

21 ASTUCES

pour laver et nettoyer au quotidien
en protégeant sa santé et l'environnement



Qui sommes-nous ? 4

Pollution de l'eau 5

Introduction 6

Les produits de base 8

A utiliser partout dans la maison 9

Fabriquer ses produits nettoyants 12

Utiliser les noix de lavage 14

Bijoux et métaux précieux 16

A l'extérieur de la maison 17

Nettoyer sa voiture 18

INDEX

aliment brûlé	10	marbre	10	plante	16
animal	16	matelas	9	produit vaisselle	1
bijou	17	métal	10	purifier l'air	9
casserole	11	mildiou	16	rouille	10
housses de siège	9	miroir	10	savon	15
lessive au savon de Marseille	12	moquette	9	shampooing	16
lessive à la cendre	13	nettoyant universel	12	vitre	9
liquide vaisselle	12	pierre précieuse	17	tapis	9

SURFRIDER ? QUI SOMMES NOUS ?

Surfrider Foundation Europe est une association à but non lucratif (loi 1901), créée en 1990 à l'initiative de surfeurs, dévouée à la protection et la mise en valeur de l'océan, des vagues et du littoral. Elle lutte contre la pollution des milieux aquatiques: marées noires, dégazages, déchets flottants, pollutions bactériologiques...

Elle développe une meilleure information du public en ce qui concerne la qualité des eaux, les législations et les risques réels en cas de pollution.

Elle mène des actions de sensibilisation des scolaires : il est important que les décideurs de demain comprennent dès aujourd'hui les enjeux de la protection des milieux aquatiques.

L'association dont le siège est situé à Biarritz (33 allée du Moura) est dirigée par un Conseil d'Administration. Des salariés assurent le fonctionnement de l'association, soutenus par une quarantaine d'antennes locales en France et en Europe.



Créée en 2007, l'antenne Côte Basque de Surfrider Foundation Europe est gérée par une dizaine de bénévoles. Chaque année, nous réalisons une douzaine d'actions (stands d'information, réseau, Initiatives Océanes, site internet, enquêtes, Gardiens de la côte, organisation d'événements, nettoyage de plage...).

Vous souhaitez vous investir ?

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles – surfeurs ou non – pour partager développer de nouveaux projets liés à la protection des milieux aquatiques.

Contactez-nous sur :



WWW.SURFRIDER64.COM

TENSIOACTIFS, POLLUANTS RÉSIDUELS QU'EST CE QUE C'EST ?

Les tensioactifs sont des composés indispensables à l'hygiène et à la cosmétologie. Ils dispersent les corps gras dans l'eau et constituent en quelque sorte le principe actif des agents lavants.

Environ 13 % de la consommation en tensioactifs sont consacrés aux soins corporels et à la pharmacie, soit 800 000 tonnes pour l'année 1994. La croissance est de plus de 3 % par an. L'augmentation de la consommation est en partie liée aux changements de conditions de travail. L'augmentation du temps de loisirs a une forte influence sur les habitudes d'hygiène et la consommation des cosmétiques et des articles de toilette.

Les tensioactifs entrent dans la composition des shampoings, produits de rinçage capillaire, bains moussants, gels douches, crèmes, laits de beauté, crèmes à raser, produits de maquillage, produits solaires, dentifrices, etc...



Les détergents sont souvent sur-dosés.

On en retrouve une proportion encore active dans les égouts, les stations d'épuration et le milieu naturel.

Les tensioactifs troublent profondément les écosystèmes en diminuant la tension à la surface de l'eau sur de grandes étendues, en modifiant les échanges gazeux entre l'eau et l'atmosphère et en agressant les cellules des organismes aquatiques.

Les détergents empoisonnent le plancton, la faune et la flore marine sans parler de la végétation côtière rongée par les embruns chargés en tensioactifs.



TOUT NETTOYER... ENTRETENIR

En plus de grignoter notre porte-monnaie, **les produits domestiques que nous utilisons au quotidien ne sont que partiellement éliminés en station d'épuration**. Ils rejoignent trop souvent les cours d'eau, mers et océans et s'ajoutent à la liste déjà longues des polluants néfastes à l'environnement et à la vie marine. Ils participent à l'apparition d'irritations, de rougeurs et d'allergies chez les baigneurs et sportifs.

A la maison aussi, les détergents nous affectent particulièrement, puisque nous passons 80% de notre temps en espace clos.

900 substances chimiques sont recensées dans nos maisons (produits ménagers, peintures, désodorisants d'air intérieur...), selon l'association Santé Environnement France. Des substances corrosives et agressives, des molécules créées pour laver, dégraisser ou faire briller, avec des adjuvants pour mousser en abondance ou rincer sans laisser de trace...

Rien de bien naturel et bien souvent nocif pour la peau et l'organisme !

Impossible pour autant de ne pas entretenir son intérieur, laver sa vaisselle, son linge ou son mobilier !

Heureusement, il est possible de nettoyer tout en respectant sa santé et son environnement en utilisant quelques idées de «grand-mère».

Voilà une vingtaine de recettes faciles à réaliser pour entretenir son quotidien sans aggraver son organisme et limiter son impact sur l'environnement.

... FAIRE BRILLER

LES INDISPENSABLES DU MÉNAGE VERT

1. Blanc de Meudon : ou blanc d'Espagne.

C'est une craie blanche qui nettoie et dégraisse. Légèrement abrasive, elle fait briller les surfaces sans les rayer.

2. Le vinaigre blanc : idéal en toutes situations, c'est LE produit indispensable : il détache, détartre, nettoie, désodorise, dégraisse, désinfecte...

3. Le jus de citron : détartre, détache et désinfecte.

4. Le savon de Marseille :

pour le textile. L'origine du savon de Marseille provient du savon originaire d'Alep en Syrie, existant depuis des milliers d'années. Le mode de fabrication de celui-ci, à base d'huile d'olive et de laurier s'est répandu à travers le bassin méditerranéen, à la suite des Croisades, en passant par l'Italie et l'Espagne, pour atteindre Marseille.

5. Le savon noir : dégraissant et détachant (four, plaques, sols) et insecticide (puçerons, chenilles). Le savon noir est un savon plus ou moins mou. La saponification est faite traditionnellement avec de l'huile de lin. Sa couleur est naturellement ambré sombre. On n'y ajoute pas de colorant.

6. Le sable : abrasif (ajouté à de l'eau pour récupérer les casseroles brûlées).

7. Le papier journal : pour faire les vitres, roulé en boule mouillé ou sec.

8. Les huiles essentielles : elles assainissent et parfument. C'est un concentré des composés aromatiques (odoriférants) volatils d'une plante obtenu par extraction mécanique ou distillation.

9. Le bicarbonate de sodium (ou de soude) :

désinfecte, détache, détartre et ravive les couleurs (des tapis). Attention, il existe trois qualités différentes de bicarbonate de soude : technique, alimentaire et médicinale. Même si l'appellation est la même, les critères de pureté ne sont pas les mêmes. Veillez à utiliser la qualité technique uniquement pour un usage ménager. La qualité alimentaire est indiquée avec le code FCC.

10. La cire d'abeille :

encaustique naturel.

11. La terre de Sommières : c'est un détachant et un dégraissant. La terre de Sommières a été découverte près du village de Sommières situé près de Montpellier. Sur place son exploitation artisanale a toujours été réduite et limitée à une consommation essentiellement française. La Terre de Sommières est extraite actuellement de carrières du bassin Méditerranéen, notamment au Maroc où elle est connue sous le nom de Savon de Fez.

12. L'huile de lin : cire naturelle pour l'entretien des parquets et des meubles.

13. L'huile d'olive : assouplit, entretient les meubles.

14. Les noix de lavage : savon naturel, multi-usages pour le corps et la maison. Le sapindus est un arbre qui pousse dans toutes les régions tempérées chaudes et tropicales de la planète, en particulier en Asie. Ses fruits sont riches en saponine, un détergent naturel antibactérien et qui protège le noyau.

POUR DÉTACHER TAPIS, MOQUETTES HOUSSES DE SIÈGES

Il suffit d'utiliser de la terre de Sommières. C'est une terre argileuse ocre et très fine qui possède un exceptionnel pouvoir absorbant (jusqu'à 80% de son poids). C'est un excellent détachant multi-matériaux.

En pâte humide. Mélangez les ingrédients suivants pour former une pâte compacte et lisse :

. 5 cuillères à soupe de terre de Sommières,
. 1 cuillère à soupe de savon de Marseille en copeaux,
. un peu d'eau chaude.

Appliquez la pâte. La laisser sécher à l'air libre avant le lavage du textile en machine.

A sec. Pour les textiles, les sols poreux, les fauteuils et les sièges de voiture. Saupoudrez la tache. Laissez agir plusieurs heures. Frottez délicatement puis aspirez la poudre.

POUR NETTOYER UN MATELAS

Saupoudrez du bicarbonate de soude sur votre matelas. Frottez les taches. Aspirez le bicarbonate. Vaporisez une huile essentielle assainissante et relaxante (lavande, eucalyptus...).

POUR PURIFIER L'AIR

Dissoudre une cuillère à thé (5 ml) de bicarbonate de soude dans 2 tasses (500 ml) d'eau chaude. Ajouter une cuillère de jus de citron. Mettre la solution dans un flacon pulvérisateur, puis vaporiser comme un purificateur d'air.

POUR NETTOYER LES VITRES

Il suffit de tremper une page de journal dans de l'eau tiède et du vinaigre blanc. Ensuite frotter vos vitres et sécher les avec un journal plus sec...

«Nous n'inventons rien ! Des produits sains et naturels font la preuve de leur efficacité depuis longtemps déjà»

LAVER UN MIROIR

Ingrédients

- . 250 g de blanc de Meudon
- . Un demi verre de savon de Marseille en copeaux
- . Un verre d'eau chaude

Mélangez l'ensemble des ingrédients. **Imbibez un chiffon propre de la solution obtenue.** Frottez le miroir de manière régulière en faisant de larges cercles. Rincez. Séchez à l'aide d'un chiffon doux.

POUR NETTOYER LE MÉTAL

Préparez un lait de Meudon. Il faut mélanger un volume de blanc de Meudon avec un demi volume d'eau. A l'aide d'une éponge, badigeonnez les objets en étain ou votre évier en inox, laissez sécher. Puis essuyez avec un chiffon propre. Pour les couverts et les plats, frottez directement avec de la poudre de blanc de Meudon. Puis essuyez soigneusement jusqu'à disparition de la poudre.

CONTRE LA ROUILLE

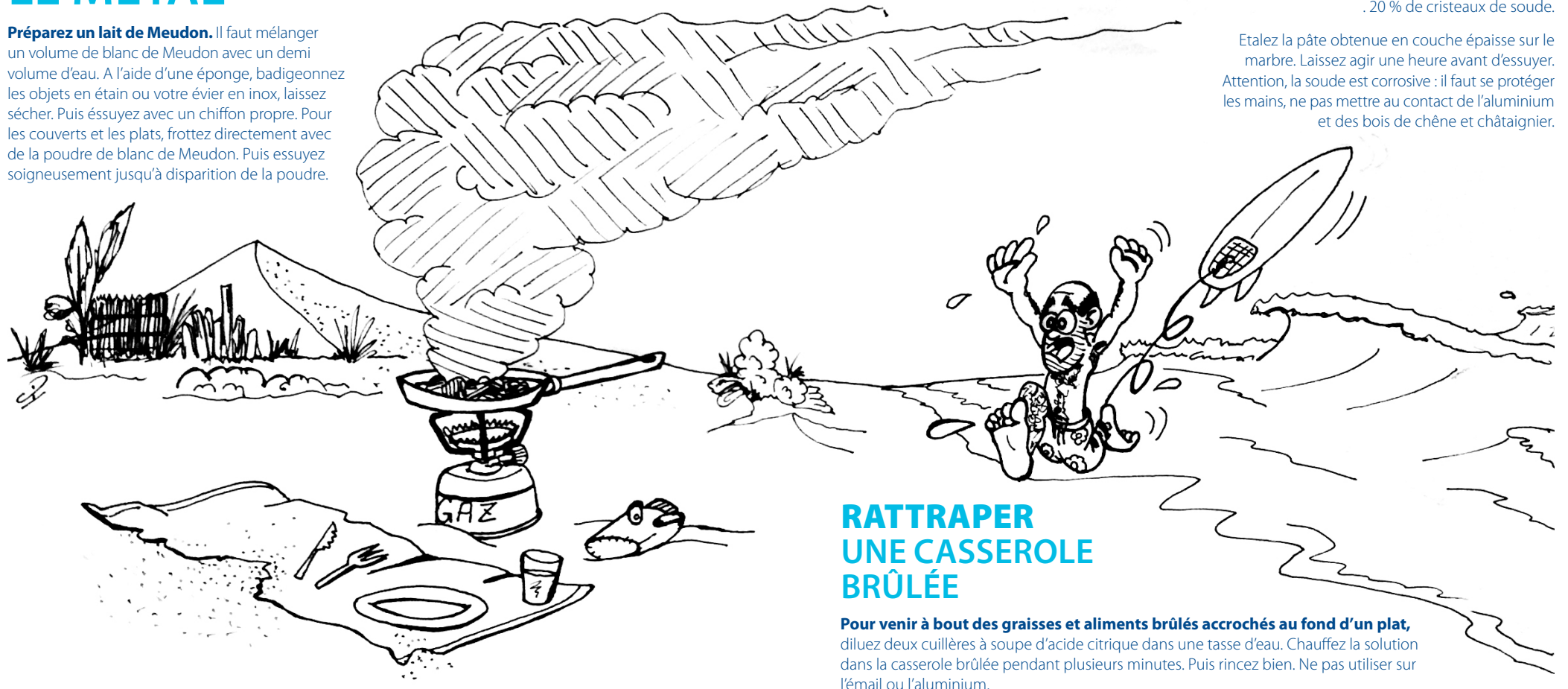
Saupoudrez une éponge mouillée d'acide citrique. Frottez la surface rouillée en prenant garde de ne pas recevoir d'éclaboussures dans les yeux. Il faut aussi se protéger les mains. L'acide citrique est irritant. Au contact de la rouille, l'acide provoque une réaction chimique qui la transforme en une substance incolore.

ENTRETENIR LE MARBRE

Préparez une pâte avec :

- . 40 % de blanc de Meudon
- . 40 % d'eau
- . 20 % de cristaux de soude.

Étalez la pâte obtenue en couche épaisse sur le marbre. Laissez agir une heure avant d'essuyer. Attention, la soude est corrosive : il faut se protéger les mains, ne pas mettre au contact de l'aluminium et des bois de chêne et châtaignier.



RATTRAPER UNE CASSEROLE BRÛLÉE

Pour venir à bout des graisses et aliments brûlés accrochés au fond d'un plat, diluez deux cuillères à soupe d'acide citrique dans une tasse d'eau. Chauffez la solution dans la casserole brûlée pendant plusieurs minutes. Puis rincez bien. Ne pas utiliser sur l'émail ou l'aluminium.

FAIRE SON LIQUIDE VAISSELLE

ingrédients

- . 1 verre de savon noir
- . 10 gouttes d'huile essentielle de citron
- . 10 gouttes d'huile essentielle de romarin

Recette

Mélangez.
Introduisez ce mélange dans un flacon à pompe.

NETTOYANT MULTI-USAGES

ingrédients

- . 125 ml de vinaigre blanc
- . 65 ml de bicarbonate de sodium
- . 2 litres d'eau

Recette

Mélanger tout simplement le vinaigre et le bicarbonate de sodium dans l'eau.

Vous pouvez aussi utiliser 125 ml de lessive maison et 125 ml de cristaux de soude dans 2 litres d'eau. Pour parfumer votre intérieur vous pouvez y ajouter des huiles essentielles (tea tree, citron, mandarine, orange douce,...) et une goutte de menthe poivrée. Laisser agir quelques minutes le produit avant de frotter.

LESSIVE AU SAVON DE MARSEILLE

ingrédients

- . 1 litre d'eau,
- . 40 g de savon de Marseille,
- . 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude,
- . 1 cuillerée à soupe de vinaigre blanc,
- . 15 gouttes d'huiles essentielles (par exemple agrumes)

Recette

Faire bouillir l'eau. Y jeter le savon de Marseille en paillottes (râper un gros savon de Marseille). Ajouter les huiles essentielles. Ajouter le bicarbonate de soude et le vinaigre puis mélanger le tout.

Répartir dans un bidon ou récipient vide. Une fois refroidi, le liquide épaissit si le savon n'était liquide à la base.

Pour un lavage en machine utilisez 125 à 150 ml de produit.

LESSIVE À LA CENDRE DE BOIS

ingrédients

- . cendre de bois
- . eau
- . huiles essentielles de lavande et d'orange

Recette

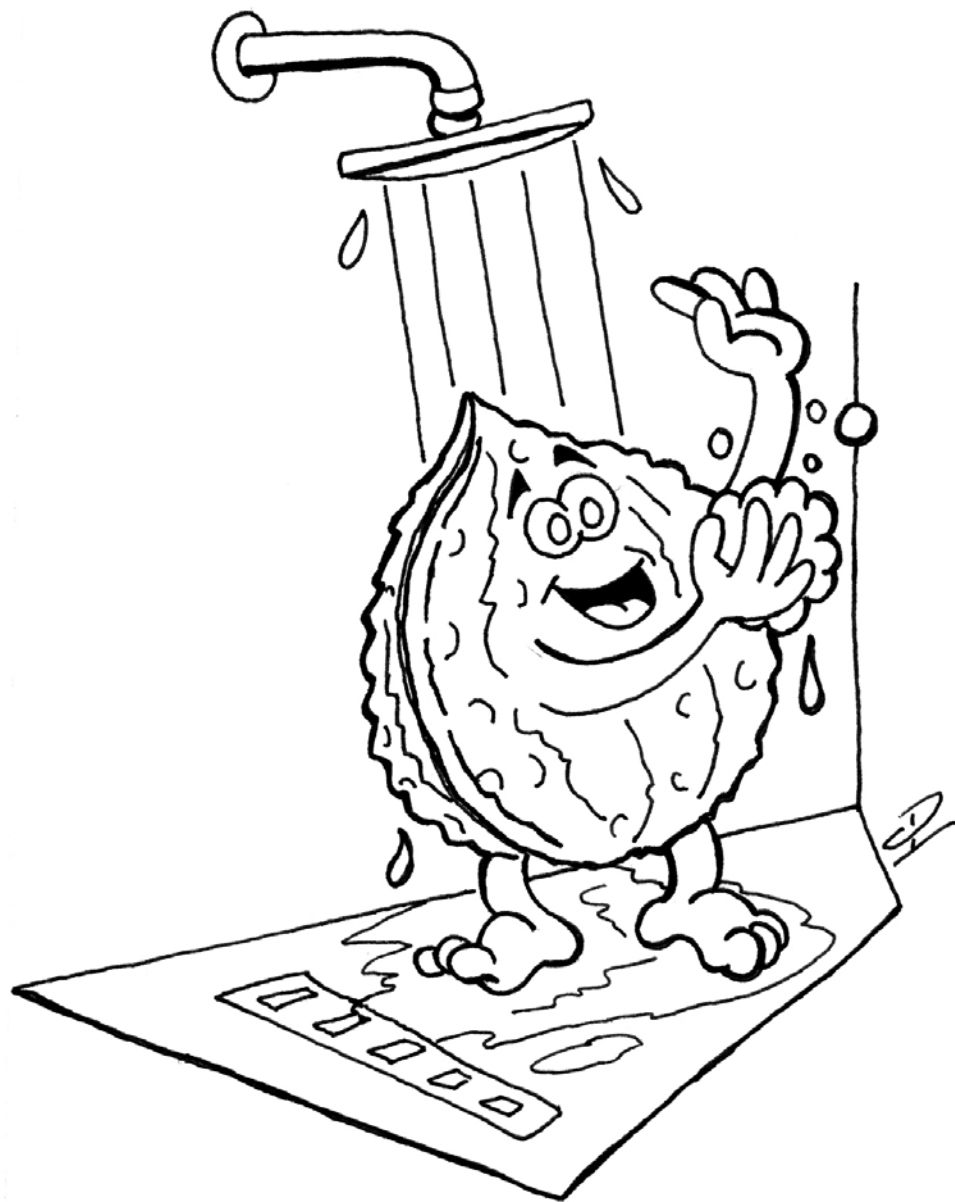
Tamiser dans un seau la cendre de bois afin d'éliminer les morceaux de charbon et autres résidus divers.

Verser deux volumes d'eau bouillante sur un volume de cendres. Bien mélanger et laisser agir pendant 12 heures, en remuant de temps à autre.

Filtrer la cendre et le liquide dans un autre seau. Une fois le liquide passé, on peut le filtrer de nouveau afin d'obtenir un liquide plus raffiné (de couleur jaune, voire orangée selon la qualité du bois brûlé).

Ajouter les huiles essentielles.





PRÉPARER UNE DÉCOCTION

Verser un litre d'eau avec une dizaine de demi-noix dans une grande casserole. Faire bouillir pendant 5 minutes puis laisser refroidir.

Pour une décoction plus concentrée, augmentez la quantité de demi-noix, procédez comme indiqué ci-dessus puis faites bouillir une seconde fois, laissez macérer une nuit et filtrez.

La décoction se garde au frais. Elle se conserve une dizaine de jours en rajoutant quelques gouttes de citron ou des huiles essentielles (lavande par exemple) qui l'aseptiseront.

SAVON POUR LES MAINS

Une décoction de noix de lavage très concentrée donne un savon liquide qui **régénère la peau** et la rend douce sans l'aggraver.

Elle repousse les moustiques si on l'applique sur la peau sans rincer.

BON À SAVOIR *Une table nettoyée avec de la décoction de noix de lavage éloigne les mouches.*

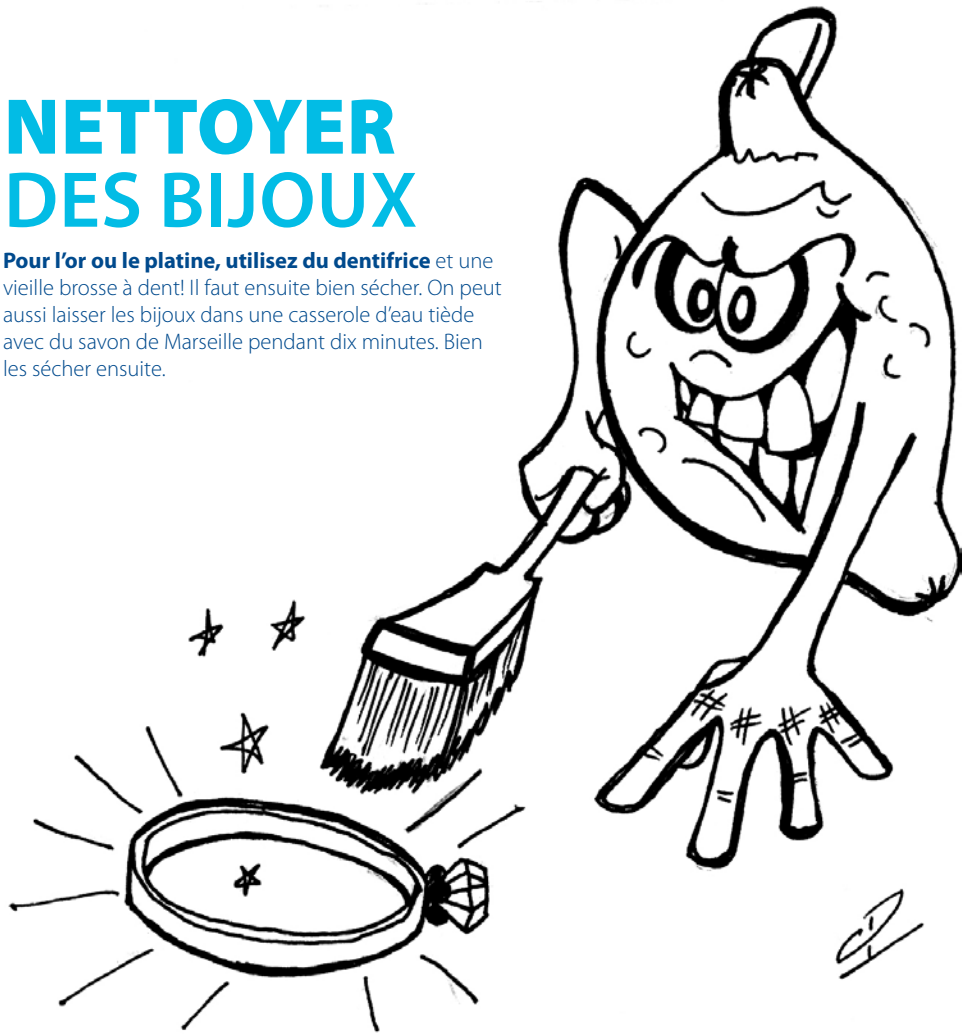
NETTOYANT UNIVERSEL MÉNAGER

Utiliser une décoction de noix de lavage en remplacement des produits de nettoyage chimiques habituels dans la cuisine et la salle de bain, pour laver la voiture, les surfaces (plans de travail, sols) ou encore les métaux (pour ces derniers ajouter du jus de citron).

L'odeur des noix de lavage étant neutre, vous pouvez personnaliser le parfum de votre linge et autres avec une essence naturelle.

NETTOYER DES BIJOUX

Pour l'or ou le platine, utilisez du dentifrice et une vieille brosse à dent! Il faut ensuite bien sécher. On peut aussi laisser les bijoux dans une casserole d'eau tiède avec du savon de Marseille pendant dix minutes. Bien les sécher ensuite.



Il faut frotter les bijoux en argent avec une brosse à dent humide saupoudrée de bicarbonate de soude ou imbibée de jus de citron. Rincez et essuyez. Si l'argent est oxydé, faites une papillote avec du gros sel dans un papier d'aluminium. Plongez-la dans une casserole d'eau bouillante pendant une dizaine de minutes. Laissez refroidir et rincez.

Frottez les pierres précieuses avec un chiffon sur lequel vous aurez versé un peu d'alcool à 90°C.

POUR LES PLANTES CONTRE LES PUCERONS

Le savon noir liquide est un pesticide naturel.

Pour pouvoir le pulvériser sur les plantes "enpuçonnées", diluez le savon liquide du commerce à 5% (50 g dans un litre d'eau). Ce répulsif est utilisable sur toutes les plantes (arbres fruitiers compris) dès que vous voyez des pucerons en petit nombre. Il aide donc indirectement à lutter contre la fumagine et contrarie aussi les cochenilles. Fini les pucerons, cochenilles, araignées, fourmis....

ANTI MOUSTIQUES

Dans un pulvérisateur, **diluez 2 à 3 cuillères à soupe de savon noir** pour 1 litre puis vaporisez dans la maison et le jardin.

CONTRE LE MILDIOU

Mélanger une ou deux cuillères à soupe de bicarbonate de soude. Avec 2 cuillères à soupe de savon noir liquide. Bien mélanger le tout dans 3 litres d'eau. Puis pulvériser sur les plantations du jardin potager.

Arroser l'animal avec une décoction de noix de lavage et masser pour que la solution pénètre bien l'épiderme. Eviter les yeux. Laisser agir quelques minutes et rincer.

TOILETTES DES ANIMAUX DE COMPAGNIE



Eloigne les parasites et sert d'insecticide (poux, puces, tiques...). Rend le pelage doux et soyeux.

Attention, il faut utiliser une décoction de noix de lavage sans citron ni huiles essentielles.

NETTOYER SA VOITURE

A l'intérieur, on travaille du haut vers le bas pour ne pas que les poussières et saletés viennent gâcher le travail déjà fait. **Pour les parties en plastique**, notamment le tableau de bord et les habillages de portières, dépoussiérez puis lavez avec un peu de savon noir dilué dans de l'eau tiède. Rincez à l'eau et séchez avec un chiffon microfibrés.

Pour les sièges, le nettoyage dépend du revêtement. **S'ils sont en cuir**, dépoussiérez, puis lavez avec du savon noir qu'il faudra bien rincer. Pour être sûr de ne rien endommager testez auparavant sur un endroit caché. Pour les autres revêtements, la terre de Sommières, peut faire des miracles sur les taches de gras ou d'urine.

Pour le nettoyage des vitres de la voiture à l'intérieur comme extérieur, son procède comme à la maison : à l'aide de papiers journaux, de chiffons microfibrés ou de vinaigre blanc.

Pour se débarrasser des odeurs persistantes
comme celles de tabac ou d'un animal de compagnie, déposez du bicarbonate de sodium sur la zone infectée, laissez agir près d'une heure avant d'aspirer. Il est aussi possible de laisser en permanence du bicarbonate de soude dans un endroit discret comme le cendrier pour neutraliser les odeurs en permanence. Quand le bicarbonate ne fait plus effet, pensez à le changer.

Après avoir aspiré le sol, vous pouvez le passer au nettoyeur vapeur si vous avez un à disposition. La terre de Sommières est efficace sur les tâches. Saupoudrez, laissez agir, frottez sans forcer et aspirez !

Aspirez les tapis. N'hésitez pas à le battre pour d'enlever le plus de poussières. Utilisez la terre de Sommières sur les tâches. Certains tapis sont lavables, sinon à la main en utilisant du savon noir.

Pour nettoyer la carrosserie, utilisez le savon noir dilué dans l'eau tiède. A l'aide d'une éponge ou d'un chiffon microfibre, frottez l'ensemble du véhicule en commençant par les parties les plus propres et en finissant par les plus sales, c'est-à-dire, généralement de haut en bas. Pour faire l'ensemble, rajoutez un peu de vinaigre blanc dans l'eau de rinçage, puis séchez avec un chiffon microfibre propre.

Pour enlever les gouttes de sève d'arbres sur la carrosserie, tamponnez une éponge humide dans du bicarbonate de soude puis nettoyez doucement la tache. Rincez.

Pour les phares prenez une éponge humide non abrasive sur laquelle vous avez répandu du bicarbonate. Frottez doucement puis rincez à l'eau claire.

Lavez les jantes avec un chiffon humide frotté sur de la pierre d'argile et rincez à l'eau claire.

NOTES

[illegible]

BON À SAVOIR *On peut aussi nettoyer les sièges en cuir avec un chiffon microfibre imbibé de lait pour bébé, de lait démaquillant ou de liniment. C'est très efficace et ça nourrit le cuir.*



ET VOUS ?

**Vous êtes plutôt adepte des DÉTERGENTS LOURDS
ou RESPECTUEUX de L'ENVIRONNEMENT ?**

Faites-nous part de vos astuces et recettes
par mail à l'adresse info@surfrider64.com
sur le site www.surfrider64.com
ou sur notre page **Facebook Surfrider Côte Basque**