



La mission de la gamme Osmose est fort simple et logique : vous offrir des produits d'entretien ménager efficaces et sans danger pour la santé et l'environnement. C'est en 2013 qu'Osmose a vu le jour, en réponse aux nombreuses études qui démontrent la nocivité, pour l'Homme et la planète, de nombreux agents présents dans la majorité des produits ménagers vendus dans les grandes surfaces.

Après quelques recherches, il nous a paru facile et économique d'utiliser des ingrédients aussi efficaces qu'écologiques pour concevoir des produits d'entretien ménager de toutes sortes.

Osmose vous propose donc une formule simple et une panoplie de petits gestes quotidiens afin d'entretenir votre foyer tout en respectant l'environnement et en prenant soin de votre santé.

Avertissement

L'ensemble des recettes présentées dans ce livret reflète l'état actuel de nos connaissances. Elles n'offrent aucune garantie concernant l'efficacité des produits mais doivent être considérées comme des «astuces de grand-mères» qu'il est toujours bon de tester avant toute utilisation plus étendue.

Par ailleurs, certains de nos produits nécessitent des précautions d'usage. Prenez donc connaissance de ces précautions avant toute utilisation.

Produits OSMOSE

Agent blanchissant – Percarbonate de soude.....	3
Poudre désinfectante & désodorisante – Borax.....	9
Cristaux de soude.....	13
Acide citrique.....	20
Bicarbonate de soude.....	25
Vinaigre ménager 12% & 20%.....	36
Sel d'Epsom.....	44

Concernant les emballages

Nos produits en poudre sont conditionnés dans des sachets de plastique métallisé refermables très résistants. Nous vous encourageons à les réutiliser pour vos achats en vrac de ces mêmes produits. Le vinaigre est lui emballé dans une bouteille en HDPE recyclable.

Agent blanchissant

Composition

100 % percarbonate de sodium $2\text{Na}_2\text{CO}_3 \cdot 3\text{H}_2\text{O}_2$

Autres noms

Percarbonate de soude, sodium percarbonate, carbonate de sodium peroxyhydraté, peroxyhydrate de carbonate de sodium, « eau oxygénée solide ».

En bref

Le percarbonate de sodium fut développé dans les années 60 lorsque les fabricants de lessive européens ont recherché un agent blanchissant moins corrosif et moins dangereux que le chlore (eau de Javel). Depuis les années 90 l'usage du percarbonate de sodium s'est généralisé à travers le monde. Il est parfois appelé "eau oxygénée solide" car au contact de l'eau il libère de l'eau oxygénée. Il s'agit en fait d'un complexe entre le carbonate de sodium (aussi appelé "cristaux de soude") et le peroxyde d'hydrogène ("eau oxygénée"). De ce fait le percarbonate de sodium a toutes les propriétés des cristaux de soude (dégraissant, augmente le pH, adoucit l'eau, augmente l'efficacité des détergents...), avec en plus le pouvoir détachant, blanchissant et désinfectant de l'eau oxygénée. C'est donc un produit très utile pour l'entretien ménager, et tout particulièrement pour la lessive. Le percarbonate de sodium entre d'ailleurs dans la composition de nombreux produits détachants ou blanchissants du commerce mais souvent avec des additifs. Il est aussi l'ingrédient actif de multiples produits ménagers "à l'oxygène actif". Le percarbonate de sodium est donc une excellente alternative à l'eau de Javel puisqu'il n'est nocif ni pour l'environnement, ni pour l'Homme, ni pour le linge, contrairement au chlore.

Propriétés

- Libère de "l'oxygène actif" au contact de l'eau
- Blanchissant : redonne éclat au linge blanc grisonnant ou jaunissant et au linge de couleur robuste

- Détachant : élimine efficacement les taches organiques : sang, thé, café, chocolat, vin rouge, fruits, gras, transpiration, carotte, tomate, rouge à lèvres, herbe, suie...
- Désinfectant : antifongique et antibactérien
- Élimine les mousses et moisissures
- Désodorisant
- Nettoyant et dégraissant puissant
- Adoucit l'eau
- Soluble dans l'eau et insoluble dans l'huile.
- Augmente l'efficacité des détergents de par son pH alcalin et son action adoucissante sur l'eau.
- Écologique et non nocif pour l'environnement et l'homme (en respectant les précautions d'utilisation)
- Base pH 10
- Biodégradable

Utilisations

Pour le linge

Idéal pour la lessive du blanc ou des couleurs grand teint, pour le linge de maison, les habits de bébé, les couches lavables...

- **Pour détacher le linge avant lavage** : faire tremper le linge taché dans un mélange d'eau chaude ou tiède et de percarbonate de soude (1 à 3 cuillère(s) à table par litre) pendant 24h.
- **Sur les taches rebelles** : appliquer une pâte de percarbonate de soude et d'eau tiède ou chaude (froide pour le sang) et laisser agir quelques temps avant de laver.
- **Dans la laveuse** : ajouter 60 ml (4 cuillères à table) de percarbonate de sodium pour une grosse brassée en plus de votre lessive. Pour une laveuse à chargement sur le dessus, mettre la poudre directement dans la cuve. Pour

une laveuse frontale, dissoudre la poudre dans un peu d'eau chaude et mettre dans le tiroir à lessive.

- **Augmenter l'efficacité des noix de lavage** : ajouter 1 à 4 cuillère(s) à table de percarbonate de sodium dans la cuve de la laveuse en plus des noix de lavage.
- **Pour détacher et désinfecter** les couches lavables, protections menstruelles lavables ou tout autre linge jauni, grisonnant ou très taché : faire tremper dans 4L d'eau chaude avec de 2 à 4 cuillères à table de percarbonate de sodium, pendant 24 heures. Laver ensuite dans la laveuse avec une lessive régulière ou additionnée de percarbonate de sodium.

Pour le ménage

- **Nettoyage des sols** (sauf linoléums et sols cirés) et surfaces (sauf aluminium, surfaces laquées, peintes ou cirées) : dissoudre du percarbonate de soude (1 à 2 cuillère(s) à table par litre) dans un seau d'eau bien chaude pour laver, désinfecter et désodoriser les surfaces de la cuisine et de la salle de bain et les sols.
- **Pour l'entretien des joints de carrelage** : appliquer une solution faite de 1 part de percarbonate de sodium pour 10 part d'eau chaude sur les joints tachés ou couverts de moisissures. Laisser agir puis broser avec une vieille brosse à dents. Rincer abondamment.
- **Pour décrasser et désinfecter les toilettes** : dissoudre 2 à 3 cuillères à table de percarbonate de sodium dans 1 L d'eau bouillante. Verser dans la cuvette. Après 15 minutes, frotter et tirer la chasse.
- **Pour détacher et désodoriser les tapis et la moquette** : enlever le maximum de la tache avec du papier absorbant ou une guenille propre. Préparer une solution avec 2 à 3 cuillères à table de percarbonate de sodium dans 1 L d'eau chaude. Appliquer cette solution et laissez agir 5 à 10 minutes. Rincer abondamment avec de l'eau fraîche et éponger avec une guenille. Laisser sécher avant de passer la balayeuse. Toujours faire un essai sur une petite

zone peu visible au préalable afin de vérifier que cela ne va pas décolorer le tapis ou la moquette.

- **Pour nettoyer les rideaux de douche** qui deviennent gris et sont tachés par les moisissures au bout de quelques mois. Les faire tremper une nuit dans une chaudière d'eau bien chaude avec du percarbonate de sodium (2 cuillères à table par litre d'eau chaude).
- **Pour nettoyer les poubelles**, verser de l'eau bien chaude puis un peu de percarbonate de sodium. Brosser et rincer ensuite.

Pour la vaisselle

- **Pour désinfecter les planches à découper** et toutes surfaces utilisées pour la préparation des aliments, les boîtes à lunch en plastique, spatules et tous contenants pouvant garder de mauvaises odeurs. Mélanger dans 1 litre d'eau bien chaude, quelques gouttes de liquide à vaisselle et 1 à 2 cuillères de percarbonate de sodium. Brosser les objets avec ce mélange (éventuellement les laisser tremper une nuit) puis rincer abondamment.
- **Pour éliminer les taches de café ou thé** sur la vaisselle ou les taches colorées sur le matériel en plastique : faire tremper la vaisselle dans un mélange de percarbonate de sodium et d'eau (2 à 3 cuillères à table par litre) afin de retrouver une vaisselle propre et éclatante. Rincer et sécher.
- **Casseroles, plats et poêles brûlées** : mettre une couche de percarbonate de sodium sur le fond avec de l'eau bouillante. Laisser agir toute une nuit puis nettoyer normalement.
- Pour renforcer l'efficacité de vos tablettes ou poudre pour le lave-vaisselle, éliminer les taches et prévenir le dépôt du calcaire : ajouter 1 cuillère à table de percarbonate de sodium dans le compartiment

Pour l'extérieur

- **Nettoyer la terrasse** : 1 à 2 cuillère(s) à table de percarbonate de sodium par litre d'eau chaude. Frotter la terrasse avec cette préparation à l'aide d'un balai-brosse. Cette solution élimine très bien les mousses, moisissures et

taches et nettoie les joints. Bien rincer après utilisation surtout sur les pierres calcaires.

- **Pour nettoyer et dégriser les bois extérieurs**, éliminer lichens, mousses, moisissure et champignons : préparer une solution de percarbonate de soude dans de l'eau chaude (2 à 3 cuillères à table par litre). Appliquez au pinceau. Laisser agir entre 15 et 20 minutes puis broser. Rincer abondamment puis sécher.

En association

- Avec les huiles essentielles de Citron, Tea tree, Lavandin, Pin, Eucalyptus radié... pour préparer vos produits nettoyants antibactériens et assainissants naturels.
- Avec les paillettes de savon de Marseille ou de savon d'Alep, pour la lessive ou pour préparer des produits nettoyants naturels.
- Avec les noix de lavage pour la lessive.

Précautions d'usage

Une règle générale avec le percarbonate de sodium : soyez patient, n'essayez pas d'accélérer son action en forçant les doses, renouvelez plutôt l'opération.

- Produit dangereux : respecter les conditions d'emploi.
- Porter des gants de ménage pour mettre au point ou appliquer les recettes mettant en œuvre du percarbonate.
- Tenir hors de portée des enfants.
- Ne pas avaler. Nocif en cas d'ingestion.
- Éviter tout contact avec les yeux et la peau. Provoque des lésions oculaires graves. En cas de contact avec les yeux : rincer abondamment à l'eau pendant plusieurs minutes, enlever les verres de contact si la victime en porte et s'ils peuvent être enlevés facilement. Continuer à rincer. Appeler immédiatement un centre anti-poison ou un médecin. Lui montrer l'étiquette du produit.

- Comburant : peut aggraver un incendie. Tenir éloigné des produits inflammables et de toute source de chaleur. Ne pas fumer.
- Éviter de mélanger la poudre de percarbonate de soude avec des huiles essentielles (mais une fois le percarbonate dans l'eau, vous pouvez ajouter des huiles essentielles si vous le souhaitez).
- Ne pas mélanger à des acides dans un contenant fermé (dégagement gazeux).
- Ne pas appliquer sur de l'aluminium.
- Ne pas appliquer sur les surfaces cirées, laquées ou peintes (sauf pour les décaper).
- Pour la lessive, attention aux textiles délicats et au linge de couleur. Ne pas utiliser les cristaux de soude pour les lainages. Le percarbonate de soude peut décolorer les couleurs sensibles, ne pas faire tremper les couleurs peu stables dans une solution concentrée. Il est préférable de toujours tester sur une zone peu visible.

Conservation

Produit sensible à l'humidité, conserver dans un récipient étanche, à température ambiante à l'abri de l'humidité.

Les solutions de percarbonate de sodium ne sont efficaces que pendant 4 heures après le mélange, il est donc inutile de les conserver à long terme. Les solutions se préparent donc plutôt au moment du besoin. On peut aussi préparer des mélanges poudreux à base de percarbonate de sodium, qui ne seront dissout qu'au moment de l'utilisation (lessive en poudre, poudre à récurer...)

Poudre désinfectante & désodorisante

Composition

100 % borax $\text{Na}_2\text{B}_4\text{O}_7 \cdot 10\text{H}_2\text{O}$ (grade 10 mol).

Autres noms

Disodium tetraborate decahydrate, borate hydraté de sodium, borate de sodium.

En bref

Le borax, de l'arabe bawraq ou du persan boûraq (blanc - brillant), est un minéral de bore. C'est un sel alcalin inodore et incolore, qui se présente sous forme de paillettes ou de poudre. Il se forme dans les fonds de lacs éphémères qui se remplissent à la saison des pluies et s'évaporent en saison sèche, mais aussi dans les fonds de lacs complètement asséchés. De nos jours, la Californie assure presque la moitié de la production mondiale de borax. Il y a également des gisements en Turquie. Il est utilisé comme désinfectant, il augmente l'efficacité du savon et prévient aussi les moisissures et les odeurs. Il blanchit également les vêtements dans une moindre mesure que le percarbonate de sodium, enlève certaines tâches et adoucit l'eau. Il peut être irritant et ne doit pas être confondu avec l'acide borique (H_3BO_3). Le borax est un ingrédient souvent employé dans les produits de nettoyage faits maison. C'est une alternative sans chlore à l'eau de Javel pour la désinfection.

Propriétés

- Désinfectantes
- Désodorisantes
- Fongicides
- Base pH 9.2
- Biodégradable
- Soluble dans l'eau
- Insecticide
- Sans danger pour les fosses septiques

Utilisations

Pour la lessive

- Ajouter 4 cuillères à table (60 ml) de borax pour une grosse brassée dans la cuve de la laveuse avec votre lessive régulière pour désinfecter le linge (linge de cuisine, serviettes de toilette...).
- En trempage pour une désinfection en profondeur : mélanger 8 cuillères à table (120 ml) dans 4 litres d'eau chaude, faire tremper 24h puis laver le linge normalement. Pour éviter que le borax ne prenne en pain, toujours mettre le borax dans l'eau et non l'inverse.

Pour le ménage

- **Déboucher un évier ou un lavabo** : verser $\frac{1}{2}$ tasse de borax dans la bonde à l'aide d'un entonnoir, puis ajouter doucement 2 tasses d'eau bouillante. Laisser agir pendant 15 minutes et rincer à l'eau très chaude. Répéter l'opération si nécessaire.
- **Détacher un évier en acier inoxydable ou en porcelaine** : fabriquer une pâte avec 1 tasse de borax et $\frac{1}{4}$ tasse de jus de citron. Avec un chiffon ou une éponge, frotter les taches de calcaire ou de rouille. Rincer à l'eau tiède.
- **Nettoyer vitres et miroirs** : pour un nettoyage impeccable, verser 2 cuillerées à table de borax dans 3 tasses d'eau et nettoyer vitres et miroirs avec cette solution. Rincer. Essuyer avec un chiffon doux.
- **Détacher moquette et tapis** : humidifier la tache et l'imprégner de borax. Laisser sécher et aspirer, ou laver à l'aide d'un mélange à parts égales d'eau savonneuse et de vinaigre. Répéter l'opération si nécessaire. Ne pas oublier de tester le produit sur l'envers du tapis, sur une chute de moquette ou un endroit invisible avant de traiter la tache
- **Contre les moisissures** : si votre canapé ou votre fauteuil présente des traces de moisissure, plonger une éponge dans 2 tasses d'eau chaude additionnée de $\frac{1}{2}$ tasse de borax et frotter. Laisser agir plusieurs heures, jusqu'à ce que les taches disparaissent, et rincer soigneusement. Pour enlever les

moisissures des vêtements, plonger dans 2 litres d'eau pour 2 tasses de borax.

Contre les insectes

- **Comme insecticide**, on le mélange avec du sucre-glace à parts égales, afin d'attirer blattes, cafards et fourmis dont le système nerveux sera progressivement détruit. Dans le cas des rongeurs (rats, souris, ...), ajouter une partie de plâtre au mélange, qui sera toujours positionné dans un lieu chaud et sombre et surtout hors d'atteinte d'éventuels animaux domestiques puisqu'il s'agit d'un poison pour eux aussi.
- **Pour les charpentes en bois** : dilué dans l'eau, le borax pénètre dans le bois et permet un traitement économique contre les insectes xylophages.

Comme herbicide

- Ajouter 10 onces (283 g) de borax en poudre à 2,5 litres d'eau, bien mélanger et utiliser un pulvérisateur pour enduire les feuilles des mauvaises herbes indésirables. Gardez hors de portée de toutes les plantes que vous souhaitez conserver, éviter de saturer le sol avec la solution, et éviter tout contact avec la peau nue. Si vous souhaitez désherber une petite surface, préférez l'utilisation du vinaigre à 12% ou 20%. Le borax est une alternative utile pour de très grandes surfaces.

Précautions d'usage

- Tenir hors de portée des enfants.
- Eviter l'exposition - Se procurer des instructions spéciales avant utilisation.
- Depuis 2008 les sels de bore (dont le borax) sont classés comme toxiques (logo à tête de mort) par la réglementation européenne pour les motifs suivants :
 - Peut altérer la fertilité
 - Risque pendant la grossesse d'effets néfastes pour l'enfant

Il est donc important de se protéger lors de sa manipulation et d'éviter l'usage de ce produit en présence d'enfants, de nourrissons et de femmes enceintes.

- Pour l'utilisation sur du linge, s'assurer que le produit a été totalement rincé. Éviter l'utilisation du borax pour les couches lavables et le linge de bébé.
- irritant pour les yeux, le nez, la gorge et la peau. Peut provoquer des maux de tête, des nausées et des douleurs thoraciques.
- Utiliser des équipements de protection (gants, masques et lunettes) lors de la manipulation du borax.
- Manipuler et ouvrir les contenants avec prudence.
- Éviter tout contact avec les yeux, la peau et les vêtements.
- Ne pas ingérer.
- Éviter l'inhalation du produit.
- Ne pas manipuler ni entreposer à proximité d'une flamme nue, de la chaleur ou des autres sources d'inflammation.
- Garder les contenants fermés lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

Premiers soins

- En cas d'accident ou de malaise, consulter immédiatement un médecin (si possible lui montrer l'étiquette)
- Contact avec les yeux: Rincer les yeux sous un doux filet d'eau courante pendant au moins 30 minutes ou jusqu'à ce que tout le produit chimique soit éliminé. Tenir les paupières ouvertes. Éviter tout contact de l'eau contaminée avec l'œil non atteint et le visage. Consultez immédiatement un médecin.
- Contact avec la peau: Laver les parties atteintes à l'eau et au savon.
- Inhalation: Transporter la victime à l'air frais.
- Ne pas avaler. Toxique en cas d'ingestion.

Conservation

Conserver dans un contenant hermétique à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

Cristaux de soude

Composition

100% Carbonate de sodium Na_2CO_3 .

Autres noms

Carbonate de soude, carbonate de sodium, soda ash, washing soda, soda à laver, sodium carbonate.

En bref

Le carbonate de soude est connu depuis l'Antiquité et existe à l'état naturel sous le nom de "natron" dans des gisements fossiles ou dans des lacs salés. Il était notamment très utilisé dans l'Égypte ancienne comme nettoyeur et désinfectant tous usages mais aussi dans le procédé de momification. Aujourd'hui le carbonate de soude est soit extrait de gisements ou lacs salés naturels (aux États-Unis, en Afrique, en Russie...), soit produit à partir de carbonate de calcium et de sel selon le "procédé Solvay". Ce procédé utilise de l'ammoniaque, mais celui-ci est recyclé dans le procédé et le seul déchet est du chlorure de calcium, qui peut être valorisé comme desséchant, ce qui en fait un procédé très propre. Le carbonate de soude est largement utilisé dans l'industrie des détergents et lessives, mais aussi dans l'industrie du verre et la métallurgie.

Il convient de ne pas confondre les cristaux de soude avec :

- le bicarbonate de soude NaHCO_3 , moins alcalin. En quelque sorte les cristaux de soude sont le "grand frère" du bicarbonate de soude, avec des propriétés similaires mais plus puissantes car ils sont plus alcalins. Attention, contrairement au bicarbonate de soude, les cristaux de soude sont trop agressifs pour un usage cosmétique, ils sont réservés à l'usage ménager et le port de gants est conseillé pour leur manipulation.
- la soude caustique NaOH (qui existe sous forme liquide, diluée, mais aussi en poudre), plus alcaline et très corrosive. Celle-ci est à réserver à la fabrication de savons en saponification à froid.

Propriétés

- Dégraissant puissant
- Détachant et blanchissant
- Adoucissant de l'eau
- Soluble dans l'eau et insoluble dans l'huile
- Antifongique et antibactérien
- Augmente l'efficacité des détergents
- Écologique et non nocif pour l'environnement et l'homme (en respectant les précautions d'utilisation)
- Base pH 11.4
- Biodégradable

Utilisations

Pour la vaisselle

- **Casseroles, plats et poêles brûlées** : saupoudrer des cristaux de soude sur le fond et ajouter un peu d'eau bouillante. Laisser poser toute une nuit puis nettoyer normalement.
- **Pour détacher (taches de thé et café notamment), redonner éclat et brillance à la vaisselle (tasses, verres, carafes, théières...)** : faire tremper quelques heures dans de l'eau chaude additionnée de cristaux de soude (environ 2 cuillères à table par litre d'eau). Rincer et sécher.
- **Pour la vaisselle au quotidien** : diluer 1 cuillère à table de cristaux de soude dans 1 litre d'eau. Utiliser ce mélange pour faire la vaisselle.
- **Pour renforcer l'efficacité de vos tablettes ou poudre pour le lave-vaisselle et prévenir le dépôt du calcaire** : ajouter 1 cuillère à table de cristaux de soude dans le compartiment destiné au produit nettoyant.

Pour la lessive

- **Pour adoucir l'eau et augmenter l'efficacité de la lessive** : 1 - 2 cuillère(s) à table (linge de couleur stable) à ½ tasse (linge blanc) de cristaux de soude

dans le bac à lessive. Cela réduit aussi le dépôt de calcaire sur le linge et dans la laveuse. Cela évite le grisaillement des couleurs lié au dépôt de calcaire.

- **Pour détacher le linge très sale** : avant lavage, faire tremper le linge dans une bassine d'eau additionnée d'1 à 2 cuillère(s) à table de cristaux de soude. Utiliser de l'eau tiède à chaude pour le blanc et les couleurs claires, et froide à tiède pour le linge de couleur. Laisser tremper 30 minutes voire plus pour du linge très sale (de couleur peu sensible). Les cristaux de soude sont aussi très efficaces pour déloger les produits pétroliers, huiles minérales, graisses mécaniques et huiles à massage.
- **Sur les taches rebelles (sur tissus peu sensibles)** : appliquer une pâte de cristaux de soude et d'eau tiède ou chaude et laisser poser quelques temps avant de laver. Attention, à éviter sur les couleurs sensibles (tester sur une zone peu visible en cas de doute).
- **Augmenter l'efficacité des noix de lavage** : ajouter entre 2 - 3 cuillère(s) à table (linge de couleur stable) et 1 tasse (linge blanc) de cristaux de soude dans le bac à lessive. Placer les noix de lavage dans leur sachet dans le tambour comme d'habitude.

Pour le ménage

- **Nettoyant tout usage** : Dissoudre 1 cuillère à table de cristaux de soude par litre d'eau chaude. Laver avec une éponge le poêle, les meubles de cuisines, salle de bain et lavabo, et peintures. Peut s'utiliser aussi pour décrasser le réfrigérateur et le congélateur, il faudra ensuite repasser une éponge imprégnée de vinaigre pour terminer.
- Nettoyant puissant pour les sols (sauf linoléums ou sols cirés ou huilés) : 1 cuillère à table de cristaux de soude par litre d'eau bien chaude.
- **Pour les surfaces très grasses (plaques de cuisson, porte du four, hotte...)** : dissoudre 1 - 2 cuillère(s) à table de cristaux de soude dans 1 litre d'eau chaude, ajouter 1 - 2 cuillère(s) à table de savon noir. Frotter avec une éponge ou lingette microfibre imbibée de la préparation puis rincer et sécher avec un chiffon.

- **Pour dégraisser les toilettes** : dissoudre 2 - 3 cuillères à table de cristaux de soude dans 1 litre d'eau bouillante. Verser dans la cuvette. Après 15 minutes, frotter et tirer la chasse.
- **Pour les grilles de four ou de barbecue très encrassées** : appliquer une pâte de cristaux de soude et d'eau chaude, surtout sur les résidus carbonisés et traces de graisse. Frotter avec une brosse et laisser agir une nuit puis nettoyer avec une éponge mouillée. Une alternative est de faire tremper les grilles dans une bassine d'eau chaude additionnée d'½ tasse de cristaux de soude, puis frotter avec une brosse ou éponge à récurer.

Pour déboucher les tuyaux (obstructions mineures et entretien préventif régulier):

- **Entretien régulier et blocages légers** : Verser 2 - 3 cuillères à table de cristaux de soude dans l'ouverture du tuyau. Laisser agir quelques minutes puis verser 1 litre d'eau bouillante. Laisser reposer une heure avant de faire couler de l'eau chaude.
- **Obstructions plus importantes** : Verser 2 - 3 cuillères à table de cristaux de soude dans l'ouverture du tuyau. Laisser agir quelques minutes puis verser 1 tasse de vinaigre blanc et 1 litre d'eau bouillante puis ventouser.

Au jardin

- **Nettoyer la terrasse** : 1 - 2 cuillère(s) à table de cristaux de soude par litre d'eau chaude. Frotter la terrasse avec cette préparation à l'aide d'un balai-brosse. Cette solution élimine très bien les mousses, moisissures et taches. En cas de tache récalcitrante, laisser agir une pâte de cristaux de soude et d'eau.
- **Enlever mousses et moisissures sur le bois ou la pierre** : dissoudre 2 cuillères à table de cristaux de soude dans ½ litre d'eau chaude. Appliquer cette solution, laisser agir quelques heures puis frotter avec une brosse.
- **Nettoyage et dégrisement du bois extérieur** : s'utilise pour nettoyer et uniformiser l'aspect du bois grisailés par les intempéries : terrasses,

bardages, barrières, mobilier de jardin, meubles... Attention : blanchit le bois légèrement plus que le percarbonate. Préparer une chaudière en mélangeant jusqu'à dissolution 10 parts d'eau tiède et une à deux parts de cristaux de soude. Ensuite appliquer la solution au pinceau large ou à la brosse à fibres dures (coco...). Ne pas oublier de rincer abondamment ensuite. Vous pouvez après séchage appliquer une couche d'huile de lin siccatif après avoir neutralisé votre bois avec une solution de vinaigre ménager coupé à l'eau.

- **Nettoyer le mobilier de jardin (en plastique, en bois ou en inox) et les outils de jardin (sauf ceux en aluminium) :** frotter avec une solution de cristaux de soude (1 - 2 cuillère(s) à table par litre d'eau chaude). Rincer et sécher avec un chiffon.

Au garage

- **Pour enlever une tache d'huile sur le béton ou l'asphalte :** mouiller légèrement la tâche, saupoudrer de cristaux de soude, frotter avec une brosse à poils durs. Laissez agir une nuit, brosser encore puis rincer.
- **Pour nettoyer les outils pleins de graisse (sauf aluminium) :** frotter avec une solution de cristaux de soude (1 - 2 cuillère(s) à table par litre d'eau chaude). Rincer et sécher avec un chiffon.

Pour le bricolage

- **Pour décoller du papier peint :** dissoudre 2 - 3 cuillères à table de cristaux de soude dans une chaudière d'eau chaude. Appliquer généreusement à l'aide d'une éponge. Laisser agir quelques minutes, le papier peint se décollera tout seul.
- **Pour décaper de vieilles peintures à l'huile ou à la cire :** dissoudre 2 - 3 cuillères à table de cristaux de soude dans un 1 litre d'eau chaude et appliquer cette solution à l'aide d'une éponge. Après 10 à 15 minutes, les couches de peintures prennent une couleur brunâtre et disparaissent. Neutraliser le support avec du vinaigre blanc dilué dans de l'eau puis laisser sécher avant de poncer. Certains bois foncent avec ce mélange (attention en

particulier au chêne et au châtaignier), il est conseillé de faire un essai préalable sur une petite zone peu visible.

En association

- Avec les huiles essentielles de Citron, Tea tree, Lavandin, Pin, Eucalyptus radié... pour préparer vos produits nettoyants antibactériens et assainissants naturels.
- Avec les paillettes de savon de Marseille ou de savon d'Alep, pour la lessive ou pour préparer des produits nettoyants naturels.
- Avec les noix de lavage pour la lessive.
- Avec le percarbonate de soude pour les taches difficiles.

Précautions d'usages

- Produit dangereux : respecter les conditions d'emploi.
- Porter des gants de ménage pour mettre au point ou appliquer les recettes mettant en œuvre des cristaux de soude.
- Tenir hors de portée des enfants.
- Ne pas avaler.
- Provoque une sévère irritation des yeux. Éviter tout contact avec les yeux et la peau. En cas de contact avec les yeux : rincer abondamment à l'eau pendant plusieurs minutes, enlever les verres de contact si la victime en porte et s'ils peuvent être enlevés facilement. Continuer à rincer. Appeler immédiatement un centre anti-poison ou un médecin. Lui montrer l'étiquette du produit.
- Ne pas mélanger à des acides dans un contenant fermé (dégagement gazeux).
- Ne pas appliquer sur de l'aluminium.
- Éviter d'utiliser sur le chêne et le châtaignier.
- Ne pas appliquer sur les surfaces cirées, laquées ou peintes (sauf pour les décaper).
- Ne jamais neutraliser une solution de soude fortement concentrée directement avec un acide : dégagement de chaleur et risques de projections.
- Pour la lessive, attention aux textiles délicats. Ne pas utiliser les cristaux de soude

pour les lainages. Les cristaux de soude peuvent décolorer les couleurs sensibles, ne pas faire tremper les couleurs peu stables dans une solution concentrée de cristaux de soude. Il est préférable de toujours tester sur une zone peu visible.

Conservation

Produit sensible à l'humidité, bien refermer le sachet hermétiquement à chaque utilisation. Conserver à température ambiante à l'abri de l'humidité. Se conserve presque indéfiniment.

Acide citrique

Composition

100% acide citrique $C_6H_8O_7$.

Autres noms

Citric acid.

En bref

L'acide citrique est un des acides les plus répandus parmi les végétaux et il figure dans presque tous les fruits, dans le bois, dans les champignons et même dans le tabac. Le jus de citron en contient 5 à 7 %. Il joue un rôle central dans le métabolisme de l'ensemble des organismes vivants; le corps humain en produit environ 2 g par jour et le décompose ensuite à nouveau.

Totalement biodégradable, on le trouve aussi bien dans l'agroalimentaire qu'en cosmétique. L'acide citrique tient une place de choix dans toutes les maisons pour nettoyer ou détartrer et bien plus !

100% naturel, l'acide citrique est fabriqué à partir de mélasse (fermentation de canne à sucre) et d'un champignon microscopique. D'autres vertus le caractérisent : antioxydant, neutralisant, conservateur, acidifiant.

Propriétés

- Agent détartrant
- Élimine les taches de rouille sur les tissus ou objets
- Fongicide
- Soluble dans l'eau et insoluble dans l'huile
- Acide pH 3.2
- Grade alimentaire
- Biodégradable

Utilisations

Pour détartrer tous types d'appareils ménagers et de surfaces

- **Détartrage des machines à café** : Dissoudre 1 à 2 cuillères à table d'acide citrique dans 1 litre d'eau froide, remplir la machine avec cette solution. Passer une tasse environ, laisser reposer 15 à 30 minutes. Passer le reste et rincer 2 fois à l'eau.
- **Détartrage des bouilloires** : Dissoudre 1 à 2 cuillères à table d'acide citrique dans 1 litre d'eau, remplir la bouilloire et porter à ébullition brièvement, laisser agir 30 minutes. Rincer ensuite soigneusement à l'eau.
- **Détartrage des laveuses** : Verser 6 à 8 cuillères à table dans le tambour et mettre sur le programme à 95°, sans linge bien sûr !
- **Détartrage des robinets, réducteurs d'eau, etc.** : Dissoudre 2 à 5 cuillères à table d'acide citrique dans 1 litre d'eau chaude, frotter les parties concernées ou les laisser tremper un temps assez long, rincer ensuite.
- **Détartrage de la cuvette des WC** : si votre cuvette est fortement entartrée (au-dessus du niveau d'eau) : tirer la chasse d'eau, saupoudrer généreusement de farine, vaporiser abondamment une solution concentrée d'acide citrique (2 cuillères à tables dans 1 litre d'eau). Tirer la chasse d'eau après quelques heures. Renouveler l'opération si nécessaire (remplace les gels WC). Pour le cerne présent à la surface de l'eau, vider un peu d'eau du bol de toilette, puis fabriquer une pâte avec de l'acide citrique et un peu d'eau. Appliquer sur le cerne et laisser agir 5 minutes. Frotter avec un tampon à récurer puis rincer. Il est aussi possible de fabriquer des galets effervescents avec 2/3 de tasse d'acide citrique, 2 tasses de bicarbonate de soude (ou de cristaux de soude), un peu d'eau et quelques gouttes d'huiles essentielles. Former des galets à l'aide d'un moule en silicone ou un bac à glaçons. Plonger un galet dans le bol de toilette et laisser agir 1/2 heure. Ces galets effervescents permettent de détartrer, désodoriser et désinfecter la partie sous l'eau ainsi que le cerne s'il n'est pas trop important.

Pour nettoyer

- **Élimination des dépôts dans les tasses, les pots à thé ou à café, les vases à fleurs, etc.** : Verser ½ à 2 cuillères à table dans le récipient, recouvrir d'eau bouillante et laisser agir 30 minutes. Rincer ensuite soigneusement.
- **Nettoyage des surfaces en chrome, en inox, en céramique, en plastique** : Dissoudre 2 à 5 cuillères à table d'acide citrique dans 1 litre d'eau chaude, frotter les surfaces avec cette solution, bien rincer.
- **Élimination des voiles de chaux, ciment ou plâtre** : Dissoudre 3 à 6 cuillères à table d'acide citrique dans 1 litre d'eau, et frotter avec cette solution. Rincer soigneusement.
- **Nettoyage des fonds brûlés de casserole ou de poêle en inox** : Dissoudre 2 cuillères à table d'acide citrique dans 1 tasse d'eau, chauffer quelques minutes la solution dans la casserole brûlée, bien rincer.
- **Pour enlever des taches de rouille** : Imbiber ou recouvrir les taches avec une solution d'acide citrique dans un peu d'eau. Laisser poser, puis frotter légèrement et rincer. Si cela ne suffit pas, essayer en saupoudrant de sel après avoir recouvert les taches de la solution d'acide citrique. Attention, certaines surfaces (marbre, pierres....) sont attaquées par l'acide citrique, faire un test sur une zone peu visible au préalable.
- **Pour enlever la mousse** : L'acide citrique peut enlever avec succès de façon naturelle et écologique la mousse sur la façade, le balcon, la terrasse, bateaux, murs, toitures, terrasses en bois, en pierre etc...
Cette solution dessèche les mousses, lichens, champignons en quelques jours.

Verser dans une chaudière :

8 litres d'eau tiède

600 g d'acide citrique

150 g de bicarbonate de soude

15 gouttes d'huiles essentielles de Tea tree

20 ml d'huiles de canola, huile de coco, huile de ricin ou huile tournesol

Vaporiser ou versez la solution sur la surface bien sèche.

Laisser agir 2 à 3 jours sans pluie.

Puis nettoyer au balai brosse puis au jet d'eau ou laisser faire la pluie.

Autres usages

- **En cuisine** : l'acide citrique est utilisé pour la confection de bonbons ou pâtes de fruits maison, pour fabriquer de la limonade ou boissons rafraîchissantes, pour acidifier certaines conserves, pour fabriquer de la pâte à sel maison...
- **Bombes de bain effervescentes** : mélanger 250 g de bicarbonate de soude alimentaire, 250 g d'acide citrique et 30 gouttes d'huile essentielle. Incorporer au spray petit à petit de l'eau florale (ou simplement de l'eau) de manière à mouiller progressivement le mélange (attention à ne pas mettre trop d'eau sinon une réaction effervescente se produit). Confectionner des boules dans le creux des mains ou dans un moule. Laisser sécher jusqu'à ce qu'elle soit bien dures.

Précautions d'usage

- Produit dangereux : respecter les conditions d'emploi.
- Porter des gants de ménage pour mettre au point ou appliquer les recettes mettant en œuvre de l'acide citrique.
- Tenir hors de portée des enfants.
- Toxique en cas d'ingestion massive.
- Provoque une sévère irritation des yeux. Éviter le contact avec les yeux et la peau. En cas de contact avec les yeux : rincer abondamment à l'eau pendant plusieurs minutes, enlever les verres de contact si la victime en porte et s'ils peuvent être enlevés facilement. Continuer à rincer. Appeler immédiatement un centre anti-poison ou un médecin. Lui montrer l'étiquette du produit.
- Incompatible avec l'oxyde rose et l'oxyde bleu dans les boules de bain ou les formules aqueuses acides.

- Attention aux éclaboussures d'acide citrique sur un tissu ou un vêtement. L'acide risque de le décolorer.
- À forte concentration l'acide citrique ne convient pas à l'email, à l'aluminium, le marbre et à toutes surfaces sensibles aux acides en général.
- Ne pas mettre en contact avec des cristaux de soude ou toute autre base, ou avec des nettoyeurs à base de chlore.

Conservation

Stocker à l'abri de l'humidité. L'acide citrique peut se conserver plusieurs années. Une humidité importante peut former des blocs, sans nuire aux qualités du produit.

Bicarbonate de sodium

Composition

100 % bicarbonate de soude NaHCO_3

Autres noms

Bicarbonate de soude, baking soda, sel de Vichy, petite vache, hydrogénocarbonate de sodium (désignation scientifique officielle), carbonate monosodique, carbonate acide de sodium, sodium bicarbonate.

En bref

Le bicarbonate de soude ou bicarbonate de sodium est un composé blanc, qui se présente sous forme de poudre. Les Égyptiens de l'Antiquité utilisaient déjà les propriétés du natron, un minéral composé de carbonate de sodium et de bicarbonate de sodium. Ils tiraient cette substance de l'évaporation des lacs salés et l'employaient pour se frotter le corps, comme un savon. Ils s'en servaient également pour momifier les corps, le bicarbonate dans ce cas possédant d'excellentes qualités déshydratantes. En 1791, un chimiste français élabore pour la première fois le bicarbonate de soude, tel que nous le connaissons aujourd'hui. Diverses améliorations dans la fabrication et le raffinage seront ensuite apportées. Le bicarbonate actuel est principalement obtenu à partir de réactions chimiques mettant en œuvre de la craie et du sel : deux ressources pratiquement inépuisables. Certains lacs desséchés (Canada, USA...) font encore l'objet de nos jours d'une exploitation du natron qui, raffiné, donne du bicarbonate.

Le bicarbonate de soude a de multiples qualités écologiques et est peu coûteux. Il offre de très nombreuses applications dans la cuisine, les soins corporels, l'hygiène et l'entretien de la maison, ainsi que pour le jardin et les animaux. C'est donc une excellente alternative à tous les produits ménagers très coûteux et potentiellement dangereux.

Propriétés

- Soluble dans l'eau, peu soluble dans l'alcool, non soluble dans l'huile

- Abrasif doux
- Fongistatique (bloque le développement des mycoses et moisissures)
- Saveur légèrement alcaline
- Non inflammable
- Désinfectant buccal
- Base $8 \leq \text{pH} \leq 8.6$
- Biodégradable
- Grade alimentaire
- Désodorisant
- Sans aluminium
- Nettoyant écologique multifonctions
- Détachant
- Adoucit l'eau
- Agent alcalinisant : augmente le pH des préparations acides
- Réaction effervescente avec l'acide citrique des bombes de bain.
- Blanchit les dents
- Neutralise l'acidité buccale
- Neutralise les bactéries et la mauvaise haleine

Utilisations

Pour neutraliser les mauvaises odeurs

- **Nettoyer votre réfrigérateur avec une solution de bicarbonate de sodium** dans l'eau. Pour une action continue, placer une coupelle remplie de bicarbonate de sodium dans votre frigo.
- Placer un peu de bicarbonate de sodium dans le fond des cendriers, dans les poubelles, dans les glacières...
- Saupoudrer du bicarbonate de sodium dans vos chaussures de sport, sur la moquette, les tapis, le canapé, sur les sièges ou dans le coffre de votre voiture... Laisser agir 30 minutes puis aspirez.

Pour la lessive

- **Pour détacher votre linge** : faites-le tremper dans une bassine d'eau additionnée d'une tasse de bicarbonate de sodium. On peut aussi appliquer une pâte de bicarbonate de sodium et d'eau directement sur une tache.
- **Lessive en poudre 3 tasses**
 - 1 tasse de cristaux de soude
 - 1 tasse de bicarbonate de soude
 - 1 tesson de savon pur en copeaux (savon de Marseille ou de Castille)
 - 6 gouttes d'huile essentielle de Bois de SantalMélanger tous ces ingrédients.
Doser ½ tasse pour le lavage, à ajuster selon la saleté et la quantité de linge à laver. Pour une meilleure dissolution du savon, cette lessive s'utilise de préférence avec un programme chaud, à partir de 60°C.

Pour la vaisselle

- **Récurer vos casseroles et plats à rôtir** avec du bicarbonate de soude. Pour éliminer les résidus carbonisés, les couvrir d'une pâte composée de bicarbonate de sodium et d'eau, laisser agir une nuit, puis rincer.

Pour le ménage

- **A la place de la poudre à récurer** : saupoudrer du bicarbonate de sodium sur une éponge humide (éventuellement avec un peu de savon noir) pour nettoyer les éviers, lavabos, baignoires, plaques de cuisson, plans de travail, carreaux de douche...puis rincer.
- **Pour le four et les grilles de barbecue** : appliquer une pâte composée de bicarbonate de sodium et d'eau, surtout sur les résidus carbonisés et traces de graisse. Laisser agir une nuit puis nettoyer avec une éponge humide.
- **Faire briller le chrome, le cuivre, l'argent ou l'or** en les frottant avec une pâte de bicarbonate de sodium.
- **Nettoyant à cuvette de toilette** : mélanger ½ tasse de bicarbonate de sodium avec ¼ de tasse de vinaigre blanc et quelques gouttes d'huiles

essentielles de citron, tea tree ou pin. Verser dans la cuvette, laisser l'effervescence passer puis frotter avec la balayette. Ce mélange nettoie, détartre, désinfecte et parfume.

- **Nettoyant à salle de bain** : remplir une bouteille vaporisateur avec 2 tasse d'eau, 2 cuillères à table de savon liquide, 2 cuillères à table de bicarbonate de sodium et 1 quelques gouttes d'huile essentielle de tea tree, citron ou eucalyptus. Agiter avant emploi.
- **Produit nettoyant pour évier**
2 cuillères à table de bicarbonate de soude
2 cuillères à table de sel
¼ tasse de vinaigre blanc
Saupoudrer l'évier avec du bicarbonate de soude et du sel et brosser en insistant sur les rainures et la grille d'évacuation. Rincer à l'eau chaude et pour finir, essuyer avec un chiffon imprégné de vinaigre blanc.
- **Pour nettoyer le congélateur et réfrigérateur**
¼ tasse de bicarbonate de soude
1 tasse d'eau
6 gouttes d'huile essentielle de Romarin
Mélanger tous les ingrédients. Mouiller un chiffon doux et propre dans ce mélange et le passer à l'intérieur du réfrigérateur ou congélateur, puis essuyer avec un chiffon sec.
- **Pour nettoyer un canapé** : nettoyer avec une solution à base de bicarbonate qu'il faut rincer. Les taches tenaces ne devraient pas résister si elles sont enduites de bicarbonate et brossées vigoureusement. Ou alors nettoyer le canapé avec les produits habituels puis saupoudrer de bicarbonate et laisser agir au moins 15 min. Attention il vaut toujours mieux tester d'abord sur une surface non visible pour tester la résistance des couleurs!

Pour déboucher les tuyaux (obstructions mineures et entretien préventif régulier)

- Verser $\frac{1}{2}$ tasse de bicarbonate de sodium dans l'ouverture du tuyau, puis verser 1 tasse de vinaigre blanc. Laisser agir quelques minutes puis faire couler un filet d'eau chaude pendant 1 à 2 minutes. Laisser reposer une dizaine de minutes.

Au jardin

- **Fongicide pour les plantes** : Points noirs, taches brunes sur les feuilles : ils sont peut être dus à des champignons microscopiques... Vous avez besoin d'un fongicide pour en débarrasser vos plantes. Mélanger 5 cuillères à thé de bicarbonate de soude à 4 litres d'eau. Ajouter 1 litre de savon noir liquide et pulvériser le tout sur les plantes affectées. Pour de meilleurs résultats, arroser généreusement les plantes 2 jours avant de traiter avec cette pulvérisation.
- **Oïdium & mildiou** : l'oïdium apparaît sous forme d'une poudre (feutrage), blanc grisâtre, d'aspect farineux, à la surface des feuilles, des tiges et parfois des fleurs. L'oïdium peut provoquer une déformation des feuilles, qui se gondolent et se boursouflent. Le mildiou est le nom générique d'une série de maladies cryptogamiques affectant de nombreuses espèces de plantes, notamment la vigne, la tomate et la pomme de terre .La pulvérisation de bicarbonate de soude est assez efficace contre l'oïdium et le mildiou. Son pH basique empêche les spores des champignons de germer. Dissoudre 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude par litre d'eau et ajouter 1 cuillère à thé de savon noir liquide ou de lait afin que la solution s'accroche aux feuilles. Pulvériser cette solution (qui n'est en rien nocive) sous et sur les feuilles et renouveler après chaque grosse pluie.

Au garage

- **Pour enlever une tache d'huile sur le béton ou l'asphalte** : mouiller légèrement la tâche, couvrir de bicarbonate de sodium, frotter avec une

brosse à poils durs. Laisser agir une nuit, puis rincer. Renouveler l'opération si nécessaire.

- **Pour enlever les taches de sève sur la carrosserie de votre voiture, ou nettoyer un pare-brise couvert de moucherons** : préparer une solution avec 1 cuillère à table de bicarbonate de sodium dans 1 litre d'eau chaude. Plonger un chiffon ou un linge microfibre dans cette solution et frotter les taches.
- **Pour nettoyer les bornes de la batterie de votre voiture** : appliquer une pâte composée de 3 parts de bicarbonate de sodium et d'une part d'eau sur les bornes de la batterie. Ensuite frotter à l'aide d'une brosse à poils durs. Rincer avec un chiffon humide et sécher bien.

En association

- Avec les huiles essentielles de citron, tea-tree, lavandin, pin, eucalyptus... pour préparer vos produits nettoyants antibactériens et assainissants naturels.
- Avec les paillettes de savon d'Alep, pour la lessive ou pour préparer des produits nettoyants naturels.

Soin de beauté

- **Produits de bain effervescents** : bombes de bain, galets de bain
- **Comme ajusteur de pH**, pour corriger un pH trop acide (crèmes, gels lavant...)
- **Anti "spot"** : pour assécher un bouton et accélérer sa disparition, appliquer une pâte formée avec un peu de bicarbonate de sodium et une goutte d'eau. Masser, laisser agir quelques minutes puis, rincer. Répéter régulièrement jusqu'à amélioration.
- **Déodorant** : même s'il est inodore, le bicarbonate peut remplacer sans problème le déodorant parfumé que vous utilisez contre la transpiration des aisselles. À ce propos, la sueur est inodore, c'est la fermentation de la sueur par les bactéries de la peau qui lui donne son odeur caractéristique. Pour

cela, il faut mouiller la paume de sa main, saupoudrer du bicarbonate dessus, et frotter doucement les aisselles et les autres parties du corps (les pieds...).

- **Nettoyer vos accessoires de beauté** (brosses, éponges, applicateurs de maquillage...) en les faisant tremper une nuit dans une solution de bicarbonate de sodium (2 cuillères à table dans 1 litre d'eau). Rincer bien. Pour les brosses en bois qu'il est préférable de ne pas laisser dans l'eau : saupoudrer de bicarbonate de soude et laisser agir 1 heure. Rincer à l'eau chaude et laisser sécher.
- **Shampooing sec** : la poudre appliquée sur le cuir chevelu absorbe l'excès de sébum. Après l'application, il suffit de laisser agir le produit quelques minutes et de se brosser les cheveux. Ils seront ainsi plus propres et plus doux. Il faut cependant faire attention et ne pas utiliser cette méthode plus d'une fois par semaine car les propriétés abrasives du bicarbonate de sodium peuvent endommager les cheveux dans le cas d'un usage trop fréquent.
- Avec l'acide citrique pour fabriquer des **bombes de bain** effervescentes. Voir la recette dans la fiche de l'acide citrique.
- **Il fait du bain un moment de détente** : diluer une demi-tasse de bicarbonate de sodium dans l'eau du bain a un effet relaxant. De plus, ses propriétés alcalines font de lui un bon hydratant pour la peau.

Soin buccal

- **Pour blanchir les dents**, mettre un peu de bicarbonate de soude sur une brosse à dents humide et brosser vos dents doucement. Le bicarbonate peut créer une sensibilité au niveau des dents, il est donc recommandé de l'utiliser 1 fois par semaine maximum.
- **Bain de bouche "minute"** : se gargariser avec le mélange suivant: une cuillerée à thé de bicarbonate mélangé à une demi-tasse d'eau. Rincer ensuite votre bouche à l'eau froide. Idéal pour neutraliser l'acidité et la mauvaise haleine, et combattre le tartre.
- Avec l'argile verte ou blanche, du carbonate de calcium et de l'huile de noix de coco dans les **dentifrices**

- **Aphtes** : Appliquer du bicarbonate de soude sur l'aphte à l'aide d'un coton-tige, attention toutefois à la sensation de piquêre...

Quelques idées pour la santé

- **Contre les brûlures d'estomac et problèmes d'acidité gastrique** : diluer 1 cuillère à thé de bicarbonate de sodium dans une tasse d'eau et buver cette solution (ne pas utiliser à long terme sans avis médical). Le bicarbonate neutralise l'acide en le transformant en chlorure de sodium (sel). Cette réaction a le petit inconvénient de produire également du gaz carbonique (rots). Dans ce dernier cas, il est conseillé de ne l'utiliser que temporairement et d'ajouter quelques gouttes de citron à la solution.
- **Pour attérir un cor au pied**, le baigner dans une solution de bicarbonate de sodium dans de l'eau tiède (1 part de bicarbonate pour 4 parts d'eau).
- **Pour calmer des démangeaisons localisées** (piqûres d'insecte, de méduse, d'orties, pied d'athlète) ou les petites brûlures, appliquer une pâte formée avec 3 cuillères à table de bicarbonate de sodium dans 1 cuillère à table d'hydrolat d'hamamélis. Masser légèrement, laisser agir quelques minutes, puis rincer.
- **Pour apaiser les démangeaisons étendues** (urticaire, eczéma, dermatites, varicelle...) prendre un bain d'eau tiède additionnée d'1/2 à 1 tasse de bicarbonate de sodium. Même chose pour calmer un coup de soleil, en utilisant de l'eau fraîche.
- **Pour apaiser les stomatites** (inflammations de la muqueuse buccale) : bain de bouche avec une solution de bicarbonate de sodium (1 cuillère à café dans un tasse d'eau).

En cuisine

- **Levure chimique et poudre à lever**: utilisé comme agent levant dans la cuisine, il entre aussi comme principal ingrédient dans les recettes de levure chimiques. Le bicarbonate de soude peut remplacer la levure chimique,

surtout lorsqu'il pourra réagir avec un ingrédient acide de la recette : lait (acide lactique), fruits acides, vinaigre (acide acétique...).

- **Pour nettoyer les légumes à feuilles** (salades, endives, épinards, etc.) **ou les fruits à peau délicate** (fraises, cerises, raisin, etc.) : faites les tremper pendant une dizaine de minutes dans une solution composée d'une cuillère à thé (5 g) de bicarbonate par litre d'eau. Vous pourrez remarquer une légère opalescence de l'eau après quelques minutes, signe de l'efficacité du produit.
- **Pour laver les autres types de légumes sans feuilles** (tomates, fenouil, courgettes...) **ou les fruits avec des peaux résistantes** (pêches, abricots, etc.), il est possible d'utiliser le bicarbonate sous forme de pâte (1 volume d'eau pour 3 volumes de poudre). Dans ce cas, frotter directement la surface des fruits avec une petite éponge ou avec les mains. Rincer ensuite sous l'eau courante.
- **Effet sur l'eau:** le bicarbonate diminue la température d'ébullition de l'eau (inférieure à 100°C), à la différence du sel (chlorure de sodium) qui augmente la température d'ébullition (au-dessus de 100 °C). On parle d'1/4 de cuillère à thé pour 2 litres.
- **Pour diminuer le temps de cuisson des légumes secs** (pois chiches, haricots secs), ajouter une cuillère à table de bicarbonate de sodium dans l'eau de trempage et laisser tremper toute une nuit. Rincer avant la cuisson. Pour les légumineuses qui nécessitent peu de trempage (lentilles, pois cassés), vous pouvez aussi accélérer le ramollissement en ajoutant 1/2 à 1 cuillère à café de bicarbonate de sodium dans l'eau de cuisson. Bien surveiller la cuisson, sinon on obtient une purée !
- **Pour attendrir la viande bouillie** : ajouter 1/2 cuillère à thé de bicarbonate de sodium dans le jus de cuisson.

Pour nos animaux de compagnie

- Placez une couche fine de bicarbonate de sodium **au fond des litières des chats et des rongeurs**, pour neutraliser les mauvaises odeurs.

- **Nettoyer les volières des oiseaux et les cages des petits rongeurs** avec une solution de bicarbonate de sodium (4 cuillères à table par litre d'eau).
- **Faire tremper les jouets et écuelles de vos animaux domestiques** dans une solution de bicarbonate de sodium (4 cuillères à table par litre d'eau) pendant 1 h pour les nettoyer et assainir. Rincer et essuyer.
- **Pour neutraliser la mauvaise haleine de votre chien**, brosser lui les dents avec du bicarbonate de sodium, puis rincer.

Autres usages

- **Anti-allergènes:** le bicarbonate bloque le développement des allergènes d'acariens et de moisissures dans les matelas, les tapis, les moquettes. Pour cela, il faut saupoudrer environ 20 g (soit 4 cuillères à thé) de bicarbonate par m² (soit 30 à 40 g pour un matelas d'une place), brosser pour faire pénétrer, laisser agir au moins 2 heures, puis aspirer.
- **Lutte contre les incendies domestiques :** le bicarbonate de soude est utilisé pour éteindre un incendie lorsque l'usage de l'eau est déconseillé, par exemple pour les feux d'huile ou feux électriques (grille-pain, prise). **Dans tous les cas appelez les pompiers afin de vous assurer de bien maîtriser l'incendie, aussi minime soit-il.**

Précautions d'usage

- Ne présente aucune toxicité ni pour l'organisme, ni pour l'environnement mais peut être toxique en cas d'ingestion massive.
- Tenir hors de portée des enfants.
- Éviter le contact avec les yeux.
- Ne pas mélanger à des acides dans un contenant fermé (dégagement gazeux).
- Ne pas nettoyer l'aluminium avec le bicarbonate de soude (mais convient à toutes les autres surfaces métalliques et alliages).
- Ne pas utiliser pour la soie et la laine.

Conservation

Conserver à température ambiante à l'abri de l'humidité. Bien refermer le contenant.

Vinaigre ménager 12% et 20%

Composition

Solution aqueuse d'acide acétique titré à 12% ou à 20%, CH_3COOH .

Autres noms

Vinaigre d'alcool, vinaigre blanc, vinaigre cristal, acide acétique.

En bref

Traditionnellement utilisé dans toutes les cuisines du monde, le vinaigre constitue aussi un remarquable produit ménager, multi-usage, écologique et bon marché. Ses propriétés sont nombreuses : désodorisant, détartrant, nettoyant, désinfectant... et ses usages très étendus : ménage, hygiène familiale et cosmétique. Il se comporte comme un acide faible ce qui lui permet de neutraliser les bases faibles et de décomposer particulièrement les carbonates (dont le calcaire de nos canalisations). Contrairement aux autres types de vinaigre, il ne provient pas de l'alcool de vin ou de cidre, mais s'obtient par fermentation du sucre de betterave, de maïs ou encore de malt ou de blé. Le vinaigre ménager peut s'utiliser sans modération : il est incolore, son odeur s'évapore rapidement et il n'est d'aucun danger pour vous et l'environnement.

La gamme Osmose comprend 2 concentrations de vinaigre, le 12% et le 20%. Ce dernier ne s'utilise qu'en tant que désherbant puissant si le vinaigre à 12% n'a pas été assez efficace. Utiliser le vinaigre 12% pour tout autre usage décrit ci-après.

Propriétés

- Désinfectant (électroménager, toilettes, surfaces de la cuisine et de la salle de bain...)
- Désodorisant (à vaporiser dans les toilettes, les poubelles)
- Anticalcaire (joints, robinets, éviers, bouilloires, carafes, cafetières, casseroles, toilettes, lave-linge, lave-vaisselle)
- Assouplissant pour le linge
- Détachant et anti-moisissure

- Nettoyant (vitres, miroirs, cuivre, carrelages, argenterie, jouets de bébé)
- Désherbant
- Acide pH \approx 2.5
- Biodégradable
- Non alimentaire. Il ne convient donc pas à un usage en tant que condiment ou conservateur alimentaire.

Utilisations

En cuisine

- **Pour détartrer les cafetières, les bouilloires** : y verser 1 tasse de vinaigre et compléter avec de l'eau chaude, laisser agir quelques heures. Rincer.
- **Dans le lave-vaisselle** remplace votre anticalcaire et fait briller la vaisselle : $\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre dans le bac de liquide de rinçage.
- **Pour nettoyer votre micro-ondes**, remplir un bol au tiers d'un mélange d'eau et de vinaigre, puis mettre à chauffer au four à micro-ondes jusqu'à ébullition, et laisser le bol dans le four pendant 2 heures.
- **Désinfecter les planches à découper** : laisser tremper dans 1 litre d'eau et $\frac{1}{4}$ de tasse de vinaigre pour la désinfecter. Pour des planches en bois, vaporiser du vinaigre sur la planche, laisser agir 15 minutes puis rincer abondamment à l'eau.
- **Éponges encrassées** : laisser tremper dans 1 litre d'eau et $\frac{1}{4}$ de tasse de vinaigre.
- **Pour l'entretien du réfrigérateur** : nettoie, désodorise et enlève les salissures avec un linge imprégné de vinaigre.
- **Casseroles en fonte avec taches de rouille** : remplir d'eau et de $\frac{1}{4}$ de tasse de vinaigre, laisser bouillir une demi-heure et essuyer.
- **Pour dégraisser vos casseroles**, verser environ 2 cl de vinaigre blanc, couvrir et porter à ébullition. Rincer. Pour l'utiliser à froid, laisser agir toute une nuit.

- **Faire briller les verres et de l'éclat aux plats en verre:** faire un bain de vinaigre (dilué ou non) quelques heures (suivant l'état de calcification de ceux-ci). Bien rincer ensuite.
- **Pour faire briller l'argenterie :** faire tremper quelques heures dans du vinaigre blanc. Attention, si vous procédez ainsi pour les objets en argent : les résidus de ce nettoyage sont toxiques.
- **Désinfecter les fruits et légumes :** Un doute sur un fruit ou un légume? Lavez-les dans une eau additionnée de quelques gouttes de vinaigre.

Pour le linge

- **Comme adoucissant pour le linge,** mettre un peu de vinaigre blanc dans le bac adoucisseur de la laveuse (2 cuillères à table pour 4 kg de linge) avec trois à cinq gouttes d'huile essentielle de lavande. Il enlève les derniers résidus de calcaire, ravive les couleurs, empêche le linge noir de devenir gris... attention toutefois le vinaigre amollit les élastiques.
- **Détacher les tissus :** imprégner un chiffon de vinaigre, frotter la tache avant de mettre le tissu à laver.
- **Enlever les odeurs tenaces des tissus :** Transpiration, vomi, urine. Diluer 1/3 de vinaigre dans 2/3 d'eau et verser le mélange sur la zone concernée. Après avoir laissé la solution agir une vingtaine de minutes, frotter puis laver le tissu normalement.
- **Fixer la couleur d'un vêtement :** Avant tout lavage, faire tremper le vêtement, dont la couleur n'est pas fixée, dans un évier ou une baignoire remplie d'eau froide additionnée d'une tasse de vinaigre blanc d'alcool et d'une autre de gros sel. Laisser dégorger une ou deux heures. Rincer à l'eau froide. Remettre à tremper mais cette fois-ci uniquement dans l'eau, sans rien.
- **Enlever les trainées blanches sur un jean ou du linge :** Si un jean ou du linge sort de la laveuse avec des trainées blanches, faire tremper dans de l'eau vinaigrée (1 tasse de vinaigre pour 1 litre d'eau)

Entretien ménager

- **Pomme de douche** : laisser tremper dans un petit bol rempli de vinaigre pour éliminer les dépôts calcaires qui obstruent les conduits.
- **Tuyaux d'évier** : pour garder propres et supprimer les mauvaises odeurs, verser ½ tasse de bicarbonate de soude, puis ½ tasse de vinaigre. Ce mélange provoque une effervescence en dégageant du CO₂. Attendre 15 minutes et faire couler de l'eau bouillante. Renouveler l'opération si nécessaire.
- **Nettoyer la semelle du fer à repasser entartrée**. On le badigeonne de vinaigre d'alcool en déposant un papier imbibé par-dessus, puis on laisse agir.
- **Nettoyer le daim** (canapé, vêtement, chaussures, sac).
- **Détacher** les tapis ou moquettes : diluez-le avec 3/4 d'eau.
- **Pour nettoyer les vitres**, éviter les traces de produits et payer moins cher : il suffit de remplacer votre détergent habituel par une solution contenant ¼ de tasse de vinaigre dans ¾ de litre d'eau. Sécher avec un chiffon propre puis polir avec du papier journal froissé.
- **Moisissures** : diluer ¼ de tasse de vinaigre dans 1 litre d'eau et laver les contours de fenêtres.
- **Pour enlever les traces de calcaire** (joints, baignoire, robinetterie, etc.) : frotter avec du vinaigre pur. Si les dépôts sont tenaces, humidifier copieusement de vieux chiffons avec du vinaigre et appliquer-les plusieurs heures sur les traces de calcaire.
- **Cuvette WC entartrée** : tirer la chasse d'eau, saupoudrer abondamment de farine, humidifier généreusement avec du vinaigre, attendre quelques heures et tirer ensuite la chasse d'eau.
- **Stores et rideaux en plastique** : remplir la baignoire au tiers et ajouter du savon liquide et ½ litre de vinaigre. Laisser tremper les objets à laver 30 minutes, frotter et rincer.
- **Nettoyer la poubelle** : préparer une solution de ½ litre, moitié eau, moitié vinaigre et faire bouillir. Laver la poubelle avec ce mélange.

- **Planchers** : laver avec 4 litres d'eau, ½ tasse de savon noir liquide et ½ tasse de vinaigre.
- **Dans les chambres** : désodorise et rafraichit matelas, sommiers et rideaux.
- **Cuivres** : polir avec un mélange à part égales de jus de citron et de vinaigre.
- **Étains** : appliquer une pâte (1cs de sel avec 1cs de farine et un peu de vinaigre). Laisser sécher et polir.
- **Nettoyer la laveuse encrassée par la lessive et le calcaire** : Faire tourner à vide le lave-linge avec 5 litres de vinaigre blanc.
- **Pour enlever toutes les mauvaises odeurs dans la maison** : Verser le vinaigre et l'huile essentielle dans un vaporisateur, et vaporiser le mélange partout dans la maison.
- **Enlever le ciment sur le carrelage** : Frotter le carrelage avec une brosse dure imbibée de vinaigre. Laisser agir un quart d'heure puis frotter.
- Le vinaigre blanc est utile pour **dégraisser** et enlever les traces noires des brûleurs de cuisinière

Soin beauté et santé

- **Remplacer un après-shampooing** : Le vinaigre blanc peut également vous être utile sous la douche. Pour démêler en douceur les cheveux et leur offrir un maximum de brillance, tout naturellement, il remplace sans problème l'après-shampooing. Pour cela, mettre 1 cuillère à table de vinaigre dans 1 tasse d'eau. Utiliser ce mélange comme dernière eau de rinçage. Ne pas rincer par la suite, l'odeur du vinaigre s'en ira d'elle-même.
- **Lutter contre les poux et les lentes** : Effectuer un shampoing de vinaigre tiède et laisser agir 30 minutes avec une serviette sur les cheveux.
- **En cas de piqûres d'insecte** (moustique, fourmi, araignée), passer un chiffon imbibé de vinaigre sur la piqûre ; diminue les démangeaisons.

Animaux, bricolage et jardin

- **Pour désodoriser et désinfecter les corbeilles, paniers, et cage des animaux domestiques** : préparer une solution ½ vinaigre, ½ eau avec quelques gouttes

d'huiles essentielles. Bien rincer et aérer. Attention l'odeur du vinaigre ne plaît pas à certains animaux comme certaines huiles essentielles qui seront trop puissantes pour eux.

- **Nettoyer et désodoriser un tapis taché par l'urine** de votre animal avec un mélange ½ vinaigre ½ eau.
- Pour nettoyer les pots de jardin et retirer les traces de calcaire.
- **Conserve la vitalité des fleurs cueillies** : en ajoutant 2 cuillère à thé de vinaigre et 1 cuillère à thé de sucre pour chaque 250 ml d'eau, permet de conserver la fraîcheur des fleurs plus longtemps.
- **Rouille** : ajouter ¼ de tasse de vinaigre à 1 litre d'eau pour nettoyer la rouille du métal.
- **Traces de sel** : sur la carrosserie de votre voiture ou pour nettoyer la coque de votre bateau à la fin de l'été : une éponge bien imbibée de vinaigre. Rincer ensuite.
- **Récupérer des pinceaux collés** : faire chauffer du vinaigre et laisser tremper une nuit. Laver ensuite soigneusement avec du savon noir pour finir de nettoyer et regraisser ceux-ci.
- **Pour éliminer les herbes indésirables** : vaporiser du vinaigre à 20% directement sur le feuillage idéalement au soleil pour plus d'efficacité. Résultats en 24 heures.
- **Enlever les taches tenaces sur la carrosserie de la voiture** : Enlever ces taches de calcaire laissées par l'eau sur la carrosserie d'une voiture en passant une éponge mouillée et essorée d'eau douce mélangée à du vinaigre blanc.
- **Chasser cafards, fourmis, mouches, puces de lit ...et même les vers** : Humidifiez un linge dans du vinaigre pur, et placez-le autour des plinthes ou des endroits affectionnés par les insectes, ou sur les balcons. Ou vaporisez du vinaigre sur les insectes ou sur leur passage.

Astuces pratiques

Si l'odeur du vinaigre vous incommode, sachez que l'on peut l'aromatiser à l'aide d'agrumes ou de fines herbes. Il suffit de faire macérer des pelures d'oranges, de citrons, de pamplemousse ou encore du romarin ou du thym dans le vinaigre pendant 15 jours. Après macération filtrer le vinaigre aromatisé.

Certaines huiles essentielles sont aussi très utiles pour parfumer le vinaigre mais aussi pour booster ses propriétés. Voici quelques huiles essentielles intéressantes à mélanger au vinaigre à raison de 15 à 20 gouttes par litre :

- **L'huile essentielle de tea tree** est désinfectante, antivirale, antiparasitaire, anti acarien et antifongique.
- **L'huile essentielle de thym** est anti infectieuse, antimicrobienne, antifongique, antivirale, antiparasitaire, antiseptique.
- **L'huile essentielle de citron** est antibactérienne et antivirale.
- **L'huile essentielle de lavande** est antiseptique, bactéricide, antiviral, antimite.

Pour certains usages il est plus pratique d'avoir un vinaigre en gel plutôt que liquide. Voici donc deux recettes pour fabriquer votre propre gel de vinaigre :

- 500 ml de vinaigre blanc
- 200 ml d'eau tiède
- 2 à 4 g d'agar-agar (un gélifiant naturel que l'on utilise en cuisine pour épaissir sauce ou autre préparation)
- 1 cuillerée à table de bicarbonate de soude
- Et pour parfumer ou booster le pouvoir désinfectant du gel, quelques gouttes d'huile essentielle de citron, de tea tree ou de lavande.

Recette 1

Dans un saladier verser le bicarbonate, l'agar-agar puis l'eau chaude (mais pas trop chaude, car plus il sera chauffé, plus il deviendra coulant et aura moins de tenue) remuer, puis tout en continuant à remuer, à l'aide d'un fouet, ajouter le vinaigre jusqu'à obtention d'un mélange bien homogène.

Laisser refroidir puis ajouter l'huile essentielle.

Recette 2

Dans une casserole porter à ébullition le vinaigre et l'eau puis tout en remuant verser le bicarbonate puis l'agar-agar en pluie.

Baisser le feu au minimum pendant 2 minutes. Laisser refroidir. Puis quand le mélange est gélifié, ajouter l'huile essentielle. Mélanger bien.

Transvaser cette gelée dans une bouteille à large goulot, puis en verser un peu sur une éponge pour nettoyer :

- Les murs (grâce à sa tenue le gel ne coulera pas)
- La cuvette des WC
- Les sols très encrassés
- Le calcaire autour des robinets
- Les meubles de jardin en plastique très encrassés.
- Un tapis
- Un siège d'auto
- Un canapé en tissu

Le vinaigre à 20% peut être dilué pour obtenir un vinaigre à 12%. Pour cela mettre 3 parts de vinaigre 20% pour 2 parts d'eau.

Précautions d'usage

-Ne pas utiliser en mélange avec de l'eau de Javel (dégagement de vapeur toxiques), directement sur de la soude en cristaux ou sur tout autre base. Ne pas utiliser sur du marbre ou autres pierres calcaires.

- Ne présente pas de risques ni pour l'organisme ni pour l'environnement mais peut être toxique en cas d'ingestion massive.

- Tenir hors de portée des enfants.

Conservation

A l'abri de la chaleur.

Sel d'Epsom

Composition

100% sulfate de magnésium $MgSO_4 \cdot 7H_2O$

Autres noms

Sel amer, sulfate de magnésium hydraté, sel anglais, sel de Sedlitz, epsomite, heptahydrate de sulfate de magnésium.

En bref

Le sel d'Epsom est un composé minéral naturel de magnésium et de sulfate d'où son nom scientifique de sulfate de magnésium. Il se présente sous forme de petits cristaux blancs. Il tient son nom commun de la station saline d'Epsom, en Angleterre, où son utilisation était répandue. Ses deux composés ont ceci de commun qu'ils sont très bien absorbés par la peau, d'où l'utilisation principale du sel d'Epsom en bains. Remède ancestral pour détoxifier le corps ou pour soulager les muscles et les pieds douloureux, le sel d'Epsom refait aujourd'hui son apparition dans les Spas et instituts pour sa richesse en magnésium biodisponible, qui lui confère son aptitude à détendre les muscles et à relaxer. Utilisé en bain ou en peeling, le sel d'Epsom revitalise et dynamise la peau. En solution, le sel d'Epsom libère son magnésium dans l'eau lui permettant ainsi de pénétrer au cœur des cellules. C'est ainsi qu'il apporte bien-être et décontraction.

Propriétés

- Reminéralisant, il apporte sa richesse en magnésium et en soufre à la peau.
- La taille de ses grains lui offre un pouvoir exfoliant stimulant pour le corps tout en douceur.
- Favorise la détente des muscles grâce à sa teneur en magnésium.
- Aide à soulager les douleurs, les raideurs et les tensions.

- Aide à se sentir relaxé et détendu.
- Facilite l'endormissement.
- Apporte une source de magnésium aux plantes vertes, ce qui favorise leur croissance et leur production.

Utilisations

Pour prendre soin de sa peau

- **Bains corporels** : ajouter 3 à 4 poignées de sel d'Epsom dans l'eau du bain. Après le bain, se rincer à l'eau claire et prolonger ses effets en hydratant sa peau à l'aide d'une crème riche pour le corps. Astuce : pour une peau encore plus douce, verser 2 cuillères à table d'huile végétale dans l'eau du bain.
- **En exfoliant** : une fois par semaine après la douche, masser en mouvements circulaires la peau encore humide avec le sel d'Epsom jusqu'à ne plus sentir les grains sous les doigts. Rincer à l'eau claire et sécher. Appliquer un lait ou une huile corporelle.

Pour se relaxer

- **Bains corporels** : ajouter 1 à 2 poignées de sel d'Epsom dans l'eau chaude du bain. Prendre le temps de vous détendre. En profiter pour fermer les yeux (l'idéal étant de bénéficier de la lumière tamisée de quelques bougies).
Se coucher immédiatement après le bain.
Si possible, se faire masser avec une huile de massage aux huiles essentielles calmantes et reposantes.
- **Bains de pieds** : après une journée passée debout à marcher ou à piétiner, penser à délasser vos pieds. Pour cela, ajouter 2 poignées de sel d'Epsom dans une bassine d'eau tiède et les laisser reposer dans l'eau une dizaine de minutes. Après le bain, prolonger les effets du bain en appliquant un gel frais aux huiles essentielles délassantes.

Pour les plantes vertes

- Répandre une poignée de sel d'Epsom aux pieds de vos plantes. Lors de l'arrosage, ou lorsque la pluie tombera, elle viendra enrichir le sol en faisant pénétrer le sel dans la terre.
- Préparer un engrais foliaire en mélangeant 1 cuillère à table bombée de sel d'Epsom dans un litre d'eau. Vaporiser sur les feuilles.

Précautions d'usage

Son usage externe n'est pas recommandé aux personnes souffrant d'œdèmes, de problèmes cardiaques, d'hypertension ou d'insuffisance rénale. De même si vous souffrez de problèmes cutanés (lésions, psoriasis, eczéma) demander conseil à votre médecin avant de l'utiliser dans votre bain.

Conservation

A l'abri de l'humidité.

Références

- ✓ Mon cahier de recettes droguerie, www.la-droguerie-eco.com
- ✓ www.ekopedia.fr
- ✓ www.wikipedia.org
- ✓ <http://www.encyclo-ecolo.com>
- ✓ Comment entretenir sa maison au naturel, Angela Martin, 2006.
- ✓ Maison naturelle, 90 recettes pour une maison saine.
www.calubeauty.com
- ✓ Vertus et bienfaits des produits naturels, P. Ripert, 2012.
- ✓ Fiches techniques fournisseurs.
- ✓ Documentation interne.

OSM^oSE

Site internet :

www.osmose-qc.ca

Téléphone sans frais:

1-844-404-3425

Informations :

info@ecoloboutique.ca