

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

NATHALIE CAYZAC

JE FAIS TOUT MOI-MÊME



VIE QUOTIDIENNE

Ménage, beauté, cuisine...

150 conseils et recettes

pour un quotidien plus sain et économique

JE FAIS TOUT MOI-MÊME

Allergique ou intolérant, écolo, petit budget... Quelle que soit votre motivation, il n'y a que des avantages à essayer le fait-maison, à la fois pour des produits ménagers, des petits plats cuisinés ou des produits de beauté !

Grâce à ce livre très pratique, vous pourrez :

- **Faire vos propres produits ménagers dans la maison et au jardin :** bicarbonate, argile blanche, savon de Marseille...
- **Prendre soin de vous au naturel** avec vos alliés tout doux pour la peau et la planète (laits, huiles, sels de mer...) et des préparations faciles pour le quotidien (démaquillant, crème minute, anti-poux, etc.).
- **Cuisiner savoureux et à moindre coût** avec des recettes et astuces pour faire vous-même de délicieux pains, vinaigres, fromages, terrines, bonbons...

LE FAIT-MAISON ALLIÉ AU NATUREL POUR VOUS SIMPLIFIER LA VIE !

Nathalie Cayzac a grandi dans une famille débrouillarde et éprise de nature. Elle-même allergique à de nombreuses choses, elle a élaboré très tôt ses propres recettes pratiques et économiques et a créé en 2008 le blog **toutfaresoimeme.com**. Elle est régulièrement sollicitée par les médias pour ses recettes et anime des ateliers pour les faire découvrir.

ISBN 979-10-285-0046-7

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



15 euros
Prix TTC France

RAYON : VIE QUOTIDIENNE

L E D U C . S
É D I T I O N S

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : www.quotidienmalin.com

sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Maquette : Émilie Guillemin

Illustrations : Fotolia, Patrick Leleux PAO (p. 231, 234)

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0046-7

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

**JE FAIS TOUT
MOI-MÊME**

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. TOUT POUR BICHONNER SA MAISON !	11
PARTIE 2. À LA BUANDERIE : ON CHOUCROUTE SON LINGE !	67
PARTIE 3. DANS LA SALLE DE BAINS : SE DORLOTER AU NATUREL	109
PARTIE 4. BIEN DANS MON ASSIETTE !	159
PARTIE 5. AU JARDIN – MÊME QUAND ON N'EN A PAS !	205
CONCLUSION	245
ANNEXES	247
TABLE DES MATIÈRES	252

INTRODUCTION

C'est une crème pour les pieds, on ne va quand même pas la mettre sur les mains ! Et ce produit pour nettoyer les sols, pourrait-il aussi décrocher le plan de travail de la cuisine ?... Les industriels, très inventifs, nous poussent chaque jour à acheter toujours plus et, dans cette folie du consommable, nous ont amenés à croire que chaque produit a une et une seule utilisation spécifique.

On en a oublié les ingrédients de base qui forment le produit fini et, peu habitués à lire les étiquettes – assez peu compréhensibles, il faut quand même l'avouer –, nous nous laissons balader dans les méandres du marketing.

Sachez ainsi que les crèmes pour les pieds et celles pour les mains sont faites de la même façon en utilisant les mêmes ingrédients. Les premières sont certes un peu plus grasses que les dernières, mais si vous les échangez, vos mains ne sentiront pas les pieds !

Ce livre va vous donner les bases et les variantes possibles pour vous permettre de produire et d'être enfin maître de ce que vous consommez, de comprendre et d'agir en conséquence.

Nul besoin de vingt produits différents pour nettoyer toute la maison du sol au plafond ; seuls quelques ingrédients primordiaux suffisent : vinaigre blanc, citron, savon de Marseille, bicarbonate... Grâce à eux, vous allez apprendre à désinfecter, détartrer, nettoyer, que ce soient les WC ou la cuisine. Car après tout, une tache reste une tache, et ce n'est pas le lieu du crime qui changera la solution !

Pas d'huile de jojoba sous la main, mais des jambes de crocodile à soigner d'urgence ? Vite, une cuillère à soupe d'huile d'olive, un peu de beurre de cuisine et le tour est joué !

Une invasion de pucerons sur les rosiers ? Ne vous jetez pas sur un produit toxique et coûteux en magasin : plantez de la lavande juste au pied et recyclez vos épluchures d'ail. Quant aux « mauvaises » herbes dans l'allée du jardin, vous verrez qu'il y a beaucoup d'astuces économiques et sans danger pour vous en « débarrasser » !

« Mais je n'ai pas le temps ! »...

... me direz-vous. On croit, à tort, que fabriquer ses produits maison prend plus de temps que les acheter tout prêts. Pourtant, de nos jours, les grandes surfaces sont tellement étendues et le choix des produits est si vaste qu'il est bien plus chronophage d'aller faire les courses que de faire sa petite cuisine maison.

Vous en doutez ? Songez un peu au temps que vous passez, en rayon, à trouver le bon produit qui vous va bien, à comparer les prix, la quantité, à faire attention aux éventuelles allergies des membres de la famille et aux préférences de chacun, à décrypter les étiquettes en quête de composants peu recommandables...

INTRODUCTION

sans parler de la question du suremballage si on souhaite faire un geste pour l'environnement !

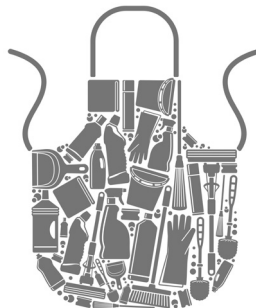
Tandis que faire son dentifrice ne prend pas plus de **5 minutes par mois et coûte moins de 1 euro** – la fabrication d'une lessive ou d'un insecticide maison peut même être gratuite suivant les astuces.

Loin d'être une corvée, fabriquer ses produits d'usage courant devient un geste simple et malin de tous les jours, une activité plaisante que l'on peut faire avec ses enfants. Et que c'est valorisant de produire soi-même ce que l'on consomme ! Un enfant qui aura fabriqué son propre dentifrice prendra un vrai plaisir à aller se brosser les dents !

Enfin, tout fabriquer soi-même, c'est reprendre en main notre consommation : parce qu'on sait ce que l'on y met, et parce que l'on y met des ingrédients simples et sains, on minimise les risques d'allergies, on prend soin de notre santé et de celle de nos proches, on fait des économies de temps et d'argent, tout cela sans nous mettre en danger et en chouchoutant la planète.

Ça y est, convaincu ?

Alors hop, au travail – et au plaisir !





Partie 1

TOUT POUR BICHONNER SA MAISON !

Chapitre 1

Les 8 ingrédients de base à avoir absolument chez soi

Depuis nos grands-mères, on a délaissé les ingrédients de base au profit de produits plus complexes que l'on pense plus efficaces sous prétexte qu'ils sortent d'une usine et qu'ils ont été élaborés par de grands spécialistes.

C'est sans compter sur les professionnels du marketing, de vrais spécialistes eux aussi, qui arrivent à nous faire croire que tous les produits sont différents et qu'il nous les faut tous si l'on veut parvenir à tout nettoyer dans la maison...

Un produit pour la cuisine ne pourrait-il pas nettoyer aussi la salle de bains ? Un dégraissant pour le four ne pourrait-il pas dégraisser autre chose ? Et pourquoi le désinfectant WC ne pourrait-il pas désinfecter également le plancher ? Non, bien sûr, car il faut bien nous vendre aussi un produit spécial carrelage – sans compter que si lui lave le carrelage, il en faut un autre pour nettoyer la faïence, évidemment. Mais, à ce propos, c'est quoi la faïence, déjà ?... ça tombe bien, c'est justement du carrelage !

Libérons-nous de cette emprise et redevenons autonomes !

Les produits proposés ici ont tous été choisis car ils sont respectueux de notre santé, de la planète et de notre porte-monnaie. Et en plus ils sont faciles à trouver et à utiliser. Ne reste plus qu'à se lancer !

1 LE VINAIGRE BLANC

C'est quoi ?

Aussi appelé vinaigre d'alcool ou vinaigre cristal, c'est un liquide transparent qui ressemble à de l'eau. Il contient au minimum 6 % d'acide acétique, reconnu pour ses propriétés antiseptiques et désinfectantes. Il est obtenu par la fermentation d'alcool, souvent de betterave, mais il peut l'être aussi à partir du maïs.



C'est la base de tous les produits d'entretien faits maison. Avec le bicarbonate (voir p. 17), ils forment un duo d'enfer !

➔ **MON CONSEIL MALIN :** Si l'odeur du vinaigre blanc vous dérange, vous pouvez y ajouter un peu de bicarbonate : tout en diminuant l'odeur du vinaigre, il renforcera son action nettoyante.

Ses actions

- Dégraisse.
- Désinfecte.
- Désodorise.

- Détartre.
- Élimine ou limite le développement des moisissures (antifongique).
- Tue les bactéries (bactéricide).
- Tue et prévient la croissance des microbes (antiseptique).
- Détruit les parasites (antiparasitaire).

Idées d'utilisation

- **Désinfecter un jouet, le plan de travail de la cuisine, la cuvette des WC...** : imbiblez de vinaigre un chiffon doux, un microfibre ou une éponge suivant le support à nettoyer et frottez.

LE PETIT + MALIN

Il est possible de nettoyer ainsi l'écran et le clavier de votre ordinateur ou le téléviseur sans risque.

Cela dit, n'abusez pas sur le vinaigre : il ne faudrait quand même pas qu'il coule à l'intérieur de l'appareil !

- **Nettoyer miroirs et vitres** : un trait de vinaigre dans une bassine d'eau chaude suffit ; une raclette et un chiffon doux feront le reste.
- **Nettoyer, désinfecter et dégraisser le carrelage** : un peu de vinaigre dans un seau d'eau chaude (suivant l'état de votre carrelage, cela peut aller d'un trait de vinaigre par seau à 1 litre de vinaigre).
- **Enlever du calcaire** :
 - Sur des robinets : faites chauffer du vinaigre, mouillez légèrement la partie à nettoyer avec le vinaigre chauffé,

saupoudrez de bicarbonate (voir p. 17) et versez le reste du vinaigre. Laissez agir (de quelques instants à 1 nuit entière si besoin selon la résistance du calcaire), puis rincez.

- Dans une bouilloire ou une cafetière : versez le vinaigre froid, faites chauffer l'appareil avec le vinaigre, puis laissez refroidir avant de bien rincer.
- **Nettoyer les WC encrassés** : versez tout doucement du vinaigre chaud dans la cuvette et laissez agir toute une nuit de préférence.

À NOTER !

Attention de ne pas respirer les vapeurs qui se dégagent du vinaigre chaud lorsque vous le versez.

- **Dépeussier et assainir** : humidifiez un chiffon doux ou un microfibre avec du vinaigre blanc.

À NOTER !

Attention à ne pas utiliser le vinaigre sur les parties calcaires que vous ne voulez pas abîmer, comme le marbre.

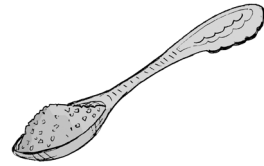
Où le trouver et à quel prix ?

En supermarché au rayon huile et vinaigre. Évitez surtout le rayon des produits d'entretien où l'on voit maintenant fleurir du vinaigre blanc « spécial produit d'entretien » dix fois plus cher que celui vendu au rayon d'à côté et qui est strictement identique. Ah, ce qu'ils sont malins, nos professionnels du marketing !

Au rayon vinaigre, il varie tout de même beaucoup d'un magasin à un autre. Ainsi on peut le trouver à 0,35 € le litre dans les magasins discount et à 1,90 € le litre et demi en hypermarché. Faites donc bien attention, n'hésitez pas à comparer entre divers magasins et lorsque vous en trouverez à petit prix, **n'hésitez pas à en stocker beaucoup** : c'est un ingrédient qui se conserve très bien et qui vous servira très souvent !

2 LE BICARBONATE

C'est quoi ?



Aussi appelé bicarbonate de soude ou de sodium, c'est une poudre blanche naturelle, qui n'est pas du tout toxique contrairement à ce que le mot « soude » pourrait laisser penser – on peut d'ailleurs en mélanger une cuillère à soupe dans un verre d'eau pour faciliter la digestion, c'est dire !

Ses actions

- Dissout les graisses.
- Corrige la dureté de l'eau.
- Neutralise l'acidité.
- Absorbe les odeurs.
- Débouche les canalisations.
- Fait briller les métaux.
- Élimine le tartre (par son action effervescente en association à l'acidité du citron ou du vinaigre blanc).

Idées d'utilisation

- **Neutraliser les odeurs** : saupoudrez au fond des chaussures, des cendriers ou au fur et à mesure que vous remplissez votre poubelle de cuisine ou de salle de bains. Mettez-en une coupelle dans le réfrigérateur, ou un peu dans le lave-vaisselle. Saupoudrez sur les canapés, tapis, couettes ou panier du chien, laissez agir 15 min à 24 heures suivant les cas, puis passez l'aspirateur.
- Saupoudrez-en et frottez à chaque fois que vous voyez du **tarte**, des **moisissures** (saupoudrez sur une éponge) ou pour **faire briller émail et argenterie** (saupoudrez sur un chiffon humide), par exemple.

➔ **MON CONSEIL MALIN** : Pour détartre, associez-le avec du vinaigre blanc afin de gagner en efficacité.

- Pour **assouplir le linge** (voir la recette de l'assouplissant p. 80).
- Pour **augmenter le pouvoir lavant** d'une lessive ou de tout autre détergeant, ajoutez 1 cuillère à soupe car il corrige la dureté de l'eau.

Où le trouver et à quel prix ?

En supermarché au rayon sel, souvent en paquets de 250 et 400 g, ou en droguerie au kilo. Comptez environ 5 € le kilo.

N'hésitez pas à en acheter en **grande quantité**, car il est à la base de nombreuses préparations et il se conserve très bien. Vous pourrez ainsi en placer en petits pots dans toutes les pièces pour en avoir toujours à portée de main, et même en salière ou dans un ancien contenant à talc pour faciliter son utilisation.

3 L'ARGILE BLANCHE



C'est quoi ?

Aussi appelée kaolin, l'argile blanche est d'origine minérale. C'est une poudre très, très fine qu'il faut manipuler avec des ustensiles en bois ou en plastique de préférence (surtout pas en métal, qui la fragilise et la rend inopérante). Il existe des argiles de différentes couleurs, mais seule la blanche est utilisée dans la confection des produits d'entretien écologiques.

Elle est à la base de la pierre d'argile et de la poudre récurante dont vous trouverez les recettes un peu plus loin (voir p. 34 et p. 41).

À NOTER !

Elle doit souvent être rincée pour ne pas laisser de film blanc sur la surface nettoyée.

Ses actions

- Abrasif doux, elle fait briller (la robinetterie, l'Inox, l'émail...).
- Absorbe les taches, notamment le gras. Très intéressante, donc, pour nettoyer les plaques vitrocéramiques et à induction sans risquer de les rayer ou de les endommager !

Idées d'utilisation

- À chaque fois que vous voulez **nettoyer, dégraisser et/ou lustrer** quelque chose, ayez le réflexe argile (ou blanc de Meudon) : sur un chiffon ou une éponge humide, saupoudrez d'argile et

frottez plaque en vitrocéramique, hotte aspirante en Inox, objets en verre, et même les vitres. Passez ensuite un torchon sec afin d'enlever les traces de blanc et parfaire le lustrage. Votre hotte et vos vitres n'ont jamais été aussi étincelantes !

- **Une tache de gras sur la moquette ou la tapisserie** : saupoudrez, frictionnez, aspirez, et le tour est joué !
- **Une marque sur les murs, des salissures de mouches** : là encore un peu d'argile sur une éponge humide...

Où la trouver et à quel prix ?

En magasin bio, en magasin spécialisé, en droguerie ou sur Internet. (Inutile de prendre le grade cosmétique, bien plus cher.) Comptez environ 6 € le kilo.

➔ **MON CONSEIL MALIN** : Si vous avez un très petit budget, vous pouvez remplacer l'argile blanche par le carbonate de calcium qui est en fait de la craie, connu aussi sous les noms de **blanc d'Espagne et blanc de Meudon**. On en trouve en magasin de bricolage pour environ 5 € le kilo.

4 LE SAVON DE MARSEILLE

C'est quoi ?

Présenté sous forme de cube ou de paillettes, ce savon, qui nous intéresse pour fabriquer de la lessive et quelques autres produits d'entretien écologiques, est obligatoirement réalisé à partir d'huile d'olive et de soude. Il n'a ni colorant ni



additifs. Il est forcément blanc, car l'huile d'olive devient blanche lors de la saponification (réaction entre la soude et un corps gras qui permet d'obtenir le savon).

Pour le reconnaître à coup sûr, regardez la liste des ingrédients : il doit être écrit « **sodium olivate** », et rien que cela.

À NOTER !

Veillez bien à ce que votre savon de Marseille ne contienne pas de glycérine artificiellement ajoutée, auquel cas il laissera un film gras peu appréciable partout où vous l'utiliserez...

Ses actions

- Très bon nettoyant, il est la base de notre lessive écologique maison (voir p. 74).
- Hypoallergénique, il ne contient pas de substances allergisantes ; il est donc idéal pour laver le linge des personnes allergiques et des bébés.
- Antimite.
- Bactéricide (on l'utilisait autrefois dans les hôpitaux pour nettoyer les plaies).
- Parfaitement utilisable sur tous types de vêtements, il fait notamment des prouesses sur les vêtements blancs !

Idées d'utilisation

- Glissez-en un morceau **dans les armoires et les tiroirs** pour profiter de son action antimite.

- Frottez directement le savon sur votre **linge taché ou à reblanchir** et laissez sécher au soleil, grattez la pellicule de savon séché et lavez. Un miracle pour faire revenir le linge blanc !
- Un peu de savon fondu dans de l'eau bien chaude et vous pouvez **dégraissier la hotte aspirante, nettoyer le plan de cuisine ou laver les sols sans les rincer.**
- Et pourquoi pas **nettoyer la vaisselle** avec en frottant le cube directement sur l'éponge ou, encore mieux, en confectionnant votre propre liquide vaisselle (voir encadré ci-après) ?

Où le trouver et à quel prix ?

On en trouve un peu partout : magasin bio, marché, foire artisanale, grande surface ou Internet. Ne vous laissez pas abuser par la dénomination « savon de Marseille » et veillez toujours à prendre un savon **réalisé uniquement à l'huile d'olive.**

Comptez 20 € le kilo pour du vrai savon vieilli à l'ancienne (il sera ainsi garanti sans huile de palme ni glycérine, qui encrassent les machines et réduisent son pouvoir lavant).

NOTRE RECETTE DE LIQUIDE VAISSELLE MALIN AU SAVON DE MARSEILLE

Un liquide vaisselle économique, écologique et non toxique, ça vous dit ?

Ingrédients :

- 50 g de savon de Marseille râpé ;
- 1 c. à s. de vinaigre blanc ;
- 1 c. à s. de cristaux de soude (voir p. 23) ;

→

› 20 gouttes d'huile essentielle (HE) au choix, pour l'odeur et selon les besoins (voir p. 248 pour en savoir plus sur les propriétés des huiles essentielles) ;

› 0,8 litre d'eau bouillante.

Dans un saladier, versez le savon de Marseille râpé puis l'eau chaude. Remuez.

Ajoutez le vinaigre blanc et les cristaux de soude, et mélangez. Laissez reposer quelques heures. (Si la texture après repos est trop épaisse, passez la préparation au mixeur.)

Ajoutez ensuite la ou les huiles essentielles et versez le tout dans un grand flacon en verre ou en plastique. Secouez : c'est prêt !

Les conseils malins :

› Secouez votre liquide vaisselle avant chaque utilisation pour qu'il reste bien liquide.

› S'il est vraiment trop épais, ajoutez un peu d'eau chaude et mélangez.

› Vous avez les mains sensibles ? Avant de laisser reposer, lorsque l'eau a refroidi, ajoutez un hydratant à votre préparation comme du miel ou du gel d'aloë vera.

› Si l'eau de votre région est très dure (fortement chargée en calcaire), augmentez la dose de vinaigre blanc dans la recette.

Vous constaterez que ce liquide vaisselle maison ne mousse pas autant qu'un produit du commerce ; il est pourtant tout aussi efficace !

5 LES CRISTAUX DE SOUDE

C'est quoi ?

Il s'agit de petits cristaux blancs, aussi appelés carbonate de soude ou carbonate de sodium, obtenus de façon naturelle : ils

sont issus de gisements ou de lacs salés, ou synthétisés à partir de sel (chlorure de sodium plus exactement) et de calcaire. Ce n'est pas la même chose que le bicarbonate.

À NOTER !

Il ne faut surtout pas les confondre avec la soude caustique qui, elle, est très dangereuse.

Cela dit, les cristaux de soude peuvent être irritants pour les peaux fragiles. Maintenez-les à distance des enfants car il ne faut pas les avaler, et portez des gants lorsque vous les manipulez.

Leurs actions

- Dégraissant puissant.
- Neutralisent l'acidité et viennent à bout des matières organiques.
- Débouchent et désodorisent les canalisations.
- Désinfectent.
- Adoucissent l'eau.
- Ils interviennent dans la confection de la lessive au savon de Marseille (voir p. 74).

Idées d'utilisation

- **Pour réaliser une lessive** en un tournemain en mélangeant 3 cuillères à soupe par litre d'eau, ou pour **améliorer le pouvoir lavant** de votre lessive habituelle ou de tout autre détergeant.
- C'est également un très bon **détachant avant lavage** (voir p. 94).
- **Pour laver les sols** : 3 cuillères à soupe dans un seau d'eau bien chaude.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Je fais tout moi-même, c'est malin
Nathalie Cayzac



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S