

SALUBRITÉ ET MAISON SAIN, VERSION ÉCOLOGIQUE

Bonjour à vous toutes et tous,

La COVID-19 nous oblige à un confinement qui restreint nos activités habituelles. Vous tournez en rond, vous ne savez pas quoi faire, vous vous ennuyez (emmerdez)? Pour certains, c'est un véritable défi. Voilà le moment de faire preuve d'imagination, de s'ouvrir à de nouvelles choses ou de revenir à celles qu'on aurait laissées de côté.

Pourquoi ne pas en profiter pour faire un « ménage de printemps » pour rafraîchir la résidence ? Les recettes maison que je vous propose aujourd'hui peuvent servir tous les jours. Concoctées à partir d'ingrédients sains et disponibles, elles éliminent l'impact négatif sur l'environnement de produits comme l'eau de javel. Je vous propose les recettes et vous renvoie aux sources pour plus d'information sur le sujet. Donc, un peu de cuisine, du ménage et de la lecture !

Un nettoyeur pour la maison

Préparez une recette parfumée pour nettoyer vos surfaces : plan de travail, table, évier... Le vinaigre blanc a une action anticalcaire et les écorces d'agrumes sont assainissantes.

1. Placer les écorces d'un citron et d'un orange (ou autre pelure d'agrumes que vous avez sous la main) avec 300 ml d'eau dans une casserole.
2. Porter à ébullition et laisser frémir pendant vingt minutes. Laisser refroidir et filtrer.
3. Verser dans un vaporisateur de 500 ml et ajouter 200 ml de vinaigre blanc.
4. **Secouer avant chaque utilisation.**



Tiré de : <https://www.plantes-et-sante.fr/articles/zero-dechet/3431-faites-un-zeste-ecolo-avec-tous-vos-agrumes>

Désinfectant écologique

Voici une recette de désinfectant écologique qui nécessite seulement 3 ingrédients courants : le bicarbonate de soude, le vinaigre blanc et le citron. Il remplacera avantageusement l'eau de javel qui est utilisée pour blanchir et désinfecter. Il faut savoir que ce produit est nocif tant pour la santé que pour l'environnement; de plus il est inefficace pour nettoyer et détartrer. Voici une alternative à l'arôme plus agréable.

1. Diluer 50 ml de bicarbonate de soude dans 250 ml de vinaigre blanc en le fouettant dans un saladier jusqu'à dissolution parfaite.
2. Ajouter le jus de 1 ou 2 citrons (filtrer le jus pour vaporiser le mélange).
3. Afin d'augmenter le pouvoir désinfectant en hiver, ajouter à ce mélange quelques gouttes d'huile essentielle d'arbre de thé, de romarin ou de pin. Pour mieux désodoriser, vous pouvez aussi y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de citron, d'orange ou de lavande selon vos goûts.

Le top 4 des produits naturels antibactériens

Produit leader pour remplacer l'eau de javel, le **vinaigre blanc** est à la fois nettoyant, désodorisant, désinfectant, détartrant et assouplissant. Obtenu à partir de sucre de betterave ou de maïs préalablement transformé en alcool (à près de 95 %), il est ensuite transformé en acide acétique par un processus de fermentation accéléré. Totalement **écologique**, il est rapidement et entièrement **biodégradable**. Il rend sa transparence au verre souillé et le brillant au métal. Il ravive les couleurs passées des textiles, les adoucit ou encore désinfecte la cage ou le bac à litière des animaux de compagnie. L'action antibactérienne du vinaigre blanc est suffisante pour assainir les toilettes à condition d'y faire un nettoyage régulier en y diluant des huiles essentielles (eucalyptus, citron, lavande, arbre de thé...). Pour les sols, les produits à base d'huile végétale comme le **savon à l'huile de lin**, le savon noir ou le savon de Marseille (difficiles à trouver au Québec) sont tous antibactériens et dégagent souvent un parfum naturel de fraîcheur. Pour adoucir le linge, le blanchir et enlever les taches sans utiliser d'eau de javel, le **bicarbonate de soude** est très efficace. Enfin, le **citron** a aussi sa place parmi les meilleurs antiseptiques et antibactériens.

Infos tirées de : <https://www.bio-info.com/articles/maison-environnement/371-desinfecter-sans-eau-de-javel>



Pour en savoir plus sur le **bicarbonate de soude** (la « petite vache »), je vous réfère à ce fichier. Il explique la différence avec la « soude caustique » (produit dangereux) et identifie les quatre types de bicarbonate. Finalement, il nous aide à bien le choisir et le conserver. C'est un site français mais le contenu est pertinent :

<https://www.bicarbonatedesoude.fr/minicoursa6/bicarbonate-savoir-sur-lui.pdf>

Cet autre document parle des attributs du bicarbonate et de ses multiples usages domestiques. Parcourez-le pour faire d'étonnantes découvertes :

<http://www.mrbicolagelillebonne.com/pdf/nahco3.pdf>

Le dernier fichier parle de l'histoire du produit et propose lui aussi diverses utilisations pour la maison et l'extérieur. Plus volumineux, il a l'avantage de fournir un index qui nous renvoie rapidement à une solution.

<http://ekldata.com/kT1p8297kqHvvr4Bgo15mEyJdY/guide-bicarbonate-de-soude.pdf>

Allez aussi sur le site indiqué sur la boîte pour d'autres trucs. Nul besoin de les imprimer; enregistrez-les sur une clé ou sur votre ordi...

Voilà pour aujourd'hui! J'espère que ces suggestions vous donneront le goût de diminuer la quantité de produits de nettoyage souvent peu écologiques qui encombrant les tablettes. Faire des choix qui préservent l'environnement apporte souvent des « effets secondaires » fort bénéfiques.

Alors, occupez-vous bien, restez en contact avec vos proches grâce à la technologie, intégrez une bonne habitude et gardez le moral. Comme on dit : « ça va passer ».

Lorraine Pelletier,

Comité environnement



P.S. Ces recettes ne détruisent (probablement) pas le virus de la COVID-19 mais l'eau et le savon oui ! Je vous les propose comme alternative écologique pour le nettoyage courant.