

## DES PRODUITS ÉCONOMIQUES ET ÉCOLOGIQUES POUR REMPLACER LES PRODUITS MÉNAGERS HABITUELS

### LISTE DE COURSES



- ☐ Vinaigre blanc
- ☐ Bicarbonate de soude
- ☐ Acide citrique
- ☐ Citron, Jus de citron ou Acide citrique
- ☐ Savon de Marseille (en copeaux)
- ☐ Savon de Castille ou Savon noir liquide
- ☐ Cristaux de soude
- ☐ Liquide vaisselle écologique
- ☐ Gros sel
- ☐ Huiles essentielles

#### NETTOYANT POUR VITRES

Vinaigre blanc  
+ Eau

#### NETTOYANT POUR LE FOUR

Bicarbonate de  
soude + Eau

#### DÉTACHANT

Bicarbonate  
de soude +  
Savon noir

#### EAU DE JAVEL

Vinaigre blanc  
+ Jus de  
citron

#### NETTOYANT POUR TOILETTES

Bicarbonate de soude  
+ Acide citrique

#### DÉGRAISSANT

Liquide vaisselle  
+ Eau

#### NETTOYANT MULTI-USAGES

Bicarbonate de soude  
+ Vinaigre blanc

#### ASSOUPLISSANT

Vinaigre blanc

#### DÉTERGEANT POUR LA LESSIVE

Savon de Castille liquide  
+ Bicarbonate de soude

## JE FABRIQUE MA LESSIVE MAISON

### Ingrédients pour 3 litres de lessive :

- ☐ 40 g de savon de Marseille
- ☐ 3 cuillers à soupe de bicarbonate de soude
- ☐ 3 litres d'eau

### Etapes pour fabriquer la lessive :

1. Je râpe le savon de Marseille pour créer des copeaux
2. Je fais fondre le savon à feu doux dans 1 litre d'eau très chaude
3. Je mélange bien
4. J'ajoute le bicarbonate de soude
5. Je laisse reposer pendant 1 heure puis je rajoute 1 litre d'eau tiède
6. Le lendemain, j'ajoute à nouveau 1 litre d'eau froide et je mélange bien



**Option :** j'ajoute quelques gouttes d'huiles essentielles pour parfumer la lessive

7. Je mets en bouteille ma lessive maison

**Prix : entre 0,35€ et 0,50€ par litre de lessive**

## JE FABRIQUE MES TABLETTES DE LAVE-VAISSELLE



### Ingrédients pour 15 tablettes environ :

- ☐ 100 g de bicarbonate de soude
- ☐ 100 g de cristaux de soude
- ☐ 100 g de gros sel
- ☐ 100 g d'acide citrique
- ☐ Un peu d'eau dans un vaporisateur

### Etapes pour fabriquer les tablettes :

1. Dans un bol, je mélange le gros sel, le bicarbonate de soude, les cristaux de soude et l'acide citrique
2. Je pulvérise tout doucement de l'eau en mélangeant bien pour éviter les grumeaux (ne pas faire mousser le mélange). J'arrête de mélanger lorsque la texture est poudreuse et légèrement humide, elle doit s'émietter facilement.
3. Je verse le mélange dans un bac à glaçons (1 cuiller à soupe par compartiment) et je tasse bien (à l'aide d'un bouchon en liège)
4. Je laisse reposer 24h puis je démoule
5. Je conserve les tablettes dans un bocal hermétique à l'abri de l'humidité

**Prix : environ 3€ pour 20 tablettes de lave vaisselle**