

Grimoire De Recettes

Pour des toilettes fraîches et écolos

les petits 
débrouillards
Occitanie
Haute-Garonne

Sommaire

Pour avoir les mains douces et propres

Savon de Castille	p.6
Savon de Marseille	p.8
Savon de d'Alep	p.10
Savon parfumé	p.12
Savon liquide pour les mains.....	p.15

Quelles huiles essentielles pour le ménage ?

p.17

Où trouver les produits nécessaires ?

p.23

Pour avoir les mains douces et propres

A chacun son savon !

Fabrication de savon

A savoir avant de vous lancer : **La soude caustique (hydroxyde de sodium)** s'achète en cristaux ou déjà diluée (doit être d'environ 30%) et est à **manipuler avec grande précaution (corrosif)**. Portez **des gants de ménage montants, des lunettes, des habits** qui ne craignent pas et veillez à choisir des récipients en **matériaux résistants** et qui **ne craignent pas la chaleur**.

*Si vous décidez de faire du savon, les recettes devront être suivies au **gramme près**. Les personnes expérimentées pourront ensuite les modifier à leur guise. Pour ce faire, vous pouvez utiliser **un calculateur** pour doser les quantités de soude et d'eau.*

→ <https://www.aroma-zone.com/info/calculateur-de-saponification>

→ <https://www.thesage.com/calcs/LyeCalc.html>

Savon de Castille

Temps de préparation : 30-40 minutes

Prix : moins de 5 € le kilo

Matériel

Voir la recette du savon parfumé

Ingrédients

Pour un savon surgras à 8%

- 100% d'huile olive : 500g
- Soude (avec une réduction de soude à 8%) : soit 62g
- 150 ml d'eau

Préparation

Protégez-vous (masque, gants, blouse) et protégez le plan de travail.

1. Préparez votre eau.
2. Pesez la soude de façon précise.
3. Placez le récipient contenant la quantité nécessaire d'eau sur une surface stable
4. Ajoutez **la soude à l'eau** (et surtout pas l'inverse !) en remuant doucement avec une grande cuillère en bois.
5. S'éloigner en laissant le récipient refroidir (dans l'idéal à l'extérieur car les émanations sont dangereuses). Vérifiez de temps à autre jusqu'à ce que la préparation ait atteint les 40°Pesez et faites fondre les huiles solides (huile de Baies de Laurier) au bain-marie dans un bécher ou un saladier. Une fois l'huile fondue y mélanger l'huile d'olive, puis laissez refroidir.

6. Dans un récipient, faites chauffer l'huile d'olive jusqu'à 40° puis versez la solution de **soude dans l'huile** (et non l'inverse) et remuez jusqu'à la trace. Ne vous inquiétez pas si cette dernière met du temps à venir car l'huile d'olive ralentit l'apparition de la trace.
7. Verser le mélange dans les ou les moules.
8. - Isolez votre savon 48 heures minimum et démouler (attendre encore s'il est trop mou).
9. C'est maintenant le moment de la cure : Faites sécher au moins 4 semaines votre savon, à l'abri de la lumière.

Utilisation

A utiliser pour tout ! Une fois cette recette de base maîtrisée, vous pourrez laisser court à votre imagination et créer vos propres recettes en respectant tout de même les proportions de soude pour ne pas avoir un savon agressif pour la peau.

Savon de Marseille

Temps de préparation : 30-40 minutes

Prix : moins de 5 € le kilo

Au départ le savon de Marseille était fabriqué qu'à partir d'olive comme le savon de Castille puis au début du XIXème siècle sont entrées dans la composition l'huile de coco ou coprah, l'huile de palme et d'arachide.

La recette du savon de Marseille est simple : de l'huile d'olive, de l'huile de coco, de l'eau et de l'hydroxyde de sodium (pour la version verte) Et c'est tout ! Soit en langage inci (composition au dos de l'emballage) : sodium olivate, sodium cocoate, aqua, sodium hydroxyde.*

Matériel

Voir la recette du savon parfumé

Ingédients

- 72% d'huile d'olive : 252 g
- 28 % d'huile de coco (ou coprah ou végétaline) : 98 g
- lessive de soude (dosée à 30 %) : 159,95 g (pour un surgras de 8 %) ou 48 g de soude caustique en granulés
- 112 g d'eau

Préparation

Protégez-vous (masque, gants, blouse) et protégez le plan de travail.

1. Peser l'huile d'olive dans un récipient adapté.

2. Peser et fondre l'huile de coco au bain marie et la mélanger avec l'huile d'olive.
3. Peser la lessive de soude dans un bécher (ou verre doseur en verre).
4. Quand tout est à température ambiante, mettre la lessive de soude dans le mélange d'huiles et mixer jusqu'à obtenir la trace.
5. Couler en moule.
6. 24 ou 48h après, quand le savon est assez dur, le démouler et le couper si c'était un moule unique.
7. Faire sécher au moins 4 semaines pour s'assurer que la réaction est bien terminée (le pH aura baissé) et qu'il aura bien séché.

Utilisation

A utiliser sans se priver, pour les mains, le ménage, la lessive...

Cette recette peut servir de base pour d'éventuelles améliorations, ajouts comme du beurre de karité, des colorants naturels, des huiles essentielles...

Temps de préparation : 30-40 minutes

Prix : moins de 5 € le kilo

Matériel

Voir la recette du savon parfumé

Savon d'Alep

Temps de préparation : 40 minutes+ temps de séchage et de repos

Prix : moins de 10 € le kg

Ingrédients

Pour un savon d'Alep traditionnel à 20%. Un savon d'Alep peut contenir jusqu'à 40% d'huile de baies de Laurier. Bien entendu, dans tous les cas il sera nécessaire d'adapter la quantité de soude.

Pour 500g environ :

- 80% huile olive soit 275g
- 20% huile de baies de laurier soit 70g
- Réduction de soude à 9% soit 43g
- 112 ml d'eau

Préparation

Protégez-vous (masque, gants, blouse) et protégez le plan de travail.

1. Pesez et faites fondre les huiles solides (huile de Baies de Laurier) au bain-marie dans un bécher ou un saladier. Une fois l'huile fondue y mélanger l'huile d'olive, puis laissez refroidir.
2. Pesez la lessive de soude (ou préparez votre mélange si vous utilisez de la soude solide).
3. Versez ensuite la lessive de soude dans le mélange d'huiles. Mixez de façon non continue jusqu'à obtenir la trace. Attention, dans la recette traditionnelle la trace peut être longue à obtenir (plus de 10 minutes). La trace en savonnerie correspond à la consistance de la pâte lorsqu'on la fait couler elle laisse une trace

- plus ou moins épaisse.
4. Coulez votre pâte en moule puis recouvrez-le à l'aide de film alimentaire.
 5. Au bout de 48h vous pouvez démouler et tamponner votre savon.
 6. C'est maintenant le moment de la cure : Faites sécher au moins 4 semaines votre savon, à l'abri de la lumière.

Utilisation

Enfin, au bout des 4 semaines, stockez les savons dans un endroit tempéré dans une boîte en bois par exemple (idéalement encore 8 mois pour le savon d'Alep). Cependant si vous êtes pressés, vous pouvez utiliser votre savon tout de suite.

Savon parfume

Temps de préparation : 40 minutes+ temps de séchage et de repos

Prix : moins de 10 € le kg

Matériel

Le matériel ne pourra plus être utilisé pour autre chose que pour faire du savon par la suite. Pas d'aluminium, pas d'étain, pas de zinc, pas de matériaux poreux.

- **Un grand récipient** (pour le mélange et l'eau au début)
- **Un récipient moyen** (pour les huiles)
- **Un petit récipient** (pour la soude)
- **Un mixeur à main** (pour mélanger, prenez-en un vieux que vous aurez trouvé dans une brocante par exemple)
- **Un moule à cake en silicone** (pour mouler le savon)
- **Une balance précise**
- **Une spatule** (pour mélanger)
- **Un bon couteau** (pour couper le savon à la fin, mais vous pourrez le réutiliser après lavage)
- **Gants épais de ménage** (où le liquide ne peut passer, pour se protéger les mains de la soude)
- **Lunettes de bricolage** (pour se protéger les yeux de la soude)
- **Masque de bricolage** (pour se protéger des vapeurs de la soude)
- **Du vinaigre blanc** (pour prévenir des brûlures de la soude)

Ingrédients

Pour environ 1kg de savon :

- **450g d'huile d'olive bio** (nourrit et adoucit la peau, elle est utilisée dans les vrais savons de Marseille et d'Alep depuis des siècles)
- **250g d'huile de coco bio** (protège et adoucit la peau)

- 100g d'huile de tournesol bio (*neutre et hydratante*)
- une cinquantaine de gouttes d'huiles essentielles (*au choix*)
- 302g d'eau
- 108g de soude caustique

Préparation

1. Faites fondre à feu doux au bain marie l'huile de coco (*si elle est stockée dans une pièce non chauffée et est sous forme solide*).
2. Mélangez toutes les huiles ensemble sauf les huiles essentielles.
3. Armez-vous de vos gants, lunettes, masque, ouvrez les fenêtres puis vous enduire de vinaigre blanc pour les parties de votre corps exposées.
4. Déversez la soude dans l'eau (*et non l'inverse*).
5. Laissez reposer un peu le temps que l'effet chimique se fasse et que la température baisse un peu (*la soude fait chauffer l'eau*).
6. Ajoutez lentement le mélange eau/soude dans le mélange d'huiles (*ne pas mettre les huiles essentielles à ce moment là, que les huiles normales que vous avez préalablement mélangé ensemble*).
7. Mélangez avec la spatule.
8. Mixer le tout durant environ 20 minutes (*le liquide doit devenir plus comme une texture de crème pâtissière, s'arrêter au moment où cela fait cette texture*).
9. La texture en « crème pâtissière » est le moment que l'on appelle « à la trace », c'est là que vous pourrez mettre votre cinquantaine de gouttes d'huile essentielle (*et votre colorant si vous voulez*).
10. Remixez un peu pour mélanger les huiles essentielles.
11. Versez le tout dans votre moule.
12. Laissez reposer 48h.
13. Découpez vos savons .
14. Emballez-les dans des papiers recyclés dans une première couche (*c'est très gras, ça va traverser votre papier, mais attention, le savon doit « respirer », il ne doit donc pas être emballé dans du plastique*)

Utilisation

Patience 4 semaines... Gratter les zones blanchâtres. Poser le bout de la langue sur le savon pour vérifier le PH : si ça pince comme lorsqu'on met la langue sur une pile (mais si, ça vous est déjà arrivé...!), c'est qu'il est trop caustique et qu'il faut le laisser sécher plus longtemps pour ne pas abîmer votre peau.

Recommencez quelques semaines plus tard, si ça ne pique plus, c'est que vous pouvez l'utiliser.

Savon liquide pour les mains

Temps de préparation : 10 minutes

Prix : moins de 3 €

Ingrédients

- 300 ml d'eau
- 20 grammes de savon de Marseille râpé
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande

Matériel

- 1 casserole et un fouet
- 1 distributeur de savon ou un contenant de récup' de 350 ml minimum

Préparation

1. Râpez le savon.
2. Faites bouillir l'eau puis coupez le feu.
3. Mettre le savon dans l'eau chaude hors du feu.
4. Ajoutez 2 cuillères à soupe de miel, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 5 gouttes d'huile essentielle de lavande.
5. Fouettez le tout.
6. Versez dans votre flacon pompe... c'est prêt!

Utilisation

Pour avoir les mains toutes propres après être passé au petit coin !

Quelles huiles essentielles choisir pour le ménage ?

Voici une sélection d'huiles essentielles utiles pour entretenir sa maison. Inutile de toutes les mélanger. On en choisit quelques-unes en fonction de **leurs propriétés** et de l'odeur souhaitée.

Nom de la plante	Nom latin	Propriétés pour le ménage	Partie de la plante utilisée	Principaux constituants chimiques
Citron	<i>Citrus limon</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique +++ • Antibactérienne + ++ • Antivirale • Bonne odeur de propre 	Zeste	Limonène, terpinènes, aldéhydes, etc.
Pin sylvestre	<i>Pinus sylvestris</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique +++ • Bonne odeur de propre 	Aiguilles	Alpha et bêta pinènes, limonène, etc.
Eucalyptus	<i>Eucalyptus radiata</i> ou <i>Eucalyptus globulus</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique • Antibactérienne + + • Antivirale +++ • Bonne odeur de propre 	Feuilles, rameaux	Alpha et bêta pinènes. Oxydes terpéniques (1,8 cinéole), etc.
Sapin	<i>Abies balsamea</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique ++ • Bonne odeur de propre 	Aiguilles	Alpha et bêta pinènes, camphène, 3-carène, limonène...

Menthe poivrée	<i>Mentha piperita</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique • Antibactérienne • Antivirale • Fongicide • Vermicide • Bonne odeur de propre 	Sommités fleuries	Menthol, alpha et bêta pinènes, limonène, etc.
Lavande aspic	<i>Lavandula spica</i> ou <i>Latifolia cineolifera</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique • Bactéricide • Antivirale • Fongicide • Antimite • Bonne odeur de propre 	Sommités fleuries	Oxydes terpéniques (1,8 cinéole), alcools (linalol), cétones (camphre), etc.
Citronnelle	<i>Cymbopogon nardus</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique • Antibactérienne • Répulsive insectes 	Herbes	Geraniol, citronnellol, etc.
Pamplemousse	<i>Citrus paradisi</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique aérien 	Zeste	Limonène, etc.
Artillerie lourde (les plus puissantes)				
Tea tree	<i>Melaleuca alternifolia</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Antibactérienne puissante à large spectre d'action ++ • Fongicide ++ • Parasiticide ++ • Antivirale ++ 	Feuilles	Paracymène terpinène 1 ol 4, terpinène
Cannelle	<i>Cinnamomum cassia</i> ou <i>Cinnamomum verum</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique • Antibactérienne très puissante à très large spectre d'action ++++ • Antivirale +++ 	Écorce	Aldéhyde cinnamique

		<ul style="list-style-type: none"> • Fongicide +++ • Parasiticide ++++ • Ne pas en mettre beaucoup, odeur très forte ! 		
Thym	<i>Thymus vulgaris</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Antibactérienne majeure à large spectre d'action ++ • Antivirale +++ • Parasiticide (pour la variété de thym à linalol) 	Sommités fleuries	Phénols (thymol, carvacrol...), monoterpènes, etc.
Girofle	<i>Eugenia caryophyllus</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Antibactérienne très puissante à large spectre d'action +++ • Fongicide +++ • Parasiticide +++ • Antivirale +++ 	Bouton (clou)	Eugenol

(Source : Raffa, le grand ménage, sous licence CC-BY-NC-ND)

Comment les utiliser ?

On évite de mettre des huiles essentielles partout, sous peine d'overdose. Mais on peut, au choix, en ajouter dans les produits d'entretien faits maison ou les utiliser pour certains usages précis :

1. Dans son **nettoyant multi-usage** maison.
2. Dans son **liquide vaisselle**.
3. Dans le **produit WC**.
4. Dans son **produit lessive** écologique.
5. Dans les **toilettes** : pour **diffuser une odeur agréable et assainir**. On place

quelques gouttes de HE de lavande ou de pin sur un petit galet. On renouvelle le geste toutes les semaines.

6. Pour **désodoriser la poubelle**. On verse 1 goutte de HE de lavande et 1 goutte de HE de citron sur une pierre poreuse ou un coton dans le fond de la poubelle.
7. Pour **parfumer le linge**. On verse 7 gouttes de HE de lavande, de menthe poivrée ou d'eucalyptus sur un linge qu'on glisse dans le tambour. Les huiles essentielles ne sont pas grasses donc pas d'inquiétude pour les vêtements, essuies, draps...

Précautions d'usage

Même si elles sont naturelles, il faut être prudent avec les huiles essentielles. Elles sont très puissantes et il est impératif de respecter ces **6 règles de sécurité** :

1. On manie les huiles essentielles avec prudence. Pures ou peu diluées, certaines sont **photosensibilisantes** (comme le citron, le pamplemousse... qui laissent des taches indélébiles sur la peau après une exposition au soleil) ou **dermocaustiques** (comme la cannelle, le girofle... qui entraînent des brûlures de la peau).
2. Même si les huiles essentielles sont moins problématiques pour le ménage qu'en usage cutané ou interne², **les personnes sensibles devraient les éviter** ou demander l'avis d'un spécialiste (médecin, aromathérapeute, pharmacien...). Cela concerne en particulier :
 - les personnes allergiques aux composants ;
 - les femmes enceintes ;
 - les femmes qui allaitent ;
 - les enfants de moins de 6 ans ;
 - les patients sous traitement ;
 - les personnes épileptiques et asthmatiques.

Les propriétaires de chats doivent aussi se méfier. De nombreuses huiles essentielles sont toxiques pour leurs compagnons, surtout en application cutanée et diffusion.

3. On **dilue** les huiles essentielles pour faire le ménage. Elles ne se mélangent pas à l'eau mais au vinaigre, à l'alcool et aux corps gras (comme le savon).
4. On **respecte les petites doses**. Les huiles essentielles sont très concentrées, quelques gouttes suffisent pour profiter de leurs bienfaits.
5. On en **limite l'utilisation**. Par exemple, on évite d'en mettre dans tous ses produits et d'en diffuser dans chaque pièce. On surchargerait l'air.
6. On garde les huiles essentielles **hors de portée des enfants**, sous clé.

En cas de doute sur les dosages ou les précautions, on se renseigne auprès d'un magasin spécialisé, de sa pharmacie ou de son médecin.

Comment reconnaître une huile essentielle de qualité ?

On choisit des **huiles essentielles naturelles**, pas des synthétiques. On préfère les HE dites **chémotypées** : ça signifie que le producteur a établi leur « carte d'identité ». Sur la bouteille, on doit retrouver, comme dans le tableau ci-dessus :

- le nom de la plante en latin,
- la partie utilisée et souvent les principaux constituants chimiques.

Le flacon est en verre coloré pour protéger l'huile de la lumière.

Le prix est fonction de l'huile essentielle. Dans une même marque, le prix peut varier de 3 € à plusieurs dizaines d'euros pour une bouteille de 5 à 10 ml. Certaines plantes sont plus rares, coûtent plus cher, contiennent moins d'huile essentielle que d'autres... Tout ça influence le prix final.

On privilégie aussi les huiles essentielles issues de l'agriculture biologique. Elle portent le label bio européen.

On trouve plutôt les huiles essentielles en magasin écologique, en herboristerie et en pharmacie.



Conservation

On conserve les huiles essentielles dans un lieu sec, frais et à l'abri de la lumière. Chaque bouteille mentionne une date de péremption.

Après chaque usage, on referme bien le bouchon car les huiles essentielles s'évaporent.

Source : <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-utiliser-les-huiles-essentielles-pour-le-nettoyage>

Et trouver les produits nécessaires ?

Sur internet ou en pharmacie / parapharmacie : pour les huiles essentielles et le savon.

<https://www.joliessence.com/?s=ecocreateurs>

<https://www.aroma-zone.com/>

En grandes surfaces, magasins bios, quincailleries ou magasins de bricolage : pour le reste des ingrédients.

Pensez à récupérer des contenants adaptés pour éviter de devoir en acheter : pots en verre, flacons plastiques, spray rechargeable...

Ne pas oublier de bien étiqueter les produits faits maison.

POUR ALLER PLUS LOIN, UN PEU DE LECTURE POUR EXPÉRIMENTER D'AUTRES RECETTES :

- *Famille (presque) Zéro Déchet - Ze Guide, Jérémie Pichon, Bénédicte Moret, 2016.*
Un guide pratique, illustré et plein d'humour pour se lancer dans un mode de vie durable qui fait du bien. Le zéro déchet, l'essayer c'est l'adopter !
- <https://www.ecoconso.be/fr/types-de-publication/do-it-yourself>
Le site d'une association qui regroupe plein d'infos et encourage des choix de

consommation et des comportements respectueux de l'environnement et de la santé.

– <https://www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques>

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie met à disposition des petits guides et fiches pratiques pour agir au quotidien en faveur de l'environnement.

Et surtout, n'hésitez pas à adapter les recettes selon vos usages et les partager !



ANTENNE HAUTE-GARONNE

📍 18 rue de l'Aubisque

31500 Toulouse

☎ 06 65 94 56 94

@ c.crepinleblond@lespetitsdebrouillards.org