

Le Conseil régional de l'environnement Mauricie (CRE Mauricie)



Le CRE Mauricie est un organisme à but non lucratif voué à la protection de l'environnement.

Créé en 1995, son rôle premier est de susciter la concertation des intervenants régionaux pour la protection et l'amélioration de l'environnement. Il a donc pour but de promouvoir le développement durable de notre région.

De concert avec ses membres et partenaires, le CRE Mauricie s'emploie à mieux connaître l'état de la région et à identifier les champs d'action prioritaires.

tifier les champs d'action prioritaires.

Ainsi, le Conseil régional de l'environnement Mauricie sera en mesure de:

- ☞ S'assurer que le développement de la région se fasse en harmonie avec votre environnement;
- ☞ S'assurer que la population soit consultée lorsque les intérêts de son environnement sont menacés;
- ☞ Recommander ou coordonner des recherches, d'émettre des avis ou recommandations dans différents dossiers;

De plus, le CRE Mauricie propose et met en branle des moyens d'action. Il prépare des projets d'information, de formation, d'éducation et de recherche, l'environnement toujours en tête.

Heure d'ouverture: Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30

580, rue Barkoff, Suite 203,
Trois-Rivières (Québec) G8T 9T7
(819) 694-1748, www.cre-mauricie.com

Sources:

Guide d'entretien ménager et de jardinage écologique, Ville de Montréal : Maison propre et jardin vert, édition 2002.; www.equiterre.org; www.greenpeace.ca; www.charlotte.ca/PS/index-f.htm; www.raffa.over-blog.com; www.cre-mauricie.com
révisé 15 janvier 2009



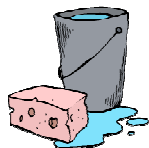
**CONSEIL RÉGIONAL DE L'ENVIRONNEMENT
MAURICIE**

ALTERNATIVES ÉCOLOGIQUES POUR L'ENTRETIEN MÉNAGER



**RECETTES DE « GRAND-MÈRE »
ET PRODUITS PRÊTS À L'EMPLOI**

LES PRODUITS MÉNAGERS ALTERNATIFS :



Il s'utilise jusqu'à 40 litres de nettoyeurs toxiques par famille dans une année, au Canada. Ces produits se retrouvent inévitablement dans l'environnement et nous reviennent finalement, sous forme diluée, dans l'eau du robinet.

L'utilisation de produits de nettoyage écologiques peut vous faire économiser de l'argent tout en protégeant l'environnement et la santé. Cependant, même s'il s'agit de produits naturels, il demeure important de lire les étiquettes et de suivre les instructions relatives aux ingrédients utilisés. De plus, lorsque vous faites vos propres mélanges, n'oubliez pas de les accompagner d'étiquettes claires.

Le bicarbonate de sodium :

Minéral composé de carbonate de sodium, d'eau et de dioxyde de carbone. Propriétés détergentes, désodorisantes et légèrement abrasives. Il adoucit l'eau.

Le borax :

Minéral d'origine naturelle constitué d'eau, d'oxygène, de sodium et de bore. Propriétés antiseptiques, fongicides, antibiotiques, désodorisantes et désinfectantes. Combat la formation de moisissure. Augmente la puissance des savons et des détergents. **Attention! Le borax est toxique s'il est ingéré.**

Le percarbonate de soude ou agent blanchissant :

Fait à partir de carbonate de sodium et d'eau oxygénée. Il a des propriétés détachantes et blanchissantes. Alternative sans chlore à l'eau de Javel.

Le savon à base d'huile végétale :

Préférable savons faits à partir de gras animal et de pétrole. Ces savons sont faits à partir d'huile de noix de coco facilement biodégradable.

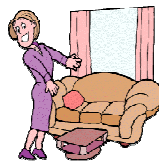
Les cristaux de soude (cristaux à lessive) :

Il est comparable au bicarbonate de sodium mais en plus corrosif.

Attention! Ne pas l'utiliser sur l'aluminium ou les sols cirés.



Salle de séjour



Nettoyant pour meubles rembourrés :

¼ tasse (60 ml) savon pur râpé (savon du pays)

3 c. à table (45 ml) eau tiède

Faire pénétrer le mélange savonneux puis rincer avec une éponge.

Nettoyant à tapis :

Saupoudrer un mélange de farine de maïs et de borax (moitié- moitié). Laisser reposer pendant une heure et passer l'aspirateur. Pour les taches plus tenaces, utiliser un mélange de vinaigre et d'eau savonneuse. Pour les mauvaises odeurs, saupoudrer du bicarbonate de soude et passer l'aspirateur.

Solution d'entretien des meubles en bois :

3 c. à table (45 ml) huile d'olive ou huile minérale

3 c. à table (45 ml) vinaigre ou de jus de citron

15 gouttes HE de citron (si désiré)

Appliquer sur un chiffon ou vaporiser sur la surface, frotter.

Salle de lavage



Assouplissant à tissu :

Ajoutez ¼ tasse (60 ml) de vinaigre pendant le dernier cycle de rinçage.

Ou ¼ tasse (60 ml) de bicarbonate de soude au cycle de lavage.

Savon à lessive :

1 tasse (250 ml) savon pur râpé (savon du pays)

¼ tasse (60 ml) bicarbonate de sodium

Pour des vêtements plus blancs : ajouter 1/4 de tasse (60 ml) de percarbonate de sodium ou deux citrons en quartiers dans la lessive. Laver à l'eau chaude.

Pour détartre les bouilloires et cafetières :

Faire bouillir de l'eau additionnée de vinaigre dans une proportion 50/50. Récupérer ensuite cette eau vinaigrée pour détartre la douchette et la robinetterie.

Nettoyer les murs :

¼ tasse (60 ml) borax
1 gallon (4 litres) eau chaude



Pour enrayer la moisissure, diluer la même quantité de borax dans 4 tasses (1 litre) d'eau.

Nettoyer les plancher (lino, carrelage) :

Verser un bouchon de désinfectant multi-usage (voir recette page 2) dans un seau d'eau. Utiliser une serpillière microfibre.

Nettoyer et désinfecter la planche à découper :

Mélanger du bicarbonate de soude et de l'eau pour obtenir une pâte épaisse. Frotter la planche et laisser reposer 15 minutes. Rincer à l'eau et saupoudrer de sel.

Laisser sécher (au soleil si possible) puis enlever le sel avec une brosse.

Nettoyer le réfrigérateur :

1 gallon (4 litres) eau chaude
¼ tasse (60 ml) bicarbonate de soude
1 c. à table (15 ml) savon à vaisselle biodégradable



Rincer avec de l'eau chaude additionnée de ½ tasse (125 ml) de vinaigre.

Solution pour les éviers blancs émaillés :

Les blanchir en les frottant avec du jus de citron ou avec du percarbonate de sodium.

Plastique taché de sauce tomate :

Frotter avec de l'huile végétale.

Le vinaigre :

Produit antiseptique qui enlève la graisse, empêche la formation de moisissures, nettoie les vitres, désodorise, enlève les dépôts calcaires, les taches ainsi que la cire accumulée.

Le sel :

Il peut être utilisé comme poudre à récurer désinfectante. Dans la lessive, il fixe la couleur des vêtements.

L'huile d'olive :

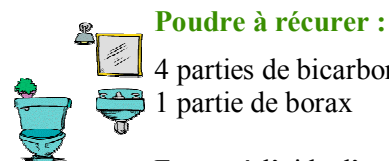
Nourrit et fait briller les meubles en bois. Détache.

L'huile essentielle :

Propriétés désinfectantes, antiseptiques, antimicrobiennes, antibactériennes et antifongiques. Pour l'entretien de la maison, l'HE de citron et de tea tree sont particulièrement recommandées.

RECETTES ÉCOLOGIQUES FACILES À FAIRE

Salle de bain



Poudre à récurer :

4 parties de bicarbonate de sodium
1 partie de borax

Frotter à l'aide d'une éponge humide.

Crème à récurer :

Saupoudrer la surface à récurer de bicarbonate de soude et frotter avec une éponge humide sur laquelle on aura versé un peu de savon à vaisselle biodégradable.

Désodorisant :

1 c. à thé (5 ml) bicarbonate de sodium
1 c. à thé (5 ml) jus de citron
2 à 3 gouttes huile essentielle de votre choix
2 tasses (500 ml) eau chaude



Vaporiser le mélange pour purifier l'air et éliminer les mauvaises odeurs.

Nettoyer la douche :

- ½ c. à thé (2 ml) cristaux de soude
- 1 c. à thé (5 ml) borax
- ½ c. à thé (2 ml) savon à vaisselle biodégradable
- 3 c. à table (45 ml) vinaigre
- 2 tasses (500 ml) eau bouillante

Vaporiser les parois, frotter puis rincer.

Pour déboucher les drains :

- 3 c. à table (45 ml) bicarbonate de sodium
- 1/2 tasses (125 ml) vinaigre chaud

Verser le bicarbonate de soude dans le drain, suivi du vinaigre chaud. Laisser reposer 20 à 30 minutes. Puis verser l'eau bouillante pour rincer.

Nettoyant / désinfectant multi-usage :

- 2 c. à table (30 ml) bicarbonate de sodium ou borax
- 2 c. à table (30 ml) huile essentielle de Tea Tree
- ½ tasse (125 ml) vinaigre
- 1 c. à table (15 ml) savon à vaisselle biodégradable
- 8 tasses (2 litres) eau chaude

Vaporiser sur les surfaces à nettoyer.

Laver les vitres et miroirs :

- ½ c. à thé (2 ml) savon à vaisselle biodégradable
- 3 c. à table (45 ml) vinaigre
- 2 tasses (500 ml) eau chaude

Nettoyer la toilette :

- 1/2 tasse (125 ml) gros sel
- 2 tasses (500 ml) vinaigre chaud
- 2 c. à thé (2 ml) huile essentielle de Tea Tree ou autre

Laisser agir le mélange. Le gros sel mélangé au vinaigre chaud enlève les cernes jaunâtres laissés par une eau dure.



Nettoyer le rideau de douche en plastique :

- ½ tasse (125 ml) borax
- Ajouter à l'eau tiède de la machine à laver.

Faire sécher les rideaux en les étendant au soleil si possible.

Pour faire briller le chrome :

Frotter bouchons et robinets avec du bicarbonate de soude déposé sur une vieille brosse à dents. Rincer et polir avec du vinaigre dilué dans l'eau chaude.

Cuisine



Nettoyer le fond du four :

Saupoudrer le fond avec 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 une éponge humide pour rincer.

Nettoyer le four à micro-onde :

Chauffez une tasse (250 ml) d'eau dans le four micro-onde pendant 3 à 4 minutes. Ajouter un quartier de citron ou 1/4 de tasse (60 ml) de vinaigre. La vapeur couvrira l'intérieur du four, vous n'avez qu'à essuyer.



Nettoyer les armoires et comptoirs en mélamine :

- ½ c. à thé (2 ml) savon à vaisselle biodégradable
- 3 c. à table (45 ml) vinaigre
- ½ c. à thé (2 ml) huile d'olive
- ½ tasse (125 ml) eau tiède

Vaporiser sur la surface et essuyer.

Solution pour les casseroles calcinées :

- 1 c. à thé (5 ml) bicarbonate de soude
- 1 c. à thé (5 ml) sel
- ½ tasse (125 ml) vinaigre



Ajouter à un peu d'eau et amener le mélange à ébullition dans la casserole calcinée. Répéter au besoin.