

Top 5 des produits à avoir sous la main

Le vinaigre blanc

Le vinaigre blanc est généralement élaboré à partir de maïs ou de betterave. Cet ingrédient phare du placard zéro déchet est 100 % biodégradable et non toxique. Il fait un parfait nettoyeur écologique multi-usage.

Comment l'utiliser ?

Condiment, conservateur, nettoyeur, accélérateur de brillance, le vinaigre blanc agit partout ! Ce produit polyvalent est réputé pour être détartrant, dégraissant et anticalcaire. Il fera briller votre robinetterie un peu terne, désinfectera vos toilettes ou vos lavabos, et ravivera votre argenterie en berne. Utilisé dans le bac de votre machine à laver, il agira comme un adoucissant naturel et conservera les couleurs de votre linge.

Attention : ne mélangez jamais du vinaigre blanc et de l'eau de Javel sous peine de vous retrouver encerclé/e de vapeurs toxiques !

Le bicarbonate de soude

Le bicarbonate de soude, ou bicarbonate de sodium, se présente sous la forme d'une poudre blanche, entièrement biodégradable et non toxique. Un produit "miracle" qui s'utilise pour à peu près tout !

Comment l'utiliser ?

Le bicarbonate de soude représente une alternative économique et naturelle à de nombreux produits du quotidien. À la maison, il peut s'utiliser comme dentifrice, shampoing, désodorisant, nettoyeur, assainissant, assouplissant, anticalcaire, fongicide... Ce produit multi-usage présente aussi des bienfaits pour la santé puisqu'il facilite la digestion et améliore les performances physiques.

Attention : veillez à toujours choisir du bicarbonate de soude alimentaire. En plus d'être comestible, il est non irritant pour la peau et efficace pour l'entretien de la maison.

Les savons

Le savon noir

Fabriqué à partir d'huile d'olive et plus précisément des grignons d'olives (pulpe et noyaux), le savon noir se présente sous forme de pâte brune ou de liquide. Ce savon peut aussi bien servir pour l'entretien de la maison que pour la beauté du corps. Attention, sa composition n'est pas la même pour les deux utilisations.

Le savon de Marseille

Le savon de Marseille se compose principalement d'huiles végétales (le plus souvent d'huile d'olive), de soude, d'eau et de sel. Cette recette ancestrale prouve encore ses bienfaits aujourd'hui. Souvent utilisé pour le corps, le savon de Marseille est aussi très utile comme nettoyeur ménager ou pour la fabrication des lessives maison.

Comment les utiliser ?

Le *savon noir* est un excellent dégraissant qui fera briller facilement les différentes surfaces de votre maison (vitres, sols, cuisinière, four, etc.). Il agit aussi comme détachant pour les vêtements et élimine les taches les plus tenaces, même sur du linge blanc. En le diluant dans de l'eau, il saura redonner de la brillance au laiton, au cuivre, à l'argent et autres métaux. Le *savon noir* peut aussi s'utiliser au jardin pour lutter contre les pucerons de manière efficace. Dans la salle de bain, vous pourrez l'utiliser comme gommage corporel pour éliminer vos peaux mortes.

Le *savon de Marseille* entre dans la composition des lessives maison et s'avère d'une grande efficacité pour éliminer les taches sur les textiles.

C'est aussi un excellent produit ménager pour nettoyer les sols et autres surfaces. Le *savon de Marseille* en copeaux est plus largement utilisé, pour préparer ses produits ménagers naturels ou sa lessive maison. Très concentré en huiles végétales, le *savon de Marseille* permet aussi de laver la peau en douceur et de l'hydrater. C'est enfin un très bon antiseptique pour désinfecter les plaies légères.

Attention : si vous souhaitez utiliser un de ces deux savons pour un usage corporel, il est essentiel de choisir un savon “cosmétique”. Les savons destinés à un usage domestique ont une teneur en potasse qui pourrait causer des irritations ou des sécheresses au contact de la peau.

Les huiles essentielles

Les huiles essentielles (souvent abrégées HE) sont des extraits de plantes aromatiques liquides et concentrés, généralement distillés à la vapeur d'eau. Il peut s'agir d'extraits de fleurs, mais aussi de bois, de racines ou de fruits. Leurs molécules actives dites “terpéniques” (hydrocarbures naturels extraits de résines végétales) permettent un usage ciblé en fonction des besoins.

Comment les utiliser ?

Les huiles essentielles n'en font pas trop. Elles sont vraiment essentielles au placard zéro déchet ! L'HE de menthe poivrée par exemple (un grand classique), vous permettra, entre autres usages, d'apporter une note fraîche à votre dentifrice fait-maison, mais aussi de soulager vos nausées et maux de tête. La lavande apaise les piqûres d'insectes et les échauffements, et saura délasser les esprits stressés. L'HE d'eucalyptus quant à elle, débouchera votre nez et vos bronches l'hiver, ou, mélangée à du vinaigre, parfamera vos nettoyeurs maison.

Les indispensables

Toutes les huiles essentielles se valent, néanmoins, certaines sont plus largement utilisées que d'autres. C'est notamment le cas des essences suivantes :

- la menthe poivrée (nausées & maux de tête, piqûres d'insectes, haleine fraîche)
- la lavande (stress, échauffements, piqûres d'insectes)
- le palmarosa (déodorant naturel, antidouleur)
- l'eucalyptus (débouche les bronches et le nez, désinfectant)
- le citron (antiseptique, antibactérien, haleine fraîche)
- le tea tree/arbre à thé (antibactérien, antiparasitaire, antifongique)
- la gaulthérie (courbatures, tendinites, en massage)
- le clou de girofle (soin des gencives, haleine fraîche).

Attention : bien qu'elles soient naturelles, les huiles essentielles sont à manier avec précaution du fait de leur concentration. Ne dépassez pas les dosages recommandés et évitez de les appliquer pures sur votre peau. Certaines huiles essentielles sont contre-indiquées chez la femme enceinte et les jeunes enfants.

L'huile de coco

L'huile de coco est le résultat du pressage de la chair de noix de coco. Celle-ci est ensuite soit pressée à chaud avant d'être blanchie et désodorisée, soit pressée à froid sans ajouts de produits chimiques. Vous l'aurez compris, mieux vaut privilégier l'huile de coco vierge issue d'un pressage à froid. Elle préserve ainsi tous ses nutriments et ses propriétés bienfaitantes, en plus de son parfum gourmand !

Comment l'utiliser ?

L'huile de coco n'a pas que son parfum pour plaire. Elle peut s'utiliser en cuisine par exemple, pour remplacer le beurre. Mais c'est surtout dans la salle de bain qu'elle déploie tous ses talents. Véritable alliée de la peau et des cheveux, cette huile végétale est un excellent démaquillant, et entre dans la composition des déodorants et dentifrices maison. Ses propriétés nourrissantes, antibactériennes et antifongiques en font un vrai plus pour apaiser les petits maux du quotidien.

Remarque

Les cocotiers étant plutôt rares sur les bords de mer de France métropolitaine, l'huile de coco que l'on achète est rarement locale.

Pour faire au mieux, privilégiez une huile bio issue du commerce équitable. Sa production pose aussi la question de la déforestation, consommez-la de manière raisonnée. Sachez qu'il est aussi possible de fabriquer soi-même son huile de coco.