



« Réaliser soi-même ses produits d'entretien »

Pourquoi les produits ménagers industriels sont-ils dangereux ?

Les produits ménagers industriels contiennent très souvent des ingrédients **dangereux pour la santé** (perturbateurs d'hormones **cancérogènes**,



substances **irritantes** ou **allergisantes** pouvant favoriser, voire déclencher, l'**asthme** ou l'**eczéma**, etc). Loin d'être une garantie pour une maison saine, ils sont souvent en réalité une **source majeure de pollution intérieure**.

Ils sont par ailleurs souvent composés d'ingrédients **néfastes pour l'environnement** (substances non biodégradables, dérivés de pétrole, ingrédients toxiques pour les milieux aquatiques, etc).

Attention au greenwashing !

Un flacon vert, des images de fleurs ou fruits, des allégations vides de sens (comme « inspiré de la nature ») **ne garantissent absolument rien**. Méfiez-vous également des **produits naturels mis en avant** (savon de Marseille, savon noir, aloe vera, ...) car il s'agit souvent **uniquement de parfums de synthèse**, le produit en question n'y est donc absolument pas présent ! Si le produit y est réellement présent, il l'est souvent en **infimes quantités**, aux côtés d'ingrédients dangereux. C'est par exemple le cas des huiles essentielles.

Source : <https://consommonssainement.com>. Le blog de Aline Gubri, conférencière et consultante en économie circulaire.

Lire également son livre : « Zéro plastique, zéro toxique », Aline Gubri, Éditions Thierry Souccar.

RECETTES

Lessive liquide 1L

Savon de Marseille	50 gr
Carbonate de sodium	1 càs (10 gr)
Bicarbonate de sodium	1 càs (20 gr)
Eau	1 L
Huiles essentielles	20 gouttes

Faire bouillir 500 ml d'eau. Ajouter le savon de Marseille et le carbonate de sodium et bien mélanger jusqu'à dissolution complète des copeaux (éventuellement avec le mixer). Ajouter le reste d'eau froide et les HE. Transvaser doucement dans un flacon pour ne pas que ça mousse. Veiller à utiliser un flacon un peu plus grand pour pouvoir le secouer avant chaque utilisation car le mélange a tendance à s'épaissir.

Liquide vaisselle 1L

Savon concentré panama-coco-mais	400 ml
Carbonate de sodium	20 gr
Bicarbonate de sodium	40 gr
Eau	540 ml
Huiles essentielles	20 gouttes

Mettre le savon panama-coco-mais dans un flacon et ajouter les HE. Mélanger énergiquement pour diluer les HE dans le savon. Ajouter le carbonate de sodium, le bicarbonate et l'eau. Mélanger. C'est prêt !

Nettoyant multi-usages 500 ml

Savon concentré panama-coco-mais	5 ml
Bicarbonate de sodium	20 gr
Eau	475 ml
Huiles essentielles	10 gouttes

Mélanger tous les ingrédients dans un spray. Secouer. C'est prêt !

Nettoyant WC 500 ml

Savon concentré panama-coco-mais	3 ml
Vinaigre 14%	200 ml
Eau	300 ml
Huiles essentielles	10 gouttes

Mélanger tous les ingrédients dans un spray. Secouer. C'est prêt !

Pensez à étiqueter vos bouteilles !