



Ophélie **Bel**
@minimal.quotidien

Mon
**QUOTIDIEN
MINIMALISTE**

Astuces et DIY naturels et économiques

JouVence



Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Ma penderie éthique, Annabelle Boyer
Mes potions naturo bien-aimées au quotidien, Véronique Beck
Ayurvéda : mon programme printemps-été, Sophie Benabi
Ayurvéda : mon programme automne-hiver, Sophie Benabi
Ma phyto au féminin, Virginie Peytavi
Mon massage relaxant des pieds, Barbara de Luze
Ma naturo spéciale bons vivants, Noémie Vega
Faire ses savons naturels, Cyrille Saura Zellweger
J'aime mes hormones, Sarah-Maria LeBlanc
Anti-candida, Alice Greetham

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande



© Éditions Jouvence, 2024

ISBN : 978-2-88953-848-5

Couverture : Éditions Jouvence



Illustration de couverture : Juliette Bore

Maquette de couverture et intérieure : Rosa Carbonell

Mise en pages : Tréma Print

Illustrations intérieures : voir en fin d'ouvrage

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.





SOMMAIRE

Introduction	9
Partie 1: Mon ménage green	15
Étape 1: Quelques bases pour bien démarrer sa transition.	16
Pourquoi confectionner soi-même ses produits d'entretien?.....	16
Quels accessoires écolos utiliser pour faire son ménage?.....	18
Les poudres de ma droguerie.....	21
L'acide citrique	22
Le bicarbonate de soude	26
Les cristaux de soude.....	28
Le percarbonate de soude.....	29
La terre de Sommières	31
Les nettoyeurs multifonctions.....	32
Étape 2: Mes DIY incontournables pour l'entretien de toute sa maison	37
Lingettes multisurfaces	37
Spray multiusage.....	38
Pastilles WC.....	40
Gel WC.....	43
Pastilles lave-vaisselle.....	45
Vaisselle à la main	47
Liquide vaisselle: 3 recettes.....	48
Liquide de rinçage maison	50
Crème à récurer.....	52
Pierre d'argile.....	54
Nettoyant pour le sol	56
Spray pour les vitres	57
Déboucheur pour évier et canalisations.....	59



Partie 2: Mon linge au naturel 63

Étape 1: Déconstruire les mythes qui traversent les années. 64

Le propre a-t-il une odeur? 64

Sortir des diktats sociétaux 66

Notre rapport au lavage 67

Précautions à prendre pour faire durer le linge dans le temps 70

Lutter contre les mites de textiles. 71

Étape 2: Elles ont tout bon mes lessives maison! 74

Lessives au lierre 74

Lessive liquide au savon de Marseille 78

Lessive en poudre 80

Lessives au savon noir 81

Lessive à la cendre 84

Étape 3: Résoudre les problématiques complexes. 86

Entretenir le blanc 86

Quels détachants naturels choisir? 88

DIY: adoucissants maison 93

Parfumer son linge 95

Partie 3: Mes articles aux mille vertus 99

L'huile de coco 100

Le beurre de karité et le beurre de cacao 102

Le gel d'aloé vera 104

Le marc de café 105

L'argile 107

L'argile verte 107

L'argile rouge 108

L'argile blanche 108

L'argile rose 108

L'argile jaune 109

Le ghassoul 109



Bonus : mes répulsifs contre les insectes	112
Moucherons	112
Pucerons	113
Fourmis	114
Tiques	114
Mouches et moustiques	116
Punaises de lit	118
Mites alimentaires	119
En résumé	121
Conclusion	123





INTRODUCTION





On me considère souvent comme « *that girl* zéro déchet », mais, avant toute chose, je suis Ophélie. Je n'habite pas dans une yourte, sans eau courante ni électricité, je ne fais pas pipi à même les bois (du moins, pas encore) et je ne suis pas, non plus, juste « zéro déchet » à mes heures perdues. C'est une réelle prise de conscience que j'ai eue il y a plusieurs années et, aujourd'hui, ce mode de vie constitue en grande partie ce que je suis. Je véhicule, à travers mon compte Instagram @minimal.quotidien, ma vie de tous les jours, devenue plus simple depuis que j'ai adopté le minimalisme. Je me suis intéressée à ces sujets quand j'étais encore étudiante pour des raisons économiques ; à présent, je suis fière de démontrer à des milliers de personnes qu'écologie peut tout à fait rimer avec économie.


Après de nombreuses recherches, je suis finalement revenue à « l'essentiel » : j'ai expérimenté puis adopté les recettes d'antan et de nos grands-mères, remises ou non au goût du jour, pour tous les actes du quotidien (ménage, cosmétiques, potager, linge, etc.). Cette démarche m'a pris beaucoup de temps, et j'aurais apprécié trouver toutes ces solutions plus consciencieuses au même endroit. C'est pourquoi j'ai commencé à en partager sur les réseaux sociaux et, désormais, à les recenser dans un livre.

J'ai constaté au fil des années – ma communauté grandissant avec mes communications sincères et authentiques – que la transition écologique intéresse de plus en plus de monde, c'est motivant !



Je reste persuadée que passer à une consommation durable, éthique et engagée est un réel cheminement personnel, un enchaînement de remises en question, de doutes, de déceptions et d'émerveillements importants à vivre pour apprendre à se connaître, quelles sont ses limites et ce qui compte réellement pour soi.

Mais c'est quand même pour diminuer le nombre potentiel d'échecs démotivants et le risque d'arnaques (malheureusement bien présent en raison de l'accroissement du *greenwashing*¹) que je décide d'aller encore plus loin et au-delà de partages sur les réseaux. Je vous livre donc dans ce premier ouvrage toutes mes meilleures recettes, testées et approuvées depuis plusieurs années.

Bonne lecture, bon voyage, à chacun son rythme !



1. Propos écologiques tenus pour vous vendre quelque chose qui déguise tout le contraire, souvent des articles aux compositions nocives pour la santé et la planète.





PARTIE 1

MON MÉNAGE GREEN

Voici, pour commencer, les premiers articles que je vous propose d'acquérir pour pouvoir confectionner une multitude de produits pour votre intérieur, à partir d'une petite liste de droguerie. Vous n'avez pas besoin d'avoir un placard rempli de produits ménagers que vous accumulez dans l'espoir qu'ils répondent à vos attentes. On peut faire mieux avec moins, revenir à une base plus saine pour nous, l'environnement et notre portefeuille !

Étape 1: Quelques bases pour bien démarrer sa transition

Pourquoi confectionner soi-même ses produits d'entretien ?

Imaginez, vous réalisez sans doute vos courses de manière systématique chaque semaine pour le frais et l'élaboration des repas. Et, en ce qui concerne les produits ménagers, comment vous organisez-vous ? Faites-vous une liste mensuelle, achetez-vous toujours les mêmes ou vous laissez-vous séduire par *la* pub qui changera toute la corvée de nettoyage des joints de votre douche ? Votre placard sous l'évier ou vos rayons de buanderie débordent-ils de produits que l'on vous vend comme miraculeux ? Censés vous faciliter la vie, invraisemblablement, ils n'ont pas le résultat escompté.

Vous y avez cru, comme beaucoup en y mettant de l'espoir, car c'est tout ce que l'on souhaite en fin de compte : arriver à vraiment trouver ce qui pourrait alléger notre charge mentale et rendre les tâches désagréables du quotidien presque agréables, en tout cas acceptables. Et puis, si en plus on ressent moins de contraintes, cela veut dire que nous aurons enfin plus de temps à accorder à d'autres occupations beaucoup plus intéressantes : apprendre, lire, s'évader.

On est bien d'accord : au-delà du temps passé à cette mission non désirable, on y laisse aussi pas mal de nos sous, dans cette histoire. Si si, croyez-moi, ce ne sont pas que 3, 4 euros, ce sont bien 3 + 4 euros, en plus des 50 qui dorment dans votre placard et ne moussent plus car leur obsolescence était programmée... oups, je veux dire que leur date de péremption est *bien* dépassée. Ne serait-ce pas plus

judicieux de mettre cette somme totale, qui s'accroît lorsque vous la regardez de près, dans autre chose ?

Je suis certaine que vous vous dites : « Oui, bien sûr, mais comment faire ? » Eh bien, ce petit manuel est justement fait pour vous y aider grandement !



EXERCICE

Je vous propose un petit jeu de prise de conscience avant de poursuivre votre lecture.

Sortez l'intégralité des produits ménagers, d'entretien, que vous avez chez vous et mettez-les devant vous. Oui, tous ! Faites-en une photo, ou une liste. À la fin de ce livre, vous trouverez parmi mes petites recettes, le plus souvent multiusages, tout ce que vous pourrez remplacer. Refaites-en une liste, une photo, pour voir et intégrer réellement votre nouveau cheminement.

Passer à du « fait maison », vous l'aurez bien compris, cela permet de réduire drastiquement vos produits et de ne plus en avoir qui dorment : vous avez juste votre nécessaire, et vous utilisez le tout. Vous en connaissez l'usage, et vous ne vous sentirez jamais démuni, car vous avez toujours un lavant, une poudre qui peut correspondre à la tâche que vous entreprenez d'éliminer et ainsi répondre à vos besoins.

À la fin, on vise l'autonomie. C'est pourquoi je vous propose d'apprendre quelques notions clés pour parvenir à réaliser vous-même beaucoup de choses et vous simplifier la vie. Ce n'est pas exagéré, non. Et je vais vous le prouver.

Quels accessoires écolos utiliser pour faire son ménage ?

Faire soi-même ses produits d'entretien est également une manière de préserver notre santé et la planète. Une étude norvégienne récente, publiée dans l'*American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*², démontre qu'utiliser régulièrement des produits nettoyants chimiques, toxiques, porte à la longue des préjudices sur la fonction respiratoire, comparable à celle d'un fumeur, ce qui équivaldrait à un paquet de cigarettes par jour ! Déjà que le ménage n'est pas souvent source de plaisir, on ne va pas en plus s'empoisonner, ni polluer notre air et notre eau !

Pour entreprendre l'ascension du mont Blanc, il faut quelques bons outils. Déjà nos propres pieds, c'est mieux : ils nous portent, nous permettent d'avancer par leurs muscles, leurs mouvements. Mais, s'ils sont eux-mêmes accompagnés de bonnes chaussures de montagne qui évitent, avec leurs semelles suffisamment fermes, de nous faire sentir les cailloux sur notre chemin, c'est bien plus agréable et on avancera sans aucun doute plus facilement, de manière plus déterminée et avec beaucoup moins de difficulté. Vous voyez bien où je veux en venir ! Ci-après, je vais prendre le temps de vous détailler les produits à acquérir pour être autonome et avoir le « suffisant », mais ces derniers ne sont pas grand-chose sans de bons outils pour les utiliser.

2. Étude en anglais : Svanes Øistein *et al.*, « Cleaning at home and at work in relation to lung function decline and airway obstruction », *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, vol. 197, n° 9, 2018, p. 1157-1163. Résumée dans cet article : Gaubert Camille, « Faire régulièrement le ménage reviendrait à fumer 1 paquet de cigarettes par jour », *Sciences et Avenir*, 2018.

«On reconnaît le bon ouvrier à ses (bons) outils» est un proverbe bien connu que j'applique très souvent. J'ai bien compris quelle importance il y a de choisir ce qui nous accompagne au quotidien si l'on veut répondre au mieux à nos attentes. J'ai ici le strict nécessaire pour effectuer l'intégralité de mon ménage :



un aspirateur, une pelle, une balayette et une serpillière en fibres végétales (si vous utilisez un plumeau jetable pour la poussière, il en existe des véritables);



plusieurs chiffons en coton pour la vaisselle, s'essuyer les mains, mais aussi pour sécher les vitres après les avoir nettoyées (petit secret pour n'avoir aucune trace);



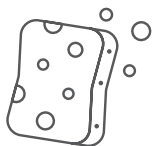
plusieurs chiffons en microfibre, en jersey pour faire le ménage de tout: vitres, parois de douche, laver le plan de travail et la table de la cuisine, tous mes meubles, l'extérieur de mes WC, mon lavabo; et remplacer également le papier absorbant pour tous les petits accidents de la vie quotidienne;



une brosse à vaisselle, l'indispensable. Elles sont en bois et souvent biodégradables, ce sont mes préférées, celles avec la tête rechargeable où l'on garde le manche. Le petit plus: vous pouvez garder les anciennes têtes bien amochées pour frotter à fond votre douche ou votre évier, comme avec les brosses à dents usagées;

...

...



en parlant de vaisselle, il existe maintenant plein d'**éponges végétales biodégradables** qui s'apparentent vraiment à celles que nous avons l'habitude d'utiliser, mais sans composants issus du pétrole. Il y a aussi les **superbes solutions de recyclage textile**, comme les **éponges tawashis**, que vous pouvez vous-même réaliser en quelques minutes avec d'anciennes chaussettes par exemple; elles sont lavables et durent très longtemps;



le goupillon est très pratique, et non pas réservé uniquement aux propriétaires de biberons. Il facilite le nettoyage de différents petits contenants plutôt étroits, donc complexes à rendre propres;



des bouteilles en verre avec une tête en bec verseur, en vaporisateur ou en pulvérisation et celle en pompe sont indispensables pour stocker vos propres recettes, ainsi que des bocaux en verre pour votre droguerie.

L'ASTUCE D'OPHÉLIE

Il est nécessaire de connaître vos préférences avant de commencer à remplacer vos outils de nettoyage. Identifiez vos favoris, par exemple : si vous ne vous voyez pas abandonner votre éponge pour nettoyer votre plan de travail, ne la remplacez pas par une lavette mais par une éponge 100 % végétale, biodégradable. On arrive maintenant à trouver l'existant en version durable pour tous les accessoires. Si vous adorez justement le côté vert qui gratte de votre éponge, sachez qu'il y a des têtes rechargeables sur votre manche en bois en différentes sortes de matériaux et certains, justement, bien plus durs que d'autres, pour bien gratter sans rayer les surfaces à traiter.

Les poudres de ma droguerie

Attention, on entre dans le cœur du sujet. À la fin de cette partie, vous saurez déjà quelles merveilles acquérir, ou alors vous connaîtrez toutes les fonctions de celles que vous pensiez uniquement réservées à l'entretien de votre bouilloire ! Tous les produits cités sont inoffensifs, sous réserve de correctement les employer : ils doivent être hors de portée des enfants ; on se doit d'écrire dessus de quoi il s'agit pour éviter les confusions ; on ne les laisse pas dans la cuisine, car ils ne sont pas faits pour être consommés par voie interne, ils sont destinés à une utilisation pour l'entretien.

Ci-dessous, je vous explique les principales différences entre tous les grands noms de poudres de droguerie. Quand on veut faire son ménage quotidien au naturel, il est parfois compliqué de s'y retrouver parmi tous les bienfaits et usages de ces dernières. Elles peuvent avoir

des propriétés similaires, certains résultats comparables, mais, dans des situations parfois bien spécifiques, elles sont plus au moins efficaces. Voilà pourquoi ce guide sera particulièrement nécessaire, pour comprendre quelle poudre est la plus propice à telle ou telle utilisation.

L'ACIDE CITRIQUE

Beaucoup de fruits et de végétaux sont composés d'acide citrique, en grande partie les agrumes dont le citron ! Ses propriétés ? Il est anticalcaire, antirouille, fongicide et détartrant, mais il a aussi un fort pouvoir adoucissant.

Je vous présente quelques *tips* pour l'utiliser dans toute votre maison.

Éliminer le tartre dans vos WC : avant toute chose, il est compatible avec les fosses septiques sans souci. Ensuite, vous pourrez verser de l'eau très chaude, mais non bouillante pour ne pas abîmer la composition de vos WC en céramique, au fond de la cuvette et venir saupoudrer plusieurs cuillères à soupe (c.a.s.) d'acide citrique : toujours dans cet ordre pour ne pas que de la poudre s'évapore, c'est le plus efficace. Il est possible aussi d'enlever l'eau déjà stagnante dans les WC en la vidant à l'aide d'un verre et de laisser toute une nuit la poudre poser : c'est bluffant et cela permet de récupérer des fonds de WC en très mauvais état sans produits chimiques et nocifs.