

# *Petit Grimoire du Propre Heureux*

*« Secrets et Sortilèges pour une Maison Magique »*

*Par Hygée*

« À toi qui ouvres ce grimoire,  
Tu n'as pas entre les mains un manuel,  
ni un catalogue, ni un guide froid aux consignes sèches.  
Tu tiens un compagnon. Un souffle.  
Un recueil de gestes anciens, de trucs de grand-mère,  
de savoirs bricolés au coin du feu ou du lavabo.  
Tu tiens un carnet où chaque tache devient prétexte à poésie.  
Où le savon de Marseille a une âme.  
Où le vinaigre murmure.  
Où chaque recette sent le souvenir.  
Ce grimoire n'a pas été conçu pour te dire ce qu'il faut faire.  
Il est là pour te rappeler ce que tu sais déjà :  
    Que le propre peut être doux.  
    Que le ménage peut être libre.  
Et qu'un chiffon dans la main peut aussi essuyer les pensées,  
    les colères, les matins chagrins.  
Ce carnet t'appartient maintenant.  
Ajoute-y tes secrets. Barbouille-le de notes.  
Plie les pages préférées. Offre-le. Oublie-le.  
Retrouve-le. Ris en le relisant.  
Et souviens-toi : ici, le quotidien est une aventure.  
    Avec tout le respect du savon,  
    et la tendresse d'un seau rempli d'eau chaude »

# SOMMAIRE

<b>Savon de Marseille</b> – Le Vétéran Inoxydable.....	4 à 6
<b>Percarbonate de sodium</b> – L'Exploseur de Taches.....	6 à 8
<b>Bicarbonate de soude</b> – Le Poète des Poudres.....	8 à 10
<b>Terre de Sommières</b> – L'Espionne des Graisses.....	10 à 12
<b>Vinaigre blanc</b> – Le Voyou au Grand Cœur.....	12 à 14
<b>Cristaux de Soude</b> – Le Costaud de la Cuvette.....	14 à 16
<b>Savon Noir</b> – L'Alchimiste Liquide.....	16 à 18
<b>Acide Citrique</b> – Le Détartrleur Invisible.....	18 à 20
<b>Pierre d'Argile</b> – La Magicienne qui Frotte en Beauté.....	20 à 22
<b>Blanc de Meudon</b> – Le Poète des Surfaces.....	22 à 24
<b>Bicarbonate de Potassium</b> – Le Dissolvant Invisible.....	24 à 26
<b>Sel d'Epsom</b> – Le Cristal qui Délassé, Détache et Désincruste.....	26 à 28
<b>Glycérine Végétale</b> – La Douceur Invisible.....	28 à 31
<b>Tea Tree</b> – L'Huile Essentielle qui Décrasse l'Invisible.....	31 à 33
<b>Citron</b> – L'Agrume du Propre et de la Joie.....	33 à 35
<b>Savon Maison</b> – L'Alchimie du Propre en Barre.....	35 à 37
<b>Fiches Sauvetage Express</b> .....	37 à 39
<b>Section Animaux</b> .....	39
<b>Section Auto &amp; Vélo</b> .....	40 à 41
<b>Section Jardin &amp; Plantes</b> .....	41 à 42
<b>Section Rénovation &amp; Camping</b> .....	42 à 43
<b>Section Idées reçues &amp; Vérités du ménage</b> .....	43
<b>Le Petit Recueil Magique du Linge Naturel</b> .....	43 à 47
<b>Lessive Naturelle</b> : Héritage & Renaissance.....	47
<b>Terre de Sommières</b> : La Légende de la Poudre Enchanteuse.....	48
<b>Bicarbonate &amp; Percarbonate</b> : Les Héros Modestes du Quotidien.....	48 à 49
<b>Le Vinaigre Blanc</b> : L'Incontournable aux Mille Usages.....	49 à 50

# Savon de Marseille – Le Vétéran Inoxydable

“Il a survécu aux guerres, aux lessiveuses, aux caleçons de grand-père et aux lavabos en fonte. On l'a râpé, frotté, dissous, mais jamais égalé.”

## Portrait

Il se tient là, fier et humble, cube aux arêtes douces, aux teintes d'olive ou de lin, gravé de mots anciens.

Le Savon de Marseille, c'est un monument qui sent l'enfance, le linge au soleil, les dimanches d'été dans les buanderies carrelées.

Fabriqué selon la tradition (72 % d'huile végétale, sans colorant ni parfum), il est à lui seul une armoire de solutions.

## Fiche technique confidentielle

**Composition** : huiles végétales (souvent olive ou coco), soude, eau, sel

**Forme** : en cube, en copeaux, ou à râper

**Compatibilités** : linge, peau, bois, cuir, carrelage, vaisselle, acier inox, pinceaux...

**Incompatibilités** : surfaces très poreuses si non rincées

**Stockage** : au sec – il vieillit bien. Plus il durcit, plus il est économique.

## Usages essentiels

### Lessive maison

30 g de copeaux râpés + 1 L d'eau chaude → à verser dans un bidon. Bien secouer.

### Détachant textile

Humidifier la tache, frotter avec le savon sec, laisser poser 15 minutes.

### Mains très sales

Mouiller, frotter, rincer. Ajouter du marc de café pour les cambouis.

### Douche ou shampoing

Pour les peaux coriaces ou les cheveux courts. Bien rincer.

## Recettes secrètes & astuces de mémé

### Détachant bois clair

Un bol d'eau chaude, une noisette de savon râpé, un pinceau dur →

Frotter un vieux parquet taché. Il reprend vie comme un arbre sous la pluie.

### Mousse de vaisselle magique

Savon râpé fondu avec un peu de bicarbonate et d'eau → fouetter pour obtenir une crème vaisselle douce mais efficace.

À conserver dans un pot en verre.

## Savon de couture

Frotter un fil avec le savon avant de coudre : il glisse mieux, et la couture est plus régulière (astuce de tailleur de théâtre).

## Histoires vraies

“Un jour, en vacances, j’ai taché une robe en soie avec de l’huile de sardine à l’apéro. Il était minuit. Pas de détachant. Juste un vieux savon de Marseille râpé au fond d’une trousse. Je l’ai dilué, frotté à la main comme une novice du XIX<sup>e</sup> siècle. La robe a séché au matin, impeccable. Depuis, il ne quitte plus mon sac.”

## Erreurs à éviter

- Ne pas le mélanger avec du vinaigre dans un flacon : la réaction annule ses effets.
- Ne pas l’utiliser sur la laine sans test préalable : certaines fibres en souffrent.
- Trop de copeaux dans la lessive ? Résidus garantis. Bien diluer et agiter régulièrement le bidon.

## Trucs de pro

- Râper un bloc entier et le conserver dans une boîte hermétique : prêt à l’emploi.
- Pour une mousse généreuse en pâte à récurer : ajouter de la craie blanche broyée.
- On peut même écrire dessus : “Lessive du bonheur”, “Anti-poisson”, etc. (avec de la craie grasse).

## Mélange maison à tester

### Lessive douce pour bébé ou peau sensible

Ingrédients :

- 30 g de savon de Marseille (vert, à l’olive)
- 1 L d’eau bouillante
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate
- 1 cuillère à soupe de cristaux de soude (facultatif)
- 5 gouttes d’huile essentielle de lavande vraie (facultatif)

Laisser refroidir, secouer régulièrement.

Dose recommandée : 100 à 120 ml par machine.

Pas de mousse ? C’est normal. Ça lave, en silence.

## Confidence de grand-mère

“Avant de t’acheter une crème ou une lotion, commence par le savon. Il en dit long. Il t’observe, il connaît tes taches, il sait ce qu’il te faut.”

## Astuce interdite (à ne dire qu'à ta sœur ou ton voisin préféré)

Si tu as un meuble en bois gras (cuisine ancienne), prépare une pâte avec du savon râpé, de l'eau chaude, et une pincée de sel fin.

Applique avec une vieille chaussette, rince à l'éponge humide.

Tu verras...

## Percarbonate de sodium – L'Exploseur de Taches

“Il arrive en poudre, sans bruit. Et soudain, dans la chaleur de l'eau, il libère son sortilège : bulles, blancheur, éclat. C'est le feu d'artifice du propre.”

## Portrait

Ne le confonds pas avec son cousin bicarbonate !

Le percarbonate, c'est un mélange de **carbonate de sodium et d'eau oxygénée solide**.

Il **blanchit, désinfecte, détache, fait fuir les moisissures** – le tout sans javel.

On l'appelle oxygène actif car au contact de l'eau chaude, il libère... de la magie.

Ou presque : **de l'oxygène pur qui désintègre les taches organiques**.

## Fiche technique confidentielle

**Forme** : poudre blanche, légèrement granuleuse

**Compatibilité** : coton, lin, surfaces dures, plastiques, joints, vaisselle, tapis

**Incompatibilités** : laine, soie, aluminium, surfaces peintes fragiles

**Activation** : dès 40 °C, optimal à 60 °C (c'est un petit frileux)

## Usages essentiels

### Blanchir le linge blanc

1 à 2 cuillères à soupe dans le tambour ou le bac à lessive → éclat retrouvé.

### Détachant tapis / canapé

1 càs diluée dans 300 ml d'eau chaude → frotter à la brosse, laisser poser.

### Joint noircis

Faire une pâte (eau chaude + percarbonate), appliquer à la brosse à dents, laisser agir → rincer.

### Décrassage machine

2 càs dans le tambour, à vide, programme à 90 °C. Adieu les mauvaises odeurs.

# Recettes magiques de Mémé Dynamite

## Éclat rideaux

Dans une bassine d'eau très chaude, ajouter 3 cùs de percarbonate + 1 bouchon de savon noir liquide.

Laisser tremper les voilages jaunis pendant 2 heures. Égoutter, rincer, sécher à plat.  
Tes rideaux parleront plus clair que la météo.

## Tasses et carafes tachées

Un peu de poudre au fond + eau chaude → mousse d'enfer. Rincer, admirer.

## Tache de sang ancienne

Humidifie la zone, saupoudre, frotte doucement, laisse poser 1 h. Rince à l'eau froide.

Oui, froide. Toujours froide avec le sang. C'est la règle des grands-mères infirmières.

## Histoire vraie

"Un jour, j'ai cru que mon tapis berbère était bon pour la déchetterie : café, vin, chien mouillé...  
L'odeur était celle d'une auberge post-apocalypse. J'ai pris une bassine, de l'eau très chaude, 2 cùs de percarbonate, une éponge.  
Une heure plus tard, c'était un tapis. Et la chambre, un refuge."

## À ne pas faire

- **Ne jamais mélanger avec du vinaigre dans un contenant fermé** : dégagement gazeux violent.
- **Ne pas utiliser sur laine ou soie** : les fibres en mourraient.
- **Ne pas manipuler avec des mains humides** : ça pique, ça ronge un peu.

## Mé lange maison

### Pâte détachante de l'extrême

- 1 cùs de savon de Marseille râpé
- 1 cùs de percarbonate
- Un peu d'eau chaude → mélanger jusqu'à obtention d'une pâte crémeuse.  
À appliquer sur les taches de boue, sauce, chocolat sec, etc.

## Truc de pro

- Toujours ajouter à l'eau chaude pour activer le produit : c'est la clé.
- Conservation dans un bocal bien fermé : il craint l'humidité (et les regards).
- Prépare des dosettes à l'avance : 2 cùs dans un petit sachet kraft → gain de temps + effet labo maison.

## Confidence

“C'est la poudre qui m'a réconciliée avec mes torchons. Un jour, j'ai arrêté de les jeter.  
Je les ai trempés, J'ai attendu. Et j'ai vu : le blanc. Le retour du blanc.  
J'ai su que j'avais trouvé un allié.”

## Astuce interdite

Tu veux ravoir les **biberons, gourdes ou théières mal rincées ?**  
Ajoute 1 càs de percarbonate, remplis d'eau chaude à ras bord.  
Laisse poser **toute la nuit**, bouchon entrouvert. Rince bien.  
Les fantômes du lait, du thé ou du jus ne reviendront plus.

## Bicarbonate de soude – Le Poète des Poudres

**“Il ne sent rien. Il ne brille pas.  
Mais là où il passe, les taches trépassent, les odeurs se couchent, et le calme revient.”**

## Portrait

Le bicarbonate, c'est un peu le **vieux sage du village**.  
Tu l'ignores souvent... jusqu'au jour où tu l'appelles, paniqué·e, en hurlant :  
“Y'a une odeur de frigo mort !”  
Et là, il débarque, humble, poudre blanche à la main, et sauve tout.  
Discret, doux, loyal. Il agit sans jamais se vanter.

## Fiche technique confidentielle

**Nom savant** : bicarbonate de sodium ( $\text{NaHCO}_3$ )  
**Forme** : poudre blanche fine, neutre au goût (presque)  
**Compatibilités** : inox, plastique, verre, tissus, frigo, tapis, argenterie, matelas...  
**Incompatibilités** : aluminium brut, surfaces vernies fragiles, acides forts

## Usages essentiels

### Désodorisant frigo / placard

1 càs dans une coupelle → absorbe les odeurs en silence pendant 1 mois.

### Dentifrice maison

1 pincée sur la brosse + huile de coco ou 1 goutte d'huile essentielle de menthe.

### Adoucissant linge

2 càs dans le tambour → linge plus doux et sans calcaire.

### Pâte à récurer surfaces

Mélanger bicarbonate + un peu d'eau → appliquer, frotter, rincer.

# Recettes & Rituels de Grand-mère Inspirée

## Déodorant d'urgence (après footing oublié)

Frotter un peu de bicarbonate sous les aisselles. Pas glam, mais radical.

## Désodorisant moquette / tapis / matelas

Saupoudrer largement, laisser poser une nuit, aspirer lentement.

Adieu transpiration, pipi de chat, souvenirs douteux.

## Pour le linge du bébé (ou de la princesse que tu es)

Ajouter 1 càs à la lessive.

Fini les relents de biberon ou de couche lunaire.

## Histoire vraie

"J'ai récupéré un vieux canapé dans une maison qui sentait l'ours en chaussettes.

Je l'ai retourné, saupoudré, laissé poser deux jours.

L'odeur est partie.

Je l'ai gardé. Le chat aussi."

## Ce qu'il faut éviter

- Ne pas le mélanger au vinaigre **dans l'idée de tout nettoyer** : la réaction mousse, oui, mais neutralise leurs effets.
- Ne pas le chauffer trop : il perd ses propriétés.
- Ne pas en avaler trop souvent : ce n'est pas un médicament (même si nos grands-mères en buvaient à la cuillère !).

## Mélange maison

### Pierre désodorisante pour chaussures en deuil

- 3 càs de bicarbonate
  - 1 càs de féculle
  - 5 gouttes d'huile essentielle de tea tree
- Mettre le tout dans une compresse ou une chaussette nouée → glisser dans chaque chaussure.
- Oublier. Retrouver le lendemain. Sourire garanti.

## Trucs de pro

### Argenterie noire

Eau très chaude + papier alu + bicarbonate → laisser 5 min.

### Four crasseux

Pâte de bicarbonate sur les parois + spray de vinaigre → mousse magique. Frotter.

### Taches sur matelas

Bicarbonate + eau oxygénée + liquide vaisselle → frotter, laisser sécher, aspirer.

## Confidence douce

“Le bicarbonate, c'est le seul qui ne m'a jamais déçue.

Il ne parle pas, mais il agit. Discrètement.

Ça sent le propre, et ça console.”

## Astuce interdite

Tu veux que tes **plantes vertes brillent comme dans les magazines ?**

Mélange 1/4 de cuillère à café de bicarbonate dans 1 L d'eau.

Imbibe un chiffon doux. Frotte délicatement les feuilles.

Résultat : la jungle du salon devient une vitrine de botanique.

## Terre de Sommières – L'Espionne des Graisses

“Elle ne parle pas, elle agit.

Tu la verses, tu l'oublies, et quand tu reviens... la tache a disparu.

Un tour de passe-passe en poudre libre.”

## Portrait

C'est une **argile ultra-fine**, née des entrailles du Gard (ou du Maroc), qui possède un pouvoir rare : elle **absorbe le gras**. Pas le masquer. Le boire. Le dissoudre.

Elle **travaille en silence**, souvent la nuit.

Pas de mousse, pas d'odeur : juste des miracles secs.

## Fiche technique confidentielle

**Forme** : poudre beige très fine

**Nature** : argile smectique

**Usages principaux** : taches grasses sur textiles, cuir, tapis, sols poreux, livres, sacs

**Précautions** : ne jamais mouiller ! Perte de magie immédiate.

## Usages quotidiens (et secrets)

### Canapé taché d'huile

Saupoudrer généreusement, laisser poser de 2 à 12 h, aspirer doucement.

### Tapis ou moquette

Idem. Brosser légèrement si la fibre est dense.

### **Sac en cuir ou vêtement**

Appliquer, poser une feuille de papier absorbant, presser délicatement.

### **Livre moisî ou qui sent le grenier**

Mettre dans un sac fermé avec une poignée de Terre de Sommières.

Attendre 2 jours. Ouvrir. Respirer. Redécouvrir.

## **Recettes d'initié·e·s**

### **Anti-tache express sur nappe (en plein repas)**

Tache de beurre ? Saupoudre immédiatement, même devant les invités.

Laisse agir pendant le dessert. Aspire à la fin du repas.

Tache envolée. Et tu passes pour un·e alchimiste des tables champêtres.

### **Désodorisant silencieux**

Mélange Terre de Sommières + 10 gouttes d'HÉ de lavande ou citron.

Placer dans une coupelle au fond des placards, valises ou armoires.

Adieu odeur d'armoire de tante Berthe.

### **Nettoyant cuir vintage**

2 càs de Terre de Sommières + 1 càc de cire d'abeille tiède.

Appliquer en cercles lents. Lustrer avec un chiffon doux.

## **Souvenir vécu**

“Mon mari a posé sa pizza **face contre tissu** sur le fauteuil en lin.

Silence dans la pièce.

J'ai couru vers la salle de bain, saisi le pot de Terre.

Saupoudré. Attendu. Aspiré.

Il n'en est jamais revenu. Moi non plus.”

## **À éviter**

- Ne **jamais mouiller** la poudre avant application.
- Ne pas frotter trop fort sur les textiles fragiles.
- Ne pas souffler dessus façon farine : nuage garanti dans les narines.

## **Trucs de pro**

- À avoir **toujours** en bocal, dans la cuisine... et dans la voiture (on mange gras partout).
- Pour les livres, glisser la poudre dans des **petits sachets de thé**.
- Pour les baskets odorantes : 1 càc dans chaque chaussure, laisser une nuit, secouer le matin.

## Confidence

“C'est ma poudre préférée : celle qui **ne dit rien**, qui **ne juge pas**, et qui **revient toujours à la rescouisse**. Même sur mon sac en cuir taché par un fond de crème solaire en vacances. Elle a sauvé mes étés.”

## Astuce interdite

Tu veux **raviver un carrelage de tomettes** taché par des années de graisse et d'huile ? Saupoudre généreusement. Couvre avec **du papier journal sec**, marche dessus un peu, laisse une nuit. Aspire, puis frotte légèrement avec un chiffon sec. Résultat : **rouge, mat, magique**.

## Vinaigre blanc – Le Voyou au Grand Cœur

“Il pique un peu, il râle beaucoup... mais qu'est-ce qu'il est efficace. **Sous ses airs d'acide, c'est le chevalier du calcaire, le redresseur de brume, le dompteur de casseroles croûtées.**”

## Portrait

Vinaigre blanc, cristal, ménager... peu importe le nom : c'est tout simplement de **l'acide acétique dilué** à 8 ou 12 %.

Il sent **la cantine des années 80**, mais c'est justement ce qui le rend inoubliable. **Détartrant, désodorisant, assouplissant, dégraissant...** Il fait tout, sauf la vaisselle. Et encore...

## Fiche technique confidentielle

**Forme** : liquide transparent, odeur vive

**pH** : environ 2,5 (acide, mais pas dangereux pur)

**Compatibilités** : inox, verre, carrelage, plastiques, fer, électroménager, textiles

**Incompatibilités** : pierre naturelle (marbre, ardoise...), bois brut, aluminium nu

## Usages quotidiens (et irremplaçables)

### Bouilloire entartrée

1/3 vinaigre + 2/3 eau → faire chauffer, laisser poser, rincer trois fois.

### WC qui sentent la grotte

1 verre pur → laisser agir toute la nuit. Brosser au matin.

### **Vitres / miroirs**

1 volume vinaigre + 1 volume eau → appliquer avec un chiffon microfibre.

### **Assouplissant machine**

1/2 verre dans le bac de rinçage → linge plus doux, machine détartrée.

## **Recettes de Grands Méchants Propres**

### **Dégraissant tout-usage**

500 ml vinaigre + 2 càs savon noir + 10 gouttes H<sub>E</sub> citron

Verser dans un flacon spray. Cuisine nickel, sans trace, sans effort.

### **Anti-pipi de chat**

1 volume vinaigre + 1 volume eau tiède + 10 gouttes H<sub>E</sub> tea tree

Pulvériser sur les zones repérées. Désodorise et dissuade.

### **Désodorisant frigo / micro-ondes**

Un bol de vinaigre blanc chaud + quelques clous de girofle

Absorbe l'humidité et neutralise les odeurs fortes (poisson, fromage, kimchi égaré...).

## **Souvenir vécu**

“Un jour, j’ai renversé du lait dans la voiture.

L’odeur a muté en une bête vivante.

J’ai tout essayé. Puis le vinaigre : chauffé, versé sur une serviette, posé dans l’habitacle une nuit.

Le lendemain : silence. L’odeur était morte. Enterrée.”

## **Erreurs classiques**

- Ne jamais utiliser sur **marbre, pierre bleue ou granit** : ça les ronge.
- Ne jamais mélanger avec **eau oxygénée** → risque chimique.
- Ne jamais chauffer dans une **poêle en inox** : fumées acides garanties (et alarme incluse).

## **Trucs de pro**

- Ajoute quelques **écorces de citron** dans ta bouteille de vinaigre : l’odeur devient plus douce.
- Prépare une **potion de rinçage** pour lave-vaisselle : vinaigre + H<sub>E</sub> citron.
- Pour enlever les **étiquettes collantes** : tremper dans du vinaigre chaud → la colle fond.

## **Confidence piquante**

“Le vinaigre, c’est comme ma tante Berthe.

Brut, râleur, mais tu sais qu’il sera là quand tu seras dans la m\*\*\*.

Il gueule un peu, puis il t’aide.”

## Astuce interdite

Tu veux **redonner éclat à ta douchette toute blanche de calcaire ?**  
Détache-la. Plonge-la **une nuit dans un sac congélation** rempli de vinaigre chaud.  
Ferme. Laisse dormir.  
Le matin : *chromée comme neuve.*

## Cristaux de Soude – Le Costaud de la Cuvette

“Il ne sent rien, ne parle pas, mais il nettoie comme si sa vie en dépendait.  
Quand tout semble perdu, quand la crasse te regarde dans les yeux...  
appelle les cristaux.”

### Portrait

Les **cristaux de soude**, c'est le **cousin énervé du bicarbonate**.  
Un peu plus caustique, beaucoup plus dégraissant, il entre en scène **Ià où les autres baissent les bras** :  
graisses cuites, canalisations bouchées, murs gluants... Il n'a pas peur de se salir.  
Il **ne discute pas**, il **agit**. Brutal. Loyal. Efficace.

### Fiche technique confidentielle

**Nom** : carbonate de sodium ( $\text{Na}_2\text{CO}_3$ )  
**Forme** : cristaux blancs, anguleux  
**pH** : très basique (~11) → **à manipuler avec des gants**  
**Compatibilités** : inox, plastique, carrelage, textile (en trempage), tuyauterie  
**Incompatibilités** : aluminium, bois brut, mains nues, surfaces sensibles

### Usages essentiels

#### Four gras

2 càs de cristaux + 1 L d'eau chaude → appliquer, laisser poser 15 min, frotter.

#### Canalisations

2 càs dans le siphon + eau bouillante → débouche & désodorise.

#### Lessive renforcée

1 càs dans le tambour avec la lessive → booste le nettoyage.

#### Mur de cuisine graisseux

1 càs dans 1 L d'eau chaude → éponge + huile de coude → rinçage léger.

### Recettes brutales mais bénies

#### Potion vaisselle ultra-grasse

Dans l'évier : 1 càs de cristaux + eau bien chaude + un peu de savon noir →  
Trempage des plats gras = adieu patates rôties fossilisées.

### Nettoyant sols crado

1 seau d'eau bien chaude + 2 càs de cristaux + 1 bouchon de savon noir →  
Parfait pour : cuisine post-fête, garage, ou retour de camping.

### Trempage linge apocalypse

1 bassine d'eau chaude + 2 càs de cristaux →  
Torchons bruns, vêtements d'ado, chaussettes du dimanche après festival.

## Anecdote bétonnée

"J'ai acheté une maison avec un évier en inox plus vieux que moi.  
Le fond était jaune, gluant, désespéré.  
J'ai versé une poignée de cristaux, de l'eau bouillante, attendu 30 min.  
Quand je suis revenu... j'ai entendu une musique céleste.  
C'était propre. Trop propre. J'ai pleuré."

## Interdictions formelles

- **Gants obligatoires** : ça pique, ça ronge, ça sèche la peau façon papier de verre.
- **Pas d'alu** : réaction chimique violente.
- **Jamais sur bois brut ou surfaces vernies fragiles**.

## Trucs de pro

- Garde toujours un **pot sec** dans la buanderie : c'est le joker des machines fatiguées.
- Pour les  **joints de douche** : une pâte + vieille brosse à dents → nettoyage divin.
- Mélange avec vinaigre ? **NON**. Choc acido-basique = annulation des effets.

## Confidence sans floriture

"Quand tout est sale et que j'ai la flemme,  
j'appelle les cristaux.  
Je saupoudre, j'attends.  
Ils font le sale boulot pendant que je mange une compote."

## Astuce interdite

Un **vieux carrelage de cuisine noirci** ? Frotte-le avec un mélange chaud de :

- 2 L d'eau
- 2 càs de cristaux

- 1 bouchon de savon noir
- une pincée de sel fin

Résultat : ton sol crisse sous les pieds.

Tu entends presque les chaussures claquer comme à l'école.

## Savon Noir – L'Alchimiste Liquide

**“On dirait du miel. Il brille comme du goudron doré.**

**Il colle un peu, il mousse peu...**

**mais il lave comme un sort ancien murmuré par une lavandière surdouée.”**

### Portrait

Le Savon Noir, c'est un **liquide dense**, brun ou vert foncé, qui sent à la fois **l'atelier et la cuisine**. Issu de la **saponification d'huiles végétales** (souvent olive), il lave, nourrit, détache, fait briller, éloigne les parasites et apaise même les chiens nerveux (doucement mais sûrement).

C'est **le nettoyant universel** par excellence : sol, cuir, plantes, carrosserie...

Tout y passe. Et tout ressort mieux qu'avant.

### Fiche technique confidentielle

**Forme** : pâte ou liquide visqueux

**Origine** : saponification d'huile végétale + potasse

**Compatibilités** : carrelage, lino, parquet vitrifié, métal, plastique, verre, cuir, fourrure (si si), feuilles de plantes

**Incompatibilités** : laine, surfaces trop poreuses (non rincées)

### Usages essentiels

#### Sols & surfaces

1 bouchon dans 5 L d'eau chaude → laver comme un vieux manoir provençal.

#### Nettoyant cuir

1 càc diluée dans un peu d'eau + chiffon doux → appliquer, lustrer.

#### Anti-pucerons naturel

1 càs de savon noir + 1 L d'eau tiède dans un pulvérisateur → sur les feuilles 1 fois/semaine.

#### Carrosserie auto / vélo

1 bouchon dans un seau d'eau → mousse douce, aucun résidu, brillance parfaite.

### Recettes en douceur et puissance

#### Potion pour plantes d'appartement asphyxiées

1 càc de savon noir liquide + 1 L d'eau tiède + 2 gouttes d'HE de lavande → spray sur feuilles

poussiéreuses.

Elles respirent à nouveau. Et toi aussi.

### **Nettoyant “Parfum de marché”**

2 cùs de savon noir + 2 cùs de vinaigre blanc + 5 gouttes d’HE citron dans 500 ml d’eau tiède → spray tout-usage cuisine.

Ça sent la salade de grand-mère et ça décrasse en paix.

### **Détachant col de chemise**

Appliquer pur sur la crasse de nuque. Brosser doucement. Laver normalement.

Fonctionne aussi sur les taches de cambouis, jus de betterave... et rancune.

## **Anecdote douce-amère**

“Mon carrelage n’avait jamais brillé. J’avais tout essayé.  
Puis une amie m’a donné un pot de savon noir artisanal.  
J’ai lavé à l’eau chaude, tranquillement, sans y croire.  
En séchant... les reflets sont apparus.  
Mes chaussons ont glissé.  
J’ai cru que le sol avait changé de matière.  
C’était lui.”

## **À surveiller**

- Ne jamais utiliser sur de la laine (sauf si tu aimes les moutons mous).
- Trop concentré ? Il laisse une pellicule un peu collante → toujours diluer.
- Attention aux huiles essentielles mal mélangées : elles flottent, puis tachent.

## **Trucs de pro**

- Parfait pour laver une cage d’animal sans résidu toxique.
- Détache les pinceaux de peinture (surtout à l’eau) après bricolage.
- Sur des bottes de jardin pleines de boue : un seau d’eau + savon noir → rinçage à la brosse = comme neuves.

## **Confidence onctueuse**

“Il m’a réconciliée avec l’idée de frotter.

Avec lui, c’est lent, c’est doux,

ça sent le propre qui ne crie pas.

C’est du nettoyage en silence.

Comme une sieste utile.”

## Astuce interdite

Tu veux nettoyer tes **plaques vitrocéramiques** sans produit spécial ?

1 chiffon microfibre + 1 càc de savon noir dilué dans de l'eau chaude.

Un **cercle lent, concentré**, genre danse de sorcière moderne.

Résultat : **pas une trace, brillance miroir, zéro odeur, zéro effort.**

## Acide Citrique – Le Détartrleur Invisible

**“Pas de mousse, pas d’odeur, pas d’état d’âme.**

**L’acide citrique ne fait pas semblant.**

**Il attaque le calcaire comme un citron dans un œil... sauf que c'est voulu.”**

## Portrait

Issu du **citron** (ou de la fermentation du sucre), l’acide citrique est une **poudre blanche** au pouvoir détartrant, antirouille, fongicide et conservateur.

Il est l’agent discret des machines à café, des bouilloires, des joints ternis...

Le tout **sans javel ni vinaigre.**

Un zeste de science. Un max d’efficacité.

## Fiche technique confidentielle

**Forme** : poudre fine blanche, acide

**pH** : environ 2.0

**Compatibilités** : inox, plastique, verre, chromes, silicone, joints, bouilloire, lave-linge, WC

**Incompatibilités** : marbre, pierre naturelle, aluminium (sauf vengeance personnelle)

## Usages essentiels

### Bouilloire entartrée

1 càs + 1/2 L d'eau → chauffer, laisser poser 30 min, rincer.

### Cafetière / machine à laver

2 càs dans le bac + programme à vide à 60 °C → adieu dépôts invisibles.

### Robinet / pommeaux de douche

Trempe 1h dans une solution d’acide citrique + eau chaude → brossage, rinçage.

### Joints de salle de bain

Pâte avec un peu d'eau tiède → poser 30 min, brosser, rincer.

## Recettes citronnées secrètes

### Spray anti-calcaire douche & vitre

500 ml d'eau tiède + 2 càs d'acide citrique + 10 gouttes d'H€ citron ou menthe →

Pulvériser, laisser agir, rincer.

Résultat : la douche sent le spa de montagne.

### Pâte anti-rouille chromes

1 cès d'acide citrique + un soupçon d'eau → pâte à appliquer sur les petits points de rouille.

Attendre 20 min, frotter.

Fonctionne aussi sur acier, inox taché, vieux outils.

### Potion WC écolo

Verse 3 cès d'acide citrique + 1 cès de bicarbonate dans la cuvette.

Laisse agir 30 min. Brosse. Admire.

## Souvenir citronné

“Mon lave-linge sentait l'égout.

J'ai vidé 3 cès d'acide citrique dans le tambour. Lavage à 60 °C.

Le tambour brillait comme un miroir d'hôtel neuf.

L'odeur ? Disparue.

Ma foi en la propreté ? Restaurée.”

## Précautions et tabous

- **Ne pas inhale la poudre** : acide = picotements nasaux garantis.
- Ne pas utiliser sur **pierre naturelle, béton ciré ou aluminium**.
- Toujours **bien rincer les surfaces métalliques après usage** → l'acide ne pardonne pas l'oubli.

## Trucs de pro

- Prépare des **pastilles WC maison** : acide citrique + bicarbonate + un peu d'eau + HÉ menthe → mouler dans un bac à glaçons.
- Conserver la poudre **à l'abri de l'humidité** → elle durcit vite.
- Plus efficace avec **de l'eau chaude**, mais fonctionne aussi à froid.

## Confidence tranchante

“L'acide citrique, c'est l'ami qui ne prévient pas avant de dire la vérité.

Il te pique un peu...

mais ensuite, tout est plus clair.”

## Astuce interdite

Un **vieux pommeau de douche bouché par le calcaire** ?

Démonte-le, trempe-le dans un sachet congélation avec 3 cès d'acide citrique + eau chaude.

Referme. Attends 1h. Rince.

Tu retrouveras une pluie tropicale dans ta salle de bain.

## Pierre d'Argile – La Magicienne

“Elle est discrète, sèche, solide...  
et pourtant, un coup d'éponge plus tard, tout brille.  
Comme si une fée ménagère était passée par là  
avec des bottes en mousse et un gant de velours.”

### Portrait

La Pierre d'Argile, c'est une **pâte solide et séchée**, composée de **blanc de Meudon**, de **savon**, parfois de **bicarbonate**, et souvent parfumée à l'huile essentielle.

Elle **nettoie, polit, détache, dégraisse et protège** en un seul passage.  
Multi-surface, multi-mission, elle est parfaite pour tout ce qui doit **briller sans être rayé**.  
Et en plus, elle sent bon l'efficacité.

### Fiche technique confidentielle

**Forme** : pâte blanche sèche (en pot), à humidifier

**Base** : argile **blanche** (ou blanc de Meudon) + savon + bicarbonate

**Compatibilités** : inox, verre, vitrocéramique, plastique, cuir verni, argenterie, plaques, robinets, baignoires

**Incompatibilités** : bois brut, pierre poreuse non traitée, surfaces mates délicates (faire un test préalable)

### Usages essentiels

#### Argenterie / bijoux

Éponge humide + un peu de pierre → frotter, rincer, essuyer.

L'éclat revient sans effort.

#### Vitres de four / plaques

Frotter doucement avec une éponge humide → brillance sans trace.

#### Chaussures vernies

Chiffon doux + micro-dose de pierre → lustrer jusqu'au rêve.

#### Robinetterie

Adieu calcaire, bonjour éclat miroir.

### Recette maison (ultra testée)

Ingédients :

- 100 g de blanc de Meudon (ou argile blanche)
- 20 g de savon noir liquide ou copeaux fondus
- 1 càs de bicarbonate
- 10 gouttes d'huile essentielle de citron
- Un peu d'eau (juste ce qu'il faut pour une pâte épaisse)

### **Préparation :**

1. Mélanger les poudres
2. Ajouter le savon et l'huile essentielle
3. Verser l'eau petit à petit
4. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte ferme mais souple
5. Laisser sécher à l'air libre 48 h dans un pot ouvert

**Utilisation :** humidifie une éponge, frotte légèrement la pierre, applique, rince.

## **Souvenir poli**

“Un jour, une copine m'a offert une boîte de pierre blanche pour ma crêmaillère.  
J'ai cru à une blague.  
Puis j'ai nettoyé mon évier inox taché.  
Il brillait comme au showroom.  
Depuis, je ne l'invite plus sans en offrir une aussi.”

## **À ne pas faire**

- Ne **jamais verser d'eau dans le pot** : toujours prélever avec une éponge humide.
- Ne pas frotter comme un bourrin : **c'est une pâte, pas du sable !**
- Ne pas fermer hermétiquement tant qu'elle n'est pas **totalemen t sèche**.

## **Trucs de pro**

- Ajoute quelques gouttes **d'huile de coco fondu** : protection et douceur parfumée.
- Pour la **semelle du fer à repasser** : éponge + pierre = plus aucune trace noire.
- En **camping** : elle remplace liquide vaisselle, crème à récurer et savon main. Un must.

## **Confidence brillante**

“Je l'appelle la pierre des jours heureux.  
Parce qu'à chaque fois que je frotte un truc avec... il devient plus joli.  
Et je me dis : tiens,  
je suis pas si nulle en magie ménagère.”

## Astuce interdite

Tes **vitres de douche** sont ternes, piquées, foutues ?

Frotte-les doucement avec une éponge humide + un peu de pierre blanche.

Rince à l'eau chaude, sèche au chiffon microfibre.

Elles vont **briller comme neuves**, et l'eau **glissera dessus comme sur une feuille de lotus**.

## Blanc de Meudon – Le Poète des Surfaces

“C'est une poudre fine, douce, blanche comme l'oubli.

Elle ne fait pas de bruit, ne pique pas,

mais elle nettoie avec tendresse.

Elle polit le monde sans jamais l'agresser.”

## Portrait

Le Blanc de Meudon, c'est de la **craie pure finement broyée** (carbonate de calcium).

À l'origine, c'était une poudre pour **enduits décoratifs**.

Puis un jour, une grand-mère l'a mélangée à de l'eau...

et les **vitres n'ont plus jamais été les mêmes**.

C'est le **nettoyant ultra doux par excellence**.

Il **polit** plus qu'il ne décape. Il **chuchote au propre**.

Idéal pour les **vitres, miroirs, cuivres, marbres cirés, plaques de cuisson, argenterie, meubles vernis**.

## Fiche technique confidentielle

**Forme** : poudre blanche très fine (presque soyeuse)

**Composition** : carbonate de calcium

**Compatibilités** : verre, miroir, inox, cuivre, marbre ciré, laiton, vitres d'insert, faïence, meubles laqués

**Incompatibilités** : bois brut, pierre poreuse, surfaces trop mates (risque de voile blanc)

## Usages essentiels

### Vitres & miroirs

Blanc de Meudon + eau → pâte douce à appliquer.

Laisser sécher. Lustrer au chiffon doux.

### Cuivres ternis

Même pâte + une touche de vinaigre → éclat naturel.

### Argenterie

Pâte + chiffon doux → frotter avec amour. Rincer. Sécher. Sourire.

## Faïence / carrelage mural

Spray ou pâte → redonne éclat et lumière sans rayure.

## Recette miroir : La Pâte des Verriers

### Ingrédients :

- 3 cès de Blanc de Meudon
- 1 cès d'eau (ou plus selon consistance)
- Quelques gouttes de vinaigre blanc ou jus de citron (facultatif pour les cuivres)

### Préparation :

1. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène, type dentifrice blanc
2. Étaler sur la surface avec un chiffon doux ou une éponge
3. Laisser sécher → légère pellicule blanche
4. Lustrer avec un chiffon microfibre sec ou un vieux collant

Résultat : plus net que la mémoire, plus lumineux qu'un matin d'avril.

## Souvenir translucide

“Ma grand-tante astiquait ses vitres avec du Blanc de Meudon.

Elle disait que les miroirs reflétaient mieux l'âme une fois frottés avec de la craie.

Elle faisait ça le matin, en chantant.

Et c'est vrai : chez elle, on voyait les arbres jusqu'aux racines à travers la vitre.”

## À ne pas faire

- Ne pas respirer la poudre à pleins poumons (ce n'est pas du sucre glace).
- Ne pas utiliser sur écrans ou surfaces très sensibles → trop abrasif.
- Ne pas confondre avec la chaux vive → rien à voir, et dangereux.

## Trucs de pro

- Mélangé à du savon noir → pâte nettoyante pour plaques vitro, inox, baignoires.
- Mélangé à de l'huile végétale → pâte douce pour meubles cirés ou cuir tanné.
- Saupoudré à sec sur chiffon → absorbe les empreintes, ravive les brillances.

## Confidence en reflet

“Il y a des jours où j'ai juste besoin de clarté.

Alors je prépare ma petite pâte blanche, je frotte les vitres,

et je me regarde dans le miroir.  
Ce n'est pas que je veux voir le propre.  
C'est que j'ai envie de me voir plus nette, moi aussi."

## Astuce interdite

Un **cadre de miroir ancien, jauni, poussiéreux, oxydé** ?  
Frotte-le doucement avec une pâte de Blanc de Meudon + huile d'olive.  
Passe un chiffon doux.  
Il brillera comme un bijou retrouvé dans un grenier enchanté.

## Bicarbonate de Potassium – Dissolvant Invisible

"Il ne fait pas de bruit, ne mousse pas,  
mais quand il entre en scène, tout devient plus fluide.  
Il est le souffle du propre dans les lessives liquides,  
le facilitateur d'éclat dans l'ombre des tambours."

## Portrait

Le **bicarbonate de potassium**, c'est le **frère jumeau aquatique** du bicarbonate de sodium.  
Moins connu, mais **beaucoup plus soluble**, il s'intègre parfaitement dans les **préparations liquides** : lessives maison, sprays multi-usages, produits pour lave-vaisselle, soins antifongiques...  
Son pouvoir est **nettoyant, adoucissant, fongicide, désodorisant**.  
Et son plus grand atout : **il ne laisse aucun résidu**.

## Fiche technique confidentielle

**Nom** : KHCO<sub>3</sub> (bicarbonate de potassium)

**Forme** : poudre blanche fine

**pH** : légèrement alcalin (~8.3)

**Compatibilités** : linge, surfaces, sols, cuisine, salle de bain, plantes, machine à laver

**Incompatibilités** : rien de majeur (éviter les feuilles très fragiles)

## Usages essentiels

### Lessive liquide maison

1 à 2 càs pour 1 L → remplace les cristaux ou le bicarbonate classique.

### Spray nettoyant surfaces

1 càc dans 500 ml d'eau chaude + HÉ citron + un trait de vinaigre → propre, net, sans trace.

### Soin des plantes

1 càc / L d'eau → spray antifongique doux (mildiou, oïdium).

## Spray anti-odeur linge

1 càc + 1 goutte d'HE lavande dans 200 ml d'eau → secouer, vaporiser.

## Recettes spéciales liquides

### Lessive fluide 100 % maison et sans résidu

- 30 g savon de Marseille râpé
  - 1,2 L d'eau très chaude
  - 1 càs bicarbonate de potassium
  - 1 càs cristaux de soude  
→ Secouer vigoureusement.
- Option parfum :** HE lavande, tea tree ou citron.

### Dégraissant spray pour cuisine

- 500 ml d'eau chaude
- 1 càc bicarbonate de potassium
- 1 càc savon noir liquide
- 1 càs vinaigre  
→ Spray, frotte, rince : nickel sans effort.

## Souvenir limpide

“Ma première lessive maison, elle faisait des grumeaux.  
Le savon se coinceait.

Puis un jour, j'ai découvert cette poudre.  
Tout s'est mélangé comme un petit miracle discret.  
Ma bouteille était fluide.  
Mon linge, doux.  
Et moi... fière.”

## Ce qu'il faut savoir

- **Très soluble** → à doser avec modération (effet trop propre possible).
- **Non abrasif** → excellent pour surfaces fragiles, mais **toujours dilué**.
- **À conserver à l'abri de l'humidité** → il attire l'eau comme un sorbet triste.

## Trucs de pro

- Idéal pour **stabiliser tes recettes de lessive liquide** → dissolution parfaite.
- Parfait dans un **spray de repassage** : 1 càc dans 500 ml d'eau + HE lavande → linge lisse, doux, qui sent l'armoire de grand-mère propre.

- En **prévention au jardin** : pulvérisation tous les 15 jours → feuilles brillantes, saines, protégées.

## Confidence douce

“C'est lui qui m'a appris que la propreté n'était pas toujours visible.

Il ne laisse pas de trace.

Il n'a pas d'odeur.

Mais quand il est là...

tout est plus simple.”

## Astuce interdite

Tu veux une **eau de rinçage pour cheveux ultra doux et brillants** après shampoing solide ? Ajoute 1/2 càc de bicarbonate de potassium dans 500 ml d'eau tiède + 1 càc de vinaigre de cidre. Verse doucement après le lavage, laisse agir 1 minute, puis rince.

**Résultat** : chevelure aérienne, douce, sans résidu.

## Sel d'Epsom – Délasser, Détacher et Désincruste

“Il a un nom d'aristocrate anglais, un aspect de neige salée, mais il agit comme un kiné des profondeurs.

Il décrasse, détend, régénère.

Pour les plantes, pour le linge... et surtout pour toi.”

## Portrait

Le **sel d'Epsom** n'est **pas un sel de cuisine** : il ne contient pas de sodium, mais du **sulfate de magnésium**.

Découvert dans les **sources minérales d'Epsom** (Angleterre), il est devenu le chouchou des **bains relaxants**, des **remèdes de grand-mère** et des **potagers exigeants**.

Il agit comme :

- **relaxant musculaire**
- **anti-inflammatoire local**
- **exfoliant doux**
- **fertilisant pour plantes**
- **nettoyant bienveillant** pour peaux et objets fatigués

## Fiche technique confidentielle

**Nom :** sulfate de magnésium heptahydraté

**Forme :** cristaux blancs, parfois légèrement humides

**Gout :** amer (certains le boivent, mais... on évite d'en parler ici)

**Compatibilités :** bain, douche, gommage, linge, plantes, casseroles, pieds

**Incompatibilités :** ne pas cuisiner avec !

Attention aux surfaces très poreuses (en grande quantité, le sel reste du sel)

## Usages essentiels

### Bain délassant

2 tasses dans l'eau chaude → 20 minutes de plénitude musculaire.

### Gommage corps / pieds

1 càs de sel + 1 càc d'huile végétale → frotter lentement, puis rincer.

### Plantes en carence

1 càs / L d'eau → vaporiser sur les feuilles ou arroser à la base.

### Lessive minérale apaisante

1/2 verre dans le tambour → linge plus doux, idéal pour peaux réactives.

## Recettes zen & maison

### Sels de bain "rituel lunaire"

- 2 tasses de sel d'Epsom
- 1/2 tasse de bicarbonate
- 10 gouttes H<sup>E</sup> lavande
- 5 gouttes H<sup>E</sup> eucalyptus  
→ Mélanger, stocker dans un bocal.  
Verser 2 poignées dans le bain. Lecture douce recommandée.

### Anti-douleurs localisé (pieds, dos, nuque)

Bassine d'eau chaude + 2 poignées de sel → tremper 20 min.

Le sel draine, détend, calme.

### Spray pour feuilles ternes ou jaunies

1 càc de sel d'Epsom + 1 L d'eau → vaporiser sur feuilles tous les 15 jours.

Résultat : plante heureuse, verte, qui pousse avec fierté.

## Souvenir flou mais réparateur

"Un jour d'hiver, mon dos a crié grâce.

Mon corps n'était qu'un sac de noeuds.

J'ai mis du sel d'Epsom dans mon bain sans trop y croire.

Quand je suis sortie, j'étais plus légère.  
Je flottais presque.  
J'ai dormi comme une souche de noisetier."

## À ne pas confondre

- Ce n'est pas du sel alimentaire.
- Ne pas abuser en usage interne : effet laxatif assuré.
- En usage externe, **toujours bien rincer** → il peut dessécher à forte dose.

## Trucs de pro

- **Saupoudré dans la poubelle ou le compost** → neutralise les odeurs.
- Dans le **lave-linge**, il remplace les cristaux de soude pour les peaux sensibles.
- En **massage "à sec"** avec un gant de crin → gommage revigorant avant la douche.

## Confidence flottante

"Le sel d'Epsom, c'est l'ami qu'on oublie... jusqu'au jour où on en a besoin.  
Il ne fait pas de bruit, ne sent rien...  
mais quand il **agit**, tu respires différemment."

## Astuce interdite

Tu veux un **déodorant minéral naturel** ?

Mélange :

- 1 càc sel d'Epsom
  - 1 càc bicarbonate
  - 5 gouttes HÉ tea tree
  - 50 ml d'eau
- Secoue bien, mets dans un petit spray.  
Résultat : adieu les odeurs, sans agresser ta peau.

## Glycérine Végétale – La Douceur Invisible

"Elle ne sent rien, ne colore rien, ne fait pas de bruit...  
mais elle relie, adoucit, protège.  
Elle est la colle des émotions, le liant du soin,  
le baume des choses qu'on aime garder belles."

## Portrait

La **glycérine végétale**, ou **glycérol**, est un liquide **visqueux, incolore**, issu de la saponification des huiles végétales.

On la retrouve dans les **cosmétiques**, les **soins capillaires**, les **remèdes de grand-mère**, les **produits d'entretien délicats**... et même dans les nettoyants maison pour **bois, cuir, plantes, textiles fragiles**.

C'est :

- un **humectant** : elle attire et retient l'eau
- un **assouplissant** : elle empêche le durcissement
- un **fixateur** : elle stabilise les huiles essentielles et prolonge leur parfum

## Fiche technique confidentielle

**Forme** : liquide clair, épais, légèrement sucré

**Origine** : huile végétale (colza, palme, coco...)

**Propriétés** : hydratante, lubrifiante, fixatrice, anti-dessèchement

**Compatibilités** : textile, cuir, bois ciré, plantes, peau, cheveux

**Incompatibilités** : ne jamais appliquer pure sur la peau (risque de dessèchement)

## Usages du quotidien

### Soin du cuir (sac, canapé, fauteuil)

1 càs glycérine + 1 càs vinaigre + 100 ml eau → vaporiser, lustrer doucement

### Nettoyant feuilles de plantes

1 càc glycérine + 100 ml eau → chiffon doux → feuilles brillantes et protégées

### Assouplissant linge maison

2 càs vinaigre + 1 càc glycérine + HĒ au choix → 1/2 verre en bac de rinçage

### Soin cheveux

1 càc dans ton masque capillaire → cheveux souples, disciplinés, nourris

## Recettes de soin enchanté

### Lotion linge doux à vaporiser

- 1 càc glycérine
- 1 càs vinaigre
- 5 gouttes HĒ lavande
- 100 ml d'eau

Vaporiser sur linge sec avant pliage : parfum subtil + tissu soyeux

### Nettoyant pour bois ancien ou meuble fatigué

- 1 càc glycérine
- 1 càs savon noir
- 200 ml d'eau

Appliquer au chiffon doux. Le bois respire et retrouve sa noblesse.

### Raviveur de plantes vertes

1 càc glycérine dans 1 L d'eau → arroser tous les 15 jours

Feuilles hydratées, brillantes, terre ressourcée

### Souvenir soyeux

"Ma grand-mère mettait de la glycérine sur ses gants en cuir avant de les ranger pour l'hiver.

Elle disait : 'Même endormi, le cuir doit respirer.'

Un jour, j'ai essayé sur mes bottes.

Elles ont tenu dix ans de plus."

### Précautions à la douceur excessive

- **À doser faiblement** (1 à 5% max dans une préparation)
- **Ne pas appliquer pure** sur peau ou lèvres en hiver → attire l'humidité de la peau et peut l'assécher
- **Éviter sur surfaces grasses** → risque de glisse ou sensation collante

### Trucs de pro

- 1 goutte dans **250 ml de nettoyant vitre** = effet anti-trace
- En **parfum d'ambiance** : 1 càc glycérine dans 100 ml eau florale + H6 → fixateur naturel
- En **spray linge** : 1 goutte/100 ml suffit pour une touche douce et élégante

### Confidence translucide

"La glycérine, c'est celle qui rend tout plus fluide, sans rien imposer.

Elle ne domine pas. Elle relie.

Elle transforme les recettes brutes en gestes tendres."

### Astuce interdite

Tu veux **raviver un vieux livre**, jauni, craquant, sec comme l'automne ?

Imbibe légèrement un linge microfibre de :

- 1/4 càc de glycérine
  - 1 tasse d'eau
- Passe doucement sur les bords des pages.

Laisse sécher à plat.

Résultat : des feuilles plus douces que la mémoire.

## Tea Tree – L'H<sup>E</sup> qui Décrasse l'Invisible

**“Elle ne sent pas la rose.  
Elle pique un peu le nez.  
Mais elle guérit, purifie, assainit.  
C'est l'odeur des plantes qui ne rigolent pas avec les microbes.”**

### Portrait

L'huile essentielle de **Tea Tree** (ou **arbre à thé**, mais sans théine) est issue des feuilles d'un arbre australien qui pousse dans les marécages et n'a peur de rien.

C'est une huile **antibactérienne, antifongique, antivirale** à large spectre, **bien tolérée, puissante mais respectueuse**.

Elle est l'une des rares huiles essentielles que l'on peut utiliser :

- sur la **peau** (diluée)
- dans le **linge**
- pour le **ménage**
- dans le **diffuseur**
- sur les **brosses**
- parfois même pour les **animaux** (mais pas les chats !)

### Fiche technique confidentielle

**Nom latin :** *Melaleuca alternifolia*

**Odeur :** herbacée, camphrée, médicinale

**Principaux actifs :** terpinène-4-ol, alpha-terpinéol

**Propriétés :** antibactérienne, antifongique, antiseptique, antivirale

**Compatibilités :** vinaigre, lessive, bicarbonate, huiles, sprays, diffuseurs

**Incompatibilités :** muqueuses, bébés < 3 ans, chats, chauffage direct

### Usages du quotidien

#### Linge malodorant

10 gouttes dans la lessive ou dans le bac de rinçage avec le vinaigre → linge désinfecté et frais

#### Spray multi-usages

500 ml d'eau + 1 càs de vinaigre + 10 gouttes → tout-nettoyant rapide

#### Matelas / canapé

Bicarbonate + 10 gouttes H<sup>E</sup> → saupoudrer, attendre, aspirer

## Brosse à dents ou à cheveux

1 goutte sur les poils, laisser poser 10 min → antibactérien express

## Recettes qui sentent le propre

### Spray désinfectant rapide

- 300 ml alcool à 70°
  - 10 gouttes Tea Tree
  - 5 gouttes citron
- Pulvériser. Ne pas rincer.  
Les microbes partent sans même laisser un mot.

### Sérum anti-bouton express

- 1 càs gel aloe vera
  - 2 gouttes HÉ
- Application locale. Ça pique un peu. Mais ça marche.

### Adoucissant purifiant

- Vinaigre blanc + 10 gouttes Tea Tree → dans le bac rinçage  
Pour des draps sains, sans relaver ton karma

## Souvenir olfactif

“Une fois, j'ai oublié mon linge dans la machine pendant deux jours.

L'odeur était celle d'un marais apocalyptique.

J'ai relancé un cycle avec du vinaigre + 10 gouttes de Tea Tree.

Au séchage, tout sentait la **forêt médicinale**.

J'ai cru que mes chaussettes avaient fait une retraite spirituelle.”

## Précautions à connaître

- Toujours diluer → irritante à l'état pur sur peau sensible
- Déconseillée aux enfants < 3 ans et femmes enceintes sans avis
- **Toxique pour les chats** (comme toutes les HÉ)
- Ne jamais chauffer → perd ses propriétés

## Trucs de pro

- Dans un **spray anti-puce** pour panier ou coussin (5 gouttes dans 200 ml vinaigre + eau)
- Quelques gouttes sur un **coton dans ta boîte à lessive** → parfum discret mais durable
- Sur une **éponge douteuse** : 1 goutte + eau bouillante → laisser poser, rincer

## Confidence médicinale

“Elle ne flatte pas le nez. Elle ne caresse pas l’ambiance.  
Mais elle nettoie l’énergie d’une pièce  
comme une grand-mère exigeante qui repasse les torchons en regardant les esprits.”

## Astuce interdite

Tu veux un **anti-moisissure naturel** pour joints de douche, coins d’armoire ou fenêtres ?  
Prépare une pâte magique :

- 1 càs bicarbonate
- 1 càs percarbonate
- 10 gouttes H€ Tea Tree
- 100 ml eau chaude

Applique, laisse poser 1h, brosse, rince.

Résultat : **blanc retrouvé, odeur disparue, aura purifiée.**

## Citron – L’Agrume du Propre et de la Joie

**Il pique un peu, il éclaire beaucoup.  
Il sent le matin frais, la vaisselle de grand-mère, la cuisine du Sud.  
Il est le propre qui sourit.”**

### Portrait

Le citron, sous toutes ses formes – zeste, jus, pulpe, huile essentielle, zestes séchés, macération dans du vinaigre – est l’un des plus anciens nettoyants naturels de l’histoire humaine. Antiseptique, anticalcaire, désodorisant, éclaircissant... il accompagne la propreté dans tout ce qu’elle a de lumineux. Linge, vaisselle, surfaces, peau, cheveux, frigo, éponges : il passe partout, avec cette touche d’énergie acidulée qui réveille et nettoie.

### Fiche technique confidentielle

**pH** : très acide (environ 2.2)

**Formes** : jus frais, zeste, huile essentielle, infusion, pelures séchées ou congelées

**Propriétés** : détartrant doux, antibactérien, désodorisant, blanchissant, brillantifiant

**Compatibilités** : inox, verre, plastique, carrelage, textiles clairs, peau (avec modération)

**Incompatibilités** : marbre, pierre naturelle, bois brut, surfaces peintes fragiles, exposition directe au soleil (risque de photosensibilisation)

## Solutions simples

### Odeurs sur les mains

Jus de citron pur. Frotter. Rincer.  
Contre l'ail, le poisson, l'essence ou le cambouis.

### Taches tenaces sur textile

Jus de citron + sel fin sur la tache.  
Laisser au soleil. Laver.

### Vaisselle grasse

Jus de citron, eau chaude, un peu de savon.  
Tout devient net et clair.

### Micro-ondes encrassé

Un citron coupé dans un bol d'eau. Chauffer deux minutes.  
Laisser reposer. Essuyer. Propre et frais.

## Recettes vives et joyeuses

### Pâte anti-tache citronnée

1 cuillère à soupe de bicarbonate  
Jus d'un demi-citron  
Mélanger. Appliquer sur la tache (tissu ou surface). Attendre. Rincer.

### Spray tout-nettoyant zeste et vinaigre

Pelures de citron dans un bocal  
Recouvrir de vinaigre blanc  
Laisser macérer 15 jours  
Filtrer, puis diluer moitié eau / moitié macérât  
Spray désinfectant au parfum doux

### Détartrant express robinetterie

Frotter un demi-citron directement sur le calcaire  
Laisser agir quelques minutes. Rincer. Sécher.

## Souvenir zesté

"Un jour, ma fille m'a demandé pourquoi mes torchons sentaient 'le bonheur qui pique un peu'.  
C'était juste du citron dans l'eau de rinçage.  
Mais elle avait raison : ça sentait le propre heureux."

## À manier avec intelligence

- Toujours tester sur tissu foncé ou surface délicate
- Ne pas appliquer sur la peau avant exposition au soleil
- Éviter les surfaces calcaires, pierreuses, marbrées

## Trucs de pro

- Congeler des rondelles de citron : une dans le lave-vaisselle de temps en temps pour désodoriser et faire briller
- Zestes séchés réduits en poudre, mélangés à du bicarbonate : poudre désodorisante pour moquette, frigo ou chaussures
- Moitiés de citron usagées : parfaites pour récurer casseroles et verres ternis

## Confidence acidulée

“Le citron, c'est mon désinfectant joyeux.  
Mon détachant du dimanche.  
Mon arme contre la fatigue et la vaisselle sale.  
Il sent l'enfance, l'été, les torchons étendus au soleil.”

## Astuce interdite

Ton frigo sent le fromage oublié ?  
Coupe un citron en deux, plante deux clous de girofle dans chaque moitié, dépose-le dans la porte du frigo.  
L'odeur s'évapore. Reste un parfum de sorbet naturel, pour quatre à cinq jours de paix aromatique.

## Savon Maison – L'Alchimie du Propre en Barre

“Il ne sort pas d'une usine. Il naît dans une marmite.  
Il sent l'huile, la patience, le savoir-faire transmis au coin du feu.  
Il est le fruit d'une magie lente, le savon de ceux qui prennent le temps de bien faire.”

## Portrait

Un vrai savon maison, c'est le fruit d'une saponification à froid.  
Une huile, une base, un mélange, du repos. Rien d'industriel. Tout est soin, mesure, lenteur.  
Il garde sa glycérine, il nourrit, il lave avec grâce. Il est vivant.  
Il mousser juste ce qu'il faut. Il ne crie pas, il purifie.

## Fiche technique confidentielle

**Base :** huiles végétales (olive, coco, ricin, karité, tournesol...)

**Réactif :** soude caustique (hydroxyde de sodium)

**Temps de cure :** 4 à 6 semaines minimum

**Avantages :** biodégradable, personnalisable, doux, économique, surgras naturel

**Précautions :** la soude est corrosive – gants, lunettes, ventilation obligatoire

## Recette de base : Savon Castille 100 % Olive

### Ingrédients (pour ~500 g de savon fini)

- 500 g d'huile d'olive vierge
- 64 g d'eau
- 66 g de soude (calculée avec précision)

### Matériel nécessaire

- Balance de précision
- Mixeur plongeant
- Saladier en inox ou verre (jamais d'aluminium)
- Moule en silicone
- Gants, lunettes, espace ventilé

### Préparation

1. Verser la soude **dans** l'eau (jamais l'inverse). Attention : vapeur chaude.
2. Laisser refroidir à environ 35-40°C. Chauffer l'huile à la même température.
3. Mélanger les deux, mixer jusqu'à la trace (texture de mayonnaise fluide).
4. Verser dans le moule. Couvrir. Laisser reposer 48 h.
5. Démouler. Laisser sécher à l'air libre pendant 4 semaines.

## Variantes et Alchimies

### Huiles combinées

- Coco / Olive / Karité : mousse et douceur équilibrées
- Tournesol ou colza : bonne alternative économique

### Ajouts magiques

- Avoine fine : exfoliant tendre
- Miel : douceur et hydratation
- Charbon actif : purifiant et noir velours
- Bicarbonate : neutralise les odeurs

### Parfums naturels

- Huiles essentielles : lavande, romarin, tea tree, eucalyptus, citron, orange douce...

## Souvenir saponifié

“Mon premier savon maison, c'était une cuve d'huile d'olive, une pincée de panique et un soupçon de lavande.

Il était moche. Il a moussé bizarrement.  
Mais il a lavé mes mains, mon chat, mes doutes...  
Et j'ai compris : j'étais entrée dans le cercle des gens qui fabriquent le propre."

## Précautions sacrées

- Toujours verser la soude dans l'eau, **jamais l'inverse**
- Ne pas utiliser d'aluminium : réaction violente
- Lunettes, gants, ventilation = obligatoires
- Ne jamais utiliser le savon avant 4 semaines de cure

## Trucs de pro

- Utilise un calculateur comme SoapCalc pour équilibrer ta formule
- Tiens un carnet de bord : recettes, dates, résultats
- Ajoute du surgras :
  - 0 % pour le ménage
  - 3 % pour le visage
  - 8 % pour le corps sec

## Confidence lente

"Faire son savon, c'est entrer dans le temps long.  
C'est ne pas vouloir que ça mousse tout de suite.  
C'est croire qu'un cube d'huile, de patience et de silence peut laver plus que le corps."

## Astuce interdite

Envie d'un savon anti-odeurs coriaces (ail, poisson, transpiration) ?

Ajoute à ta recette :

- 1 cuillère à soupe de poudre de café ou d'argile verte
  - 10 gouttes d'huile essentielle de citron + tea tree
- Frotte. Laisse faire. Le savon absorbe, neutralise.  
C'est de la magie artisanale. Sans fioritures.

## Fiches Sauvetage Express

"Quand la tache n'attend pas.  
Quand le drame a déjà commencé.  
Quand tu n'as que 12 minutes et un peu de foi."

## Tache de vin rouge sur nappe claire (ou chemise de soirée)

### Étapes d'urgence :

1. Ne panique pas. Ne frotte pas. Ne mets surtout pas d'eau chaude.
2. Saupoudre immédiatement du sel fin sur la tache. Laisse absorber quelques minutes.
3. Verse doucement de l'eau gazeuse (ou de l'eau bouillante si le tissu est très résistant).
4. Tamponne avec une serviette blanche, sans frotter. Recommence si besoin.
5. Si la tache persiste : applique du savon de Marseille + bicarbonate, laisse poser 15 min, rince.

*"Si tu es en pleine fête, agis comme si c'était prévu.*

*Le style, c'est de ne pas avoir peur de sa nappe."*

## Chewing-gum collé sur tissu, tapis ou cheveux

### Solution :

- Glisse le vêtement dans un sachet → direction congélateur pour 1h.
- Le chewing-gum durcit. Décolle doucement avec la lame d'un couteau rond (jamais pointu).
- Finition : savon de Marseille ou vinaigre blanc + chiffon doux pour enlever la trace collante.
- **Version cheveux** : applique de l'huile végétale, masse → le chewing-gum glisse tout seul, penaupr.

## Graffiti, feutre ou stylo bille sur mur / meuble / peau

- **Sur un mur** : dentifrice blanc (pas en gel) + éponge douce → petits cercles sans pression.
- **Sur bois verni** : coton-tige imbibé d'alcool à 70° → test préalable recommandé.
- **Sur peau** : bicarbonate + citron frais → frotte doucement → magie.

## Brûlé incrusté dans poêle ou plat au four

- Saupoudre le fond de bicarbonate.
- Ajoute un peu d'eau chaude.
- Laisse poser 1h (au moins).
- Racle avec une spatule en bois (jamais métallique).
- **Variante speed** : ajoute une goutte de savon noir → mousse décapeuse et salvatrice.

## Rouge à lèvres sur col ou serviette

- Tamponne doucement avec un chiffon imbibé d'**alcool à 70°** ou de **vinaigre blanc**.
- Frotte ensuite avec du savon de Marseille.
- Rince à l'eau tiède.

- **Jamais frotter à sec** : tu risquerais d'incruster la couleur dans la fibre.

## Section Animaux

### Lessive pour couverture de chien / chat

Zéro parfum. Zéro adoucissant chimique. Zéro plainte du museau.

**Recette :**

- 2 cùs de lessive maison
- 1 cùs de vinaigre blanc
- 5 gouttes d'huile essentielle de tea tree (si ton animal la tolère)

Résultat : linge propre, désinfecté, doux... sans perturber l'odorat affûté de ton compagnon.

### Spray anti-puce naturel pour coussin ou panier

**Ingrédients :**

- 200 ml de vinaigre blanc
  - 10 gouttes d'HÈ Lavande ou géranium
  - 1 cùc de bicarbonate (à secouer juste avant l'usage)
- Pulvérisation simple, pas besoin de rincer. Utilisation 1 fois par semaine recommandée.

### Nettoyage de litière sans odeur chimique

- Saupoudre une fine couche de **bicarbonate** dans le fond de la caisse
- Ajoute une pincée de **terre de Sommières**  
Double effet : neutralisation des odeurs + absorption de l'humidité.  
Pas de parfum envahissant, juste du confort félin.

### Désodoriser un panier ou tapis d'animal

- Saupoudre généreusement du **bicarbonate pur**
- Ajoute 10 gouttes d'huile essentielle de tea tree ou de citron
- Laisse poser toute une nuit
- Aspire lentement le lendemain

Résultat : adieu l'odeur de mammouth mouillé. Le coin dodo retrouve sa noblesse.

## Section Auto & Vélo

"Parce que ta voiture mérite mieux qu'un désodorisant sapin qui sent le bonbon triste. Parce que

ton vélo mérite un guidon qui ne colle pas. Parce que le propre, c'est aussi pour ceux qui roulent."

## Spray multi-surfaces intérieur voiture

Recette :

- 300 ml d'eau
- 2 càs de vinaigre blanc
- 1 càc de savon noir
- 5 gouttes d'HE citron ou tea tree

Utilisation : plastiques, volant, portières, tableau de bord. Microfibre douce. Pas de trace. Pas d'odeur artificielle.

## Tissus : sièges, ceintures, ciel de toit

1. Saupoudrer de bicarbonate + 5 gouttes d'HE lavande
2. Brosser ou masser doucement
3. Laisser poser 2h
4. Aspirer avec embout tissus

Adieu odeurs de fast-food oublié ou chaussette post-rando.

## Vitres intérieures sans trace

- 1/3 vinaigre blanc + 2/3 eau tiède
- Option : 3 gouttes HE citron
- Spray + chiffon microfibre + chiffon sec en finition

## Jantes, enjoliveurs, garde-boue

- Pâte : bicarbonate + eau + 1 goutte savon noir
- Brosser → rincer → sécher au chiffon doux

## Carrosserie : douche douce

- 1 seau d'eau chaude + 2 càs savon noir
- Option : 1 càs vinaigre pour brillance
- Éponge naturelle → rincer → sécher à la serviette

## Vélo heureux = cycliste propre

- Spray cadre : 1 càs savon noir + 500 ml d'eau chaude
- Chaîne : vinaigre chaud + chiffon → lubrification ensuite

## Anti-odeur voiture minute

- 1 bol
- 2 càs bicarbonate
- 3 gouttes H<sub>E</sub> eucalyptus ou menthe poivrée

Sous un siège, 3 jours. Odeur d'herboristerie nomade assurée.

**Confidence à moteur :** "Quand j'ai lavé ma voiture avec du savon noir, j'ai eu l'impression de lui dire merci. Elle roulait mieux. Ou alors... c'est moi qui respirais mieux dedans."

## Section Jardin & Plantes

"Le jardin aussi a droit à sa magie. Pas besoin de pesticides, de trucs bleus ou de granulés suspects. Un peu de savon, de cendre et de glycérine... et le jardin chante."

### Spray anti-pucerons naturel

- 1 L d'eau tiède
- 1 càs savon noir
- 1 càc bicarbonate
- Option : 10 gouttes H<sub>E</sub> lavande

Pulvériser matin ou soir. Répéter chaque semaine ou après pluie.

### Feuilles ternes ? Lustrage doux

- 1 L d'eau
- 1 càc glycérine végétale
- Option : 2 gouttes H<sub>E</sub> citron/eucalyptus

Chiffon doux feuille par feuille. Effet antistatique.

### Fleurs fanées ? Eau magique

- Dans le vase : 1 càc bicarbonate
- Option : 1 goutte jus de citron

Prolonge la vie + évite les odeurs.

### Mildiou & oïdium : prévention

- 1 càc bicarbonate de potassium ou sodium
- 1 càs savon noir
- 1 L d'eau

Pulvériser avant les tâches.

## Limaces & fourmis : tactiques douces

- Cendre sèche autour des plants
- Marc de café en répulsif fertilisant
- Bicarbonate dans les coins du jardin

## Pots en terre cuite

- Bicarbonate + savon noir + eau chaude
- Brosser → rincer → sécher au soleil
- Huiler légèrement si besoin (1 goutte huile végétale)

**Confidence terreuse :** "Quand j'ai lavé mes feuilles une par une... elles respiraient. Moi aussi. Le jardin, c'est une extension du cœur propre."

# Section rénovation & Camping

"Tu dors sous tente, tu repeins une chaise, tu décapes un souvenir ? Le propre peut t'accompagner, même sans prise ni détergent qui arrache les poils du nez."

## Pinceaux durcis / collants

1. Tremper 30 min-1h dans du vinaigre chaud
2. Brosser doucement
3. Rincer + savon noir

Astuce : chiffon trempé au vinaigre pour pinceaux plats.

## Sac à dos / tente qui sent le renfermé

- Saupoudrer bicarbonate à sec
- Laisser une nuit
- Brosser / aspirer

Finition : spray vinaigre + H<sub>E</sub> eucalyptus

## Vieille valise qui pue la naphtaline

- 1 bol de vinaigre à l'intérieur, 48h
- Puis bicarbonate, 1 nuit
- Option : chaussette lavande sèche parfumée

## **Lessive de camping**

- 1 càs savon Marseille râpé
- 1 càc bicarbonate
- 1 L eau chaude

Agiter en bouteille → laver à la main → rincer à l'eau claire

## **Casserole BBQ ou grille noircie**

- Bicarbonate + citron ou vinaigre
- Frotter avec boule papier alu
- Rincer → brillance retrouvée

## **Meuble tâché / bois ancien**

- Terre de Sommières + savon noir
- Brosse → éponge humide
- Séchage → finition à l'huile de lin (option)

# **Section Idées reçues & Vérités du ménage**

"Le ménage, c'est aussi du bon sens. On déboulonne les mythes, on nettoie les idées fausses."

**"Vinaigre + bicarbonate ensemble ? Super !"** Faux... et vrai. Leur réaction annule les propriétés de chacun. Utilisation efficace : bicarbonate → rincer → vinaigre.

**"Plus ça mousser, mieux ça lave."** Faux. La mousse est visuelle. Pas synonyme d'efficacité. Certains agents lavants n'en produisent presque pas.

**"Il faut désinfecter partout."** Faux. Propre ≠ stérile. Un foyer trop désinfecté = microbes bons aussi supprimés. Nettoyage régulier suffit.

**"Le vinaigre remplace l'adoucissant."** Vrai. Il adoucit le linge, désodorise, détartrant naturel. Attention aux tissus fragiles.

**"Les H€, c'est naturel donc inoffensif."** Faux. Très concentrées. Certaines sont photosensibilisantes ou toxiques pour chats/enfants/femmes enceintes : 3-5 gouttes suffisent.

**"Une bonne odeur = surface propre."** Faux. Le parfum industriel masque souvent le sale. Une surface vraiment propre... ne sent rien.

# BONUS

## Le Petit Recueil Magique du Linge Naturel

Astuces, Recettes & Secrets pour une Lessive Vraiment Saine

---

### Introduction

Ici, point de formule chimique barbare, mais des secrets de grand-mère, un soupçon de science, et beaucoup de bienveillance pour bichonner ton linge, ta peau et la planète.

Prépare ta plus belle bassine, ton âme d'enfant, et laisse la magie naturelle faire le reste !

---

### I. Les 7 Secrets d'un Linge Sain

#### 1. Hère ton linge dès le matin

Un geste ancestral pour garder draps et vêtements frais plus longtemps. Ouvre les fenêtres, laisse le soleil entrer !

#### 2. Moins de lessive, c'est mieux

Une dose raisonnable suffit. Trop de savon = résidus sur les fibres, pas plus de propreté.

#### 3. Trie par couleurs, mais aussi par usage

Le torchon de cuisine ne fréquente pas la jolie chemise... Chacun sa tournée !

#### 4. Le soleil, ce détachant oublié

Pour les taches de fruits, de lait ou d'herbe, rien de tel qu'un séchage en plein air.

#### 5. Le vinaigre blanc, l'ami du linge doux

1 à 2 cuillères à soupe dans le bac d'assouplissant : adieu calcaire, bonjour douceur.

#### 6. Les taches fraîches, à l'eau froide

Frotte tout de suite, mais sans eau chaude, sinon elles cuisent dans la fibre !

#### 7. Prends le temps, laisse agir

La nature ne presse pas. Un bon trempage fait des miracles.

## 2. Recettes Magiques Express

### Recette n°1 : Lessive Maison Ultra Simple

- 1 Litre d'eau chaude
- 50 g de savon de Marseille pur (ou savon d'Alep) râpé
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- (Optionnel) 10 gouttes d'huile essentielle (lavande, tea tree...)

**Astuce:** Tu peux utiliser la lessive naturelle toute prête si tu préfères la simplicité !

Mélange, laisse refroidir, secoue avant chaque usage. Utilise 1 verre à moutarde par machine.

---

### Recette n°2 : Adoucissant Naturel

- 500 ml de vinaigre blanc
- 500 ml d'eau
- (Optionnel) Zeste d agrume ou quelques gouttes d'huile essentielle

Verse dans le bac à assouplissant. Laisse-toi surprendre par la douceur !

---

### Recette n°3 : Détachant de Secours

- 1 cuillère à soupe de percarbonate de soude
- 1 litre d'eau chaude

Fais tremper le linge 30mn avant lavage. Redoutable sur le blanc, le coton, les couches lavables.

---

### Recette n°4 : Parfum Naturel pour Linge

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate
- 10 gouttes d'huile essentielle
- Un petit sachet en tissu (ou chaussette orpheline !)

Glisse-le dans le tambour, et profite du parfum doux, sans chimie.

### 3. SOS Taches : La Fiche Sauvetage Express

Tache	Solution Magique
<b>Vin rouge</b>	Saupoudrer de sel, laisser agir puis rincer à l'eau froide
<b>Herbe</b>	Frotter avec du savon de Marseille, rincer à l'eau tiède
<b>Gras</b>	Terre de Sommières ou talc, laisser poser puis brosser
<b>Sang</b>	Eau froide, savon, ne jamais chauffer !
<b>Café/The</b>	Frotter au savon, rincer, répéter si besoin
<b>Chocolat</b>	Gratter à froid, frotter au savon, laver normalement
<b>Rouge à lèvres</b>	Alcool à 70°, tamponner, laver

#### Astuce de grand-mère :

Pour les taches rebelles, applique un peu de détachant naturel avant lavage.

### 4. Le Coin des Enfants & des Animaux

- **Couches lavables** : trempage dans de l'eau vinaigrée avant lavage.
- **Doudous** : lessive naturelle + séchage à l'air, pour préserver douceur et sécurité.
- **Poils d'animaux** : ajoute un gant humide dans le tambour, il attrapera une bonne partie des poils !

### 5. Les 5 Fausses Idées sur la Lessive Naturelle

1. “Ça lave moins bien”  
→ Faux ! Une bonne recette (ou un produit artisanal) nettoie aussi bien, parfois mieux, sans irriter la peau.
2. “Ça encrasse la machine”  
→ Le secret : un nettoyage régulier au vinaigre blanc et bicarbonate.
3. “Ça ne sent rien”  
→ Normal : le vrai propre n'a pas d'odeur ! Mais tu peux parfumer naturellement (voir)

recettes plus haut).

4. “Ça coûte plus cher”

→ Non, car on en met moins, on dose mieux, et on évite beaucoup de produits superflus.

5. “C'est compliqué”

→ Rien de plus simple : une recette, 3 ingrédients, ou une solution prête à l'emploi.

---

## 6. Rituel d'Entretien de la Machine

- **1 fois par mois** : lance un cycle à vide à 60°C avec 1 verre de vinaigre blanc + 2 cuillères de bicarbonate.
- **Nettoie le bac à lessive** régulièrement.
- **Laisse la porte ouverte** entre deux lavages pour éviter les moisissures.

Résultat : une machine qui sent bon le frais, sans effort.

---

## Petites Histoires & Autres Recettes

### La lessive naturelle, c'est d'abord une histoire de transmission.

Dans la famille, tout le monde a une anecdote :

Ma grand-mère, en Lorraine, râpait son savon de Marseille dans un saladier émaillé. Le soir, en étendant le linge sur la corde du jardin, elle disait que « le vrai propre, ça sent l'air, pas la violette artificielle ! »

Une cliente, Lucie, raconte :

« Depuis que je fais mes lessives naturelles, c'est mon fils qui veut m'aider. Il adore peser le savon, verser le bicarbonate. Et puis, il trouve rigolo de secouer la bouteille. Pour lui, c'est un jeu. Pour moi, c'est une victoire : il n'a plus la peau qui démange, et il comprend l'importance du "moins mais mieux". »

### Fun fact historique

Dans les années 30, en Provence, on célébrait la première grande lessive du printemps avec un vrai rituel. Toute la famille lavait ensemble, puis on accrochait le linge dans les arbres fruitiers pour “qu'il capte l'odeur du printemps”.

### Petite magie d'aujourd'hui

Une cliente m'a confié :

“Quand j'ai lavé la couverture de mon chien avec ta lessive, il est venu se rouler dedans... avant, il fuyait l'odeur industrielle. Maintenant, il l'adopte, et moi aussi !”

# La Légende de la Poudre Enchanteuse

## Un secret qui traverse les siècles

Au XIXe siècle, une lavandière de Sommières aurait découvert cette argile par hasard, en la voyant absorber une flaque d'huile dans sa cuisine. Elle l'a testée sur sa robe tachée, miracle : la trace a disparu ! Depuis, la Terre de Sommières est devenue l'alliée de toutes les générations : mamans, grands-mères, colocataires, étudiants, bricoleurs, tout le monde y passe.

### Anecdote "du terrain"

Un papa débordé écrit :

"Mon fils de 3 ans a renversé un verre de chocolat chaud sur le canapé beige, un dimanche matin... J'ai vidé le sachet de Terre de Sommières dessus (un peu désespéré!). Une heure après : plus rien. Maintenant, je garde toujours un sachet à portée de main, c'est mon super-pouvoir secret."

### Conseil d'initié

Saupoudre généreusement, laisse poser (le temps d'un café ou d'un épisode de ta série), puis aspire ou brosse. Même les taches d'huile sur du cuir ou de la soie n'y résistent pas.

### Citation vintage

"Il y a trois choses à avoir dans une maison : une bonne poêle, un bon balai, et un sachet de Terre de Sommières."

— dicton populaire occitan

### Le coin insolite

On raconte que dans certains villages, la Terre de Sommières était glissée dans le trousseau de mariage, "pour assurer à la mariée une maison toujours propre et sans souci".

# Les Héros Modestes du Quotidien

## Le bicarbonate, le sauveur des paniers à linge odorants

Une utilisatrice, Mélanie, partage :

"J'en mettais un peu dans le fond du panier à linge de mes ados sportifs. Résultat : plus d'odeur de gym, même après deux jours de chaussettes !"

## Le percarbonate, le redoutable blanchisseur

Florence, nouvelle maman, témoigne :

"Les bodys blancs de ma fille étaient gris après quelques semaines. Une nuit dans l'eau chaude + percarbonate : au matin, ils étaient comme neufs, même la tache de carotte a disparu ! J'ai l'impression d'avoir découvert un sortilège."

## Fun fact scientifique

Le percarbonate, c'est du bicarbonate ET de l'eau oxygénée sous forme de poudre. Quand tu le dissous, il libère de l'oxygène actif qui "décroche" les taches et déloge les odeurs.

C'est aussi pour ça qu'il est parfait pour décrasser les torchons, les couches lavables, ou le linge oublié dans la machine (qui sent le mois...).

### **Petit défi de magicien**

Pour détartrer une bouilloire ou une machine à laver:

“Fais un cycle à vide avec 2 cuillères de percarbonate. Regarde l’intérieur briller comme au premier jour!”

### **Histoire à l’ancienne**

Dans les années 50, les blanchisseuses ajoutaient une pincée de bicarbonate dans leur bassine, “pour que le linge reste doux, même avec l’eau dure de la rivière”.

### **Astuce bonus**

Mélange un peu de bicarbonate à ta lessive naturelle pour booster l’effet anti-odeur sur le linge de sport ou les vêtements d’animaux.

## **L’incontournable aux Mille Usages**

### **Le vinaigre blanc, c'est le “papa ours” des produits naturels:**

Toujours là, prêt à sauver la mise, sans jamais faire d’histoire.

### **Une histoire de famille...**

Dans la cuisine de mon enfance, il y avait toujours une vieille bouteille de vinaigre blanc, à côté de la bassine de lessive.

Ma mère en mettait dans tout:

- Pour rincer les draps,
- Détartrer la bouilloire,
- Nettoyer les carreaux,
- Désodoriser la poubelle...

Mais surtout: “une cuillère dans la machine, et le linge ressort doux comme un nuage !”

### **Anecdote de cliente**

Sophie me raconte:

“J'avais une tache de lait sur un pull tout neuf. Un passage rapide au vinaigre blanc dilué, et hop, plus rien, pas même l'ombre d'une auréole! Depuis, c'est mon réflexe anti-tache, même sur les habits des enfants après l'école.”

### **Fun fact historique**

Au temps des Romains, le vinaigre (le “acetum”) servait déjà à laver et désinfecter. On l'utilisait pour raviver la blancheur des tuniques... et pour éloigner les mauvaises odeurs des bains publics. Aujourd’hui encore, dans les campagnes, il est courant de finir le rinçage du linge avec un trait de vinaigre blanc pour “chasser le gris” et rendre les serviettes toutes douces.

## L'astuce des machines modernes

Le vinaigre blanc désincruste le calcaire, assouplit naturellement, et élimine les odeurs tenaces (poissons, sport, animaux).

Une utilisatrice, Anne, partage :

"J'ai sauvé ma machine à laver d'un entartrage fatal, simplement avec un cycle à vide au vinaigre blanc chaud. Depuis, je n'achète plus aucun adoucissant industriel. Même mon mari, pourtant sceptique, adore le résultat!"

## La recette express

- **Assouplissant maison :**

Verse 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc dans le bac à adoucissant à chaque lessive.

Le linge ressort souple, sans parfum artificiel, et les couleurs restent éclatantes.

- **Détartrant magique :**

Pour la bouilloire, la cafetière ou la douchette, laisse agir une nuit, rince : tout brille !

## Le coin insolite

Au Japon, le vinaigre de riz est traditionnellement utilisé pour blanchir les kimonos en soie et éliminer les odeurs de sueur sans abîmer le tissu.

Chez nous, le vinaigre blanc trouve sa place dans les maisons zéro déchet, toujours prêt à relever de nouveaux défis.

## Dicton de buanderie

"Si le linge fait grise mine, un bain de vinaigre blanc et il retrouve sa mine d'antan!"

## Astuce bonus

Ajoute quelques zestes de citron ou des herbes aromatiques (romarin, menthe) dans ta bouteille : tu obtiens un vinaigre parfumé, parfait pour le ménage ET le linge, sans rien de toxique.

Ce carnet n'est pas un mode d'emploi.

C'est un passage.

Un seuil entrouvert sur une manière de faire, de prendre soin.

Alors ferme ce grimoire.

Ou plutôt : garde-le ouvert dans ton esprit !,

Et que chaque jour, un geste simple, naturel, doux

... soit une manière de te dire :

"Je suis chez moi. Et j'en prends soin."

© Le Chaudron d'Hygée – Tous droits réservés.

Ce PDF est protégé par le Code de la propriété intellectuelle et demeure la propriété exclusive du Chaudron d'Hygée.

Il est destiné à un usage strictement personnel et non commercial.

Toute reproduction, copie, modification, adaptation, traduction, diffusion, représentation, mise en ligne, partage, revente ou mise à disposition, intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans autorisation écrite préalable.

Autorisation / droits : contact@lessive-naturelle.fr