



Réussir mon ménage zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

Désencombrer



Nettoyer régulièrement



Aérer (5 à 10min. par jour)



Réduire les emballages



☐ achats en vrac
(vinaigre, bicarbonate de soude...)

Privilégier les alternatives réutilisables



☐ torchon



☐ lavettes en microfibre



☐ ventouse



☐ brosse à vaisselle en bois,
avec tête interchangeable

Opter pour le réemploi



☐ marc de café
(entretien des meubles,
anti-odeur...)



☐ cendres de bois
(nettoyage de la vitre du poêle,
engrais au potager...)



☐ flacons
(lessive, spray...)



☐ vêtements abimés
(chiffons...)

Se munir des ingrédients de base



☐ vinaigre

propriétés : adoucissant, antiseptique, désodorisant, détartrant, nettoyant

utilisations : détartrer (robinetterie), laver les vitres, désinfecter, adoucir le linge...



☐ bicarbonate de soude

propriétés : abrasif doux, adoucisseur d'eau, désodorisant, nettoyant

utilisations : désodoriser (frigo), déboucher, nettoyer...



☐ cristaux de soude

propriétés : adoucisseur d'eau, antitache, dégraissant, nettoyant

utilisations : détacher le linge, nettoyer les surfaces sales (four, hotte)...



☐ savon de Marseille 72% Extra pur

propriétés : antiseptique, nettoyant

utilisations : fabriquer sa lessive ou son savon pour les mains...



☐ savon noir

propriétés : dégraissant, détachant, nourrissant, nettoyant

utilisations : nettoyer les sols, détacher le linge...



☐ blanc de Meudon

propriétés : abrasif doux, dégraissant, nettoyant

utilisations : récurer en douceur, polir l'argenterie...

Privilégier le fait maison



☐ produits d'entretien
(lessive, nettoyant multiusage,
gel anticalcaire, crème à récurer...)



☐ tawashi



☐ pot-pourri
(épluchures d'agrumes,
fleurs séchées : rose,
lavande... du jardin)



 10 minutes
PRÉPARATION

 1 pierre
(+/- 50 g)
QUANTITÉ

 0,50 à
0,80€
COÛT

Réussir ma pierre d'argile



Zéro gaspillage !

Inratable et économique, cette recette remplacera à merveille une multitude de produits de nettoyage pour de multiples usages.

Réussir ma pierre d'argile

2.



3.



4.



5.



Ingédients pour une pierre

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à soupe de blanc de Meudon
- 1 cuillère à soupe de savon noir ou de savon écologique du commerce
- un peu d'eau pour aider au mélange

Matériel

- un petit pot de récup' plus large que haut, si possible en verre et opaque
- une cuillère à soupe
- un bol

Préparation

1. Mêler le bicarbonate et le blanc de Meudon.
2. Y incorporer le savon en mélangeant bien - vraiment bien, mais doucement pour ne pas faire mousser.
3. Ajouter petit à petit de l'eau pour faciliter le mélange, jusqu'à obtenir une pâte molle.
4. Transvaser dans le pot, étiqueter et laisser sécher complètement, pot ouvert, au soleil ou près d'une source de chaleur (poêle, radiateur...). Le séchage peut prendre plusieurs jours.
5. Quand la pierre est bien sèche, fermer le pot.
6. Etiqueter (contenu et date de fabrication).

Mode d'emploi

- Humidifier une éponge ou une brosse et frotter la surface de la pierre d'argile. Nettoyer puis rincer la zone à l'eau claire pour éviter toute trace résiduelle. S'utilise aussi sur les surfaces fragiles comme les vitrocéramiques.
- La préparation peut être utilisée directement, sans temps de séchage, comme une crème à récurer sur une éponge humide. Bien rincer à l'eau claire pour éviter toute trace résiduelle.

Précautions d'usage

- Éviter de frotter la pierre d'argile avec un accessoire sale (éponge crasseuse...). L'essuyer si besoin en fin d'utilisation.
- Le blanc de Meudon peut être remplacé :
 - > par de l'argile, sans précaution particulière. L'argile peut aussi être utilisée en cosmétique mais elle est souvent plus chère.
 - > par du sel. Dans ce cas, on évite les vitrocéramiques et surfaces sensibles car le sel peut rayer !



Réussir mon gel anticalcaire

2.



3.



4.



6.



Ingédients pour 500 ml

- 300 ml de vinaigre blanc
- 200 ml d'eau du robinet
- 5 g de gomme de guar ou 3 g d'agar-agar ou 20 gr de fécule de maïs (gélifiants)

Matériel

- une balance de précision
- un bol doseur
- une casserole
- un fouet
- un mixeur plongeant
- un flacon de récupération (de type nettoyeur WC, anticalcaire ou liquide vaisselle) n'ayant contenu ni javel, ni soude caustique ou autres produits dangereux
- une étiquette

Préparation

1. Faire bouillir l'eau.
2. Ajouter le gélifiant, mélanger et faire chauffer selon le temps indiqué lors de l'achat (entre 30 secondes et 2 minutes).
3. Hors du feu, ajouter le vinaigre blanc et mélanger ou mixer.
4. Laisser refroidir.
5. Bien nettoyer le flacon de récupération et y verser le mélange.
6. Etiqueter (contenu - date de fabrication).

Mode d'emploi

- Secouer avant chaque utilisation.
- Appliquer sur la surface à nettoyer (WC, robinet, pommeau de douche, paroi de douche, etc.).
- Laisser agir au moins 10 minutes.
- Frotter et rincer.

Astuce

- Pour un produit plus puissant, utiliser du vinaigre à 14°.



 3 minutes
PRÉPARATION

 500 ml
QUANTITÉ

 entre 0,15€
et 0,50€/litre
COÛT

Réussir mon nettoyeur multi-usage



Zéro plastique !

Faire son nettoyeur multi-usage maison, c'est éviter au moins **168 tonnes de déchets plastique par an*** en Wallonie.

* Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation d'un bidon d'1,5 litre par ménage et par an.

Réussir mon nettoyant multi-usage

1.



3.



4.



5.



Ingédients pour 500ml

- 50 g de savon noir ou savon écologique
- 450 ml d'eau

Matériel

- un flacon vaporisateur d'au moins 500 ml
- un entonnoir
- une cuillère à soupe
- un contenant bol doseur

Préparation

1. Verser le savon dans le récipient préalablement taré sur la balance.
2. Tiédir l'eau pour permettre au savon de se dissoudre plus facilement.
3. Verser l'eau dans le récipient.
4. Mélanger avec une cuillère sans trop faire mousser.
5. Mettre le mélange dans le contenant vaporisateur.
6. Etiqueter (contenu et date de fabrication).

Utilisation

- Pour nettoyer une multitude de surfaces :
 - sur les plans de travail, tables, évier, baignoire, frigo... : on vaporise, on frotte avec une éponge et on essuie avec une lavette microfibre.
 - sur les sols : on ajoute un bouchon de produit dans un seau d'eau.

Mode d'emploi

- Bien agiter le flacon avant l'emploi.
- Pour désinfecter, on utilisera plutôt une solution avec du vinaigre.

Conservation

- Le nettoyant multi-usage se conserve plusieurs années à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Astuce

- Huile essentielle (facultatif) : ajouter quelques gouttes d'une HE de votre choix pour profiter de son odeur et de ses propriétés (tea-tree : antibactérien et antiviral, pin : antiseptique...).



 15 minutes
PRÉPARATION

 1 litre
QUANTITÉ

 0,30€*
COÛT

Réussir ma lessive liquide



Zéro plastique !

Faire sa lessive maison,
c'est éviter au moins
**336 tonnes de déchets
plastiques par an**** en
Wallonie.

** Poids total calculé pour 1 année sur base d'une
consommation minimum estimée de 2 bidons
d'1,5l par ménage par an.

* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués
par des magasins de vrac en Wallonie

Réussir ma lessive liquide

Ingédients pour 1 litre

- savon de Marseille vert
- 20 g de cristaux de soude
- 1 litre d'eau du robinet

Matériel

- une balance
- un bol doseur
- un saladier (résistant à la chaleur)
- une râpe
- un fouet
- un mixer plongeant
- un entonnoir
- une bouteille
- une étiquette

Préparation

1. Râper le savon de Marseille s'il est en bloc.
2. Faire bouillir l'eau et la verser dans le saladier.
3. Ajouter les copeaux de savon et les cristaux de soude.
4. Mélanger jusqu'à dissolution complète.
5. Mixer le tout.
6. Verser dans la bouteille à l'aide de l'entonnoir.
7. Laisser un peu d'espace libre afin de pouvoir secouer avant utilisation.
8. Étiqueter (contenu – date de fabrication).

Mode d'emploi

- Secouer avant chaque utilisation.
- Dosage : 50 ml par machine, **dans le tambour** (boule doseuse).

Bon à savoir

- Choisir un savon de Marseille véritable à **72% extra pur** d'huile d'olive minimum.
- Privilégier des **savonneries de confiance** : le Serail, le Fer à Cheval, la Corvette, Marius Fabre.
- Privilégier le savon de Marseille **vert** qui se solidifie moins que le savon blanc.

Astuces

- **Savon noir** : vous pouvez remplacer le savon de Marseille par 250 ml de savon noir.
- **Comme adoucissant (facultatif)** : remplissez le bac adoucissant avec 2/3 d'eau et 1/3 de vinaigre.

1.



3.



6.



8.





 15 minutes
PRÉPARATION

 2 semaines
REPOS

 1 litre
QUANTITÉ

 1€*
COÛT

Réussir mon spray anti-calcaire

aux agrumes



* Coût moyen calculé sur base des prix pratiqués par des magasins de vrac en Wallonie

Zéro plastique !

Faire son spray anti-calcaire maison, c'est éviter au moins **37 tonnes de déchets plastiques par an**** en Wallonie.

** Poids total calculé pour 1 année sur base d'une consommation minimum estimée d'1 bidon de nettoyant de 50 cl par ménage par an.

Réussir mon spray anti-calcaire aux agrumes

1.



2.



5.



6.



Ingédients pour 1 litre

- option : les pelures d'au minimum 1 agrume (orange, citron, pamplemousse, clémentine, etc.)
- 500 ml de vinaigre blanc
- 500 ml d'eau du robinet

Matériel

- un bol doseur
- un récipient (bocal, pot, etc.)
- une cuillère en bois
- un entonnoir
- un chinois (ou un filtre à café)
- un vaporisateur
- une étiquette

Préparation

1. Mettre les pelures dans le récipient et tasser légèrement (par exemple avec une cuillère en bois).
2. Ajouter le vinaigre (laisser au min. 2 cm avant le haut du bocal).
3. Laisser macérer 2 semaines.
4. Verser le vinaigre macéré (sans les pelures) dans le vaporisateur à l'aide de l'entonnoir et du filtre.
5. Ajouter l'eau et secouer.
6. Étiqueter (contenu – date de fabrication).

Utilisation

- Pour nettoyer les traces de calcaire, faire briller et désinfecter l'évier, le plan de travail, la robinetterie, les toilettes...

Mode d'emploi

- Secouer avant chaque utilisation.
- Pulvériser sur la surface à nettoyer.
- Essuyer avec une lavette en microfibre.
- Pas besoin de rincer.

Précautions d'usage

- Éviter les surfaces en pierre naturelle (pierre bleue, marbre, granit, pierre calcaire, etc.) ainsi que les surfaces en ciment, poreuses ou vernies.
- Éviter les joints en caoutchouc.