

LE MÉNAGE AU NATUREL

3 recettes faciles à réaliser!



Retrouvez dans le tableau ci-dessous les huiles essentielles utiles pour l'entretien de votre maison. S'il faut choisir, privilégiez l'huile essentielle citron et l'huile essentielle de tea tree.

HUILE ESSENTIELLE	Citron (Citrus limon)	Pin sylvestre (Pinus sylvestris)	Eucalyptus (Eucalyptus radiata ou globulus)
PROPRIÉTÉS POUR LE MÉNAGE	<ul style="list-style-type: none"> → Antiseptique +++ → Antibactérienne +++ → Antivirale → Bonne odeur de propreté 	<ul style="list-style-type: none"> → Antiseptique +++ → Bonne odeur de propreté 	<ul style="list-style-type: none"> → Antiseptique → Antibactérienne ++ → Antivirale ++ → Bonne odeur de propreté
HUILE ESSENTIELLE	Sapin (Abies balsamea)	Menthe poivrée (Mentha piperita)	Lavande aspic (Lavandula spica)
PROPRIÉTÉS POUR LE MÉNAGE	<ul style="list-style-type: none"> → Antiseptique ++ → Bonne odeur de propreté 	<ul style="list-style-type: none"> → Antiseptique → Antibactérienne / Antivirale → Fongicide / Vermicide → Bonne odeur de propreté 	<ul style="list-style-type: none"> → Antiseptique / Bactéricide → Antivirale / Fongicide → Antimite → Bonne odeur de propreté
HUILE ESSENTIELLE	Citronnelle (Cymbopogon nardus)	Pamplemousse (Citrus paradisi)	Tea tree (Melaleuca alternifolia)
PROPRIÉTÉS POUR LE MÉNAGE	<ul style="list-style-type: none"> → Antiseptique ++ → Bonne odeur de propreté 	<ul style="list-style-type: none"> → Antiseptique aérien 	<ul style="list-style-type: none"> → Antibactérienne puissante +++ → Fongicide +++ → Parasiticide ++ → Antivirale ++
HUILE ESSENTIELLE	Cannelle (Cinnamomum cassia)	Thym (Thymus vulgaris)	Girofle (Eugenia caryophyllus)
PROPRIÉTÉS POUR LE MÉNAGE	<ul style="list-style-type: none"> → Antiseptique → Antibactérienne très puissante +++ → Antivirale ++++ → Parasiticide +++/Fongicide +++ → Ne pas en mettre beaucoup, odeur très forte 	<ul style="list-style-type: none"> → Antivirale +++ → Parasiticide (thym à linalol) 	<ul style="list-style-type: none"> → Antivirale +++ → Parasiticide (thym à linalol)

Attention, les huiles essentielles sont des produits actifs puissants, à manipuler avec une grande précaution. N'improvisez pas !

Pour vous accompagner, vous pouvez télécharger gratuitement depuis le site Internet : <http://raffa.grandmenage.info/> le Guide Raffa « Le Grand Ménage ».

Le nettoyeur / désinfectant multi usage

Matériel :

- bidon opaque de 2 litres
- entonnoir
- cuillère à soupe (CS)
- verre

Ingrédients :

- bicarbonate (ou borax)
- vinaigre blanc
- huile essentielle (HE)
- eau

Recette :

- 2 CS de bicarbonate de soude (plus facile à transvaser avec un entonnoir).
- 2 litres d'eau chaude, mélanger.
- Préparer dans un verre 1 CS de vinaigre blanc (plus facile à transvaser dans un entonnoir) et une dizaine de gouttes d'un mélange d'HE
- Verser dans le bidon (plus facile avec un entonnoir).
- Bien secouer.

Utilisation :

- Bien secouer à chaque utilisation.
- Il s'utilise pur sur les surfaces à désinfecter (plan de travail, poubelles).
- Il est ajouté à de nombreuses recettes de nettoyage.

Où trouver les ingrédients ?

- Bicarbonate de soude → en grande surface au rayon du sel ou en pharmacie
- Vinaigre blanc → en grande surface
- Huiles essentielles → en pharmacie

Combien ça coûte ?

Environ 0.50 € pour 2 litres soit 6 fois moins qu'un produit du commerce.



Le nettoyeur WC

Matériel :

- vaporisateur de 500 ml
- cuillère à café (CC)

Ingrédients :

- vinaigre blanc
- huile essentielle (HE)
- eau

Recette :

- 150 ml de vinaigre
- 350 ml d'eau
- 2 CC d'HE de tea tree ou autre

Utilisation :

- Vaporiser sur les parois.
- Laisser agir 15 à 20 minutes.
- Brosser.

Où trouver les ingrédients ?

- Vaporisateur → penser à garder celui d'un produit déjà utilisé
- Vinaigre blanc → en grande surface
- Huiles essentielles → en pharmacie

Combien ça coûte ?

Environ 0.50 € pour 500 ml, soit 8 fois moins qu'un produit du commerce.



Le produit d'entretien des meubles en bois

Matériel :

- petit vaporisateur 50 ml
- cuillère à soupe (CS)

Ingrédients :

- jus de citron (idéalement bio, en bouteille) ou vinaigre blanc
- huile d'olive
- huile essentielle de citron

Recette :

- 5 CS de jus de citron ou de vinaigre
- 5 CS d'huile d'olive
- 15 gouttes d'HE de citron

Utilisation :

- Vaporiser sur la surface à traiter.
- Frotter avec un chiffon doux.
- Brosser.

Où trouver les ingrédients ?

- Vaporisateur → penser à garder celui d'un produit déjà utilisé
- Jus de citron et huile d'olive → en grande surface et épicerie
- Huiles essentielles → en pharmacie

Combien ça coûte ?

Moins de 1 € pour 50 ml, soit 2 fois moins qu'un produit du commerce.

