

# RECETTES DE PRODUITS D'ENTRETIEN NATUREL



POUR UN  
ENVIRONNEMENT PLUS  
SAIN

# Introduction

Ghandi a dit : « Soyez le changement que vous voulez voir dans ce monde ». Prenons la responsabilité du changement en donnant l'exemple !

L'environnement agit quotidiennement sur notre santé par le biais du milieu qui nous entoure : eau, air ou sol.

On s'est aussi aperçu que les facteurs environnementaux, notamment chimiques, peuvent modifier l'expression des gènes. Cela peut favoriser les maladies métaboliques, c'est le phénomène dit épigénétique qui laisse une empreinte pouvant se transmettre d'une génération à l'autre.

Le changement de nos comportements est nécessaire pour résoudre la crise sanitaire et écologique d'aujourd'hui. La « crèche » est un lieu idéal pour inciter aux bons gestes quotidiens de par son rôle d'éducation auprès des enfants et du lien privilégié entretenu avec les familles. De plus, les enfants sont les plus sensibles aux facteurs environnementaux ayant des conséquences sur la santé. Agir auprès des jeunes enfants et de leur famille, c'est agir pour l'avenir.

Depuis maintenant deux ans au Porge et un mois à St Hélène, les micro crèches ont décidé de fabriquer leurs produits d'entretien afin d'aller encore plus loin dans la démarche écologique (nous utilisons déjà des produits dit « ecolabel »).

Notre objectif principal est de limiter l'exposition du public accueilli à des substances pouvant être nocives et présentes dans l'environnement intérieur mais également de répondre à la demande nationale initiée par l'Agence Régionale pour la Santé et reposant sur des actions visant à :

- réduire la présence de substances toxiques dans l'environnement intérieur (jouets, cosmétiques, ameublement, etc.),
- développer des aptitudes et attitudes favorables à la santé des jeunes enfants (parents et professionnels de la petite enfance),
- favoriser la prise de conscience de cet enjeu dans les politiques publiques

Plus respectueux pour l'environnement, pour les enfants, les familles comme pour les personnes qui y travaillent, ses produits naturels sont tout aussi efficaces que les produits du commerce qui peuvent être nocifs pour la santé.



# Les produits naturels utilisés

## **Le bicarbonate de soude (ou sodium), prix moyen 4 euros le kg**



poudre fine composée de sodium, d'hydrogène, de carbone et d'oxygène



anticalcaire, dégraissant, abrasif, adoucissant pour l'eau, désinfectant, désodorisant, fongicide



ne pas utiliser sur l'aluminium, la soie et la laine

## **Le vinaigre blanc (ou d'alcool) de 8°, prix moyen 0,75 euros le litre**



de l'eau et de l'acide acétique, fabriqué à partir de l'alcool de betterave ou de céréales, ne laisse aucune trace de son passage dans l'environnement



antiseptique, dégraissant, anticalcaire, bactéricide, fongicide, virucide



ne pas utiliser sur le marbre, les pierres et les surfaces vernies

## **Le savon noir, prix moyen 5 euros le litre**



mélange d'huile végétale (olive, lin, tournesol...) et de potasse, sous forme liquide ou en pâte



détergent, dégraissant, protecteur des surfaces



## **Le savon de Marseille, (le vrai !) prix moyen 5 euros le kg**



savon dur fabriqué au chaudron à partir de soude et de 72% d'huile végétale (olive le plus souvent). Sans parfum, sans colorant, sans conservateur, sans additifs.



lavant, détachant, dégraissant

## **Les huiles essentielles (HE), prix moyen 2 à 3 euros le flacon**



produit issu de la distillation des essences de plantes aromatiques, non gras



dépend de l'HE utilisée

- HE citron : bactéricide, antiseptique, désodorisant
- HE tea tree : désodorisant, antiseptique, antibactérienne, antiacarienne, antifongique
- HE lavande : insecticide, antimite, antifongique, antibactérienne, antivirale, antiseptique, relaxante



Les HE et les enfants : Même si elles sont naturelles, il faut être prudent avec les huiles essentielles. Elles sont très puissantes et il est impératif de respecter les dosages. On en limite également l'utilisation. Par exemple, on évite d'en mettre dans tous ses produits et d'en diffuser dans chaque pièce. On surchargerait l'air. On garde les huiles essentielles hors de portée des enfants. Dans les produits ménagers, les huiles essentielles sont moins problématiques qu'en usage cutané ou interne.

## **L'extrait de pépins de pamplemousse, prix moyen 6,5 euros les 30ml**



Produit naturel à partir de pépins d'agrumes et notamment de pamplemousse



Conservateur d'origine naturelle permet de prolonger la durée de vie des produits cosmétiques naturels, antibactérien et antifongique, empêche les développements de bactéries, levures, moisissures. Prolonge d'un mois l'utilisation des produits



# Les recettes

Il va bien falloir mettre toutes ces recettes dans des contenants !

**Privilégier le verre** : le verre ne contient ni phtalates ni bisphénol comme certains plastique, il est recyclable à l'infini. Le verre est généralement considéré comme le plus « naturel » des contenants à la fois par sa fabrication (peu polluante) et sa composition.



1l, 2l ou 5l plusieurs contenances sont possibles !



Sinon le plastique : principal matériau pour le conditionnement notamment en raison de son faible coût. Léger, flexible, incassable et hygiénique. Mais attention à ne pas prendre n'importe quel plastique ! Outre la problématique environnementale du pétrole dont est issu ce matériau, il est vulnérable à l'absorption, à la fissuration sous contrainte et au craquelage. Le plastique ne se recycle pas à l'infini.

Il est important de comprendre que tous les plastiques ne se valent pas.

À ce titre, nous vous conseillons 2 types de contenant plastique :

- le PET (polytéréphtalate d'éthylène – chiffre 1)
- le PP (polypropylène – chiffre 5) ; ce dernier étant à privilégier en raison d'un taux de recyclage supérieur.



## SAVON POUR LES MAINS

Pour 250 ml de préparation

Ingrédients

250ml L d'eau

16 g de savon de Marseille râpé

1 CAS d'huile d'olive

1,5 CAS de miel

(EPP : 1,5 ml)



### Préparation

1. Râpez le savon.
  2. Faites bouillir l'eau.
  3. Puis hors du feu, mettez le savon dans l'eau chaude.
  4. Ajoutez huile d'olive et le miel
  5. Fouettez le tout.
- C'est prêt!

### Conseil d'utilisation :

Une seule pression suffit !

Utilisation dans le mois ou dans les deux mois avec l'extrait de pépins de raisin

## LE NETTOYANT

Pour 500mL de produit en spray

### Ingrédients :

- 1/3 de vinaigre blanc
- 2/3 d'eau
- 2 gouttes HE arbre à thé

### Préparation :

- 1- Placez dans le vaporisateur 1/3 de vinaigre pour 2/3 d'eau.
- 2- Complétez avec des huiles essentielles d'arbre à thé
- 3- Secouez

### Conseil d'utilisation :

Pour le lavage quotidien des sanitaires

Vaporisez et laissez agir 15 à 20 minutes avant de frotter

Pas de péremption

## LESSIVE AU SAVON DE MARSEILLE



Pour 3L de lessive

### Ingrédients :

- 100 g de copeaux de savon de Marseille à 72 % (râpé ou déjà prêt à l'emploi)
- 2 litres d'eau chaude
- 1 litre d'eau froide
- 2 c. à soupe de bicarbonate de soude
- 20 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie

### Préparation : respecter l'ordre de fabrication

- 1- Faites chauffer 2 l d'eau



Microcosmos, réseau de micro crèches

Microcosmos, réseau de micro crèches, La santé environnementale

- 2- Râpez le savon de Marseille.
- 3- Versez-les dans l'eau bouillante et mélangez à l'aide de la cuillère en bois.
- 4- Incorporez le bicarbonate de soude à votre préparation et mélangez à nouveau.
- 5- Ajoutez 1 l d'eau froide et mélangez bien au mixeur plongeant.
- 6- Ajoutez l'huile essentielle
- 7- Agitez vigoureusement le bidon avant chaque utilisation pour homogénéiser la lessive.

Conseil d'utilisation :

35ml suffisent.

Conservez la lessive à température ambiante, à l'abri de la chaleur et du froid.

A utiliser dans le mois.

Pour l'adouçissant, vous pouvez utiliser un mélange de 1/3 vinaigre, 2/3 d'eau et 20 gouttes d'HE de lavande.



## **LE LIQUIDE VAISSELLE AU SAVON NOIR**

Pour 1 L. de produit

Ingrédients :

- 10 cuillères à soupe de savon noir
- 1 Litre d'eau
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 15 gouttes d'Huile Essentielle de citron

Préparation :

Pour une bonne homogénéité du produit, respecter impérativement l'ordre de fabrication ci-dessous.

- 1- Mélangez d'abord le bicarbonate et l'eau
- 2- Mettez ensuite le savon Noir, l'huile essentielle de citron.
- 3- Mélangez bien.
- 4- Transvasez dans les bouteilles à l'aide de l'entonnoir (s'arrêter un peu avant le haut de la bouteille pour pouvoir remuer !), secouez, c'est prêt !

Conseil d'utilisation :

Utilisation en cuisine pour le prélavage de la vaisselle. A utiliser dans le mois.

Cette solution ne mousse pas mais est très efficace.

## **DESINFECTANT MULTI-USAGES**

Pour 1l de produit

Ingrédients :

- 2/3 L. d'eau
- 1/3 L. de vinaigre blanc
- 30 gouttes d'HE de citron



Microcosmos, réseau de micro crèches

Microcosmos, réseau de micro crèches, La santé environnementale

Préparation :

1. Mettre le vinaigre blanc et l'eau
2. Ajouter l'HE
3. Votre produit est prêt, vous pouvez le transférer dans un pulvérisateur pour une utilisation plus facile.

Conseil d'utilisation :

Ce désinfectant s'utilise sur toutes les surfaces à nettoyer et désinfecter. Pas de péremption.

Bien secouer avant chaque utilisation.

Peut s'utiliser sur les sols.

Ne pas utiliser sur la pierre, le marbre et les surfaces vernies

### **SOLUTION HYDROVEGETALE POUR LES MAINS (nettoyant désinfectant cutané pour adultes)**

Pour 200 ml de préparation

Ingrédients :

160 ml d'aloé vera

40 ml d'huile végétale de ricin

20 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree

2 ml d'EPP (extrait de pépin de pamplemousse, conservateur)

Préparation :

1. Mettez l'Aloé vera puis l'huile végétale. Bien mélangez.

2. Ajoutez l'huile essentielle de Tea Tree et l'EPP. Mélangez de nouveau.

Conseil d'utilisation :

Pratique dans le sac à main ou en voyage.

Bien mélangez avant chaque utilisation.

Appliquez 1 noisette à chaque utilisation. Bien frictionnez vos mains jusqu'à séchage complet.



# La microfibre, essentielle pour le nettoyage

La microfibre se compose de minuscules fibres synthétiques en forme de gouttes faites d'un mélange de polyester et de polyamides. Ces petites fibres sont plus fines qu'un seul cheveu, ce qui leur permet de pénétrer dans les plus petits trous et aspérités des surfaces pour enlever la poussière et la saleté.

Grâce au pouvoir nettoyant de ces articles synthétiques, vous utiliserez moins de produits d'entretien chimiques et d'eau pour obtenir des résultats de nettoyage supérieurs, ce qui vous permettra d'économiser de l'argent et de préserver l'environnement. Une étude menée à l'UCDMC (un centre médical universitaire réputé basé en Californie) a révélé qu'ils utilisaient jusqu'à 95% moins d'eau pour nettoyer les sols avec des mops (serpillère) en microfibre et du matériel de nettoyage.

En plus de la poussière et de la saleté, les microfibres attirent et capturent les bactéries et les virus. Les chiffons microfibre conviennent parfaitement au nettoyage quotidien et pour dépeussier les meubles et presque toutes les surfaces. Elles s'utilisent humidifier, avec ou sans produits.

Elle se lavent simplement en machine à laver.



# La vapeur

Chauffée à une température supérieure à 100 °C, l'eau se transforme en vapeur et c'est cette vapeur qui est utilisée pour le nettoyage. Dans les nettoyeurs à vapeur ou les balais à vapeur, c'est le même principe. La vapeur qui est créée est acheminée à travers le manche pour nettoyer l'objet cible.

## Principe :

La vapeur fabriquée ramollit donc les salissures, les graisses et peut au besoin faciliter l'action d'un détergent. Les déchets et les microbes sont donc brûlés en quelque sorte et désintégrés totalement. La vapeur à température élevée joue également le rôle de désinfectant. La vapeur est efficace parce que les poussières et les déchets sont humidifiés et donc ne sont plus volatiles, toutes les particules sont dissoutes grâce à la forte température. L'efficacité de la chaleur est donc sans conteste pour ce qui est du nettoyage. L'humidification et la désintégration complète des particules sont des procédés très efficaces pour dire adieu aux saletés qui vous dérangent.

## Contre indication :

Utiliser avec précaution sur les vêtements et les sièges.

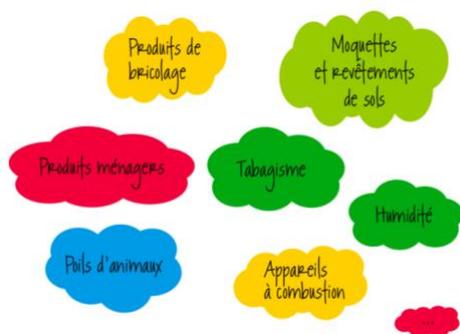
Ne l'utilisez pas sur les terrasses en bois et les parquets, surtout s'ils sont en bois massif.

En règle générale, toutes surfaces que l'humidité et la chaleur peuvent dégrader.



# La qualité de l'air

La qualité de l'air intérieur est un véritable enjeu pour la santé. En effet, Une mauvaise qualité de l'air intérieur peut favoriser l'émergence de symptômes tels que des maux de tête, de la fatigue, des vertiges, des manifestations allergiques et de l'asthme.



influencent sur la qualité de l'air intérieur.

L'institut national pour la santé recommande :

## L'AERATION

- Aérer 10 minutes chaque jour, été comme hiver, pour renouveler l'air intérieur et réduire la concentration des polluants dans votre logement.
- Adaptez l'aération à vos activités. Aérez davantage lorsque vous bricolez, cuisinez, faites le ménage, faites sécher du linge à l'intérieur, ou après une douche ou un bain.

## LA VENTILATION

Les systèmes de ventilation (naturelle par des bouches d'aération ou mécanique avec une VMC) renouvellent l'air en assurant une circulation générale et permanente. Pour une ventilation efficace :

- Ne bouchez jamais les entrées d'air, les grilles d'aération ou les bouches d'extraction même l'hiver, et entretenez-les tous les ans.
- Ne bloquez jamais votre VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée) et faites-la vérifier tous les 3 ans par un spécialiste.

## IDENTIFIER ET AGIR SUR LES SOURCES DE POLLUTION

- Identifier les principales sources de pollution de l'air de votre logement (tabagisme, humidité, produits chimiques...).
- Adopter les bons gestes pour agir sur ces polluants.

Pour cela, procurez-vous gratuitement le guide de la pollution de l'air intérieur sur [www.prevention-maison.fr](http://www.prevention-maison.fr)



# Conclusion

Une étude<sup>1</sup> visant à vérifier l'efficacité des méthodes de nettoyage éco responsable a prouvé scientifiquement par des prélèvements réguliers que celui-ci était non seulement satisfaisant mais qu'il permettait d'assurer l'hygiène dans les crèches via des produits moins agressifs que ceux issus de la pétrochimie. Car bien évidemment si l'utilisation des produits naturels est nécessaire, cela ne doit pas influencer sur l'hygiène des enfants et des locaux.

Fort de ces résultats, le naturel ne fait aucun doute et « Microcosmos réseau de microcrèches » continuera de proposer l'entretien des structures avec des produits naturels pour le bien-être de tous et de l'environnement.

Et vous, vous vous y mettez quand ?

---

<sup>1</sup> Etude de l'efficacité de méthodes éco-responsables pour le nettoyage de surfaces en crèches

