

# C'la recette

## Guide de fabrication de produits d'entretien *naturels*



# Ne vous jetez plus sur les produits nettoyants miracle, souvent nocifs pour la santé et l'environnement.

Avec quelques produits simples, économiques et écologiques, type vinaigre, bicarbonate de soude et citron, vous pouvez fabriquer vous-même crème à récurer, produit à vitres ou pierre d'argile !

Mairie de Saint-Pryvé  
Saint-Mesmin (45750)

**Groupe de Travail  
Développement  
Durable**

**Membres du Groupe :**  
Nicole Both, Stéphane Gadois, Marc et Claude Habarnau, Jean-Claude Hennequin, Bénédicte Launay, Stéphanie Régis, Béatrice Thauvin, Ludovic Tibéri.

**Service Environnement -  
Cadre de vie :**  
Ludovic Tibéri :  
06 29 65 06 25  
ltiberi@saint-pryve.fr

**Conception  
et réalisation  
du guide :**  
Service Communication,  
Bénédicte Launay :  
02 38 22 63 85  
communication@saint-  
pryve.fr

## LE GROUPE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Le Groupe de Travail Développement Durable de la ville de Saint-Pryvé est composé d'agents municipaux, d'élus et de pryvatains investis. Il œuvre pour que la ville de Saint-Pryvé soit un endroit sain pour élever nos enfants dans un bon environnement.

Le groupe propose plusieurs ateliers dans l'année (dont la fabrication de produits d'entretien naturels) et des journées ou week-ends de sensibilisation sur l'environnement (les poules, les abeilles, les espaces naturels aquatiques, le recyclage...).

Ce fascicule a pour but de vous offrir une solution naturelle pour entretenir votre maison (parfumer, assainir, désodoriser, détartrer, repousser les insectes et nuisibles...) avec quelques produits simples et économiques (savon noir, bicarbonate de soude, vinaigre blanc, huiles essentielles...) et qui ne nuisent pas aux cours d'eau, à la faune ou à la flore... Alors... A vos plumeaux !

## Logos à connaître

### A PRIVILÉGIER



Créé en 1992, l'Eco-label européen est le seul label écologique officiel européen utilisable dans tous les pays membres de l'Union Européenne.



NATURE &  
PROGRES

Label de contrôle des détergents écologiques créé par l'organisme de certification Ecocert en 2006. Produits concernés : Détergents lave-vaisselle et vaisselle, Détergents textile, Lessives, Nettoyant multi-usages.



Label de l'association Nature et Progrès sur les lessives et produits d'entretien écologiques.

### A ÉVITER



**JE POLLUE** Danger pour le milieu aquatique et l'environnement. Je provoque des effets néfastes sur les organismes du milieu aquatique (poissons, crustacés, algues, plantes aquatiques...)



**JE RONGE** Matières corrosives. Je peux attaquer ou détruire les métaux. Je ronge la peau et/ou les yeux en cas de contact ou de projection.



**JE TUE** Matières toxiques. J'empoisonne rapidement, même à faible dose



**JE SUIS SOUS PRESSION** Matières gazeuses sous pression. Je peux exploser sous l'effet de la chaleur (gaz comprimés, gaz liquéfiés, gaz dissous). Je peux causer des brûlures ou blessures liées au froid (gaz liquéfiés réfrigérés).



**J'ALTÈRE LA SANTÉ** Danger pour sensibilisation cutanée, inhalation, corrosion ou irritation des yeux. J'empoisonne à forte dose. J'irrite la peau, les yeux et/ou les voies respiratoires. Je peux provoquer des allergies cutanées (eczéma par exemple). Je peux provoquer des somnolences.



**J'EXPLOSE** Matières explosives. Je peux exploser, suivant le cas, au contact d'une flamme, d'une étincelle, d'électricité statique, sous l'effet de la chaleur, d'un choc, de frottements...



**JE NUIS GRAVEMENT À LA SANTÉ** Risques mutagènes, respiratoires, cancérigènes ou risques pour la reproduction.

## Sommaire

4|5

Produits  
et matériels utiles

6|11

Recettes

12|13

Huiles essentielles  
et leurs bienfaits

14|15

Des solutions  
pour le jardin

# Produits et matériels utiles

## L'EAU

Indispensable pour la préparation des produits et pour le nettoyage proprement dit. Pour être efficace, on doit augmenter ses propriétés tensioactives (mouiller et arracher la graisse) en la chauffant et/ou en y ajoutant certains produits (cristaux de soude, savons...).

## LE VINAIGRE D'ALCOOL - CH<sub>3</sub>COOH

**Autres noms :** vinaigre blanc, vinaigre cristal. pH : 3,5 à 5.

**Apparence :** liquide transparent comme de l'eau.

**Propriétés :** conservateur, dégraissant, désodorisant, détartrant, antiseptique, désinfectant, anti-parasites, antifongique...

**Coût :** moins de 1 euro le litre.

**Consommation pour une maison :** +/- 1 litre tous les mois.

**Où le trouver :** vinaigre premier prix en grande surface.

**Alternative :** il peut souvent (cela dépend pour quels usages) être remplacé par du jus de citron.

## LES CRISTAUX DE SOUDE - NA<sub>2</sub>CO<sub>3</sub>

**Autres noms :** carbonate de soude, carbonate de sodium, cristaux de soude, soda ash, natron. Plus basiques que le bicarbonate de soude (et aussi plus efficaces pour certaines choses), ils peuvent être irritants pour certaines personnes : protéger les peaux sensibles. Ne pas avaler. Tenir hors de portée des enfants. pH : 11,4.

**Apparence :** petits cristaux translucides, qui deviennent blancs à l'air.

**Propriétés :** ils neutralisent les acides, hydrolysent les matières organiques, détartrant, dissolvent les matières grasses et détachent. Utiles pour le nettoyage de l'émail (baignoire, cuvette de WC, lavabo...), la lessive, pour adoucir l'eau, déboucher la plomberie (bouchon organique seulement), nettoyer les sols, nettoyer en général (contre la graisse)...

**Coût :** prix indicatif, moins de 2 euros les 2 kg.

**Consommation pour une maison :** moins d'1 kg/mois.

**Où les trouver :** on les trouve relativement facilement aux rayons lessives ou produits d'entretien des supermarchés.

**Alternative :** ils peuvent souvent (cela dépend pour quels usages) être remplacés par le savon noir.

4

## LE BICARBONATE DE SOUDE - NAHCO<sub>3</sub>

**Autres noms :** bicarbonate de sodium, hydrogénocarbonate de sodium, carbonate acide de sodium, pH : 8 à 8,5.

**Apparence :** poudre fine blanche (comme du sel en plus doux).

**Propriétés :** neutralise les acides et donc de nombreuses odeurs, abrasif doux, nettoyant, adoucisseur d'eau.

**Coût :** de 1,5 à 5 euros les 500 g.

**Consommation pour une maison :** env. 250 g/mois.

**Où le trouver :** rayon savons, rayon nettoyeurs ou rayon sel dans les grandes surfaces, aussi en magasin de bricolage ou en droguerie.

## LE MATÉRIEL

Lavettes et serpillières en microfibre. Éponges végétales. Torchons. Seaux. Raclette. Balais. Pelle à poussière. Vieille brosse à dents et brosse à ongles.

**Pour la préparation des produits :**

Bidons de lessive liquide. Flacons de liquide vaisselle. Vaporisateurs de récupération. Bocaux de 500 g ou 1 kg. Petits pots opaques. Bocaux avec bouchon saupoudreur pour le bicarbonate. Entonnoirs.

**Les autres ustensiles utiles :**

Étiquettes pour identifier les produits conservés (à tenir hors de portée des enfants). Peau de chamois. Vieux papier journal (pour vitres et miroirs). Plumeau en microfibre. Gants de ménage.

## LE SAVON NOIR

**Autres noms :** savon mou, savon potassique.

**Attention :** très concentré. Peut irriter les peaux sensibles. Ne pas avaler. Tenir hors de portée des enfants.

**Apparence :** liquide très visqueux brun doré à brun noir, vert.

**Propriétés :** très dégraissant et détachant. Il permet de dégraisser les hottes et les fours, de nettoyer les vitres, d'enlever les taches de goudron ou de décaper la peinture à l'huile. Il peut



## LES AUTRES INGRÉDIENTS

**Le sel :** Détache, décape, désodorise, absorbe, antigel, fixateur de couleur.

**L'huile d'olive :** Nourrit et fait briller les meubles en bois. Détache.

**Le jus de citron :** Décolore, ravive la pierre et l'émail, désodorise, détartré, abrasif.

**Le marc de café :** Dégraisse, désodorise, nettoie, ravive les couleurs foncées et le cuir.

**Les argiles et la terre de Sommières :** Absorbent, abrasives.

**Le blanc d'Espagne (blanc de Meudon) :** Absorbe, fait briller, abrasif.

**La poudre de pierre ponce :** Abrasive.

**Les cendres :** Dégraisent, absorbent, nettoient, abrasives.

**L'eau oxygénée :** Décolore, désodorise, désinfecte.

aussi être utilisé comme détachant avant lavage (attention aux textiles fragiles). C'est également un antiseptique et un insecticide très efficace. Il nettoie en profondeur, fait briller, nourrit et protège les surfaces, en particulier les ardoises, le marbre, tous les carrelages ou les linos. **Coût :** dépend de la qualité (cette dernière influence sa biodégradabilité). +/- 5 euros le litre.

**Consommation pour une maison :** - de 500 ml par an.

**Où le trouver :** droguerie, épicerie bio, certaines grandes surfaces.

**Alternative :** il peut souvent (cela dépend pour quels usages) être remplacé par les cristaux de soude.

5





# Les recettes...



## PIERRE D'ARGILE MULTI-USAGES

Elle se présente comme un savon dur. Vous la trouverez dans le commerce, mais vous pouvez aussi la confectionner vous-même, aux senteurs de votre choix.

### Ingrédients

- Savon de Marseille liquide
- Argile blanche dans la même quantité que le savon
- Quelques gouttes d'huiles essentielles (citron, menthe, lavande, encalyptus...)

Malaxer tous les ingrédients en une pâte épaisse proche de la texture de la pâte à modeler. Placer la pâte dans un pot en terre ou en verre en tassant bien le mélange. Laisser sécher environ une semaine à l'air libre. Démouler la préparation.

### Usages

Vous pouvez vous servir de la pierre d'argile pour nettoyer des surfaces diverses en frottant ce "savon maison" avec une éponge humectée d'eau. Rincez. Vous pouvez mettre quelques morceaux dans une soucoupe dans votre frigo pour faire disparaître les mauvaises odeurs.

Pour parfumer et assainir votre penderie ou votre placard à chaussures, placer quelques morceaux dans une soucoupe, sur lesquels vous aurez ajouté des gouttes d'huiles essentielles de votre choix.

### Précautions

L'argile ne se manipule jamais avec du métal ou du plastique. Utilisez des récipients et des cuillères en bois, en verre ou en porcelaine.

Source "Bienfaits de l'argile en 70 recettes maison" de Nathalie Semenuik, éditions Artémis (disponible à la bibliothèque municipale).

## LE NETTOYANT MULTI-USAGES

### Ingrédients

- Un vaporisateur
- 1/3 de vinaigre blanc
- 2/3 d'eau très chaude
- Quelques gouttes d'huiles essentielles de Tea tree

### Usages

Anti-calcaire et désinfectant, il est idéal pour les toilettes, la robinetterie... Vaporisez, laissez agir, essuyez !

## BAIGNOIRE, DOUCHE, LAVABO

### Ingrédients

- Cristaux de soude ou 1/2 verre de vinaigre blanc
- 1 bouchon de désinfectant ménager multi-usage
- Eau très chaude

Mettre 1 poignée de cristaux de soude et 1 bouchon du désinfectant ménager multi-usage dans un petit seau d'eau très chaude. Nettoyer à l'éponge, robinetteries comprises, bien rincer. Sécher la robinetterie avec une lingette microfibre (ou un vieux collant roulé en boule).

Une fois sur deux, remplacer les cristaux de soude par 1/2 verre de vinaigre blanc bouillant. Plusieurs fois par an, frotter l'émail du lavabo avec un demi-citron (ou avec une pâte de percarbonate de soude et d'eau).

Penser à détartre régulièrement le bec du mélangeur et le pommeau de douche en les faisant tremper dans de l'eau vinaigrée (minimum 50/50) et chaude.

**Astuce :** après chaque douche, sécher la robinetterie avec une lavette microfibre (ou un vieux collant roulé en boule).

## LA CRÈME À RÉCURER

### Ingrédients

- bicarbonate de soude
- sel fin
- savon liquide neutre (ou liquide vaisselle écologique)
- huiles essentielles (HE) citron, pin, menthe..., eau.

**Matériel :** flacon opaque de 500 ml, entonnoir, cuillère à soupe (CS).

- Remplir le flacon à moitié de bicarbonate de soude avec un entonnoir.
- Ajouter 1/5 à 1/4 de sel fin de cuisine.
- 1 CS de savon neutre liquide.
- 15 à 20 gouttes d'HE.
- Remplir d'eau et agiter.

### Utilisation

Il est très important d'agiter avant chaque utilisation. Attention aux surfaces fragiles (à cause du sel).



## CALCAIRE INCRUSTÉ

### Ingrédients

- Vinaigre blanc
- Essuie-tout

### Option

- Eau savonneuse
- Poudre de pierre ponce

### Usages

S'il y a des traces de calcaire qui ne partent pas :

- imbiber de vinaigre blanc du papier toilette ou de l'essuie-tout.
- Le poser sur la tâche (normalement il devrait coller). Si ça ne colle pas sur une paroi verticale, essayer de fixer avec du papier collant (adhésif).
- Laisser poser de quelques minutes à quelques heures puis passer l'éponge et rincer.
- Sinon, essayer aussi un mélange d'eau savonneuse et de poudre de pierre ponce.

## CARRELAGE

### Ingrédients

- Produit "baignoire, douche, lavabo"
- Produit "désinfectant ménager multi-usages"

### Matériel

- Brosse à ongles

### Usages

Nettoyer les joints avec une brosse à ongles et le produit de "Baignoire, douche, lavabo" puis rincer.

S'il y a des moisissures : idem + rincer + nettoyer ensuite avec le désinfectant ménager multi-usages pur et la brosse à ongles. Il peut être utile, selon les huiles essentielles (HE) que vous aurez utilisées pour le désinfectant, de rajouter quelques gouttes d'HE antifongique (tea tree par exemple).

## SOLS

### Ingrédients

- Savon noir ou désinfectant multi-usages

### Option

- Bicarbonate de soude
- Poudre de pierre ponce

### Matériel

- Serpillière microfibre
- Seau d'eau

### Usages

**Lino, carrelage, plancher vitrifié...** : verser 1 cuillère à soupe de savon noir et/ou 1 bouchon de désinfectant multi-usage dans un seau d'eau. Utiliser une serpillière microfibre.

**Pour les tâches persistantes** : mettre sur les tâches une pâte composée de 1/3 de bicarbonate de soude, de 2/3 de poudre de pierre ponce et d'eau. Laisser sécher, frotter, puis rincer à l'eau et au savon noir.

**Plancher huilé ou ciré** : Passer l'aspirateur ou une serpillière microfibre sèche + huiler ou cirer 1 fois par an. Si nécessaire, solution de savon noir avec une serpillière microfibre à peine humide. Lait nettoyant pour plancher huilé ou ciré de marque écologique.

## ENTRETIEN DES MEUBLES EN BOIS

### Ingrédients

- Vinaigre blanc ou jus de citron
- Huile d'olive
- HE de citron

### Matériel

- Vaporisateur
- Chiffon doux
- Lingette microfibre

### Usages

Pour entretenir les meubles en bois, épousseter d'abord avec une lingette microfibre sèche ensuite, éliminer les tâches en passant une lingette microfibre sur laquelle on verse un peu de liquide vaisselle (sinon avec de l'eau à peine savonneuse ou du marc de café).

Récupérez un vaporisateur vide et propre d'environ 50 ml. Dans un bol, préparez 5 CS de vinaigre blanc ou de jus de citron. Ajouter 5 CS d'huile

d'olive. Ajoutez 15 gouttes d'huile essentielle de citron. Versez dans le vaporisateur puis secouez-bien. Vaporisez sur un chiffon doux un peu de votre préparation et frottez la surface pour faire briller.

Pour les tâches d'eau sur un meuble ciré, passez longuement un bouchon de liège sur la tâche.

Les traces de tasses ou de verres s'éliminent avec un peu du produit "entretien des meubles en bois" et de cendre (de cigarette par exemple).

## LE DÉPOUSSIÉRAGE

### Ingrédients

- Glycérine

### Matériel

- Lingette/plumeau microfibre

### Usages

Utiliser une lingette microfibre ou un plumeau microfibre. Pour augmenter l'adhérence à la poussière d'une lingette, microfibre ou non, la faire tremper dans de l'eau additionnée de glycérine et la faire sécher avant utilisation.

## ÉCRANS

### Matériel

- Lavette microfibre

### Usages

A priori la lavette microfibre suffit, vous pouvez l'humidifier à peine selon l'encrassement. Éviter l'alcool et les solvants !



## VITRES ET MIROIRS

### Ingrédients

- Vinaigre blanc/savon

### Matériel

- Raclette
- Lavette microfibre ou papier journal

### Usages

- Nettoyer à l'eau vinaigrée ou à peine savonneuse (cette étape peut être sautée, selon l'encrassement).
- Passer la raclette (idem).
- Passer soit une lavette microfibre (sèche si l'étape 1 a été suivie, humide sinon), soit un morceau de papier journal roulé en boule (cela fonctionne bien).

## CUISINIÈRE, HÔTE ET FOUR

### Ingrédients

- Pierre blanche, crème à récurer, savon noir ou pâte de bicarbonate
- Vinaigre blanc ou jus de citron
- Cristaux de soude

### Matériel

- Lavette microfibre

### Usages

Nettoyer la cuisinière avec la crème à récurer, la pierre récurante, du savon noir ou une pâte de bicarbonate (bicarbonate + eau jusqu'à consistance de pâte). Rincer. Passer la lavette microfibre.

Faire tremper les brûleurs de cuisinière dans du vinaigre blanc (plusieurs heures si nécessaire).

Nettoyer la hotte avec du savon noir ou une solution d'eau et de cristaux de soude. Nettoyer le four et le four à micro-ondes avec du savon noir ou une pâte de bicarbonate.

Pour le micro-ondes, vous pouvez aussi placer un bol de vinaigre ou de jus de citron, le faire chauffer quelques instants et passer une éponge sur les parois. Passer la lavette microfibre.

Si des saletés sont incrustées dans le fond du four, saupoudrer sur le bas du four du bicarbonate de soude et vaporiser de l'eau dessus pour qu'il soit bien mouillé. Le lendemain, gratter à l'aide d'une spatule. Passer l'éponge et bien rincer le four. Passer la lavette microfibre.

Si le four est très gras et qu'il y a beaucoup de saletés incrustées, utiliser la même méthode mais avec du bicarbonate ET des cristaux de soude (2/3 bicarbonate et 1/3 cristaux de soude), c'est radical.



## ENTRETIEN DES CANALISATIONS

### Ingrédients

- Sel
- Bicarbonate de soude
- Vinaigre blanc
- Eau bouillante

### Usages

- Mélanger 100g de sel et 200g de bicarbonate de soude
  - Verser le mélange dans la canalisation
  - Laisser agir une nuit
  - Verser 125ml de vinaigre blanc
  - Attendre 15 minutes
  - Verser 1,5 litres d'eau bouillante
- Remarque : pour les canalisations bouchées, répéter l'opération plusieurs fois.

## LIQUIDE VAISSELLE

### Ingrédients

- Bicarbonate de soude
- Cristaux de soude
- Savon noir
- Huile essentielle (pamplemousse, arbre à thé, lavande...)

### Usages

Pour 500 ml de liquide vaisselle : versez 1/2 litre d'eau chaude, 1 cuillère à café de bicarbonate de sodium, 1 cuillère à café de cristaux de soude, 2 cuillères à café de savon noir et quelques gouttes d'une huile essentielle de votre choix. Bien mélanger en remuant la bouteille énergiquement.

## LESSIVE

### Ingrédients

- 60 g savon de Marseille
- 150 cristaux de soude
- 6 CS bicarbonate de soude
- Huiles essentielles (20 à 30 gouttes citron, 30 gouttes lavande, 20 à 30 gouttes Tea Tree)

### Usages

Faire chauffer 2 L d'eau à feu doux dans un grand faitout et y ajouter le savon de Marseille pour le diluer. Diluer les cristaux de soude, puis le bicarbonate dans 1 litre d'eau chaude. Ajouter dans le faitout le mélange cristaux de soude et bicarbonate, puis le restant d'eau. Mixer le tout. Laisser refroidir et ajouter les huiles essentielles.

Attention, en refroidissant la lessive va se gélifier. Il faut régulièrement la re-mixer en rajoutant de l'eau au besoin. Le but est d'obtenir une lessive liquide et épaisse une fois froide.

Une fois la lessive froide, vous pouvez la transvaser dans un récipient de votre choix. Un ancien bidon de lessive par exemple.



# Les huiles essentielles...



## Propriétés

Selon les HE, désinfectant, antiseptique, antimicrobien (microbicide, germicide, antiputride). A la fois antibactérien (antibiotique, bactéricide, bactériostatique) et antifongique (antimycosique, sporicide, fongistatique). Assainissant, répulsif insectes, odorant.

## Drainant

De nombreuses huiles ont des fonctions drainantes. Il s'agit de la carotte, du citron, de la coriandre, du cumin, de la mandarine rouge et de l'orange. Elles favorisent l'évacuation ; ce qui est positif en cas de régime !

## Coût

Variable. Selon les HE, de 4 à 10 € les 10 ml.

## Calme et repos pour la chambre

Optez pour la mandarine mariée avec la lavande.

## Où les trouver ?

Magasins spécialisés en épicerie bio, pharmacies, herboristerie... Attention à celles que l'on trouve en grandes surfaces.

## On les avale

Comme elles ne se dissolvent pas dans l'eau (elles ne sont pas "hydrodispersibles"), il ne faut pas les verser directement dans un verre mais plutôt les mélanger à un peu de miel, d'huile végétale ou encore les déposer sur un sucre

12

## Propreté et fraîcheur pour la cuisine

Eucalyptus et petitgrain ou encore clou de girofle pour évacuer les odeurs de cuisson.

ou un comprimé neutre (en pharmacie). On peut également les glisser dans un plat, pourquoi pas. Certaines s'y prêtent particulièrement, comme le basilic ou la lavande.

## On les respire

On peut profiter de leurs bienfaits par le biais d'inhalations sèches (sur un mouchoir) ou humides (dans un bol d'eau chaude). Ou encore en verser quelques gouttes dans un diffuseur ou, à défaut, dans une soucoupe en verre ou en porcelaine placée près d'une source de chaleur, afin d'assainir l'air ambiant (bureau, chambre...) ou de créer une atmosphère douce et odorante. Evitez les soucoupes ou les dispositifs en terre cuite que l'on pose sur une source de chaleur : cette dernière dénature l'huile essentielle et la rend moins active.

## Déodorant

Citronnelle, cyprès, eucalyptus et verveine.

## Cicatrisation

Pour ne pas laisser de mauvaise marque sur votre peau, la camomille, la lavande et la verveine sont les huiles à utiliser.

## Calmant

Pour s'offrir un peu de détente après une journée de travail, la camomille est une des solutions qui s'offre à vous. Vous pouvez également opter pour de la sauge ou de la verveine.

## On les applique sur la peau

Les huiles essentielles traversent très rapidement la barrière de la peau pour rejoindre la circulation sanguine et, de là, l'organe "cible" à soigner. C'est pourquoi il ne faut pas être étonné de trouver des conseils de massage pour une affection qui semble bien éloignée du lieu d'application. C'est aussi pourquoi, de l'eucalyptus appliqué sous la voûte plantaire vous procurera une haleine agréablement parfumée dans les quelques minutes qui suivent l'application.

## On prend des bains

Bains de pieds, de mains, de siège, bains tout court, voici encore une excellente façon de profiter

## Concentration et travail pour le bureau

Choisissez le romarin allié à l'hélichryse et au basilic.

## Insomnies

Si vous rencontrez quelques difficultés à rejoindre Morphée, des possibilités s'offrent à vous. Pour les enfants : lavande vraie, mandarine, camomille romaine. Pour les adultes : marjolaine à coquilles, néroli, verveine odorante, mélisse, camomille romaine.

# ... et leurs bienfaits

des huiles essentielles. Elles vont ainsi agir :

- par pénétration épidermique sur l'ensemble du corps.

## Dépression nerveuse

Utilisez le néroli, la verveine odorante, la marjolaine à coquilles, la mélisse ou l'encens. (Pour autant, il faut faire très attention avec ce genre de symptôme car ce n'est pas anodin).

- Par dispersion dans l'atmosphère de la salle de bain, et pénétration par les voies respiratoires. Avec le moment de détente en prime. Un vrai "plus" lorsqu'on ne se sent pas bien ! Il faut toujours diluer les huiles essentielles dans du lait ou une base neutre pour bain (recommandé car non gras) avant de les diluer dans l'eau du bain (jamais trop chaude : 35 à 37°C maximum)... sinon

## Digestion

Après les fêtes de fin d'année ou tout simplement après le dîner, laissez agir la bergamote, la camomille, le citron, la coriandre, le cumin ou encore l'estragon qui vont être vos meilleurs alliés ! Par contre, si vous recherchez un stimulant d'appétit, la coriandre est l'huile qu'il vous faut...

elles restent à la surface de l'eau et risquent de brûler la peau.

## Maux de tête

Lorsque vous vous levez avec un méchant mal de tête, vous avez le choix entre prendre un cachet d'aspirine ou utiliser des huiles comme le basilic, le gingembre, le bois de rose ou encore la lavande de Provence. Toutes ces huiles ont des propriétés qui permettent de soulager toutes les céphalées.

**Attention :** les HE se dosent en gouttes, ne pas dépasser le dosage recommandé. Certaines HE sont dermocaustiques, elles ne s'utilisent pas pures. Les HE par voie interne peuvent être très toxiques. Tenir hors de portée des enfants. Les enfants de moins de 7 ans et les chats sont particulièrement sensibles aux HE. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien, à un aromathérapeute, à un aromatologue et faire attention aux contre-indications (enfants, femmes enceintes...). "Les HE sont des substances actives qui doit être utilisées avec discernement pour ne pas devenir dangereuses", privilégier les HE bio ("Mes 12 huiles essentielles pour tout soigner" de Joëlle Le Guehennec chez First éditions, disponible à la bibliothèque municipale).

13

# Des solutions pour le jardin

## Répulsif à insectes

Voici une recette pour un spray anti-insectes aux huiles essentielles de thym, sauge et lavande, à raison de 3 gouttes de chacune des huiles citées diluées dans une cuillère à soupe d'alcool à 90° ou tout autre alcool fort (type vodka) que vous mélangerez ensuite à 2,5 l d'eau.

Cette préparation permet de venir à bout de nombreux insectes.

Plantez en bordure des carrés de légumes des plantes insecticides comme basilic, valériane, hysope, mélisse, aster, capucine, cosmos, chrysanthème, oeillet d'Inde, souci, chanvre, menthe, romarin, sauge, tanaisie, lavande, et thym.

Par opposition, plantez certaines plantes qui

les attirent (capucines pour les pucerons noirs par exemple), il suffira ensuite de les arracher et de les brûler.

Une bonne rotation et association des cultures limitera la prolifération des nuisibles.

Retournez la terre en hiver pour exposer les insectes en dormance au froid et aux oiseaux.

## Fourmis, pucerons, chenilles, araignées

**Recette :** faites macérer plusieurs jours (idéalement 3 semaines) une dizaine de gousses d'ail dans 1/2 litre d'huile végétale. Filtrez en pressant au préalable vos gousses pour en extraire la pulpe. Ajoutez 4 tasses d'eau et 2 cuillerées à café de savon liquide.

Pulvérisez ce mélange sur vos plantes, de préférence le soir car le soleil pourrait brûler les feuilles avec l'huile.

Voici une recette maison d'insecticide naturel bio à utiliser pour votre jardin contre les pucerons, les araignées rouges et autres insectes qui ont tendance à pulluler sur vos jeunes plants.

Mélangez un litre d'eau avec 10 ml de savon liquide biologique, 20 ml d'huile d'amande douce et environ 10 à 20 grammes de bicarbonate de soude avec deux gousses d'ail écrasées. Laissez macérer votre insecticide bio pendant deux jours. Filtrez-le. Vous pouvez ensuite en asperger vos plantes, par exemple, le matin. Laissez agir une bonne demi-heure, puis rincez les feuilles à l'eau pure avec un arrosoir à pomme.

## Escargots et limaces

Il est l'heure de planter les légumes dans le potager ? Attention, les



**Répulsif à moustiques**  
Plantez dans votre jardin des géraniums, les "Rosat". Ces plantes produisent une odeur comme la citronnelle qui repoussent naturellement les abeilles mais aussi les guêpes et les moustiques.

escargots et ses copines limaces, sous leurs grands airs de ne pas se presser, se préparent aussi à leur festin annuel !

Pas besoin d'investir des sommes astronomiques dans des produits anti-escargots pour protéger vos plantations. Préparez-leur, tout autour du potager, une petite buvette de bière, ils en raffolent !

Le marc de café et les cendres de bois constituent de très bons anti limaces.

Vous devez les répartir au sol, au pied des plantes que vous souhaitez protéger.

## Répulsif chats/chiens

Pour vous faire un répulsif économique, commencez par prendre un récipient et versez-y 0,25 l de vinaigre. Ajoutez à cela 1,25 l d'eau, puis complétez avec :

- 1 cuillère à soupe de piment de cayenne,
- 1 cuillère à soupe de poivre fin,
- 2 cuillères à soupe de graines de moutarde,
- 5 cuillères à soupe de farine blanche.

Remuez bien l'ensemble et arrosez-en le pourtour de vos plantations.

Cette astuce est valable pour les chats, les chiens (pucerons en pulvérisations).

## Anti taupes

Pour éliminer les taupes, il suffit de planter dans les mottes que les taupes font, une moule fraîche. L'odeur qui en dégage fait fuir les taupes.

Planter des euphorbes. L'odeur de ces plantes les fait fuir.

Pour chasser les taupes, il suffit de planter aux quatre coins du jardin et à une distance d'environ

dix mètres les unes des autres, des canettes de bière en verre en laissant dépasser le goulot.

Les vibrations provoquées par le vent dans le goulot dérangent énormément les taupes et les font fuir.

**Autre technique :** planter une tige en métal de 2 mètres verticalement dans le sol à 30 cm de profondeur. Enfiler sur celle-ci une bouteille en plastique dont on aura percé le fond et gardé le bouchon. Coller autour du corps de la bouteille trois morceaux d'une autre bouteille qui serviront d'ailettes. Les vibrations provoquées par la bouteille sur le support en métal lorsque le vent la fait tourner font fuir les taupes.





Ce fascicule vous est offert  
par la Mairie  
de Saint-Pryvé Saint-Mesmin

