



<b>Bicarbonate de soude</b>	p 2
<b>Soude en cristaux</b>	p 3
<b>Percarbonate de soude</b>	p 4
<b>Vinaigre blanc</b>	p 5
<b>Savon de Marseille et savon noir</b>	p 6
<b>Pierre d'argile blanche et lingettes microfibres</b>	p 7
<b>Terre de Sommières</b>	p 8
<b>Blanc de Meudon</b>	p 9

### Précautions d'emploi et de stockage

Bien que d'origine naturelle, les produits présentés dans ce guide ne sont pas sans danger.

Veillez à toujours respecter les consignes indiquées sur les emballages, à manipuler les produits avec précaution et à toujours porter des protections adaptées (visage, mains, peau).

### Abréviation

CS : cuillère à soupe  
CC : cuillère à café

**Contact** : SYBERT, service prévention au 03 81 65 02 13 ou [prevention@sybert.fr](mailto:prevention@sybert.fr)



## **Le bicarbonate de soude**

Sous forme de poudre très fine, le bicarbonate de soude est utilisé comme :

- désodorisant (tapis, moquette, couette...)
- adoucissant (lessive...)
- poudre à récurer (baignoires, lavabos...)
- produit anticalcaire (linge, vaisselle)

Il est biodégradable, non inflammable et non toxique.

**Son prix** : environ 3 à 4 € / 500g

**Précautions** : Ne pas nettoyer l'aluminium avec le bicarbonate de soude.

**Attention** : Ne pas confondre le bicarbonate de soude avec les cristaux de soude (page suivante), ces derniers peuvent être irritants sur la peau et sont à manipuler avec précaution.

### **Pour la vaisselle :**

- Avant d'activer le cycle de lavage, saupoudrer directement sur la vaisselle sale une poignée de bicarbonate de soude : cela évite les mauvaises odeurs et réduit la quantité de produit vaisselle.
- Porcelaine tachée par le thé ou café : frotter à l'aide d'une éponge imbibée de bicarbonate.
- Pour nettoyer des casseroles ou faitouts brûlés : remplir la casserole avec de l'eau et 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et porter à ébullition pendant 5 minutes. Laisser refroidir puis décrocher les résidus de cuisson à l'aide d'une cuillère en bois.

### **Pour les tissus et le linge :**

- Assouplissant pour le linge : mettre  $\frac{1}{4}$  de verre de bicarbonate et  $\frac{3}{4}$  de verre d'eau dans le bac de rinçage de la machine.
- Nettoyant moquettes, tapis et canapés : saupoudrer de bicarbonate, frotter et laisser agir 1 h, puis passer l'aspirateur. Le tissu sera nettoyé et désodorisé.

### **Quelques recettes pour le ménage :**

**Recette Solution lavante (pour le sol)** : préparer la solution en mélangeant 2 cuillères à soupe avec 2 litres d'eau chaude.

**Recette Poudre à récurer** : mélanger 250 ml de bicarbonate avec 50 ml d'eau (pour les lavabos, éviers, fours, planches à découper, grilles de barbecue...).

Cette poudre peut servir de détergent pour le four : appliquer la pâte sur les parois et laisser agir au moins 12h. Enlever la pâte avec de l'eau savonneuse et rincer.

**Déboucher les tuyaux et canalisations** : Ajouter 20 g de bicarbonate et 250 ml de vinaigre blanc. Attendre 10 minutes, puis verser de l'eau bouillante.

# Soude en cristaux

La soude en cristaux nettoie et élimine les graisses.

On peut l'utiliser pour déboucher les plomberies (bouchon organique) ou nettoyer les surfaces fortement encrassées (hotte, poubelle, porte du four, toilettes, réfrigérateur,...).

Son effet adoucissant accroît l'efficacité des agents nettoyants habituels (lessive, liquide vaisselle).

En bricolage, la soude en cristaux facilite le décollage du papier peint et des vieilles peintures.

Conseil : pour dissoudre plus aisément la soude en cristaux, utiliser de l'eau tiède et non froide.

**Son prix** : env. 3 € / 500g

## **Précautions d'emploi et de stockage :**

Tenir hors de portée des enfants. Porter des gants de protection, un équipement de protection des yeux, un équipement de protection du visage (provoque une sévère irritation des yeux). Se laver soigneusement les mains après manipulation.

Éliminer dans une déchetterie

Problème de compatibilité :

- Ne pas mettre en contact avec l'aluminium.
- Éviter d'utiliser sur le chêne et le châtaignier.

**Surfaces grasses** (dessus de hotte, aérateur, porte de four ou tache de graisse incrustées, linoléum) :

**Recette dégraissant** : 2 CS de soude en cristaux, 1 CC de savon noir et 1 litre d'eau chaude.

Eponger la surface grasseuse avec la préparation, rincer à l'eau, puis essuyer avec un torchon sec.

## **Élimination des mauvaises odeurs et entretien des canalisations :**

Dissoudre 2 à 3 CS de soude dans 2 litres d'eau bouillante, verser la solution dans la canalisation. Laisser agir une heure avant de bien rincer.

## **Décrassage des toilettes :**

Diluer un 1/2 verre de soude dans un seau d'eau chaude. Appliquer, laisser agir 15 minutes, brosser puis tirer la chasse d'eau. Valable pour toute la tuyauterie (évier...).

## **Terrasse encrassée :**

Diluer 2 CS de soude en cristaux dans un seau d'eau chaude. Frotter la terrasse à l'aide d'un balai brosse.

# ***Percarbonate de soude***

Appelé aussi eau oxygénée solide, le percarbonate de sodium ne contient ni chlore, ni phosphate.

Excellent blanchissant utilisé dans de nombreuses lessives, le percarbonate délivre de l'oxygène et agit comme détachant pour dissoudre rapidement et entièrement toutes sortes de taches tenaces telles que le thé, le café, le vin rouge, l'herbe, les taches de fruits, de transpiration ou bien encore de sang.

Le percarbonate est idéal pour préserver de façon naturelle la blancheur du linge.

**Son prix** : environ 5 € / 1 kg

**Précautions d'emploi et de stockage** : Tenir hors de portée des enfants. Porter des équipements de protection (visage, mains, peau). Stocker à l'écart des vêtements et matières combustibles. Peut aggraver un incendie. Nocif en cas d'ingestion. Provoque des lésions oculaires graves. Peut-être corrosif pour les métaux. Prendre toutes précautions pour éviter de mélanger avec des matières combustibles.

## **Blanchiment du linge**

Le percarbonate est efficace idéalement à 60° C, mais ses propriétés restent acceptables à partir de 40° C.

Dosage pour une machine pleine de 4 à 5 kg :

- pour le blanc : 1 CS
- pour éliminer les taches colorées : 2 CS
- pour le lavage à la main ou le trempage : 1 CS

Le percarbonate est efficace sur toutes les taches organiques comme le thé, le café, le vin rouge, le chocolat, les taches de fruits, de soda, de carotte, de beurre, les graisses de cuisine, la sauce tomate, la vinaigrette, le jaune d'œuf, la betterave, le maquillage, le rouge à lèvres, le parfum, la transpiration, l'encre, l'herbe, la boue, la suie, le calcaire, l'urine, le sang.

Il pourra être utilisé sur des supports comme le linge blanc et couleur, les bavoirs, les torchons, les serviettes de table, les nappes, les tapis, les draps, les moquettes, les rideaux, les tissus lavables à l'eau, les couches lavables.

Pour les grosses taches : diluer dans un peu d'eau et appliquer directement sur la tache.

## **Nettoyage des joints avec traces de moisissures ou de graisse :**

Diluer 1 volume de percarbonate avec 10 volumes d'eau tiède. Laisser agir. Brosser avec une vieille brosse à dents. Bien rincer.



# Le vinaigre blanc

## Comme produit d'entretien

Le vinaigre blanc (ou cristal) est un acide puissant, écologique et bon marché (env. 0,50 cts d'€ le litre). Il est entièrement biodégradable et ne dégage pas d'émanations toxiques dans l'air ambiant, contrairement aux nombreux produits d'entretien de synthèse actuels. C'est un acide, ce qui lui permet d'être un bon **détartrant** mais aussi un **désinfectant**, un **désodorisant**, un **adoucisseur**, un **dégraissant** et un **rehausseur de couleur**.

**Recommandations** : Ne jamais mélanger de vinaigre avec de l'eau de javel

### Utilisation à froid

Utiliser pur sur une éponge pour les parois de douches, les carreaux de faïence, vitres ou miroirs. Laisser agir quelques minutes, rincer et essuyer avec une lingette microfibres sèche.

**Pour la vaisselle** : dégraisse les verres et fait briller ; il peut également remplacer le liquide de rinçage du lave-vaisselle (remplir le bac avec du vinaigre blanc).

**Planche à découper** en bois ou en plastique : frotter avec une brosse et du vinaigre blanc puis laisser sécher.

**Réfrigérateur** : Utiliser pur sur une éponge sans rinçage.

**Déboucher un évier** : mélanger du bicarbonate de soude et du vinaigre puis verser dans le tuyau. (Penser aussi à la ventouse, n°1 du débouchage de canalisations !)

**Rehausseur de couleur** : pour le linge de couleur noir ou foncé, faire tremper le tissu qui dégorge dans une bassine d'eau avec deux verres de vinaigre.

**Idée reçue** : on a souvent peur de l'odeur du vinaigre mais elle disparaît en quelques minutes après séchage.

### Utilisation à chaud

**Détartrage des bouilloires, cafetières, fer à repasser** : remplir à demi le réservoir de vinaigre blanc et de l'eau et faire chauffer l'appareil, couper l'alimentation et laisser agir une quinzaine de minutes. Rincer plusieurs fois en faisant fonctionner votre appareil. **Astuce** : récupérer le vinaigre ainsi chauffé pour les toilettes.

**Augmenter la durée de vie de votre lave linge ou lave vaisselle** : Faire tourner le lave-linge vide avec du vinaigre est un moyen efficace pour lutter contre le calcaire.



## Le savon de Marseille

Le traditionnel savon de Marseille est un produit 100% naturel, fabriqué exclusivement à partir d'huile végétale d'olive, sans colorant ni adjuvant de synthèse. Biodégradable. Son prix : environ 3 € le cube.

Il sert de nettoyant ménager ainsi que pour le lavage du linge. On trouve des paillettes de savon de Marseille pour la lessive. On l'emploie notamment pour laver le linge des personnes allergiques et des bébés, parce qu'il ne contient pas d'ingrédients allergisants.

### Recette lessive « maison » :

80 grammes de savon de Marseille (en paillettes)

1,5 litre d'eau

1 cuillère à soupe de vinaigre blanc

1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude

Secouer vivement le tout

**Rasage de la barbe** : Faire mousser le savon de Marseille jusqu'à obtention d'une mousse généreuse (finis les aérosols...)



## Le savon noir

*Dans la maison, il nettoie tout du sol au plafond !*

Produit multi-usage naturel, 100% biodégradable (env. 5 à 8 € le litre). Il existe 2 sortes de savon noir : le savon noir pour le bien-être (cosmétique), et le savon noir en tant que produit ménager.

Composé d'huile de lin et de glycérine, le savon noir pour la maison et le jardin existe en liquide ou en pâte. Très concentré : inutile donc d'en utiliser beaucoup. Penser à mettre des gants pour manipuler ce produit.

Le savon noir nettoie, nourrit et fait briller toutes les surfaces (carrelages, parquets, céramiques, revêtements plastifiés, marbres, tomettes...).

**Dégraissant et détachant** : Nettoie efficacement et sans toxicité les hottes aspirantes, fours, poêles, friteuses...

**Nettoyage du sol** : Mettre un bouchon dans un grand seau d'eau chaude.

**Recommandations** : Le savon noir ne convient pas aux sols vitrifiés du fait de son action décapante.

**Répulsif contre pucerons** : Répulsif très efficace contre les araignées rouges, cochenilles, et pucerons. Pulvériser du savon noir à froid sur les feuilles de vos plantes, après l'avoir dilué dans de l'eau chaude (30g de savon noir pour 1 litre d'eau).

### Recette « liquide vaisselle » :

Dans une bouteille plastique vide, verser un demi-verre de savon noir, 2 CS de bicarbonate de soude et 3 gouttes d'huiles essentielles dans 500 ml d'eau tiède.

### Recette « nettoyant multi-usages » :

Dans un flacon vaporisateur de 1 litre, 1 CS de savon noir, une part de vinaigre d'alcool et deux parts d'eau avec 5 gouttes d'huiles essentielles. Pour vitres, carrelages, éviers, céramiques...

### Recette « lessive maison » :

Dissoudre 1 part de savon noir liquide dans 3 parts d'eau bien chaude dans un flacon étiqueté.

Incorporer ensuite, en fonction de la dureté de l'eau, 1/4 part de soude en cristaux.

Ajouter aussi 1/2 part de percarbonate de soude pour renforcer le pouvoir détachant de la lessive maison avec une dizaine de gouttes d'huile essentielle. Bien mélanger.

Pour une lessive machine de 5 kilos, utiliser un verre de cette lessive préparée.



## La pierre d'argile blanche

*Dans la maison, elle nettoie tout du sol au plafond !*

Composée d'argile, de savon et d'huile essentielle de citron (environ 6 à 9 € les 500g).

Produit non-toxique, sans phosphates, ni glycérine. N'attaque pas la peau et est sans danger pour l'environnement.

La pierre blanche nettoie et polit lavabos, éviers, cuisinières, plaques à induction, plaques vitrocéramiques, carrelages et robinetteries. Elle convient à toutes les surfaces lisses : chrome, aluminium, inox, or, argent, cuivre, étain, laiton, émail, verre et plastique (PVC).

**Recommandations** : Utiliser toujours avec de l'eau froide.

### Mode d'emploi

- Humidifier l'éponge avec de l'eau froide
- Prendre un peu de produit en frottant légèrement la pierre
- Activer le produit en pétrissant légèrement l'éponge jusqu'à obtention d'une mousse
- Rincer à l'eau froide puis sécher avec un chiffon doux pour donner le brillant



## La lingette microfibre

*Pour ne plus jeter de lingettes imprégnées de produits chimiques*

Composition : Elle ne contient aucun produit et seul un peu d'eau suffit. Son prix : env. 2,5 € l'unité pour une durée de vie de plusieurs années.

La lingette en microfibres est idéale pour le nettoyage à sec **et** humide.

Lorsque les fibres sont sèches, la microfibre a des propriétés électrostatiques, elle attire la poussière comme par magie.

Lorsque les fibres sont humides, elles ont un pouvoir dégraissant sans utiliser aucun produit d'entretien, ni aucun produit chimique, simplement de l'eau et rien d'autre. Elles doivent s'utiliser humides, mais fortement essorées pour les vitres, ainsi que sur les surfaces grasses.

**Entretien de la microfibre** : à la main avec du savon de Marseille afin de garder optimum ses capacités de nettoyage. En machine, ne pas dépasser une température de 60°.

Proscrire les adoucissants et les lessives qui en contiennent. Proscrire également l'eau de javel. Ne jamais mettre au sèche-linge.

# ***La terre de Sommières***

La Terre de Sommières se présente sous forme d'une argile en poudre, ultra fine, qui peut absorber jusqu'à 80% de son poids en eau.

Cette terre est un formidable détachant à sec des taches grasses (huile, beurre, gazole, maquillage, bougie, etc...) sur des surfaces fragiles telles que les textiles (même la soie), les tissus d'ameublement, mais aussi les tapis, les cuirs, les sols (pierre, parquet, béton)... Elle absorbe et neutralise également les taches d'urine ou de vin.

## **Précautions d'emploi et de stockage :**

A tenir hors de portée des enfants. Procéder à un essai au préalable en traitant une partie peu visible de la surface à détacher.

**Son prix :** env. 4 € / 400g

## **Mode d'emploi standard pour détacher à sec les taches de graisses, de vins ou de boissons sucrées :**

Saupoudrer généreusement la surface à traiter sans frotter.

Laisser agir 3 heures minimum, plus si la tache est ancienne.

Ensuite, tamponner délicatement et aspirer pour éliminer la poudre.

Brosser le tissu uniquement lorsque la poudre est totalement sèche.

## **Taches d'urine sur coussins, tapis, fauteuils :**

Outre ses qualités très absorbantes, la Terre de Sommières fixe les odeurs. Même mode opératoire que précédemment.

Il est important de ne pas laisser la tache s'imprégner et d'agir rapidement en enlevant le maximum de graisse grâce à un papier buvard. Eviter de prendre un détachant liquide ou d'utiliser de l'eau pour enlever des taches sur un support absorbant (bois, cuir...) car cela risque d'aggraver la situation (le liquide pénètre et agrandit la tache).

## **Les mains sales après la mécanique auto, moto ou le bricolage :**

Ajouter de l'eau à la Terre de Sommières pour l'obtention d'une pâte avec laquelle se frotter les mains.



# **Blanc de Meudon**

Le Blanc de Meudon est constitué de particules de carbonate de calcium qui est le composant principal du calcaire et de la craie. Il est très légèrement abrasif et est traditionnellement utilisé pour la fabrication de peintures, les travaux ménagers et les loisirs créatifs. Il est aussi utilisé pour le polissage de l'argenterie, des faïences, des plaques vitrocéramiques et des plastiques.

En plus de son intérêt environnemental, le Blanc de Meudon se manipule sans risque.

**Son prix** : env. 3 € / 500g

## **Précautions d'emploi et de stockage :**

- À tenir hors de portée des enfants
- Peut être toxique en cas d'ingestion massive

## **Recette « pierre à récurer » :**

Dans un bocal avec couvercle, mélanger :

2 mesures de Blanc de Meudon  
1 mesure de bicarbonate de soude  
1 mesure de savon noir mou  
quelques gouttes d'huiles essentielles

Ajouter un peu d'eau si nécessaire à la préparation, mélanger doucement. Laisser sécher à l'extérieur au moins 24 heures, la pâte est prête.

## **« Décoration de Noël » des vitres :**

Pour réaliser une peinture blanche, diluer directement le Blanc de Meudon dans l'eau. Etaler cette préparation « lait » à l'aide d'un pinceau ou d'une éponge. Légèrement transparente lors de son application, elle devient opaque en séchant.

A utiliser avec des pochoirs au moment de Noël. Cette préparation s'enlève très facilement à l'aide d'un chiffon humide.