MÉNAGE AU NATUREL · LE MÉMO À GARDER

Quel produit pour quoi ?

okjö

PRODUIT	CE QU'IL FAIT	POUR	À ÉVITER
LES BASES DU QUOTIDIEN			
Savon noir	Dégraisse et nettoie	Sols (1 c. à soupe par seau), plans de travail, plaques	Le surdosage : il laisse un film collant
Vinaigre blanc	Dissout le calcaire	Robinetterie, vitres, bouilloire, et faire briller après le ménage	Marbre et pierre. Javel. Bicarbonate
Acide citrique	Anticalcaire sans odeur	WC (poudre maison), bouilloire, cafetière, lave-linge, douche	Marbre, aluminium. Javel
Bicarbonate	Récure sans rayer, absorbe les odeurs	Évier, casseroles, frigo, poubelles, crème à récurer	Vinaigre : ils se neutralisent
LES RENFORTS, AVEC DES GANTS			
Cristaux de soude	Dégraisse fort, adoucit l'eau	Four, hotte, sols très sales, lessive en eau calcaire	Aluminium. Vinaigre, acide citrique
Percarbonate	Blanchit à l'oxygène actif	Linge blanc à 60 °C, taches de thé ou de vin, joints noircis	Laine. Flacon fermé. Javel, vinaigre
Alcool ménager	Dissout les graisses, sèche sans traces	Vitres, inox, poignées, interrupteurs	Flammes. Percarbonate, javel

> **Jamais de mélanges.** Javel + acide (vinaigre, acide citrique, détartrant) dégage du chlore, un gaz toxique : l'Anses a recensé plus de 200 intoxications de ce type depuis 2019. Vinaigre + bicarbonate : ils se neutralisent, il ne reste presque rien d'actif. Un produit à la fois, en rinçant entre deux.

UN PRODUIT À LA FOIS

- Rincez entre deux produits.
- Aérez 10 à 15 minutes par jour, même en hiver.
- Évitez sprays parfumés et huiles essentielles.

POUR FAIRE BRILLER

- Récurez (crème à récurer), puis rincez.
- Passez un voile de vinaigre coupé d'eau sur la robinetterie, l'inox, la faïence.
- Essuyez avec un chiffon sec.

EN SÉCURITÉ

- Gants pour les cristaux de soude et le percarbonate, lunettes si projections.
- Gardez chaque produit dans son contenant d'origine, étiqueté.
- Rangez hors de portée des enfants.

Les bons dosages

- Savon noir : 1 cuillère à soupe dans un seau d'eau.
- Vinaigre : pur pour détartrer, coupé d'eau pour les vitres.
- Percarbonate : 1 à 2 cuillères à soupe par machine, à 60 °C.
- Cristaux de soude : 1 cuillère à soupe en plus, en eau très calcaire.

Nos recettes maison

- Lessive : 1 L d'eau, 25 g de copeaux de savon, 25 g de savon noir, 50 g de cristaux de soude, 2 c. à soupe de bicarbonate.
- Poudre WC : 200 g d'acide citrique, 100 g de bicarbonate.
- Crème à récurer : bicarbonate, argile, savon noir.

Sources : ADEME, guide « Comment faire le ménage de façon plus écologique ? » (2024) ; Anses (2023, 2025) ; INRS. Octobre 2026.