

# Nettoyez en Économisant



## 1. Lessive au Savon de Marseille

### Ingrédients :

- 150 g de savon de Marseille (en paillettes ou râpé)
- 1,5 litre d'eau
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 10 gouttes d'huile essentielle (facultatif)

### Instructions :

1. Si tu utilises du savon en morceaux, râpe-le finement.
2. Dans une casserole, fais chauffer l'eau à feu moyen.
3. Ajoute le savon de Marseille et remue jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous.
4. Retire du feu, ajoute le bicarbonate de soude et les huiles essentielles si désiré.
5. Laisse refroidir et transfère dans une bouteille hermétique.
6. Pour chaque lavage, utilise 100 à 150 ml de cette lessive.

## 2. Lessive au Bicarbonate de Soude et Vinaigre

### Ingrédients :

- 1 tasse de bicarbonate de soude
- 1 tasse de vinaigre blanc
- 1,5 litre d'eau
- 10 gouttes d'huile essentielle (facultatif)

### Instructions :

1. Mélange le bicarbonate de soude et l'eau chaude dans un grand récipient jusqu'à dissolution.
2. Ajoute le vinaigre blanc lentement. Attention, ça va mousser !
3. Incorpore l'huile essentielle si souhaité.
4. Transfère dans une bouteille de lessive vide.
5. Utilise environ 200 ml par lessive.



# Nettoyez en Économisant



## Assouplissant Maison

### Ingrédients :

- 1 tasse de vinaigre blanc
- 1 tasse d'eau
- 10 gouttes de ton huile essentielle préférée (comme l'huile de lavande ou de citron)

### Instructions :

1. Mélange le vinaigre, l'eau, et les huiles essentielles dans un flacon.
2. Utilise 1/2 à 1 tasse par cycle de lavage, en ajoutant ce mélange dans le compartiment de l'assouplissant.

## Spray Désinfectant Multi-Usage

### Ingrédients :

- 1 tasse d'eau
- 1 tasse de vinaigre blanc
- 10 gouttes d'huile essentielle de tea tree (pour ses propriétés antibactériennes)

### Instructions :

1. Dans un pulvérisateur, mélange tous les ingrédients.
2. Secoue avant chaque utilisation et applique sur les surfaces à désinfecter.
3. Essuie avec un chiffon propre.

- Eau : plus ou moins (Gratuit)
- Vinaigre blanc : Environ 0,70 € pour 1 litre (0,35 € pour 0,5 l)
- Huile essentielle de tea tree : Environ 0,50 € pour 10 ml (coût similaire pour 10 gouttes)

Coût total estimé : Environ 0,85 € pour 1 litre de spray désinfectant.



# Nettoyez en Économisant



## 1. Nettoyant pour Vitres Maison

### Ingrédients :

- 1 tasse de vinaigre blanc
- 1 tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe de liquide vaisselle (facultatif)

### Instructions :

1. **Mélange tous les ingrédients dans un flacon pulvérisateur.**
2. **Secoue bien avant utilisation et vaporise sur les vitres.**
3. **Essuie avec un chiffon en microfibre.**

## Neutralisant d'odeurs pour Frigo

### Ingrédients :

- 1 tasse de bicarbonate de soude

### Instructions :

1. **Place simplement une tasse de bicarbonate de soude dans une petite coupelle à l'intérieur de ton frigo.**
2. **Remplace-la tous les 3 mois pour garder ton frigo sans odeurs.**

## Pâte Nettoyante Multi-Usage

### Ingrédients :

- 1/2 tasse de bicarbonate de soude
- 1/4 tasse de savon de Castille (ou tout savon liquide)
- 1/4 tasse d'eau

### Instructions :

1. **Mélange tous les ingrédients pour obtenir une pâte.**
2. **Applique la pâte sur les surfaces sales et frotte avec une éponge.**
3. **Rince à l'eau claire.**

