

## Nettoyant tout usage

Ingrédients:

- ♥ 2 tasses de vinaigre blanc distillé
- ♥ 2 tasses d'eau
- ♥ 20-30 gouttes d'huile essentielle (facultatif)

Utiliser sur des surfaces dures comme les comptoirs, les planchers de cuisine, les fenêtres ou les miroirs.

Petit conseil: pour les travaux difficiles, vous pouvez réchauffer légèrement le mélange au micro-onde (uniquement dans un contenant de verre). Ceci va augmenter la puissance de votre nettoyant tout usage.

## Nettoyant pour toilette

Ingrédients:

- ♥ Saupoudrer du bicarbonate de soude et verser du vinaigre dans la cuvette.
- ♥ Laisser tremper pendant au moins 30 minutes et frotter ensuite avec une brosse de toilette.

Petit conseil: pour les taches tenaces, laissez agir les ingrédients un bon moment dans la cuvette pour faciliter le nettoyage.



## Savon à lessive

Ingrédients:

- ♥ Dans un contenant, mélanger en portion égale du borax et du bicarbonate de soude (de la petite vache.) Utiliser le mélange ensuite dans la laveuse.
- ♥ Le borax est disponible dans la plupart des épiceries. Le borax ne doit pas être avalé.

### En général, vous pouvez utiliser ces produits naturels pour nettoyer votre maison:

- ♥ DU JUS DE CITRON  
Enlève la graisse des miroirs et des tables;
- ♥ DU VINAIGRE BLANC :  
Enlève la graisse, empêche les moisissures et nettoie les fenêtres et les planchers;
- ♥ DU SEL DE TABLE :  
Désinfecte et récuré;
- ♥ DU BICARBONATE DE SOUDE :  
Récuré, nettoie, désodorise, enlève les taches, assouplit les tissus et débouche les renvois (mêlé avec du vinaigre)

ACTION CANCER DU SEIN DU QUÉBEC  
BREAST CANCER ACTION QUEBEC

1001 rue Lenoir,  
suite B-250,  
Montréal (QC) H4C 2Z6

Téléphone : (514) 483-1846  
Courriel: [info@acsqc.ca](mailto:info@acsqc.ca)  
Site web: [www.acsqc.ca](http://www.acsqc.ca)



ACTION CANCER DU SEIN DU QUÉBEC  
BREAST CANCER ACTION QUEBEC

# Recettes-maison de produits nettoyants

Guide de poche



## Nettoyant à vitre

- ♥ Utilisez une solution à part égale de vinaigre blanc et d'eau.

La première fois que vous lavez les fenêtres avec cette solution, ajoutez quelques gouttes de savon à vaisselle pour enlever la pellicule laissée par les produits nettoyants chimiques utilisés auparavant.

## Savon pour récurer

Ingrédients:

- ♥ 2 tasses de bicarbonate de soude
- ♥ ½ tasse à 2/3 de tasse de savon liquide non parfumé et non toxique.
- ♥ 4 cuillères à thé de glycérine végétale (agit comme un agent de conservation)
- ♥ 5 gouttes d'huile essentielle de lavande, d'arbre à thé, de romarin ou de tout autre parfum que vous préférez (facultatif)

Mélanger et conserver le tout dans un bocal de verre scellé. La durée de conservation de ce mélange est de 2 ans.

Vous pouvez utiliser ce mélange crémeux sur les comptoirs de cuisine, les fours, les lavabos, etc.



## Pour déboucher les tuyaux

Ingrédients:

- ♥ ½ tasse de bicarbonate de soude
- ♥ ½ tasse de vinaigre

Verser le bicarbonate de soude et ensuite le vinaigre dans le tuyau du lavabo. Couvrir et laisser agir le mélange pendant au moins 30 minutes. Rincer ensuite avec de l'eau bouillante.

Petit conseil: Pour éviter de boucher le renvoi de douche, utiliser un grillage en métal pour ramasser les cheveux.

## Pour polir les meubles

Ingrédients:

- ♥ 1/4 tasse d'huile d'olive
- ♥ 1/4 tasse de vinaigre blanc distillé
- ♥ 20-30 gouttes d'huile essentielle de citron

Bien agiter avant utilisation

(2 cuillères à café de jus de citron peuvent remplacer l'huile essentielle de citron mais le mélange doit être alors conservé au réfrigérateur)

Trempez un chiffon propre et sec dans le mélange et frotter le bois dans le sens du grain.

## LES TOP 20 TOXIQUES : Produits chimiques à éviter dans vos achats quotidiens

- ⚠ Formaldéhyde
- ⚠ Parfum (fragrance)
- ⚠ Parabènes
- ⚠ Oxybenzone
- ⚠ Palmitate de rétinyle
- ⚠ Sulfure de selenium
- ⚠ Laurethsulfate de sodium (SLES)
- ⚠ Toluène
- ⚠ Phtalates
- ⚠ Triclosan
- ⚠ Chlorure de benzalkonium
- ⚠ Hydroxyanisole butylé (BHA)/
- ⚠ Hydroxytoluène butylé (BHT)
- ⚠ Colorants dérivés du goudron
- ⚠ Composés reliés au DEA
- ⚠ Benzophénone
- ⚠ Métaux lourds
- ⚠ Nonoxynols
- ⚠ Pétrolatum
- ⚠ Polyéthylène glycol (PEG)

Pour plus d'informations :  
[www.bcam.qc.ca](http://www.bcam.qc.ca)