

Ma vie 
SAINE & POSITIVE
Pour un mode de vie plus sain et heureux



*Mes produits d'entretien
naturels*

Un guide écologique et économique, pièce par pièce

“

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Nous n'héritons
pas de la terre de
nos parents, nous
l'empruntons à nos
enfants.



01 Introduction

Les essentiels du ménage sain et naturel

02 Le salon/salle à manger

Un lieu de détente : 5 recettes et 1 diy

03 La cuisine

Cuisiner en famille : 10 recettes et 1 diy

04 La salle de bain

Un havre de bien-être : 11 recettes et 1 diy

05 La chambre

Un cocon de sérénité : 5 recettes et 1 diy

06 La buanderie

Une lessive saine : 9 recettes et 1 diy

07 Les brumes et plantes d'intérieur

Un intérieur sain et parfumé : 6 recettes



" Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt.

Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre.

Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu.

Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit :

" Colibri ! Tu n'es pas fou ?
Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! "

Et le colibri lui répondit :

" Je le sais, mais je fais ma part. "

Légende Amérindienne



Bienvenue

Il existe des alternatives plus saines et plus économiques pour nettoyer sa maison. Faire ses produits d'entretien soi-même, avec des ingrédients naturels et écologiques, est très simple et présente plusieurs avantages.

En effet, les produits d'entretien naturels sont respectueux de la santé, contrairement aux produits ménagers industriels. En avril 2019, le magazine 60 millions de consommateurs fait un constat alarmant : sur 108 produits testés, plus de la moitié seraient "dangereux, voir très dangereux" car ils contiennent des substances toxiques.

De plus, les produits d'entretien maison respectent la faune et la flore, ils vous mettent à l'abri des allergies et vous font faire de belles économies.

Ce guide vous propose plus de 50 recettes simples et efficaces, pour assainir votre intérieur. Vous trouverez au fil des pages :

- * Des recettes de grand-mère pour fabriquer des produits d'entretien naturels, sans ingrédients agressifs et toxiques ;
- * Des astuces pour nettoyer et désinfecter en toute simplicité chaque pièce ;
- * Des brumes parfumées d'intérieur ;
- * Des DIY (*Do it yourself*) ludiques pour réaliser des objets réutilisables et écoresponsables ;
- * Des check-lists ménage à cocher.

Par quelques gestes simples et en privilégiant le "fait maison", vous découvrirez un nouveau mode de vie, plus sain et plus heureux.

Avertissement : l'auteur de cet ebook dégage toute responsabilité d'un mauvais emploi ou d'une quelconque erreur commise par le lecteur, ou bien encore pour toute réaction allergique.

LE BLOG MA VIE SAINE ET POSITIVE

Le blog Ma vie saine et positive met à l'honneur un mode de vie sain et heureux. Vous y trouverez des recettes saines, des conseils et astuces beauté et bien-être.

Une vie saine

Ma vie saine et positive illuminera votre quotidien d'une promesse de douceur. Vous allez apprendre à vous ressourcer, au rythme des saisons, grâce aux médecines douces, à la naturopathie et à la spiritualité. Vous ferez le plein d'énergie avec des recettes saines et gourmandes.

Une vie positive

Ma vie saine et positive souhaite vous inspirer à travers le parcours de personnes qui osent vivre positivement leur vie et qui ont le courage de croire en leurs rêves. Leurs témoignages vous donneront les clés de la motivation et de l'action afin de vous encourager et vous guider dans vos projets. Ils vont montreront le chemin à suivre, pour vous aider à créer une vie plus positive et qui vous ressemble.



J'espère plus que tout que vous trouverez, à travers mon blog, mes conseils utiles et motivants. Et qu'ils feront naître en vous le désir profond d'oser avoir une vie plus saine et positive.

Sarah

INTRODUCTION



*LES ESSENTIELS DU MENAGE
SAIN ET NATUREL*



4 RAISONS DE FAIRE SES PRODUITS MAISON

Faire ses produits d'entretien soi-même, avec des ingrédients naturels et écologiques, est très simple et présente plusieurs avantages.

01 DES PRODUITS NATURELS ET SAINS

Les produits d'entretien maison ne contiennent pas d'ingrédients douteux ou toxiques issus de la pétrochimie.

02 DES PRODUITS ECOLOGIQUES

Ils respectent l'environnement car ils sont biodégradables et sont contenus dans des contenants réutilisables.

03 DES PRODUITS EFFICACES ET ECONOMIQUES.

Ils possèdent une forte proportion d'actifs d'origine naturelle, qui s'adaptent parfaitement à vos besoins et qui coûtent très peu cher.

04 DES PRODUITS LUDIQUES ET SIMPLES A REALISER

Vous allez découvrir des recettes simples et rapides à faire. Vous pouvez les réaliser en famille, pour partager un moment convivial et créatif.



LES INDISPENSABLES : 6 INGRÉDIENTS NATURELS

01 LE VINAIGRE BLANC

Simple et économique, le vinaigre blanc est un redoutable anticalcaire et antibactérien. Blanc d'alcool, de cristal ou ménager, ce dernier est fabriqué industriellement par acétification d'alcool de betterave ou de maïs. Evitez de l'utiliser avec l'eau de Javel car ce mélange dégage des vapeurs toxiques.

02 LE BICARBONATE DE SOUDE

Le bicarbonate de soude ou bicarbonate de sodium est obtenu à partir du natron. Il est également élaboré avec de la craie et du sel. Biodégradable, cette poudre aux mille et une vertus est un puissant désodorisant, désinfectant, détachant et nettoyant.

03 LE CITRON

Extraordinairement désinfectant, antibactérien, antiseptique, assainissant, ce petit agrume est également un véritable allié contre le calcaire et les mauvaises odeurs. En huile essentielle (HE), il chasse les microbes et parfume délicatement votre intérieur.

04 LE SAVON NOIR

Liquide ou en pâte, il est fabriqué à base de potasse. Il nettoie et dégraisse toutes les surfaces de votre maison. Ce produit miracle permet aussi de blanchir son linge et préserver son jardin des nuisibles.

05 LE SAVON DE MARSEILLE

Savon à base végétale, il s'utilise pour le ménage, la lessive et les soins beauté. Choisissez-le sans additifs. En France, il existe seulement 4 entreprises familiales qui fabriquent la « vraie » recette du savon de Marseille : Fer à cheval, Marius Fabre, Le Sérail et Midi.

06 LES CRISTAUX DE SOUDE

Ils sont synthétisés à partir du sel marin et de craie. Excellents fongicides, bactéricides et neutralisants, ils sont parfaits pour un nettoyage en profondeur car plus puissants que le bicarbonate. Ils peuvent être irritants, mettez des gants lorsque vous les utilisez.



LES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles sont contre-indiquées chez la femme enceinte et allaitante, et chez le nourrisson. Avant toute utilisation, il est impératif de respecter les doses conseillées et de demander conseil à un professionnel.

01 ARBRE A THE

Antibactérienne, antifongique, antivirale.

02 CANNELLE

Anti-infectieuse, tue 99,99% des bactéries.

03 CITRON

Purifiante (air ambiant), antimicrobienne.

04 EUCALYPTUS

Antiseptique et antivirale.

05 MENTHE POIVREE

Antibactérienne, anti-acariens, rafraichissante.

06 PAMPLEMOUSSE

Désinfectante, antiseptique.

07 PIN

Antivirale, antiseptique, senteur fraîche.

08 ROMARIN

Antibactérienne, répulsif des insectes et des parasites.

LE SALON/ LA SALLE A MANGER



UN LIEU DE DETENTE

5 recettes et 1 diy





PRODUITS D'ENTRETIEN

01

PRODUIT NETTOYANT POUR LES MEUBLES EN BOIS

Dans un récipient en verre, mélangez 100 ml d'huile d'olive ou d'huile de lin et 50 ml de jus de citron. Déposez un peu du mélange sur un chiffon doux propre et frottez délicatement dans le sens des fibres du bois du meuble. Retirez le surplus d'huile avec un autre chiffon propre et sec. *Durée de conservation : utilisation immédiate.*

02

POUDRE NETTOYANTE POUR TISSUS D'AMEUBLEMENT

Dans un récipient, mélangez 100 g de bicarbonate de soude, 40 g d'agar-agar et 2 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé. Pour une texture homogène sans grumeaux, versez l'eau au fur et à mesure en remuant. Appliquez en petite quantité la préparation sur le tissu, laissez sécher (min 2h) puis aspirez. Attention : pour éviter d'abimer le tissu (ex : décoloration), faites au préalable un test sur une partie non visible. *Durée de conservation : utilisation immédiate.*

03

PRODUIT NETTOYANT POUR SOL

Dans un flacon propre, versez 1 c. à s. de bicarbonate de soude, puis 1 litre d'eau chaude. Mélangez. Dans un verre, mettez 2 c. à s. de vinaigre blanc, 1 c. à c. de savon de Marseille ou de savon noir liquide, 1 c. à c. d'huile essentielle de pamplemousse et 1 c. à c. d'huile essentielle de lavande. Versez dans le flacon et pulvérisez sur le sol. Essayez avec une serpillière propre. *Durée de conservation : à l'infini.*



04

PRODUIT NETTOYANT POUR VITRES ET MIROIRS

Mélangez dans un flacon vaporisateur, 100 ml de vinaigre blanc, 4 c. à s. d'alcool ménager, 100 ml d'eau de source et 10 gouttes HE d'arbre à thé. Agitez et utilisez-le avec une lingette en microfibres. *Durée de conservation : à l'infini.*



05

PRODUIT NETTOYANT POUR ÉCRANS

Dans un flacon vaporisateur, mélangez 20 ml de vinaigre blanc et 20 ml d'eau de source. Pulvérisez sur un chiffon et nettoyez délicatement l'écran (jamais directement sur les écrans). *Durée de conservation : à l'infini.*



L'IMPORTANCE D'ASSAINIR L'AIR AMBIANT

La pollution touche notre intérieur comme le constate l'observatoire de la qualité de l'air intérieur. En effet, une habitation sur deux est contaminée par des polluants : composés organiques volatils (COV) dégagés par les meubles, les produits d'entretien industriels, la cigarette, les acariens... Il est donc important de dépolluer l'air. Pour cela, on applique la règle des trois A.

LA REGLE DES TROIS A :

- ✓ **AERATION** : pour renouveler l'air ambiant et réduire le taux d'humidité, il est nécessaire d'aérer chaque jour toutes les pièces de sa maison (au moins 1 fois 10 minutes).
- ✓ **ASPIRATION** : il est indispensable de passer l'aspirateur pour éliminer les allergisants (acariens, poils d'animaux). On aspire également la literie et le canapé.
- ✓ **ASTUCE** : pour optimiser la dépollution, vous pouvez mettre 1 goutte d'huile essentielle de cannelle de chine dans le sac ou le filtre de votre aspirateur. Cela permet d'éliminer les microbes et de diffuser une agréable odeur.



DIY BOUGIE RELAXANTE

Matériel :

*100 g de cire d'abeille * 90 g d'huile de coco * 2,5 c. à c. d'huile essentielle (HE) de lavande * 1,5 c. à c. HE d'orange douce * 1 verre de 260 ml * 1 mèche pour bougie cirée avec socle

- 1) Dans un bol, mettez la cire d'abeille et l'huile de coco, puis faites-les fondre au bain-marie à feu doux.
- 2) Lorsque le mélange a fondu, retirez le bol du feu et ajoutez les huiles essentielles. Mélangez doucement pour homogénéiser l'ensemble.
- 3) Faites couler la préparation dans le verre à bougie. Placez immédiatement la mèche au centre et veillez que le socle en métal touche le fond du verre.
- 4) Laissez refroidir la bougie à température ambiante.

Mon conseil : pour faire durer vos bougies, plongez-les neuves dans de l'eau salée environ 1h (le sel ralentit la combustion), puis allumez-la.

CHECK-LIST MENAGE SALON/SALLE A MANGER

FAIRE LA POUSSIERE

- Aérer la pièce 10 minutes
- Dépoussiérer le dessus des meubles
- Dépoussiérer les objets et cadres sur les meubles
- Dépoussiérer les étagères des bibliothèques et les livres
- Dépoussiérer la TV
- Dépoussiérer les radiateurs
- Dépoussiérer les lampes

NETTOYER ET DESINFECTER

- Nettoyer la table basse
- Nettoyer la table de la salle à manger et les chaises
- Nettoyer les traces sur les portes
- Nettoyer et désinfecter les poignées des portes

- Nettoyer et désinfecter le téléphone et la télécommande
- Nettoyer et désinfecter les interrupteurs
- Laver les vitres et miroirs

PASSER L'ASPIRATEUR

- Aspirer derrière les meubles, le canapé et les fauteuils
- Aspirer sous les coussins du canapé et des fauteuils
- Aspirer sur les plinthes
- Aspirer le sol

RANGER ET LAVER LE SOL

- Vider la corbeille
- Arroser les plantes
- Regonfler les coussins du canapé
- Laver le sol

LA CUISINE



CUISINER EN FAMILLE

10 recettes et 1 diy





PRODUITS D'ENTRETIEN

01

LIQUIDE VAISSELLE AU PAMPLEMOUSSE ET ROMARIN

Dans un flacon de 250 ml, mettez 100 ml de savon de Marseille liquide, 1 c. à c. de bicarbonate de soude, 3 c. à s. de vinaigre blanc, 10 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse et 10 gouttes d'huile essentielle de romarin. Secouez bien avant chaque utilisation. *Durée d'utilisation : à l'infini.*

02

LIQUIDE VAISSELLE AU SAVON NOIR

Dans un flacon de 250 ml, mettez 2 c. à s. de savon noir, 1 c. à c. de bicarbonate de soude, 3 c. à s. de vinaigre blanc et 20 gouttes d'HE (citron, menthe, pamplemousse...), puis ajoutez de l'eau. Secouez bien avant chaque utilisation.

Durée d'utilisation : à l'infini.

03 PRODUIT ABRASIF

Dans un récipient, mélangez 3 c. à s. de savon noir liquide avec 150 g de bicarbonate. Ajoutez environ 2 c. à s. d'eau pour obtenir une pâte. Mettez 4 gouttes d'HE de menthe poivrée (facultatif). Déposez un peu de ce produit sur la surface à nettoyer et frottez avec un chiffon humide. Rincez. *Durée d'utilisation : à l'infini.*



04 LINGETTES DESINFECTANTES

Dans un bocal en verre, mettez plusieurs lingettes réutilisables. Dans un récipient, mélangez 2 c. à s. de savon de Marseille liquide, 4 gouttes HE de pamplemousse, 2 gouttes HE d'arbre à thé, 2 gouttes HE de citron. Ajoutez 200 ml d'eau de source. Versez cette préparation dans le bocal de lingettes. *Durée de conservation : 1 mois.*



05 NETTOYANT MULTISURFACES

Dans un flacon vaporisateur, mettez 200 ml de vinaigre blanc ou d'alcool à 90 °C, 4 gouttes HE de citron, 4 gouttes d'HE d'arbre à thé et 4 gouttes HE de pamplemousse. Bien agiter avant chaque utilisation. Vaporisez sur les surfaces et essuyez avec un chiffon sec. *Durée d'utilisation : à l'infini.*



NETTOYER ET PRESERVER LES ÉLECTROMÉNAGERS

01 LE FOUR

Dans un récipient, mettez la moitié d'une tasse de bicarbonate de soude, 2 c. à s. de cristaux de soude dilués dans 50 cl d'eau tiède. Mélangez pour obtenir un liquide épais. Avec une éponge, imprégnez les parois et la porte du four. Laissez agir (toute une nuit de préférence), puis nettoyez à l'eau chaude. Si les tâches sont tenaces, frottez avec une éponge humide saupoudrée de bicarbonate, puis rincez à l'eau tiède vinaigrée.

02 LE MICRO-ONDES

Mélangez dans un bol d'eau, 3 c. à c. de bicarbonate de soude (ou 15 cl de vinaigre blanc) et le jus d'un demi-citron. Placez le bol dans le micro-ondes et faites chauffer 5 minutes à puissance maxi. Laissez la vapeur agir 5 minutes, puis essuyez à l'éponge. Si les résidus sont épais, diluez 1 c. à c. de bicarbonate dans un bol d'eau tiède, nettoyez avec une éponge et rincez (laissez poser 1 heure en cas de saleté tenace).



03 LES PLAQUES DE CUISSON EMAILLÉES ET ÉLECTRIQUES

Pour nettoyer la graisse et les résidus de cuisson, mettez du bicarbonate sur une éponge non grattante humidifiée à l'eau chaude, puis frottez délicatement. En cas de saleté tenace, étalez le bicarbonate en pâte, laissez agir 30 minutes et rincez avec une éponge humide.

DETERGENTS POUR LAVE-VASEILLE

01

TABLETTES DETERGENTES AU CITRON

Dans un récipient, mélangez 240 g de bicarbonate de soude et 240 g de borax. Ajoutez 60 ml de vinaigre blanc et 20 gouttes d'huile essentielle de citron. Laissez mousser le mélange. Dans un moule en silicone pour chocolat ou dans un bac à glaçons, déposez à l'intérieur le mélange. Laissez sécher et durcir toute la nuit. Le lendemain, démoulez délicatement pour ne pas casser les tablettes. Conservez-les dans un bocal en verre. Mettez 1 tablette dans le compartiment du lave-vaisselle pour chaque lavage. *Durée de conservation : 2 mois.*



02

DETERGENT LIQUIDE AU SAVON DE MARSEILLE

Dans un récipient, mélangez 250 ml de savon de Marseille liquide et 50 ml d'eau de source. Ajoutez 1 c. à c. de jus de citron, 1 c. à c. de vinaigre blanc et 10 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse. Versez la préparation dans une bouteille. Mettez 1 c. à s. de détergent dans le compartiment à produit pour chaque lavage. *Durée de conservation : 3 mois.*

MES CONSEILS

- Pour renforcer l'efficacité des tablettes : ajoutez 1 c. à s. de percarbonate de soude dans le compartiment à produit lavant (idéal en cas de vaisselle très sale ou d'eau dure).
- Ne jamais remplacer le sel régénérant par du gros sel.
- Détartrez régulièrement le lave-vaisselle : versez 6 c. à s. d'acide citrique dans la machine et laissez-le tourner à vide.



DIY BEE WRAP REUTILISABLE

Matériel :

*Cire d'abeille *Tissu au choix *Pinceau *Plaque de cuisson

- 1) Préchauffez le four à 200 °C et mettez du papier cuisson sur la plaque afin de la protéger.
- 2) Découpez le tissu en morceaux de la taille de votre choix.
- 3) Posez le morceau de tissu sur la plaque de cuisson et saupoudrez-le de copeaux de cire. Mettez la cire en fine couche uniforme, en commençant au centre et en allant bien jusqu'aux bords.
- 4) Enfournez la plaque pendant 2 à 5 minutes. Lorsque la cire est fondue, sortez la plaque du four et étalez la cire avec un pinceau, du centre vers les bords.
- 5) S'il y a des zones non enduites, ajoutez de la cire et enfournez une seconde fois pendant 2 minutes. Etalez la cire au pinceau.
- 6) Lorsque le tissu est entièrement enduit, suspendez-le sur un fil à linge pour le faire sécher.
- 7) Pour l'entretien, lavez-le à l'eau savonneuse froide ou tiède et laissez sécher à plat.

CHECK-LIST MENAGE CUISINE

FAIRE LA VAISSELLE

- Débarrasser la table
- Faire la vaisselle et la ranger
- Vider ou remplir le lave-vaisselle

AERER ET RANGER

- Aérer pendant 10 minutes
- Arroser les plantes
- Vider la poubelle

NETTOYER ET DESINFECTER

- Nettoyer l'évier et le robinet
- Nettoyer le plan de travail
- Nettoyer les portes et le dessus des placards
- Nettoyer l'intérieur des placards
- Nettoyer la table

- Nettoyer la poubelle
- Nettoyer la crédence et le mur devant les plaques/la casinière
- Nettoyer les parois du four, du micro-ondes, du réfrigérateur
- Nettoyer les parois de la hotte

NETTOYER L'ELECTROMENAGER

- Nettoyer les plaques de cuisson
- Nettoyer l'intérieur du four et du micro-ondes
- Nettoyer l'intérieur du réfrigérateur

ASPIRER ET LAVER

- Faire la poussière
- Laver les vitres
- Aspirer les plinthes et le sol
- Laver le sol

LA SALLE DE BAIN



UN HAVRE DE BIEN-ETRE

11 recettes et 1 diy





PRODUITS D'ENTRETIEN

01

GEL NETTOYANT POUR WC

Dans un saladier, mélangez 3 c. à s. de bicarbonate de soude et 2 c. à s. de fécule de maïs. Ajoutez 50 ml d'eau de source (ou de pluie) et mélangez énergétiquement avec un fouet. Ajoutez 150 ml d'eau chaude tout en mélangeant. Versez ensuite 150 ml de vinaigre blanc. Laissez refroidir, ajoutez 10 gouttes HE d'arbre à thé et 10 gouttes HE de pin. Versez dans un ancien flacon de gel WC. *Durée de conservation : à l'infini.*

02

BLOCS DESODORISANTS POUR WC

Dans une casserole, faites bouillir 150 ml d'eau, ajoutez 3 g d'agar-agar (algue en poudre). Maintenir à ébullition pendant 3 minutes en remuant. Hors du feu, ajoutez 100 ml de vinaigre blanc, 15 gouttes d'huile essentielle de pin et 20 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé. Versez la préparation dans des petits moules et laissez refroidir. Accrochez le bloc à la cuvette avec un fil en fer. *Durée de conservation : plusieurs semaines au frais.*

03

LA CUVETTE DES TOILETTES

Versez 3 c. à s. de bicarbonate, 1 verre de vinaigre blanc et de l'eau chaude. Mélangez avec une brosse. Laissez agir 30 minutes, puis tirez la chasse. En cas de présence de tartre, versez 2 verres de cristaux de soude, 1 verre de bicarbonate, 1,5 litre d'eau chaude et 1 verre de vinaigre blanc très chaud. Laissez agir toute la nuit, brossez et tirez la chasse d'eau.



04

LA LUNETTE ET L'ABATTANT

Nettoyez avec une éponge imprégnée d'eau chaude et de bicarbonate, rincez à l'eau et essuyez avec un chiffon en microfibres.

CONTROLLER LE TAUX D'HUMIDITE DE SON AIR INTERIEUR

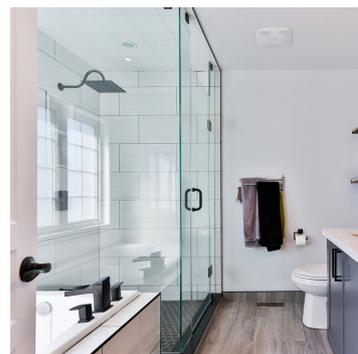
Le taux d'humidité de votre intérieur doit être situé entre 45 et 65 %. Pour maintenir un taux idéal, il est important de prendre certaines mesures :

- Vérifiez les ventilations vous-même ou faites intervenir un professionnel.
- Ne chauffez pas trop votre logement : la température idéale est 19 °C ;
- Utilisez un déshumidificateur qui vise à filtrer et débarrasser l'air de son humidité ;
- Aérez votre intérieur chaque jour, au moins 10 minutes.

05

LA DOUCHE ET LA BAIGNOIRE

Vaporisez du vinaigre blanc sur les surfaces, puis passez une éponge humide saupoudrée de bicarbonate de soude. Rincez à l'eau.



06

LE PARE-DOUCHE EN VERRE

Dans un litre d'eau chaude, mélangez 2 c. à s. de bicarbonate, 1 c. à s. de vinaigre et 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé. Trempez une éponge dans ce mélange et passez la sur la surface.



07

LE RIDEAU DE DOUCHE EN PLASTIQUE

Passez une éponge humide saupoudrée de bicarbonate, puis rincez-le. Lavez-le en machine 1 fois par trimestre, sur cycle délicat et ajoutez 1 c. à s. de bicarbonate dans le bac à lessive.



08

LE LAVABO

Mettez du bicarbonate de soude dans la vasque, passez ensuite une éponge imbibée de vinaigre blanc et rincez.

09

LE SIPHON

Mettez 2 c. à c. de bicarbonate dans le trou de l'évier, 3 gouttes HE d'arbre à thé et laissez agir 30 minutes ou toute une nuit, puis ajoutez une demi-tasse de vinaigre. Laissez agir 10 minutes, versez de l'eau très chaude. Ce procédé neutralise les mauvaises odeurs.



10

DEBOUCHER LE SIPHON

Mettez dans le trou du lavabo (ou du l'évier), 1 verre de cristaux de soude, 1/2 verre de gros sel et 1 verre de vinaigre blanc. Avec une ventouse en caoutchouc, aspirez une ou deux fois pour mélanger les éléments. Laissez agir 30 minutes minimum et versez de l'eau bouillante.

11

LA ROBINETTERIE

Mettez du vinaigre blanc pur. Pour les zones difficiles à nettoyer (robinets par exemple) et encrassées, versez le vinaigre et laissez agir 20 minutes minimum avant de frotter avec une brosse à dents usagée.



DIY SEL DE BAIN AYURVEDIQUE

Matériel :

*2 verres de sel rose de l'Himalaya *2 verres de sel d'Epson * 1 verre de bicarbonate de soude *1 verre de pétales de rose *10 gouttes d'huile essentielle de lavande

Préparation :

Durée de conservation : 1 à 2 jours

- 1) Dans un pot assez large, mélangez le sel rose de l'Himalaya, le sel d'Epson et le bicarbonate de soude.
- 2) Ajoutez les pétales de rose et l'huile essentielle de lavande.
- 3) Mettez le mélange dans un bain chaud. Détendez-vous pendant une trentaine de minutes.

CHECK-LIST MENAGE

SALLE DE BAIN/WC

AERER ET RANGER

- Aérer pendant 10 minutes
- Arroser les plantes
- Vider la poubelle

NETTOYER ET DESINFECTER

- Nettoyer la baignoire/la douche
- Nettoyer le pare-douche/le rideau de douche
- Nettoyer le pommeau/robinet
- Nettoyer le lavabo et les robinets
- Nettoyer le dessus et le devant des armoires
- Nettoyer les miroirs
- Nettoyer les vitres
- Nettoyer la poubelle
- Nettoyer les poignées de porte et les interrupteurs

RECURER LES TOILETTES

- Frotter l'intérieur de la cuvette
- Nettoyer le réservoir d'eau
- Nettoyer le couvercle, l'abattant, la lunette et le pied du WC
- Laver les murs autour du WC

ASPIRER ET LAVER LE SOL

- Dépoussiérer les tuyaux et les radiateurs
- Aspirer le sol
- Laver le sol

MES CONSEILS

*Le verre à brosses à dents : laissez-le tremper dans de l'eau vinaigrée.

*Les brosses et peignes : mettez-les dans une petite bassine contenant de l'eau tiède, ajoutez 5 c. à c. de bicarbonate de soude. Laissez-les pendant 20 minutes. Brossez avec une brosse à ongles et rincez.

LA CHAMBRE



UN COCON DE SERENITE

5 recettes et 1 diy





PRODUITS D'ENTRETIEN

01

PRODUIT ASSAINISSANT POUR TAPIS ET MOQUETTE

Dans un saladier, mélangez 100 g de bicarbonate de soude, 5 gouttes d'HE de pamplemousse et 5 gouttes HE d'arbre à thé. Soudrez sur le tapis et/ou la moquette secs. Laissez reposer 30 minutes minimum. Aspirez.

02

SPRAY ANTIACARIENS POUR LES MATELAS

Dans un flacon vaporisateur, mettez 100 ml de vinaigre blanc, 100 ml d'eau, 3 c. à s. de bicarbonate de soude, 10 gouttes HE d'arbre à thé et 10 gouttes HE de lavande officinale. Secouez toujours avant utilisation et vaporisez sur les deux faces du matelas préalablement aspiré. Laissez sécher au moins une demi journée, dans une pièce bien aérée. Opération à renouveler au minimum deux fois par an.

REPULSIFS POUR INDESIRABLES

01 ANTI-MITES

Sur un coton posé dans votre armoire, mettez 10 gouttes de l'une de ces HE :

- *lavande vraie
- *romarin à camphre
- *cèdre d'Atlas

Renouveler l'opération tous les 15 jours.

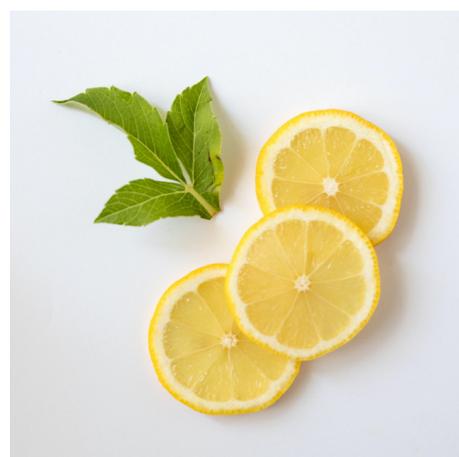


02 ANTI-MOUSTIQUES

Dans un demi citron, piquez :

- *15 clous de girofle
- *ajoutez 2 gouttes HE d'eucalyptus citronné sur le dessus du citron

Mettez-le sur votre table de chevet.



03 ANTI-PUNAISES DE LIT

Dans un flacon vaporisateur, mettez :

- *200 ml d'eau de source
- *5 gouttes HE de clou de girofle
- *5 gouttes HE de lavande
- *5 gouttes HE de citronnelle
- *5 gouttes HE arbre à thé

Vaporisez sur la literie.





DIY BRUME D'OREILLER

Ingrédients :

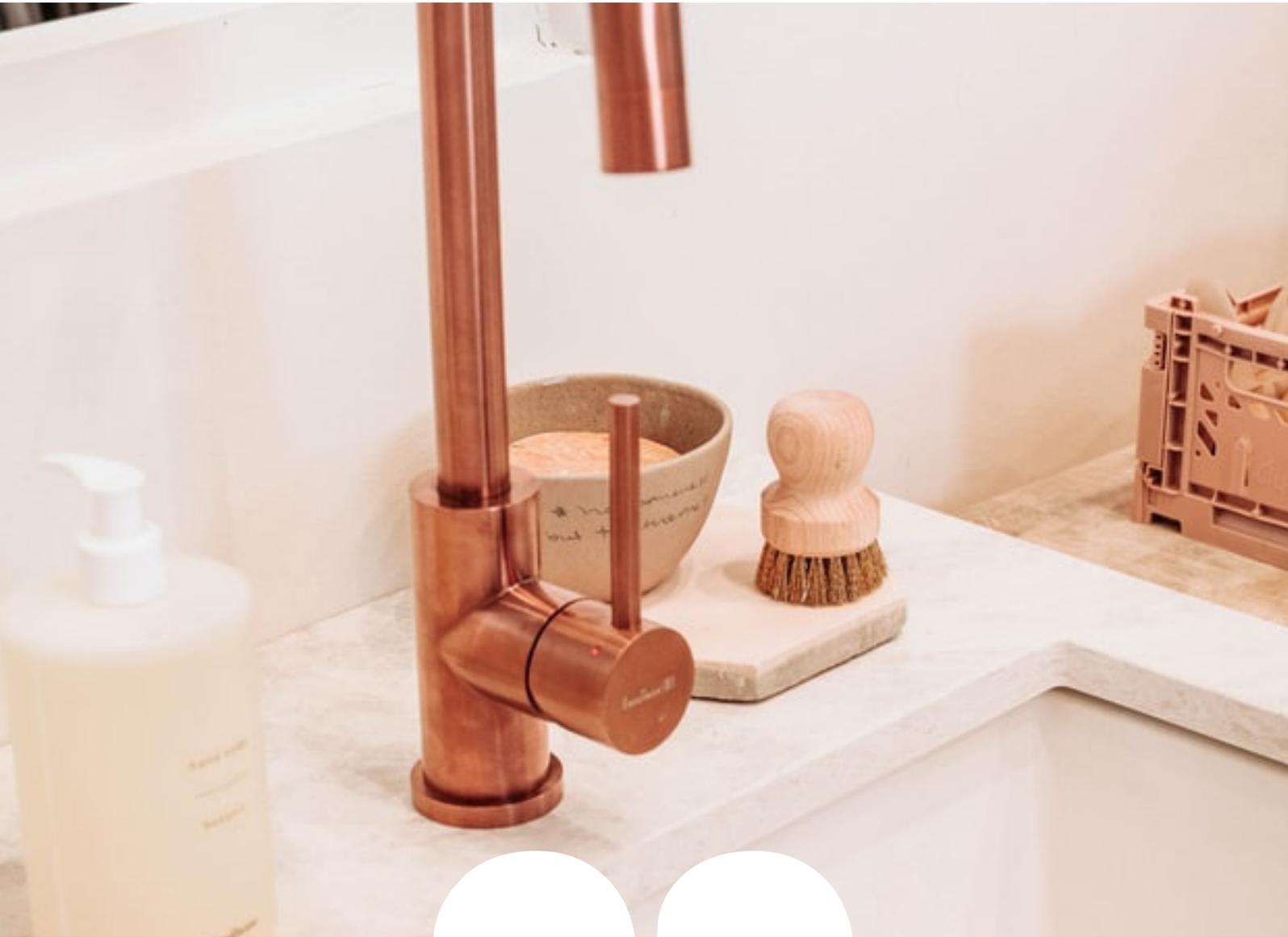
- * 25 ml d'extrait d'hamamélis*
- * 5 gouttes d'huile essentielle de lavande*
- * 5 gouttes d'huile essentielle d'orange douce*
- * 35 ml d'eau*

Préparation :

Durée de conservation : 6 mois

- 1) Dans un flacon vaporisateur, versez les ingrédients et mélangez.
- 2) Agitez et vaporisez sur votre oreiller et vos draps.

LA BUANDRIE



UNE LESSIVE SAINNE

9 recettes et 1 diy





LESSIVE AU SAVON DE MARSEILLE

Ne pas utiliser pour le linge délicat

01 INGREDIENTS

* 1 litre d'eau (de source ou de pluie) * 20 g de savon de Marseille à râper ou en copeaux * 2 c. à s. de cristaux de soude * 2 c. à s. de bicarbonate de soude * le jus d'un citron

02 PREPARATION

- 1) Mettez dans une casserole le savon de Marseille râpé ou en copeaux. Ajoutez 1 litre d'eau et faites fondre à feu doux en remuant de temps en temps.
- 2) Retirez la casserole du feu et laissez refroidir. Ajoutez les cristaux de soude et le bicarbonate de soude en mélangeant bien (fouet ou mixeur).
- 3) Versez le mélange dans un bidon de lessive recyclé à l'aide d'un entonnoir. Remplissez le bidon aux 3/4 maximum car il faudra secouer énergétiquement la préparation avant utilisation.
- 4) Utilisez un demi verre de lessive à chaque machine.



LESSIVE AU SAVON NOIR

Ne pas utiliser pour le linge délicat

01 INGREDIENTS

** 1 litre d'eau de source ou de pluie * 30 g de savon noir en pâte * 1 c. à s. de bicarbonate de soude * 1 c. à c. de cristaux de soude*

02 PREPARATION

- 1) Mélangez le savon noir en pâte avec 1 litre d'eau chaude jusqu'à dissolution. Ajoutez ensuite le bicarbonate et les cristaux de soude, et mélangez.
- 2) Laissez refroidir le mélange puis versez le mélange dans un bidon de lessive recyclé à l'aide d'un entonnoir et remplissez le bidon aux 3/4 maximum.
- 3) Avant chaque utilisation secouez énergiquement et mettez l'équivalent d'un demi verre à chaque machine.

Mon conseil : pour réaliser votre lessive, utilisez de préférence de l'eau de pluie ou de source dans laquelle vous pouvez laisser macérer des écorces d'orange, du romarin ou de la lavande. Si votre eau est dure (calcaire), ajoutez 1 à 2 c. à s. de bicarbonate de soude par litre.

01

ADOUCISSANT

Dans dans un flacon, mettez 1 litre de vinaigre blanc, 4 c. à s. de bicarbonate de soude et 10 gouttes HE de votre choix (facultatif). *Durée d'utilisation : 3 mois.*



02

PRODUIT DETACHANT

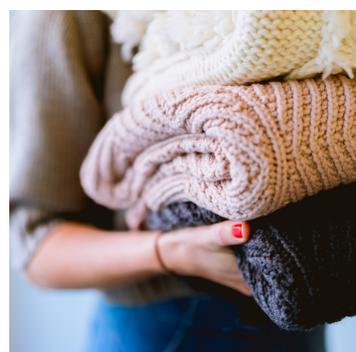
Dans un pot avec couvercle, mettez 2 c. à s. de savon noir et 2 c. à s. de bicarbonate de soude. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. Prélevez une noisette de la pâte et frottez la tâche avant de mettre le linge en machine. *Durée de conservation : indéfini.*



03

PATE BLANCHISSANTE

Dans un récipient, mélangez 1 c. à s. d'eau oxygénée, 1 c. à s. de cristaux de soude et 1 c. à s. de levure. Diluez avec 1 c. à c. de vinaigre blanc et versez dans le compartiment à lessive de la machine. *Durée de conservation : usage immédiat.*



Mon conseil : pour préserver votre machine à laver, il est nécessaire de la détartre 1 fois par mois. Pour cela, mettez 1 litre de vinaigre blanc dans le tambour et faites tourner à vide votre machine.

04

PRESERVER LE BLANC DU LINGE

Avant de mettre le linge en machine, laissez-le tremper (maximum 1h30) dans une bassine remplie de 5 litres d'eau chaude et 150 ml de jus de citron. Mettez-le ensuite dans la machine et ajoutez 1 à 2 c. à s. de percarbonate de soude dans le tambour, en plus de la lessive.

05

PRESERVER LE NOIR DU LINGE

Avant le premier lavage, mettez le linge noir à l'envers et faites-le tremper dans une bassine d'un litre d'eau froide, pendant 2 h. Ajoutez 4 c. à c. de vinaigre blanc et 1 c. à s. de gros sel. Rincez immédiatement le vêtement à l'eau froide et mettez-le en machine. Choisissez un programme court et inférieur à 40 °C. Ne pas utiliser le sèche-linge.

06

PRESERVER LE FER A REPASSER

Pour préserver le fer à repasser du calcaire, faites votre eau déminéralisée en utilisant une bouteille anticalcaire. Mettez-y de l'eau du robinet et attendez 15 minutes avant de le verser dans le réservoir.



07

EVITER LES NOIX DE LAVAGE

Les noix de lavage sont issues de l'arbre à savon (*Sapindus mukorosis*). Malgré une action lavante, elles sont déconseillées car elles ont un bilan carbone lourd, elles proviennent d'Inde.

De plus, pour répondre à la demande grandissante des pays occidentaux, le risque est de provoquer une déforestation ayant pour objectif d'augmenter la production des noix.



DIY BOULES DE SECHAGE

Matériel :

**Une pelote de pure laine *Collants en nylon *Une aiguille*

Préparation :

- 1) Enroulez la laine 10 fois de suite autour de vos doigts. Retirez cette petite pelote de vos doigts.
- 2) Enroulez la laine au centre de la petite pelote et continuez jusqu'à faire une boule de la taille d'une balle de tennis.
- 3) Coupez le fil et rentrez-le sous plusieurs couches de laine à l'aide d'une aiguille.
- 4) Renouvelez l'opération et faites 3 boules au total.
- 5) Coupez une jambe d'un vieux bas en nylon. Mettez une balle à l'extrémité de la jambe et faites un nœud juste au-dessus de celle-ci avec un fil de laine. Répétez la même opération pour chaque boule.
- 6) Lavez les boules dans votre machine à laver, en même temps que votre linge (les serviettes par exemple), à cycle chaud (50 °C).
- 7) Après lavage, mettez les boules dans le sèche-linge pour les feutrer. Choisissez le programme le plus chaud.

CHECK-LIST BUANDERIE

<input type="checkbox"/> TRIER LE LINGE : BLANC/NOIR/COULEUR	NOTES
<input type="checkbox"/> LANCER UNE MACHINE	
<input type="checkbox"/> ETENDRE/SECHER LE LINGE	
<input type="checkbox"/> REPASSER LE LINGE	
<input type="checkbox"/> PLIER ET RANGER LE LINGE	
<input type="checkbox"/> CHANGER LE LINGE DE LIT ET FAIRE UNE MACHINE	
<input type="checkbox"/> DETARTRE LA MACHINE AVEC DU VINAIGRE BLANC	

UNE ATMOSPHERE SAINNE



”

BRUMES ET PLANTES
D'INTERIEUR

6 recettes et 1 diy



BRUMES PARFUMÉES D'INTÉRIEUR

Pour réaliser ces brumes d'intérieur délicieusement parfumées, il vous suffit simplement de mélanger tous les ingrédients dans un flacon vaporisateur. Agitez avant chaque utilisation et vaporisez selon vos envies !

01 BRUME AIR PUR

- *50 ml d'eau ou de vinaigre blanc
- *10 gouttes HE de pin
- *10 gouttes HE de citron
- *10 gouttes HE d'eucalyptus



02 BRUME ANTI ODEUR DE TABAC

- *50 ml d'eau ou de vinaigre blanc
- *10 gouttes HE d'eucalyptus
- *5 gouttes HE d'arbre à thé
- *5 gouttes HE de romarin



03 BRUME BONNE HUMEUR

- *50 ml d'eau ou de vinaigre blanc
- *10 gouttes HE de petit grain bigaradier
- *10 gouttes HE de bergamote
- *10 gouttes HE de lavande



BRUMES PARFUMÉES D'INTÉRIEUR

04 BRUME COCOONING

- *50 ml d'eau ou de vinaigre blanc
- *10 gouttes HE de cannelle
- *10 gouttes HE d'orange
- *10 gouttes HE d'ylang-ylang



05 BRUME DES AMOUREUX

- *50 ml d'eau
- *10 gouttes HE de vanille
- *10 gouttes HE d'ylang-ylang
- *5 gouttes HE de bois de rose



06 BRUME MEDITATION

- *50 ml d'eau
- *10 gouttes HE petit grain bigaradier
- *10 gouttes HE de lemongrass
- *5 gouttes HE de basilic





LES PLANTES DEPOLLUANTES

01

LES PLANTES ABSORBANT LE MONOXYDE DE CARBONE

Arum grimpant, Cycas du Japon, Plante araignée ou phalangère

02

LES PLANTES ABSORBANT LE FORMALDEHYDE

Ficus à feuilles de sabre, Fleur de lune, Fougère de Boston, Gerbera

03

LES PLANTES ABSORBANT L'AMMONIAC, LE BENZENE

Anthurium, Arbre de Jade, Chrysanthème, Fleur de lune, Philodenron

04

LES PLANTES ABSORBANT LES ONDES ELECTRO-MAGNETIQUES

Arbre de Jade, Cactus colonnaire, Cactus du Pérou



DIY ORANGE PIQUEE

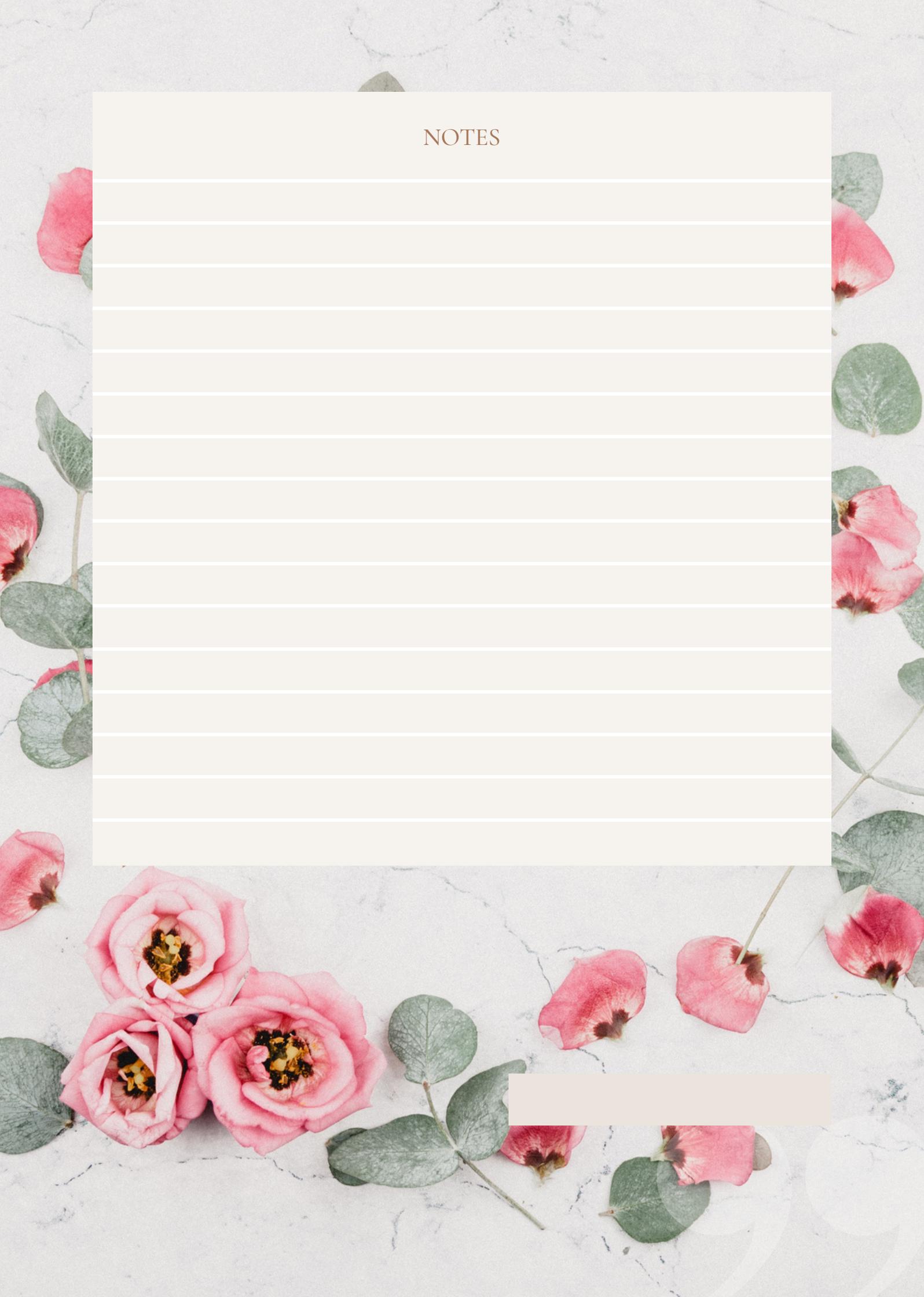
Matériel :

**Oranges fermes *Clous de girofle *Ruban*

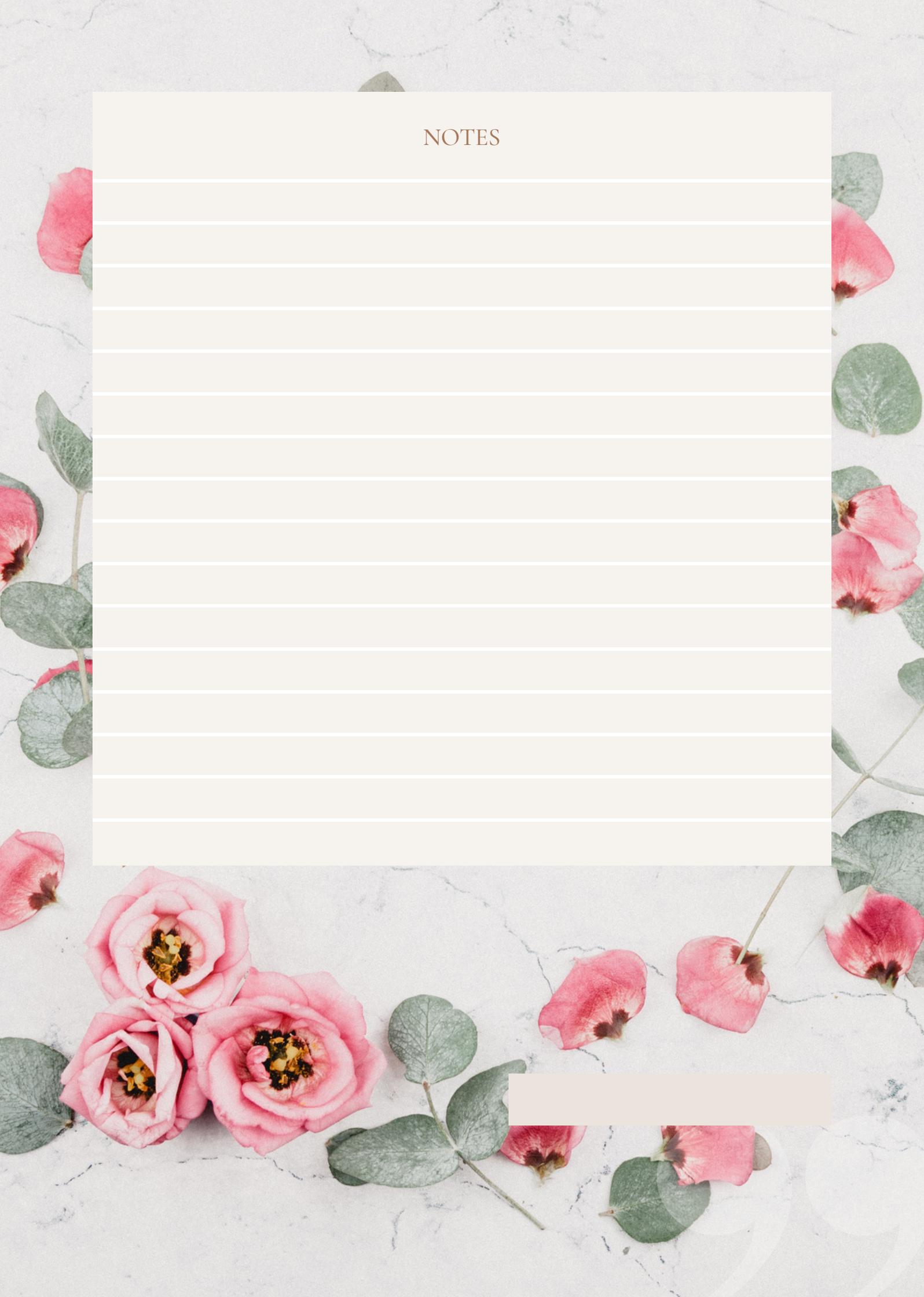
Préparation :

- 1) Mettez 2 morceaux de ruban adhésif perpendiculairement sur l'orange en délimitant 4 quartiers égaux (zone réservée au ruban).
- 2) Sur l'orange, avec un stylo, tracez les motifs/formes que vous souhaitez et piquez sur ces traits les clous de girofle.
- 3) Ne percez pas dans la zone du ruban. Espacez toujours les trous d'environ 5 mm, afin de laisser une marge car l'agrume va se contracter en séchant. Veillez à ce qu'ils se touchent presque pour une meilleure conservation.
- 4) Laissez l'orange sécher dans un endroit sec et chaud pendant 2 semaines.
- 5) Retirez le scotch et nouez un ruban de votre choix.

NOTES



NOTES



Recettes saines

Bien-être

Beauté



Pour plus de conseils et recettes,
retrouvez moi sur les réseaux sociaux

