alcohol	Hexyl Cinnamal
Amylcinnamyl Alcohol	Citral	Hydroxycitronellal
Anise ou Anisyl Alcohol	Citronellol	Hydroxyisohehexyl-3-Cyclohexene Carboxaldehyde
Benzyl Alcohol	Coumarin	Isoeugenol
Benzyl benzoate	Eugénol	Limonene
Benzyl Cinnamate	Everina prunastri	Linalool/linalol
Benzyl Salicylate	Everina furfuracea	Methyl 2-Octynoate
Butylphenyl Metylpropional	Farnesol	

Pour les autres substances, c'est l'ORRChim qui définit lesquelles doivent figurer sur l'emballage. L'ordonnance différencie les lessives des autres produits de nettoyage. Nous allons dans un premier temps parler des exigences pour les produits de nettoyage avant de regarder le cas des lessives. Un produit de nettoyage est défini ainsi : « *Les préparations employées pour le nettoyage qui sont évacuées avec les eaux usées.* »

Cela comprend par exemple les produits pour le lave-vaisselle ou la vaisselle à la main, les détergents universels, les produits « rince-éclat », les poudre à récurer, les détergents pour les toilettes, les shampooings pour tapis, les dégraissants, les produits à dérouiller, les produits pour nettoyer les voitures, le décapants pour métaux, les dégrassants pour moteur et les détergents pour l'industrie alimentaire.

¹ [Ordonnance sur la réduction des risques liés aux produits chimiques, ORRChim](#)

Substances interdites ou limitées dans les produits de nettoyage :

- composés organiques halogénés liquides (interdiction)
- tensioactifs anioniques, cationiques, non-ioniques ou amphotères (interdits si biodégradabilité primaire inférieure à 80%)
- tensioactifs dont la biodégradabilité finale est inférieure à 60% si mesurées par minéralisation ou 70% si mesurée par dissolution de carbone organique (interdiction)
- EDTA et PDTA (leur concentration cumulée et celle de leurs sels est limitée à 1%)
- phosphore total pour les produits lave-vaisselle (restriction à 0.3g par dose)

Toujours concernant les produits de nettoyage, les substances suivantes doivent être indiquées sur l'emballage si elles représentent plus de 0.2% (poids) :

- phosphate ;
- phosphonates;
- agents de surface anioniques;
- agents de surface non-ioniques;
- agents de surface cationiques;
- agents de surface amphotères;
- agents de blanchiment oxygénés;
- agents de blanchiment chlorés;
- hydrocarbures aromatiques;
- hydrocarbures aliphatiques;
- acide éthylène-diamine-tétracétique (EDTA, no CAS 60-00-4) et ses sels;
- acide nitrilotriacétique (NTA, no CAS 139-13-9) et ses sels;
- savons;
- zéolites;
- polycarboxylates ;
- phénols et phénols halogénés ;
- paradichlorobenzène (no CAS 106-46-7).

La concentration de ces substances doit être indiquée en utilisant une des classes de pourcentage suivante :

- moins de 5 %,
- 5 % et plus, mais moins de 15 %,
- 15 % et plus, mais moins de 30 %,
- 30 % et plus.

De plus les substances suivantes doivent toujours être indiquées quelle que soit leur concentration et sans mention de celle-ci :

- enzymes;
- agents de conservation;
- agents de désinfection;
- substances odorantes.

Autres exigences spécifiques :

- Lave-vaisselle : mode d'emploi avec dosage

Le cas spécial des lessives

La législation suisse définit des règles particulières pour les lessives (ORRChim, Annexe 2.1). Certains composants sont interdits ou fortement limités alors que d'autres doivent être explicitement indiqués sur l'emballage.

Les lessives sont définies comme étant des « *produits de lavage pour textiles et les produits auxiliaires de lavage pour textiles qui sont évacués avec les eaux usées* ». Cela comprend entre autres les produits de pré-lavage et les lessives combinées, les lessives pour textiles délicats et les lessives spéciales, les produits anticalcaires et de prétraitement, les agents de blanchiment chimique et les agents de décoloration, les adoucissants. Les produits employés dans des opérations spéciales de lavage et de nettoyage lors de la fabrication ou du perfectionnement des textiles ne sont pas considérés comme des lessives.

Substances interdites ou limitées dans les lessives :

- composés organiques halogénés liquides (interdiction)
- phosphates (interdiction)
- tensioactifs anioniques, cationiques, non-ioniques ou amphotères (interdits si biodégradabilité primaire inférieure à 80%)
- tensioactifs dont la biodégradabilité finale est inférieure à 60% si mesurées par minéralisation ou 70% si mesurée par dissolution de carbone organique (interdiction)
- EDTA et PDTA (leur concentration cumulée et celle de leurs sels est limitée à 0.5%)
- phosphore (concentration limitée à 0.5%)

Toujours concernant les lessives, les substances suivantes doivent être indiquées sur l'emballage si elles représentent plus de 0.2% (poids) :

- phosphonates;
- agents de surface anioniques;
- agents de surface non-ioniques;
- agents de surface cationiques;
- agents de surface amphotères;
- agents de blanchiment oxygénés;
- agents de blanchiment chlorés;
- hydrocarbures aromatiques;
- hydrocarbures aliphatiques;
- acide éthylène-diamine-tétracétique (EDTA, no CAS 60-00-4) et ses sels;
- acide nitrilotriacétique (NTA, no CAS 139-13-9) et ses sels;
- savons;
- zéolites;
- polycarboxylates.

La concentration de ces substances doit être indiquée en utilisant une des classes de pourcentage suivante :

- moins de 5 %,
- 5 % et plus, mais moins de 15 %,
- 15 % et plus, mais moins de 30 %,
- 30 % et plus.

De plus les substances suivantes doivent toujours être indiquées quelle que soit leur concentration et sans mention de celle-ci :

- enzymes;
- agents de conservation;
- agents de désinfection;
- azurants optiques;
- substances odorantes.

Il est aussi exigé que le mode d'emploi ainsi que le dosage en fonction de la dureté de l'eau figurent sur l'emballage.

Conseils concernant les lessives :²

Lessives en poudre	Lessives liquides	Lessives en capsules
<ul style="list-style-type: none">• Elles enlèvent beaucoup mieux les taches que les lessives liquides ;• Elles maintiennent mieux l'éclat des vêtements blancs et évitent leur grisaille grâce aux agents de blanchiment.	<ul style="list-style-type: none">• Elles préservent mieux l'intensité des couleurs ;• Elles sont moins efficaces sur le blanc et enlèvent moins bien les taches que les autres lessives ;• Elles contiennent beaucoup plus de conservateurs que les autres lessives.	<ul style="list-style-type: none">• Elles sont assez efficaces sur les taches ;• Bien que moins efficaces que les lessives en poudre, elles le sont beaucoup plus que les liquides ;• Elles préservent bien l'intensité des couleurs ainsi que le blanc ;• Elles représentent un risque élevé d'intoxication pour les enfants qui les portent à la bouche

² <https://lave-linge.ooreka.fr/astuce/voir/285193/conseils-pratiques-pour-choisir-sa-lessive>

Substances à éviter

En principe plus il est indiqué de substances sur l’emballage, plus le produits contient de substances problématiques. Sauf sur certains produits écologiques qui listent leurs ingrédients par souci de transparence. Ci-dessous une liste avec certaines substances à éviter. Vous y trouver le nom INCI, le nom commun ainsi que les effets indésirés de la substance ou du groupe de substance.

INCI	Nom commun ou usage	Effets indésirés
Agents de blanchiment chlorés	Blanchiment	Dangereux pour la santé et l’environnement
Agent de blanchiment oxygéné (Perborate de sodium)	Agent de blanchiment	Libération de bore mauvais pour l’environnement. Le percarbonate de sodium aussi indiqué sous cette dénomination ne pose pas de problème...
Agents de surface/ tensioactifs cationiques	Agent de lavage	Mauvaise biodégradabilité
Agents de surface/ tensioactifs non-ionique	Agent de lavage	Mauvaise biodégradabilité Choisir moins de 15% si possible
Azurants optiques	Blanchissants	Allergènes, mauvais biodégradabilité
Benzisothiazolinone	Conservateur	Allergène
Eau de javel	Désinfectant	Résistance bactériennes, corrosive ou irritante, réaction dangereuse avec les acides !
EDTA	Adjuvant anticalcaire, stabilisant	Mauvaise biodégradabilité
Hydrocarbures	?	Mauvaise biodégradabilité
Méthylchloroisothiazoline	Conservateur	Allergène
Methylisothiazolinone	Conservateur	Fort allergène et irritant
NTA	Adjuvant anticalcaire	Cancérogène ?
Paradichlorobenzène	Désodorisant	Toxique pour l’environnement et cancérogène
phénols et phénols halogénés		Toxique, mutagène
Phosphate	Adoucisseur d’eau, produits lave-vaisselle !	Accumulation dans l’eau, favorise les algues, eutrophisation, pollution à l’extraction
Phosphonate	Adoucisseur d’eau	Moins pire que phosphate mais à éviter
Polycarboxylate	Agent désincrustant	Mauvaise biodégradabilité
Triclosan	Conservateur, désinfectant Encore utilisé ?	Perturbateur endocrinien, mauvaise biodégradabilité

Les produits biologiques ou écologiques peuvent aussi poser problème car ils contiennent souvent des huiles essentielles. Celles-ci sont peuvent être allergènes et parfois irritantes pour la peau ou les voies respiratoire.



Voici aussi une petite liste des substances à privilégier :

INCI	Remarque	Effets recherché
Acide citrique	Irritant	Anticalcaire
Acide acétique		Anticalcaire
Bicarbonate de sodium		Anticalcaire
Carbonate de sodium	Irritant	Adjuvant anticalcaire
Citrate de sodium	Remplace les phosphates	Adjuvant anticalcaire
Percarbonate de sodium	Comburant	Agent de blanchiment
Savon		Agent nettoyant
Silicate		Adjuvant anticalcaire
Tensioactifs (sauf cationiques !) d'origine végétale	Tensioactif non-ioniques si possible moins de 15%	Agent lavant
Zéolite	Remplace les phosphates Attention souvent polycarboxylates avec	Adjuvant anticalcaire

Le cas des enzymes est compliqué. Elles sont souvent citées dans les listes des composants ne posant pas problème. Cependant elles sont généralement produites par génie génétique même dans les lessives écologiques. De plus elles pourraient provoquer des allergies.

Zoom sur les tensioactifs (agents de surface)

Les tensioactifs sont des molécules qui possèdent une partie qui aime l'eau, hydrophile et une partie qui aime la graisse (lipophile). Ainsi les tensioactifs vont pouvoir dissoudre la graisse (saleté) dans l'eau et donc permettre de nettoyer. La partie hydrophile peut être chargée négativement (anionique), positivement (cationique), chargée positivement et négativement (amphotère) ou non chargée (non ionique).

Ainsi, il existe 4 familles de tensioactifs :

1. Tensioactifs anioniques : très moussants et très détergents,
2. Tensioactifs cationique : peu détergents et peu moussants, assouplissant
3. Tensioactifs amphotères : ces tensioactifs améliorent l'utilisation des tensioactifs anioniques et sont très bien tolérés.
4. Tensioactifs non ioniques : ce sont les plus coûteux des tensioactifs.

Beaucoup de ces tensioactifs sont irritants pour la peau et ne sont pas biodégradables.

Tensioactifs anioniques

Ce sont des tensioactifs puissants, très détergent et au fort pouvoir moussant. Ils sont beaucoup utilisés dans les produits de nettoyage conventionnels. (Le savon fait partie de cette catégorie).

Tensioactifs cationiques (à éviter)

Ils moussent peu et ont un pouvoir détergent moins élevé mais une forte action antimicrobienne, ils sont irritants et toxiques pour l'environnement. Ils ne sont pas compatibles avec les tensioactifs anioniques.

Tensioactifs amphotères

Bon pouvoir moussant et détergent. Très bien tolérés par la peau, ils sont souvent associés aux tensioactifs cationiques

Tensioactifs non ioniques (éviter si synthétiques)

Ce sont les plus doux mais ils coûtent cher et ne moussent pas. On les associe la plupart du temps à d'autres tensioactifs. Ils neutralisent l'effet irritant des agents de surface anioniques. Souvent utilisés comme émulsifiants ou épaississants. Attention dans cette famille il faut différencier entre ceux d'origine végétale qui ne posent pas problème et ceux d'origine synthétique (alcools éthoxylés (AEO), les alcanolamides (DEA et CDA) et alkylphénols éthoxylés (APEO)), soupçonnés d'interférer avec le système hormonal (perturbateurs endocriniens)

Etiquetage des dangers

Les fabricants doivent aussi évaluer la dangerosité de leurs produits et faire figurer sur l'étiquette, le cas échéant, le(s) pictogramme(s) de danger et les phrases de danger et de prudence. Moins on trouve de pictogramme et de phrases moins le produit est dangereux. Essayer donc d'éviter les produits qui possèdent un symbole sur leur étiquette.

Voici les symboles et leur signification :

Pictogramme	Description	Remarque
	Explosif	Vous ne devriez pas avoir accès à des produits avec ce pictogramme !
	Inflammable	Stocker à l'abri de la chaleur et du soleil. Ne pas utiliser proche d'une source de chaleur ou d'inflammation
	Comburant	Ne pas stocker proche des produits inflammables. Stocker à l'abri de la chaleur et du soleil.
	Gaz sous pression	Il est peu probable que vous rencontriez ce symbole
	Corrosif pour les métaux	Ne pas mettre dans un autre récipient !
	Mortel ou toxique	Vous ne devez pas avoir accès aux produits mortels. Vous devez être informés des risques lorsque vous achetez des produits toxiques. Ne pas acheter !

Pictogramme	Description	Remarque
	Nocif, irritant, sensibilisant	Vous allez souvent rencontrer ce symbole. Ce n'est pas le plus alarmant mais lisez les phrases de danger et de prudence.
	Très dangereux pour la santé : CMR, danger pour les organes	Méfiez-vous de ce symbole ! Lisez bien les phrases de danger et de prudence.
	Corrosif pour la peau et les yeux	Attention avec ces produits, certains peuvent vous brûler les yeux et la peau de façon irréversibles . Lisez bien les phrases de danger et de prudence.
	Dangereux pour l'environnement	Ces produits ne présentent pas de danger pour vous mais pour l'environnement. Evitez-les à tout prix.
	Détruit la couche d'ozone	Parfois ce symbole peut indiquer un danger pour la couche d'ozone. Lisez les phrases de danger et de prudence.

Lisez toujours bien les informations figurant au dos des produits pour connaître leurs dangers et comment se protéger ou protéger l'environnement lors du stockage et de l'utilisation. Et bien sûr respecter ces recommandations !

Vous trouverez encore parfois des produits avec les anciens pictogrammes orange. Normalement vous ne devriez plus les trouver dans les magasins mais certains finissent leur stock. Lisez bien les phrases et respectez les recommandations. Voici la signification de ces anciens symboles.

Pictogramme	Description	Remarque
	Explosif	Vous ne devriez pas avoir accès à des produits avec ce pictogramme !
	Inflammable	Stocker à l'abri de la chaleur et du soleil. Ne pas utiliser proche d'une source de chaleur ou d'inflammation
	Comburent	Ne pas stocker proche des produits inflammables. Stocker à l'abri de la chaleur et du soleil.
	Corrosif pour les métaux	Ne pas mettre dans un autre récipient !
	Mortel ou toxique Cancérogènes avérés	Vous ne devez pas avoir accès aux produits mortels. Vous devez être informés des risques lorsque vous achetez des produits toxiques.
	Nocif, irritant, sensibilisant, cancérogènes suspectés	Vous allez souvent rencontrer ce symbole. Ce n'est pas le plus alarmant mais lisez les phrases de danger et de prudence.

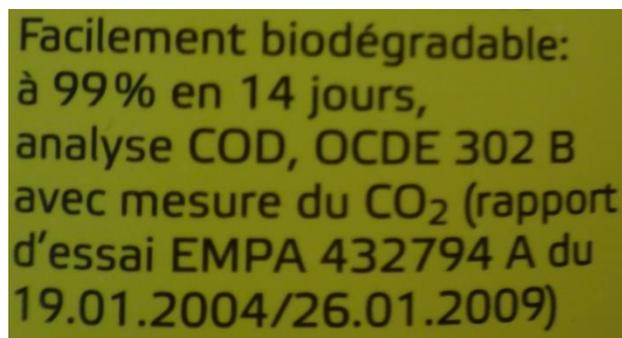
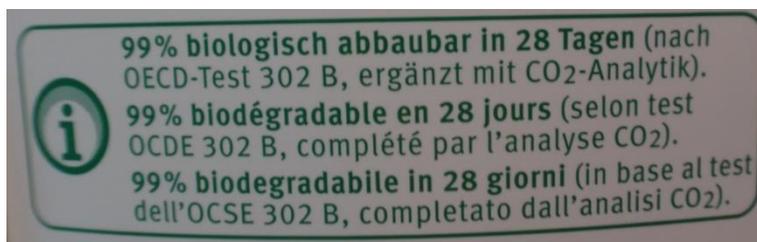
Pictogramme	Description	Remarque
	Corrosif pour la peau et les yeux	Attention avec ces produits, certains peuvent vous brûler les yeux et la peau de façon irréversibles. Lisez bien les phrases de danger et de prudence.
	Dangereux pour l'environnement (y compris ozone)	Ces produits ne présentent pas de danger pour vous mais pour l'environnement. Evitez-les.

Pour en savoir plus sur ce que sont les phrases de danger (H), les phrases de prudence (P) et les pictogrammes de danger je vous renvoie vers le site : www.infochim.ch !

La jungle des labels

Attention aussi aux termes « écologique », « naturel » ou « biodégradable » par exemple. Ils ne sont pas protégés ni clairement définis et peuvent donc être utilisés par les fabricants comme bon leur semble.

Il y a encore peu de labels pour les produits ménagers. On trouve parfois le label écologique européen qui n'est pas très restrictif mais mieux que rien. L'indice de biodégradabilité selon les tests de l'OCDE donne aussi une indication concernant l'impact écologique du produit. Mais il est assez peu transparent et difficilement comparable d'un produit à l'autre. Cependant cela implique que le producteur a au moins réalisé ce test. Une biodégradabilité de 90% en 28 jours est un minimum.



Parfois le même label ECOCERT que sur les cosmétiques figure sur l'emballage.

Le label ECOCERT existe aussi pour les produits ménagers. Il autorise cependant l'utilisation d'une famille de conservateurs allergisants et irritants (isothiazolinones) ainsi que dans certains cas les tensioactifs éthoxylés (procédés de production très polluants et dangereux).

Le label Sustainable-Cleaning n'est vraiment pas transparent. Sur leur site on apprend que les entreprises doivent fournir au label plein d'informations et qu'un bilan du produit doit être réalisé. Mais on ne connaît pas les critères et la charte n'est pas accessible.



Les marques et leur réputation

Sonett

Parfait !

Ce que dit le site :

- matières premières sont entièrement biodégradables
- Savon fait à partir d'huiles bio et bio-dynamique
- Nos produits ne contiennent aucuns enzymes (allergies et OGM), tensioactifs pétrochimiques ou partiellement pétrochimiques, parfums de synthèse, colorants, sans phosphate, sans azurant optique, conservateurs ou activateur de blanchiment (pétrochimie), pas d'ingrédient éthoxylé.
- Ils sont exempts de manipulations génétiques ou nanotechnologie.
- Les huiles utilisées pour nos savons et toutes nos huiles essentielles sont à 100% issues de l'agriculture biologique contrôlée.
- Tous les ingrédients figurent sur les emballages
- Les produits sont aussi énergétisée si cela vous parle cela peut être un avantage.



Cette entreprise est irréprochable au niveau éthique et social. Il s'agit encore d'une petite entreprise peu globalisée.

Sonett propose un système de lessive modulaire que l'on adapte à ses besoins et au type de linge à laver. Pour la base on peut choisir la lessive en poudre ou liquide. Ensuite si on a une eau dur on ajoute de l'adoucisseur en poudre (anti-calcaire). Et finalement si le linge est très sale ou si on veut le blanchir on ajoute le blanchissant oxygéné (percarbonate de sodium). La gamme lessive est complétée par des produits détachants et un assouplissant. Sur le site ils expliquent [comment traiter chaque type de tache](#).

Ecadaa

Très bien !

Sur le leur site : « une marque simple et vraie qui concentre l'essentiel de la nature, une gamme issue du végétal, produits conformes au référentiel «détergent écologique» d'Ecocert, des emballages à impact environnemental réduit, formules efficaces et biodégradables ».

Le label ECOCERT garanti que les tensioactifs sont d'origine végétale et que la majorité des matières premières sont végétales ou minérales. Les dérivés du pétrole sont interdits et les ingrédients de synthèse ne sont acceptés qu'à de rares exceptions et en très faible quantité.

L'arbre vert

Une très bonne marque !

Le premier intérêt de cette marque est qu'elle ne contient pas de substances allergisantes. Elle est aussi certifiée par l'Ecolabel européen qui est assez peu restrictif mais qui garantit en revanche une bonne efficacité sans colorant, sans glycol, sans phosphate et sans éther. Par contre ils ne donnent pas toujours d'informations détaillées sur la composition de chaque produit. Voici ce qui est annoncé sur leur site :

- Tous les tensioactifs sont d'origine végétale. La très grande majorité des autres composants organiques sont d'origines végétales (acide citrique, bio-éthanol etc...).
- Les parfums, lorsqu'ils sont présents, sont d'origine naturelle. - La majorité de nos produits sont élaborés à partir de parfum ne comportant aucun des allergènes reconnus.
- Aucun phosphate. Pas de phtalate, ni éthers de glycol, ni formaldéhyde ou précurseur de formaldéhyde.
- Tous les colorants, lorsqu'ils sont présents, sont alimentaires.
- Les conservateurs, lorsqu'ils sont présents sont agréés « alimentaire » ou « cosmétique ».
- Les matières entrant dans la composition des produits de la catégorie des nettoyeurs de surface sont agréées « contact alimentaire ».
- Dans la mesure du possible, les produits sont hautement concentrés.
- Les produits sont non testés sur les animaux.
- Aucune substance d'origine animale dans la composition des produits. Les enzymes utilisés sont produits sur des substances d'origine végétale.

Les lessives contiennent des carboxylates, mais je n'arrive pas vraiment à savoir ce qu'on leur reproche. Sinon elles me semblent bien. Si vous voulez une lessive liquide cette marque est une bonne solution car elle ne contient pas de conservateurs allergènes. Les seules substances suspectées allergènes sont les enzymes, mais celle spécial « bébé » n'en contient pas.

Ecaver & Held

Bien, privilégiez les produits labélisés ECOCERT !

Voici ce qui est annoncé sur le site :

« Les produits Held sont tous entièrement biodégradables, sans résidus toxiques. Peu polluants pour l'eau, ils protègent les animaux et la nature. Un résultat obtenu grâce à une utilisation conséquente de composants végétaux et minéraux. »

Les produits certifiés ECOCERT sont tous fait à base de tensioactifs doux et un conservateur « naturel » obtenu par biotechnologie (*Candida bombicola*/glucose/méthyl rapeseedate ferment). Le liquide vaisselle contient aussi du Sodium lauryl sulfate, je pense que c'est pour que ça mousse un peu quand même. Les pastilles lave-vaisselle contiennent aussi du TAED biodégradable, à ne pas

confondre avec l'EDTA qu'il faut éviter. La lessive pose un peu problème car elle contient un PEG (PEG-6 Lauryl ether). Les PEG sont produits avec de l'oxyde d'éthylène qui est très toxique et polluant. Il n'en reste plus à la fin mais le procédé est loin d'être écologique. Il apparait en deuxième dans la liste donc est un des ingrédients principaux. L'adouçissant contient un ingrédient bof qui est un antistatique : Dipalmitoylethyl Hydroxyethylmonium Methosulfate.

Mais bon il faut relativiser. La plupart des marques ne donnent pas la composition complète et je suis convaincue que si on la trouvait on y découvrirait bien plus qu'une substance problématique ou « bof » par produit. Alors OUI la gamme ECOCERT d'Ecover est un très bon choix !

Les autres produits d'Ecover (non labellisés ECOCERT) sont moins transparents concernant la composition (même si bien plus que la plupart des fabricants). Difficile de savoir s'ils sont aussi bien mais vu qu'ils ne sont pas labellisés on peut penser que non. Ils restent cependant bien mieux que les produits conventionnels ! Lisez quand même bien les étiquettes au cas où

Le liquide vaisselle contient un conservateur (Benzoic Acid-0,6%) que l'on utilise souvent en cosmétique maison et qui est assez doux.

On trouve de l'EDDS dans certains produits, il s'agit d'une alternative biodégradable à l'EDTA

Putzli

Bof !

Sur leur site ils ne donnent pas beaucoup d'info concernant les matières premières mais assurent une bonne efficacité de nettoyage.

C'est une marque Suisse, produite en France, mais qui n'est pas complètement transparente ni irréprochable. On trouve des isothiazolinones dans deux de leurs produits (nettoyant multi-usage et nettoyant vitre), qu'il faut donc veiller à éviter. Les autres produits sont tous ok en ce qui concerne les ingrédients déclarés. La lessive à la lavande par exemple n'en contient pas et contient 99.37% d'ingrédient naturels. Le reste étant sûrement le conservateur (potassium sorbate) qui n'est pas un conservateur controversé.

Coop: Oecoplan

Oui et non !

Je ne conseille les produits Oecoplan que pour les matières premières pour faire ses propres produits : savon noir, alcool ménager et vinaigre de nettoyages semble de bonne qualité si on en croit leur étiquette.

J'utilise aussi les tablettes pour le lave-vaisselle qui sont efficaces tout en ayant une bonne composition. Idem pour le produit pour la cuvette des toilettes.

Sur certains produits il est précisé que les matières premières sont d'origine végétale mais pas tous. Je ne sais pas si ceux où ce n'est pas mentionné le sont aussi.

Vérifiez qu'ils ne contiennent pas de phosphate (si possible pas phosphonate), d'isothiazolinone, d'azurants optiques, etc.

On trouve des conservateurs allergisants de la famille des isothiazolinone dans les lessives liquides et certains autres produits Oecoplan. Si vous avez des problèmes d'allergie je vous les déconseille donc. Le produit pour les toilettes est ok idem le nettoyant universel, spray salle de bain, savon liquide (parfum)

Migros: Plus

En dernier recours !

« *Produits de nettoyage et de lessive bien biodégradable. Avec un taux élevé de matières premières à base naturelle* » ou « *Avec des matières premières naturelles renouvelables* ».

Ces formulations laissent penser qu'une partie des ingrédients n'est pas d'origine naturelle. De plus, ils ne donnent pas plus d'information sur la composition que ce qui est exigé par la loi. Peu de transparence donc et des substances problématiques dans certains de leurs produits.

Vérifiez qu'ils ne contiennent pas de phosphate (si possible pas de phosphonate), d'isothiazolinone (la plupart en contiennent), d'azurants optiques, etc.

Le seul produit pour lequel on dispose de la composition complète et un savon pour les mains (cosmétique). La liste des ingrédients n'a rien de naturelle ! Jamais un tel produit ne pourrait obtenir un label. Cela indique bien que cette marque fait surtout un bon green washing.

Quels produits peut-on faire soi-même ?

Mais alors pourquoi faire ses produits ménagers soi-même si on trouve des produits écologiques sur le marché ?! Parce qu'ils ne sont pas si bons. Ils sont nettement meilleurs que les produits conventionnel, là-dessus il n'y a pas de doute. Mais ils contiennent généralement quand même une majorité d'ingrédients transformés et souvent quelques ingrédients problématiques.

A priori il est possible de se passer entièrement des produits ménagers du commerce. Mais cela implique de ne pas utiliser une gamme trop grande de produits différents et d'y consacrer un peu de temps. En effet si vous avez l'habitude d'utiliser une dizaine de produits différents vous allez avoir besoin de beaucoup de temps pour tout faire vous-même. Surtout si vous voulez remplacer chacun de vos produits par un produit équivalent. Car là est la question, avons-nous besoin d'autant de produits différents ? On aime nous vendre une véritable panoplie de produits différents pour chaque petite tache et chaque type de surface, alors que souvent un même produit peut avoir de nombreux usages.

Changer ses habitudes

Je ne vais pas vous dire de jeter les produits que vous avez dans vos placards. Le mieux est de les remplacer les uns après les autres. Lorsqu'ils sont finis, au lieu d'en racheter, garder l'emballage et demander vous si vous en avez vraiment besoin ou si un autre produit de votre placard ou un produit fait maison peut le remplacer. L'objectif est de réduire au maximum le nombre de produits différents que vous avez chez vous.

Si l'eau de javel sent le propre pour vous, dites-vous qu'à partir de maintenant elle va sentir le « toxique ». Même si cela peut être difficile à croire au début, c'est le vinaigre qui va « sentir le propre » dorénavant. L'eau de javel n'a plus sa place dans une maison saine !

En parlant d'odeur voilà encore une chose dont il va falloir se passer. Toutes les substances odorantes, y compris les huiles essentielles ont un impact sur la santé. Il vaut mieux donc s'en passer, surtout pour les produits en spray. Le propre n'a pas d'odeur !

Ceux que l'on va continuer à acheter

La lessive

Il est difficile d'obtenir des bons résultats avec une lessive maison. J'ai testé beaucoup de choses et voici ce que j'en retiens. Les lessives maison au savon lavent bien. Elles enlèvent les taches et les odeurs sans problème. Mais il m'est souvent arrivé de retrouver des résidus blancs sur mes habits foncés. En brossant ils partent mais je n'ai pas le temps pour ça. Je remplis beaucoup le tambour de ma machine à laver. Il est possible que cela n'aide pas. J'ai aussi eu l'impression que mes lessives au savon usaient plus vite les tissus. Mes t-shirt ou pulls peluchaient plus. Je n'en suis pas tout à fait sûre mais cela m'a un peu démotivée.

Voici donc ce que je fais maintenant. J'ai trois bacs à linge : blanc, autres et lavage à 60°C. Je lave les deux premiers à 40°C. Dans le bac « autres » je mélange toutes les couleurs mais comme je lave à 40°C et que je mets une lingette absorbante réutilisable je n'ai pas de problème de décoloration. Dans le bac à 60°C je mets : mes chaussettes, mes culottes, mes lavettes (j'en utilise une par jour

pour ma toilette), mes lingettes démaquillantes en microfibre, les microfibras pour le ménage, les pates (torchons) et les linges de cuisines, les linges de bain, les draps de lit, les tapis de salle de bain etc. Pour cette lessive à 60°C j'utilise ma lessive au savon faite maison. Pour les deux autres bacs (blanc et couleurs à 40°C) j'utilise une lessive en écologique.

Les pastilles ou la poudre pour le lave-vaisselle

Si vous avez la chance d'avoir un lave-vaisselle sachez que c'est la solution la plus écologique pour laver la vaisselle. Achetez toujours des pastilles ou de la poudre sans-phosphate et si possible sans phosphonate. Il est préférable d'éviter les pastilles tout en un, elles sont moins efficaces et souvent peu adaptées à la dureté de l'eau de votre région. Utilisez du sel régénérant et du vinaigre à la place du rince-éclat. La poudre est plus efficace et encrasse moins votre lave-vaisselle. Elle vous permet aussi de modifier le dosage en fonction du remplissage (il faudrait le remplir !) et du degré de salissure. Optez pour un produit écologique, je vous conseille les tablettes lave-vaisselle L'Arbre vert, ou Sonett. Ou encore mieux, La Bulle Verte en vente en vrac chez Atout Vrac à Fribourg. Si vous trouvez que ça ne lave pas assez choisissez la poudre Held-Ecover ou les pastilles Oecoplan de la Coop. Les pastilles Plus de la Migros ne marchent pas bien.

Il existe des recettes pour faire sa propre poudre ou même des pastilles. J'en ai testé quelques-unes sans être convaincue du résultat. Je pense qu'il faut mettre un tensioactif et le savon ne va pas du tout. On peut acheter des tensioactifs sur internet, mais pour moi ce n'est plus vraiment ni fait maison, ni naturel. Autant acheter un bon produit écologique. L'autre aspect qui me retient est les commentaires lu sur certains blogs. Parfois les tests se finissent par une inondation mousseuse... Je veux aussi éviter d'endommager mon lave-vaisselle bien sûr.

Les ingrédients

Acide citrique

On le trouve pharmacie et droguerie, je vous conseille de s'assurer que vous voulez un grade alimentaire ou cosmétique pour ne pas avoir de l'acide citrique technique qui est moins pur. On l'utilise à la place du vinaigre (qui sent fort) pour détartrer toutes sortes de choses. Par exemple la bouilloire, la robinetterie etc. Il faut bien sûr le diluer fortement ! On peut aussi l'utiliser pour faire de l'adoucissant pour la lessive ou un gel pour nettoyer les toilettes. Je l'utilise beaucoup car je n'apprécie pas trop l'odeur du vinaigre et que le vinaigre blanc est difficile à trouver en Suisse.

Alcool Ara 70%

Il s'agit d'éthanol diluée à 70% avec de l'eau et dénaturé à l'huile essentielle de romarin qui est moins chimique et nocive que le camphre utilisé pour dénaturer les alcools de pharmacie. On le trouve en droguerie et en pharmacie. C'est un produit assez cher car il s'agit d'alcool qui est très réglementé en Suisse. Il peut remplacer l'alcool ménager (à 38%) dans les recettes. Il faut alors en mettre 2x moins et compléter avec de l'eau.

Alcool ménager 38%

Cet alcool que l'on trouve à la Coop par exemple est parfait pour le ménage il est aussi d'origine végétale ce qui est un bon point. Il contient un dénaturant (obligatoire) et un colorant pour des raisons de sécurité.

Argiles

On trouve plein d'argiles différentes que l'on appelle souvent par leur couleur ou leur provenance. On dit que l'argile verte convient mieux aux peaux et cheveux gras alors que les argiles blanche et rouge seront plus adaptées aux peaux sèches. Pour les peaux sensibles on choisira l'argile rose. Bon comme il n'est pas toujours facile de trouver la rouge et la rose, je dirais gras = verte, autres = blanche. Elles absorbent le sébum et les impuretés de la peau. On les utilise dans des masques, des produits de maquillage, etc. On les trouve en pharmacie et droguerie ainsi que dans les magasins bio.

Bicarbonate de soude

Ce produit de synthèse obtenu à partir de calcaire et de sel est parfaitement biodégradable et ne présente aucun danger pour l'homme ou l'environnement. On l'utilise d'ailleurs en cuisine comme poudre à lever. Il est donc très largement utilisé dans les produits écologiques ou maison. Il a des propriétés très diverses : anti-odeur, adoucisseur d'eau, abrasif doux, etc. Le bicarbonate de soude a un pH aux alentours de 8.5 lorsqu'on le dissout dans l'eau et il permet de diminuer légèrement la dureté de l'eau. On l'utilise dans les poudres, les crèmes et les pierres à récurer, dans les désodorisants en poudre et éventuellement pour la lessive. Attention le bicarbonate de soude ce n'est pas la même chose que les cristaux de soude (carbonate de soude) que l'on utilise aussi pour le ménage ou la soude caustique (hydroxyde de sodium) qui est extrêmement corrosive.

Café

Certains disent que le marc de café débouche et désodorise les canalisations. Personnellement j'ai plutôt peur de les boucher. On peut l'utiliser comme abrasif doux.



Cire d'abeille

La cire d'abeille n'est peut-être pas végane mais c'est la seule cire locale et facile à trouver ici alors pour moi elle est la plus adaptée pour les produits maison. Elle fond entre 61°C et 66°C. On trouve de la cire jaune, assez brute et odorante ainsi que de la cire blanche raffinées et sans odeur. C'est la seule cire que l'on trouve facilement sans passer par Internet, par exemple en pharmacie. On l'utilisera pour faire des produits d'entretien du bois au du cuir.



Cires de candelilla ou de carnauba

La cire de candelilla vient d'un arbuste du Mexique et est extraite sans procédés chimique. Celle de carnauba est extraite d'un palmier du Brésil, elle passe par plusieurs procédés légers de purification. Elles peuvent remplacer la cire d'abeille pour les vegan. Attention ces cires sont plus dures alors il faut en mettre moins.

Citron

Le jus de citron sent très bon et est acide, antiseptique et antibactérien. C'est aussi un blanchissant pour le linge. On peut utiliser les zeste en macérât ou en infusion, par exemple dans du vinaigre. On trouve aussi l'huile essentielle de citron qui est en fait du jus de zeste plutôt qu'une huile essentielle et que l'on peut utiliser pour parfumer légèrement les produits. J'utilise parfois le jus de citron (concentré) pour remplacer l'acide citrique. C'est sûrement plus naturel mais pas forcément plus écologique car l'agriculture représente un gros impact environnemental.



Colorants

On les utilisera pour colorer les produits (si on le souhaite) ou pour réaliser des cirages par exemple.

Minéraux

Ce sont les pigments les plus stables et présentant la plus vaste gamme de couleur. Il en existe des mats, des nacrés (micas) mais ils sont rarement vraiment naturels sauf les ocres, les argiles et parfois les oxydes mais ils peuvent aussi être de synthèse.

Argiles	Blanc, violet, rouge, rose, verte, jaune, brun
Ocres	Jaune, rose, rouge
Oxyde de zinc	Blanc
Dioxyde de titane	Blanc
Ultramarines	Bleu, rose
Oxydes fer	Rouge, jaune, brun, noir
Oxyde de manganèse	Violet
Oxyde de chrome	Vert
Certains micas	Couleurs variées irisées

Dégétaux

La palette est un peu moins grande et certains ne sont pas toujours stables surtout si on les solubilise dans l'eau. On trouve :

Charbon	Noir
Curcuma	Jaune
Châtaigner	Brun
Chlorophylle	Vert
Betterave	Bordeaux
Caramel	Brun



Animal

Le plus connu est la cochenille (appelée « rouge baiser » chez Aroma-zone) qui permet d'obtenir des rouges profonds magnifiques pour les rouges à lèvres. On l'évitera car se sont quand même des insectes écrabouillés.

Cristaux de soude (carbonate de soude)

Les cristaux de soude ne sont pas dangereux pour l'environnement, ils sont irritants et doivent être manipulés avec des gants. Les cristaux de soude sont plus efficaces que le bicarbonate de soude, plus dégraissants par exemple. Ils permettent aussi d'adoucir l'eau et ont un bon pouvoir abrasif.

Eau distillée

C'est celle que je vous conseille pour que vos produits se conservent plus longtemps et ne soient pas calcaires. Elle n'est pas très chère et se trouve à côté de l'eau de javel au rayon produits ménagers des grandes surfaces (eau pour fer à repasser et plantes). Si votre eau est peu dure vous pouvez bien sûr utiliser l'eau du robinet.

Fécule de maïs

Appelée aussi maïzena on la trouve facilement en grande surface ou en magasin bio. Adoucissante et absorbante on l'utilise assez peu pour les produits ménagers. Mais c'est l'ingrédient miracle du spray pour les vitres et elle permet d'adoucir la pierre à récurer.



Fragrances

Il existe des fragrances naturelles et des fragrances synthétiques. On trouve aussi des mélanges d'extraits odorants naturels et de parfums synthétiques. Les fragrances naturelles sont composées d'extraits aromatiques et de fractions d'huiles essentielles. Elles permettent de parfumer les produits sans devoir trouver une bonne synergie olfactive d'huiles essentielles. En effet il n'est pas toujours facile de bien combiner les huiles essentielles pour obtenir un parfum harmonieux. Les fragrances naturelles et synthétiques peuvent, comme les huiles essentielles provoquer les allergies chez les personnes sensibles. En effet les molécules odorantes ont souvent des propriétés allergisantes.

Je privilégie les fragrances naturelles aux synthétiques. Mais il faut être conscient que l'impact écologique des parfums naturels est généralement assez mauvais. En effet il faut des quantités énormes de végétaux pour obtenir quelques millilitres d'extrait odorant. On peut souvent synthétiser les mêmes molécules en laboratoire en consommant moins de ressources. Alors je ne m'oppose pas farouchement aux fragrances synthétiques. Mais je trouve important qu'il soit indiqué clairement que la fragrance n'est pas naturelle.

Glycérine végétale

Cet ingrédient-là vous est sûrement moins familier. Il s'agit d'un liquide transparent et visqueux qui est par exemple produit lors de la fabrication de savon par la réaction entre les huiles et la soude caustique. Ce n'est pas un ingrédient que l'on trouve tel quel dans la nature comme une plante. Mais c'est un des ingrédients de la cosmétique dites « naturelle » le plus utilisé. On l'utilise assez peu pour les produits ménagers mais ces propriétés émoussantes et adoucissantes en font un ingrédient de choix dans l'adoucissant maison pour le linge par exemple.

Gommes

La gomme la plus utilisée est la gomme xanthane. Elle est obtenue par biotechnologie (produite par des bactéries) et n'est donc pas tout à fait naturelle. On peut la remplacer par la gomme guar extraite d'une plante exotique. On les trouve toutes les deux dans les magasins bio ou les grandes surfaces aux rayons pâtisserie ou cuisine sans gluten. Elles permettent d'augmenter l'onctuosité des produits pour en faire des gels. Si le pH est bas (produit acide) je conseille la gomme guar qui tient mieux le coup.

Huile

Utile pour entretenir les meubles en bois ou pour réaliser un cirage pour le cuir par exemple.

Huiles essentielles

Voir le chapitre sur les huiles essentielles

Percarbonate de sodium

Il s'agit d'un blanchissant oxygéné qui s'active une fois dilué dans l'eau au-dessus de 50°C. En dessous pour fonctionner il doit être combiné à des activateurs qui ne sont pas très écologiques (ex. chez Held- Ecover). Attention, c'est un bon comburant et donc nourrit le feu en cas d'incendie. Il vaut mieux le garder à l'abri de la chaleur et loin de l'alcool à brûler.

Savon de marseille

Moins efficace que le savon noir, on peut l'utiliser pour la lessive ou la vaisselle. Attention à sa composition, la plupart sont fait avec de l'huile de palme ou contiennent des additifs non biodégradables (p.ex.EDTA). Choisissez-le à l'huile d'olive ! Contrairement aux savons à froids ou artisanaux, ils ne contient presque plus de glycérine et est donc mieux adapté à l'usage ménager.

Savon noir

Plus détergent que le savon de Marseille, le savon noir existe sous forme de pate ou liquide. Il est généralement fait à base d'huile d'olive ou de lin. Il est bien biodégradable et ne pose pas de problème pour l'environnement. Il est irritant pour la peau lorsqu'il n'est pas dilué. Très bon nettoyant et dégraissant on peut l'utiliser pour la lessive et le nettoyage des sols par exemple. Si vous voulez remplacer l'un par l'autre dans une recette diviser la dose de savon liquide par deux pour la remplacer par du savon en pâte.

Sel

Pour le lave-vaisselle essentiellement pour adoucir l'eau.

Vinaigre

Difficile de trouver du vinaigre de nettoyage (8% ou plus) en Suisse ou alors bien trop cher. On peut utiliser du vinaigre de vin de cuisine mais il est moins concentré (4%) et devra donc souvent être moins voir pas du tout dilué. C'est un détartrant efficace pour la robinetterie, les cabines de douches, les bouilloires et cafetières. Il élimine aussi la graisse et permet de nettoyer la cuisine, les vitres, les miroirs. Il ne faut pas l'utiliser sur les surfaces poreuses comme le marbre. Evitez de le vaporiser car les aérosols peuvent irriter vos voies respiratoires et vos yeux s'il n'est pas suffisamment dilué. Ne jamais le mélanger avec de l'eau de javel !

Vodka

En dehors de l'alcool de nettoyage (Oecoplan), c'est le seul alcool non dénaturé, assez concentré et pas hors de prix que l'on trouve en Suisse. On l'utilisera comme dégraissant ou désinfectant.

Huiles essentielles

Pourquoi les utiliser

Vous avez sûrement déjà entendu parler de l'aromathérapie qui consiste à se soigner en utilisant les huiles essentielles et leurs propriétés spécifiques. Pour les produits ménagers elles sont surtout utilisées pour leur odeur et éventuellement pour leur propriétés antibactériennes ou anti-fongique..

J'utilise uniquement les huiles essentielles à très faible dose pour parfumer certains produits ou pour les produits de ménages pour leurs propriétés désinfectantes. Je conseille vivement à toutes les personnes qui souhaitent utiliser des huiles essentielles de suivre un bon cours d'aromathérapie.

Pourquoi faut-il faire attention

Comme vous le verrez dans le point suivant, les huiles essentielles ont des propriétés et des effets très variés sur le corps. Le fait qu'elle puisse s'utiliser comme médicament indique bien que leur utilisation n'est pas anodine. Si une huile essentielle peut vous soigner elle peut aussi vous nuire et c'est bien là le problème. Manipuler des huiles essentielles sans formation c'est un peu comme se prescrire des médicaments sans être médecin. On peut le faire mais cela représente un risque.

Ce qu'il ne faut pas oublier est que les huiles essentielles sont extrêmement concentrées. Et comme pour tout, la dose fait le poison. Alors oui, bien utilisées et bien dosées elles peuvent être très utiles. Mais non ce n'est pas une bonne idée d'avalier de l'huile essentielle de menthe poivrée ou de diffuser des huiles essentielles dans son appartement avec le bébé et le chat qui font la sieste.

En fonction des molécules qu'elles contiennent, les huiles essentielles vont avoir des effets différents sur notre corps et donc présenter des risques différents. Certaines sont photosensibilisantes, d'autres irritantes, corrosives ou allergisantes, certaines sont nocives à long termes ou mortelles en cas d'aspiration (si on s'étouffe avec) ce qui est surtout un danger pour les enfants.

En Suisse et en Europe les huiles essentielles vendues en libre-service sont considérées légalement comme des produits chimiques. Elles doivent donc être étiquetées avec les symboles et les phrases de danger et de prudence comme les produits de nettoyage par exemple. Avez-vous une fois pris le temps de lire ce qui figure sur l'étiquette ? Elles doivent aussi dans la plupart des cas être munies d'un bouchon de sécurité pour éviter que des enfants en ingurgitent. Mais on trouve beaucoup d'emballage et d'étiquetage non conformes sur le marché !

Adapter ou créer une recette

L'inspiration

La plupart du temps, en tout cas au début, vous n'allez pas créer votre propre recette. Vous allez plutôt vous inspirer d'un livre, de mes recettes ou des nombreuses recettes que vous trouverez sur Internet. La première chose à faire sur les blogs et d'aller lire les commentaires en bas de l'article s'il y en a. Vous verrez ainsi les retours des personnes qui ont testé la recette, ce qui est très important.

Vous verrez assez vite qu'il y a deux types de recettes. Celles qui utilisent plutôt des ingrédients simples et brut et celles qui utilisent des ingrédients de sites spécialisés. Dans le même blog vous pouvez trouver des recettes des deux types.

Souvent vous allez être embêté car vous n'aurez pas à disposition certains ingrédients. Il va alors falloir, lorsque cela est possible, substituer certains ingrédients par d'autres plus faciles à trouver.

Je vous conseille d'utiliser la marche à suivre suivante :

- Faites la liste des ingrédients de la recette de base
- Faites la liste des ingrédients que vous allez utiliser
- Parcourez le site du fabricant ou Aroma-zone par exemple pour savoir quel pourcentage utiliser.
- Vérifiez que vous arrivez bien à 100%, si nécessaire compétez avec de l'eau ou une des poudres de la recette

Formuler un produit

Si vous voulez formuler votre propre produit je vous conseille de reprendre la méthode vue ci-dessus en l'adaptant légèrement :

- Définissez vos besoins et le type de produit que vous souhaitez faire
- Faites la liste des ingrédients que vous voulez utiliser
- Faites quelques recherches pour trouver des recettes qui ressemblent et vous en inspirer
- Parcourez le site du fabricant ou Aroma-zone pour savoir quel pourcentage utiliser.
- Vérifiez que vous arrivez bien à 100%, si nécessaire compétez avec de l'eau pour émulsion ou avec de l'huile pour un baume.

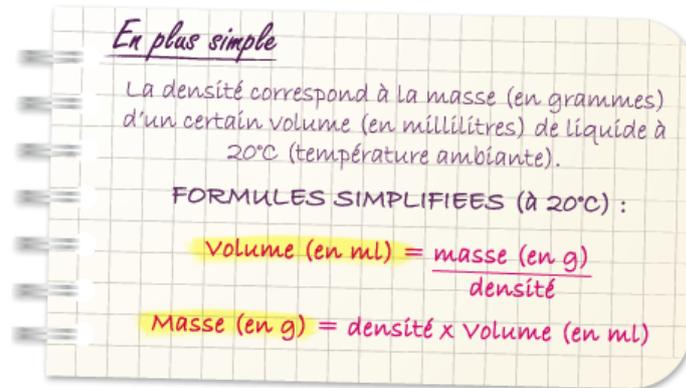
Dans tous les cas on acquiert les connaissances nécessaires pour formuler un produit en parcourant des recettes existantes, en lisant les commentaires sur les blogs et en lisant la documentation des fournisseurs de matières première.

Petit zoom sur les pourcentages

Lorsque l'on travaille avec des ingrédients solides ou liquides les pourcentages font normalement référence au **poïds** et non au volume. Il faudra donc travailler en grammes et pas en millilitres ni en cuillère. Vous verrez cependant certaines recettes vous parler en cuillères ou en doses. Attention dans ce cas si on met une dose d'eau et 1 dose de poudre on aura PAS 50% d'eau et 50% de

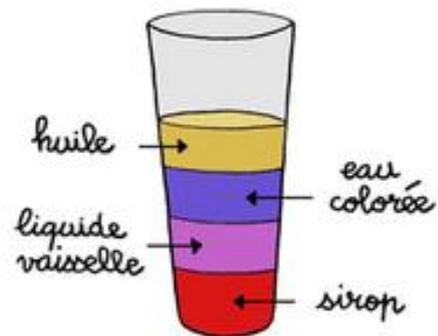
poudre...enfin pas en pourcentage massique qui est le pourcentage habituel pour les solides et les liquides... Beaucoup de blogueuses s'emmêlent les pinceaux ou ne précisent pas s'il s'agit de pourcentage de poids ou de volume, méfiez-vous !

Ci-dessous une petite image tirée du site d'Aroma-zone pour récapituler :



Que-est-ce que ça change ? Eh bien, rien pour l'eau, un peu pour les huiles et beaucoup pour les poudres ! En effet 1 mL d'eau pèse 1g donc on pourra décider de mesurer l'eau plutôt que la peser par exemple. Mais l'huile est plus légère que l'eau, donc 1mL pèse environ 0.9g. La différence est petite, on peut se permettre de mesurer au lieu de peser. Mais pour les poudres la différence est plus grande, une cuillère de bicarbonate de soude ou d'argile n'a pas du tout le même poids.

Au final une recette en doses ou en cuillères convient aussi. Mais il faut faire attention à ne pas se mélanger les pinceaux si on commence à mélanger des pourcentages et des cuillères par exemple.



Bonnes pratiques

Fabrication

Pour qu'un produit se conserve bien il faut le préparer dans des conditions d'hygiène optimales :

- Préparer et noter sa recette dans calepin avec la date de fabrication, avoir sous la main un stylo pour l'annoter en cas de besoin toutes vos modifications, observation, remarques, ...
- Commencer par sortir tous les ingrédients et le matériel nécessaire
- Se laver les mains, attacher ses cheveux
- Ne vous interrompez pas ou désinfectez-vous à nouveau les mains si nécessaire.
- Finalement étiquetez votre produit avec au moins la date de fabrication et un nom qui correspond à celui dans votre calepin

Conservation

Les produits ménagers se gardent assez bien car ils sont souvent soit très acides, soit très basiques.

Comment savoir si mon produits est fichu

Plusieurs indices peuvent vous indiquez que votre produits n'est plus bon et qu'il faut le jeter :

- Un « pschitt » à l'ouverture du flacon (fermentation ou autre réaction indésirable)
- Des moisissures blanches, vertes ou autres à la surface
- Des moisissures en suspension, dans un liquide
- Une mauvaise odeur ou une odeur différente de l'odeur de base du produit

Routines ménage

Vaisselle

J'utilise simplement un savon de Marseille que je pose sur un porte-savon à côté de l'évier. Je frotte une éponge mouillée dessus et je lave mes plats et casseroles. Ca mousse, ça lave et dégraisse très bien et ça dure très longtemps ! Pour les plaques du four ou les plats et casseroles très encrassés j'utilise ma pierre d'argile maison (voir fascicule de recettes).

Pour le lave-vaisselle j'utilise les pastilles Oecoplan de la Coop ou la poudre Ecover (attention elle est corrosive, bien se laver les mains après et ne pas respirer les poussières) qui permet de moins doser si la vaisselle est peu sale ou pour une petite charge juste avant les vacances par exemple. J'utilise du sel régénérant normal et du rince-éclat Oecoplan ou Ecover ou alors du vinaigre blanc.

Cuisine

Afin de ne pas devoir trop souvent faire les à fond, je passe après chaque repas un coup sur le vitrocéram (microfibre + eau), le plan de travail (microfibre + eau) et l'évier (éponge + savon de Marseille).

De temps en temps je fais les à fond. Pour cela je passe la pierre d'argile avec une éponge sur le plan de cuisson et si nécessaire sur le plan de travail. Je spray du vinaigre ou mon spray détartrant sur le plan d'égouttage d'évier et sur la robinetterie. J'attends un peu puis je passe un coup de pierre d'argile. Je rince bien et je passe un coup de microfibre pour enlever les restes de produits.

Je spray l'entre-meuble avec du vinaigre ou mon spray dégraissant, idem pour les parois des armoires et la vitre du four si nécessaire. Je passe ensuite une microfibre sèche.

Pour le four de temps en temps je fais un gros nettoyage avec la pierre d'argile. Vous pouvez aussi sprayer du vinaigre puis saupoudrer du bicarbonate de soude et laisse agir 15 minutes puis frotter avec une éponge. Si ça ne suffit pas utiliser des cristaux de soude (pas de la soude caustique !) à la place du bicarbonate. Je fais la même chose avec les plaques du four encrassées.

Salle de bain

Je lave l'émail du lavabo et de la baignoire avec ma pierre d'argile et une éponge mouillée. Vous pouvez aussi vaporiser du vinaigre et saupoudrer du bicarbonate de soude. Pour le lavabo je le fais très souvent et je garde une éponge et une pierre à la salle de bain. Je lave les parois et le rebord de la baignoire ou de la douche avec une microfibre imbibée de vinaigre ou de produits détartrant. Puis je passe une microfibre sèche.

Pour la cuvette des toilettes j'utilise mon produit maison (voir fascicule de recette). J'en mets bien partout, puis je frotte à fond et je laisse agir jusqu'à mon prochain passage aux toilettes où je tire la chasse d'eau. Pour la lunette j'utilise mon spray dégraissant qui est aussi désinfectant car il contient pas mal d'alcool. Je spray le tout et je passe une microfibre en commençant par les zones les moins sales et en finissant par le dessous de la lunette. Je n'oublie pas le bouton de la chasse bien sûr et le distributeur de papier toilette.

Sols

On commence par un coup d'aspirateur ou de balais. Puis on utilise simplement du savon noir, 1 cuillère à café dans 5 litres d'eau. On utilise une serpillière microfibre et on ne rince pas. Cela va bien pour les carrelages. Pour le parquet vous pouvez mettre encore moins de savon noir et bien essorer la serpillière.

Lessive

Nous avons trois bacs :

1. 60°C : sous-vêtements, linges, pattes, serpillière, lavettes, etc.
2. 40°C blanc : habits clairs
3. 40°C couleurs : tout le reste !

Nous testons un peu tout en ce moment. De la lessive Sonett, L'arbre vert, Ecover et faite maison !

Pour la lessive à 60°C j'utilise presque tout le temps une lessive maison car c'est moins grave s'il reste des taches ou des traces de lessives. Pour le blanc aussi parfois. Pour les couleurs j'ai eu avec mon ancienne machine à laver le problème que des traces blanches restaient sur les habits foncés. Cela pouvait aussi venir de la lessive ou du fait que je remplis beaucoup (trop) le tambour. Enfin du coup j'utilise souvent une lessive écologique du commerce.

Dans la lessive 1 (60°C) et 2 (blanc) j'ajoute 2 c.s de percarbonate de soude (blanchissant, désinfectant) dans le compartiment pour la lessive.

Comme l'eau est très dure chez nous, j'ajoute généralement 2 c.s de cristaux de soude dans le tambour avec le linge.

Et je mets dans chaque lessive une lingette absorbante réutilisable pour éviter les transferts de couleur. Cela marche très bien. Sur l'emballage il est écrit que l'on peut les utiliser 30x. Je ne mets pas de coche mais je les utilise jusqu'à ce qu'elles soient vraiment noires. J'en ai trois différentes. Une pour chaque type de lessive. Chaque fois que je dois en changer une je mets une nouvelle pour le

blanc et je passe celle du blanc à la lessive de couleur et celle de la lessive de couleur à la lessive à 60°C.

Je mets toujours du vinaigre blanc ou un adoucissant maison comme produit de rinçage. Cela ne rend pas le linge aussi doux que dans les hôtels, mais c'est mieux que rien.

Débaucher écoulements et détartrer la bouilloire

Quand je détartre ma bouilloire je mets 2 cuillères à soupe d'acide citrique, je la remplis d'eau et je fais bouillir. Et pour ne rien gaspiller je choisis un écoulement à déboucher (préventif).

Je mets 2-3 cuillères à soupe de cristaux de soude dans le trou d'évacuation puis je verse l'eau bouillante acide ma bouilloire par-dessus. Ça mousse et ça dégrasse bien. Si vous le faites assez régulièrement vous pouvez remplacer les cristaux de soude par du bicarbonate de soude.

Où trouver des ingrédients à Lausanne

- Droguerie sous la gare : Droguerie du Boulevard, Avenue William-Fraisse 1
- Magasin bio le Topinambour, Avenue William-Fraisse 9
- Magasin bio ARTeBIO, Avenue de Riant-Mont 2
- Pharmacie droguerie Amavita de la Palud
- Autres magasins bio si vous en trouvez
- Coop, Migros, Manor

Où trouver des ingrédients à Fribourg

- Atout Vrac : Fribourg
- Aromacos, Neyruz
- Pharmacie Pharmacie Thiémar, bd de Pérolles 6, Tél: 026 321 50 00
- Pharmacie Plus Dr a Marca, Avenue de la Gare 4, Tél: 026 347 27 27
- Magasin bio Le Petit Paradis, Place du Petit-Paradis 24, Tél: 026 323 32 80
- Autres magasins bio si vous en trouvez
- Coop, Migros, Manor
- Balance de précision : Commerce de fer, Rue de Lausanne 85, Tél : 026 351 67 67

Fournisseurs web

- Aromacos (Suisse) : www.aromacos.ch
- www.cosmetiquesnaturels.ch (Suisse)
- Cosmaking (Suisse) : www.cosmaking.ch
Parrainage : a.scherz@formaline.ch
- Allerlei Praktisches (Suisse) : www.allerlei-praktisches.ch
- Aroma-zone (France) : www.aroma-zone.com
Parrainage : al22rz@gmail.com