

# Ma maison



Mode d'emploi pour une maison au top de la propreté,  
sans produits chimiques.

## NaturaVéro

Route de Battice, 64  
4607 Berneau

0496 321970

[www.naturavero.be](http://www.naturavero.be)



# Les Huiles



# Essentielles

## pour l'entretien de la maison

La majorité des huiles essentielles sont antiseptiques et bactéricides. Outre l'avantage qu'elles parfument agréablement vos pièces, elles vous aident à garder un intérieur sain et propre.

Certaines huiles ont des propriétés complémentaires utiles pour la maison comme les huiles essentielles antivirales et les huiles essentielles antifongiques.

Pour l'entretien de vos surfaces, vous pouvez utiliser vos « vieux » flacons d'huiles essentielles. Si au bout de 2 ans, elles ont perdu quelque peu l'intensité de leur parfum, les huiles essentielles conservent parfaitement leurs propriétés antibactériennes.

ALORS ...

Adepte des solutions naturelles,  
consultez vite notre guide pour fabriquer vos propres produits ménagers :

Nettoyant Multi Usages	4
Nettoyant pour les Vitres	4
Nettoyant pour Frigo	5
Nettoyant Ménager	5
Désodorisant assainissant pour la cuisine	6
Le Liquide Vaisselle	7
Entretien Tapis et moquettes	8
La lessive liquide pour le linge	9
Sèche-linge propre et parfumé	11
Désodorisant	11

## Nettoyant Multi Usages

Préparation pour  $\frac{1}{2}$  l

### Ingrédients :

- 50 cL d'eau
- 1 CS<sup>1</sup> de bicarbonate de soude
- 1 Cc<sup>2</sup> de vinaigre d'alcool blanc
- 10 gouttes d'HE<sup>3</sup> au choix  
(par ex. 5 gouttes d'HE d'orange + 5 gouttes d'HE de citron, ou 5 gouttes d'HE d'eucalyptus globulus + 5 gouttes d'HE d'arbre à thé)

### Préparation :

Verser le bicarbonate, le vinaigre et les huiles essentielles dans un bidon.  
Ajouter 1 l d'eau chaude pour la dissolution.  
Mélanger et verser dans un flacon vaporisateur.  
Bien agiter avant chaque emploi.

## Nettoyant pour les Vitres

Préparation pour  $\frac{1}{2}$  l

### Ingrédients :

- 4 dl de vinaigre blanc
- 1 dl d'eau
- 5 gouttes d'HE d'arbre à thé ou d'orange

### Préparation :

Mélanger le vinaigre, l'eau et l'huile essentielle dans un récipient équipé d'un vaporisateur.

---

<sup>1</sup> cuillère à soupe

<sup>2</sup> cuillère à café

<sup>3</sup> huile essentielle

## Nettoyant pour Frigo

Préparation pour  $\frac{1}{2}$  l

### Ingrédients :

- 2 CS de bicarbonate
- le jus d'un demi citron
- 5 gouttes d'HE de citron, orange, bergamote, mandarine ou pamplemousse

### Préparation :

Remplir à moitié un bol d'eau tiède.

Ajouter le bicarbonate de soude et diluer.

Verser le jus de citron avec les huiles essentielles et mélanger.

## Nettoyant Ménager

Pour nettoyer les surfaces (plan de travail, sol, meubles de rangement), verser

- une goutte de l'une des HE suivantes directement sur la serpillière ou l'éponge
- ou bien une dizaine de gouttes dans l'eau de rinçage

- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| • HE de pin         | • HE de pamplemousse       |
| • HE de cyprès      | • HE de citron             |
| • HE de lemon-grass | • HE d'eucalyptus globulus |
| • HE de thym        | • HE de Lavande            |
| • HE de palmarosa   |                            |

Possibilité d'utiliser un mélange. Les mélanges ont l'avantage de créer des synergies, ce qui signifie qu'à quantités égales d'huiles essentielles, la puissance des propriétés en jeu est accrue.

Pour confectionner un mélange particulièrement efficace et agréable à respirer, nous proposons la formule suivante :

- |                                     |                     |
|-------------------------------------|---------------------|
| ▪ 3 ml de bois de rose <sup>4</sup> | ▪ 1 ml de palmarosa |
| ▪ 3 ml de lavande                   |                     |
| ▪ 3,5 ml de citron                  |                     |
| ▪ 2 ml d'eucalyptus                 |                     |

---

<sup>4</sup> 1 ml = 20 gouttes

## Désodorisant assainissant pour la cuisine

La cuisine est le royaume des odeurs, du pain qui cuit dans le four aux odeurs moins sympathiques comme l'odeur de brûlé, l'odeur de renfermé sous l'évier, ... Les huiles essentielles ne font pas que masquer les mauvaises odeurs, elles servent à **nettoyer** et à **purifier** l'air ambiant de manière naturelle. Elles ont également un énorme avantage par rapport aux désodorisants chimiques : utilisées à bon escient, elles ne sont pas nocives pour la santé, bien au contraire !

Mais les odeurs ne sont pas les seules « nuisances ». Lorsqu'on grille, fait frire, cuit à la vapeur, ou simplement chauffe un aliment, il se dégage dans l'atmosphère de fines particules de graisse qui, en se redéposant sur les surfaces, créent une couche très fine un peu grasse et collante.

**LA SOLUTION** : certaines huiles essentielles capables d'enrober ces fines particules de graisse, de les désodoriser et de laisser la cuisine aussi fraîche et saine que la nourriture préparée.

- HE de romarin à cinéole
- HE de citron
- HE de lavande
- HE d'eucalyptus

Pulvériser quelques gouttes de l'une de ces huiles essentielles dans l'air au moment où on se met à cuisiner.

# Le liquide Vaisselle

Préparation pour 1 l

## Ingrédients :

- 1 savon de Marseille (le véritable savon de Marseille)
- 30 cl d'eau
- 1 Cc de bicarbonate de soude
- 1 CS de cristaux de soude
- 1 CS de vinaigre blanc
- quelques gouttes d'HE (citron ou thym...).

## Préparation :

Plonger le savon de Marseille dans 30 cl d'eau (maximum) bouillante.

Une fois qu'il est totalement dissous, y ajouter le bicarbonate de soude, le vinaigre blanc et les cristaux de soude.

Mettre le tout dans un récipient adapté.

Enfin, verser une dizaine de gouttes d'huiles essentielles.

Agiter le tout.

## Son liquide Vaisselle AMELIORE

Les liquides pour la vaisselle comportent des arômes chimiques et des agents chargés de dégraisser les plats et assiettes.

Pour ajouter la propriété antibactérienne et une odeur agréable et naturelle, ajouter à sa bouteille de liquide vaisselle le mélange suivant :

- 2 gouttes d'HE d'orange
- 3 gouttes d'HE de lavande
- 2 gouttes d'HE de bergamote
- 4 gouttes d'HE de citron

Bien agiter avant emploi.

Petite parenthèse ici, l'huile essentielle d'orange est antidépressive. Ainsi, si on n'est pas un(e) fan(e) de la vaisselle à la main, on la trouvera désormais un peu moins déprimante !

# Nettoyant & entretien de vos tapis et moquettes

Les huiles essentielles sont utilisées ici pour leurs propriétés désinfectantes et assainissantes.

## **Préparation n°1**

*pour l'équivalent d'un bol de préparation*

5ml HE de lavande

2ml HE de cannelle

2ml HE d'orange

200gr bicarbonate de sodium

ou

## **Préparation n°2**

*pour l'équivalent d'un bol de préparation*

4ml HE de citron

3ml HE d'orange

2ml HE de patchouli

200gr bicarbonate de sodium

Mélanger tous les ingrédients et laisser reposer 24 heures.  
Saupoudrer moquettes et tapis, laisser agir 10 à 15 minutes.  
Passer l'aspirateur.



# La lessive liquide pour le linge

**Pour le linge blanc :**

## Ingrédients pour deux litres de lessive

- 100g de copeaux de savon de Marseille
- 2 litres d'eau
- 3 CS de bicarbonate
- 5 gouttes d'HE de lavande

## Préparation :

Faire chauffer un litre d'eau et y jeter les copeaux de savon de Marseille avec le bicarbonate.

Mélanger le tout jusqu'à dissolution et laisser reposer une heure minimum.

Mettre la préparation dans un bidon et ajouter un litre d'eau tiède et l'huile essentielle.

Bien secouer le tout.

Si la lessive est encore trop compacte le lendemain, rajouter un litre d'eau.

**REM.** Pour le linge de couleur, remplacer le bicarbonate par des cristaux de soude.

\*\*\*\*\*

**REMARQUE :** Pour augmenter l'efficacité de son produit de lessive habituel :

**ajouter 2 gouttes d'HE d'arbre à thé dans le bac à lessive de la machine à laver.**

**Ce puissant antiseptique n'a pas son pareil pour désinfecter le linge.**

\*\*\*\*\*

## Lessive liquide au savon d'Alep

### Ingrédients

3,5 litres d'eau

150 g de paillettes de savon d'Alep

une grosse poignée de cristaux de bicarbonate de soude

30 gouttes d'HE d'arbre à thé ou d'HE de Lavande

### Préparation

Verser, dans un seau, l'eau bouillante, les paillettes de savon et les cristaux de bicarbonate de soude.

Bien mélanger le tout et laisser refroidir avant d'ajouter les huiles essentielles.

Utiliser environ un verre à moutarde de la préparation + 1 à 2 cuillères de bicarbonate de soude.

Le mélange durcit en refroidissant.

## VARIANTE

### Ingrédients :

2 l d'eau

40 g de paillettes de savon d'Alep

3 CS de bicarbonate de soude

10 gouttes d'HE (par ex. Lavande ou Lavandin, Citron, Eucalyptus...)

### Préparation

Mélanger les paillettes de savon avec le bicarbonate.

Laisser reposer 1 heure.

Allonger le mélange avec 1 litre d'eau tiède, rajouter l'huile essentielle et verser dans un bidon (de contenance de 3 litres environ).

Bien agiter et laisser reposer une journée.

Le lendemain, rallonger de nouveau la préparation en ajoutant 1 litre d'eau tiède.

## Sèche-linge propre et parfumé !

Déposer 5 à 7 gouttes d'HE d'orange douce sur un linge propre (torchon ou gant de toilette) et mettre le sèche-linge en marche.

L'appareil embaumera et le linge gardera un parfum délicat.

## Désodorisant

*Préparation pour 100 mL*

### Ingrédients :

- 60 ml d'alcool
- 20 ml d'eau distillée
- 10 gouttes d'HE d'orange ou de citron
- 10 gouttes d'HE de lavande ou de lavandin
- 10 gouttes d'HE de pamplemousse

### Préparation :

Verser les ingrédients dans un flacon avec vaporisateur, contenance 100 ml.

Laisser reposer pendant 2 semaines en agitant le flacon de temps en temps.

A utiliser partout dans la maison pour assainir et rafraîchir l'air.

Agiter avant chaque usage.

## VARIANTE

### Ingrédients :

- 120 ml d'eau
- 1 CS d'alcool
- 2 Cc d'HE d'orange ou de lavande

### Préparation :

Mélanger tous les ingrédients dans un petit vaporisateur.

Livre intéressant :  
N. BOISSEAU, *Le ménage au naturel*, Ed. Alternatives