



Ophélie **Bel**
Autrice à succès et créatrice
de @minimal.quotidien

Mon **QUOTIDIEN**
SUPER **MINIMALISTE**

Ménage, maison et extérieurs :
encore + d'astuces et de DIY

JouVence



De la même autrice aux Éditions Jouvence

Mon quotidien minimaliste

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Ménopause : une transition réussie, Isabelle Doumenc

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, 2025

ISBN : 978-2-88953-979-6


Couverture : Éditions Jouvence

Illustration de couverture : Juliette Bore


Maquette de couverture et intérieure : Rosa Carbonell

Mise en pages : Frank Pitel

Illustrations intérieures : voir en fin d'ouvrage



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





SOMMAIRE

Introduction	7
Ma liste de courses	9
Partie 1 : Mes recettes incontournables	13
Désodorisant pour neutraliser les odeurs.	14
Désodorisant fraîcheur.	15
Crème à récurer en 3 versions.	15
Gel anticalcaire	18
Partie 2 : Faire briller la cuisine.	21
Éliminer les traces sur l'électroménager	22
Nettoyer le frigo et le congélateur	22
Nettoyer les plaques de cuisson	24
Nettoyer la gazinière.	25
Nettoyer tout type d'évier.	26
Nettoyer le four.	29
Nettoyer le micro-ondes	30
Nettoyer les appareils électroménagers très gras.	31
Retirer le calcaire.	32
Nettoyer sa gourde	32
Faire briller et détacher l'inox	33
Entretien la planche à découper en bois.	35
Entretien la brosse à vaisselle	36
Nettoyer les ustensiles en bois	37
Nettoyer le lave-vaisselle	38
Nettoyer les filtres de la hotte.	40
Nettoyer la poubelle.	41

Partie 3 : Astiquer la salle de bains	43
Nettoyer les joints de douche	44
Nettoyer le receveur	44
Nettoyer la paroi de douche	45
Nettoyer la douche et/ou la baignoire	45
Nettoyer le rideau de douche	47
Nettoyer les petits accessoires de douche	48
Nettoyer la brosse à cheveux	48
Nettoyer les pinceaux de maquillage	50
Partie 4 : Désinfecter les WC	53
Nettoyer le haut de la cuvette	54
Retirer une coulée (trace jaune)	54
Désinfecter les WC et la brosse	55
Détartre un WC	55
Routine prévention WC	56
Déjaunir la lunette des WC	56
Partie 5 : Assainir la buanderie	59
Nettoyer le lave-linge	61
Nettoyer le sèche-linge	63
Nettoyer et dégraisser les serpillières et les torchons	64
Nettoyer la semelle du fer à repasser	66
Nettoyer la literie	67
Nettoyer les jouets et les peluches	68
Partie 6 : Prendre soin des vêtements et des chaussures	71
Récapitulatif antitaches	72
Retirer la rouille des vêtements	74
Raviver un vêtement délavé	75
Entretien et raviver le blanc	75
Dégraisser les vêtements	76
Désodoriser les vêtements de sport	77
Parfumer les vêtements	79
Décrasser les culottes menstruelles	80

Laver la laine.....	82
Entretien du cuir.....	85
Nettoyer ses sandales en cuir.....	85
Raviver les semelles blanches des baskets.....	86
Partie 7 : Entretien de la maison.....	89
Prévenir la poussière.....	90
Nettoyer les vitres et les miroirs.....	91
Entretien des canalisations.....	93
Nettoyer les filtres, les grilles et les petits accessoires multiples.....	93
Nettoyer la VMC.....	94
Nettoyer le canapé et le matelas.....	95
Nettoyer les tapis.....	96
Nettoyer les murs.....	98
Nettoyer les radiateurs.....	99
Nettoyer l'aspirateur.....	100
Nettoyer l'électronique (téléphone, clavier, écran.....)	102
Nettoyer l'insert ou la vitre de la cheminée.....	104
Nettoyer la litière du chat.....	104
Retirer les traces de verre sur les meubles.....	105
Partie 8 : Préserver les extérieurs et entretenir la voiture.....	109
Lutter contre les mauvaises herbes.....	110
Nettoyer le mobilier de jardin.....	110
Nettoyer le sol du balcon ou de la terrasse.....	111
Retirer la rouille des outils de jardin.....	112
Enlever la moisissure aux murs.....	113
Se débarrasser de la mousse.....	113
Nettoyer le barbecue.....	113
Nettoyer les toiles de jardin.....	114
Faire partir les taches d'huile de voiture.....	115
Dégivrer la voiture.....	115
Confectionner son liquide lave-glace.....	116

Dernières astuces pour un quotidien super minimaliste	119
Lutter contre l'humidité.....	120
Astuces spéciales voiture	121
Créer son propre allume-feu	122
Astuces avec les coquilles d'œufs	123
Conclusion	125





INTRODUCTION

Mon deuxième petit guide est entre vos mains ! Si vous ne le saviez pas encore, je suis l'auteurice du livre *Mon quotidien minimaliste**, qui regroupe plus d'une trentaine de recettes faites maison, simples, efficaces et surtout à petit prix. Aujourd'hui je complète ce premier tome avec ce nouveau livre qui vient approfondir le sujet du ménage, de l'entretien de la maison et de ses extérieurs.

Concrètement, qu'allez-vous trouver dans ce livre ?

J'ai réuni des recettes inédites et des DIY faciles, pour vous simplifier la vie au quotidien dans l'entretien de votre maison. Je souhaite vous guider pas à pas vers une routine ménage efficace, pour ne pas vider votre porte-monnaie, alléger votre charge mentale, mais aussi la pollution de votre intérieur, qui, rappelons-le, peut être jusqu'à 5 à 7 fois plus élevée que celle de l'air extérieur !

Vous constaterez que j'utilise des produits bruts et naturels que vous pouvez facilement trouver dans le commerce. Par ailleurs, ce sont des recettes qui fonctionnent véritablement, que j'ai testées et approuvées. Ici, je ne vais pas vous vendre du rêve ni vous mentir ! En effet, mon expérience avec les produits naturels et faits maison remonte maintenant à plusieurs années. J'ai souhaité remplacer les produits chimiques par des articles sains qui ne nuisent pas à notre

* Ophélie Bel, *Mon quotidien minimaliste*, Jouvence, 2024.



INTRODUCTION

santé, à notre environnement et à notre planète. En parallèle, j'ai commencé à utiliser différents ingrédients bruts, à les assembler, à les expérimenter dans mon propre foyer, pour mes propres besoins. En découvrant les réelles économies que ces DIY me permettaient de réaliser ainsi que l'immense satisfaction de « faire ma part » pour consommer moins et mieux, j'ai souhaité partager ces trouvailles avec le plus grand nombre, notamment auprès de 400 000 personnes sur les réseaux sociaux** et à travers ce nouveau livre.

Alors puisse ce dernier vous apporter satisfaction autant dans l'utilisation de mes tutoriels que dans sa lecture. Et puisse-t-il vous accompagner dans votre transition vers un quotidien minimaliste et sans prise de tête !

** Retrouvez-moi sur les réseaux sociaux : @minimal.quotidien

MA LISTE DE COURSES

Voici les produits indispensables à acheter pour confectionner les recettes qui vont suivre.

Les poudres de droguerie :

- l'acide citrique ;
- le bicarbonate de soude ;
- les cristaux de soude ;
- le percarbonate de soude.



Les nettoyants multifonctions :

- le savon solide de Marseille véritable ;
- le savon noir liquide ;
- le vinaigre ménager à 14 degrés ;
- le vinaigre ménager à 10 degrés ;
- l'alcool ménager à 70 degrés ;
- l'eau oxygénée.



Les argiles :

- la terre de diatomée ;
- l'argile verte ;
- l'argile blanche ;
- la terre de Sommières.



MA LISTE DE COURSES

Enfin, pas besoin de beaucoup d'équipements pour se lancer : une serpillière (je conseille de la choisir en fibres végétales), des lingettes lavables, des chiffons (en coton ou en microfibre), une brosse (celle avec un manche en bois et une tête rechargeable est super), des éponges (végétales biodégradables ou tawashis par exemple), un goupillon... et le tour est joué !



**BON À SAVOIR**

Vous trouverez tout au long du livre l'abréviation « c. à s. » : cela signifie « cuillerée à soupe ». Ainsi, 1 c. à s. = 1 cuillerée à soupe (environ 15 g) !

Par ailleurs, les recettes ont été créées pour une utilisation sur plusieurs semaines, voire plusieurs mois (selon vos habitudes et votre consommation). Pensez à utiliser des bocaux et autres contenants pour stocker les excédents.



PARTIE 1

**MES RECETTES
INCONTOURNABLES**

Désodorisant pour neutraliser les odeurs

Besoin d'un petit coup de fraîcheur instantanée à l'intérieur de la maison ? Que ce soit pour neutraliser les odeurs désagréables de transpiration, de cuisine, de tabac, les odeurs dans les petits endroits confinés (type WC sans fenêtre) ou encore celles des animaux, j'ai la solution, simple et efficace avec seulement deux ingrédients !

Cela fonctionne aussi pour les chaussures, sacs à dos, vêtements que l'on souhaite préserver sur le long terme et pour lesquels il est mieux d'espacer les nettoyages.

Ingrédients : bicarbonate de soude, eau.

Ustensile : un pulvérisateur (auss appelé spray).

Étapes : mettez 2 c. à s. (cuillerées à soupe) de bicarbonate de soude dans un spray et versez 500 ml d'eau très chaude. Secouez pour que le bicarbonate de soude se dissolve bien. Vous pouvez ajouter, si vous le souhaitez, quelques gouttes d'huiles essentielles pour diffuser une odeur agréable si cela est compatible avec votre santé et celle des différents membres de la famille.

Utilisation : pulvérisez le mélange sans modération sur tous les tissus et revêtements, dans les placards, mais aussi à l'intérieur des chaussures, dans les sacs de sport, etc. Cette préparation ne laisse aucune trace si le bicarbonate est bien dissous dans l'eau.

Conservation : environ 3 mois dans un espace fermé, à l'abri de la lumière.