

Ophélie Bel

Autrice à succès et créatrice de @minimal.quotidien

Ménagez-vous

150 recettes naturelles, simples
et efficaces pour tout nettoyer
chez vous

**1 million
d'adeptes**
de ses astuces
ménage

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence

Mon quotidien minimaliste

Mon quotidien SUPER minimaliste

Également aux Éditions Jouvence

Prendre soin de sa maison (même en plein KO), KC Davis

Guide pratique pour devenir la fée du cottage, Paola Merrill

Réussir sa déco pour être bien chez soi, Stella Noula

1000 hacks naturels express pour briller quand t'as la flemme, la crève ou un date dans 30 minutes, Kader B. @citybotanist

Une grande partie du contenu de cet ouvrage a déjà fait l'objet d'une publication dans les livres suivants : *Mon quotidien minimaliste* et *Mon quotidien SUPER minimaliste*, de la même autrice, chez le même éditeur. Des mises à jour et du contenu inédit ont également été apportés à la présente édition.

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, 2026

ISBN : 978-2-88984-093-9

Couverture : Virginie Cauchy

Illustrations de couverture et intérieurs : Sarah Tournié, sauf pictogrammes Bon à savoir, Le petit +, L'astuce d'Ophélie : AdobeStock ©yanka

Mise en pages : Frank Pitel

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

SOMMAIRE

Introduction.....	11
-------------------	----

Ma liste de courses de produits ménagers	13
--	----



Les poudres de droguerie	13
Les nettoyants multifonctions.....	13
Les articles aux mille vertus.....	13

Ma liste d'accessoires zéro déchet pour le ménage.....	14
---	----

Partie 1 - Pourquoi se lancer dans l'aventure ? ...	16
---	----

L'intérêt de confectionner soi-même ses produits d'entretien	17
Charge mentale : la pallier et trouver de la motivation	18
Nettoyer et ranger notre maison nous fait du bien.....	20
Nettoyer par pièce, et non par tâche.....	20
Éviter les huiles essentielles dans nos produits ménagers ...	21
Supprimer l'eau de javel de nos vies !.....	21
La vérité sur la microfibre	23

Partie 2 - Désencombrer pour vivre plus léger..	24
---	----

Désencombrer votre intérieur, c'est désencombrer votre vie	25
Du bazar, tout le temps.....	26
Réfléchir à votre intérieur.....	26

Déculpabiliser !	28
Commencez à désencombrer votre intérieur	29
Le rangement, c'est la clef de tout !	32
Le désencombrement mental	34
En conclusion	36

Partie 3 - Mes recettes naturelles préférées..... 38

Quelles poudres de droguerie pour quelle utilisation ?	39
L'acide citrique	40
Ils se ressemblent, et pourtant...	
Vinaigre d'alcool vs acide citrique	41
Le bicarbonate de soude	42
Les cristaux de soude	44
Le percarbonate de soude	44
La terre de Sommières	45
Quel nettoyant multifonction pour quel usage ?	46
Reconnaître un véritable savon de Marseille	48
Quels accessoires écolos utiliser pour faire son ménage ?	49
Lingettes multisurfaces	52
Lingettes désinfectantes	52
Spray multiusage	53
Spray antitraces de doigts	55
Gel anticalcaire	55
Spray anticalcaire	56
Pastilles W.-C.	57
Gel W.-C.	58
Désodorisant pour neutraliser les odeurs	60
Désodorisant fraîcheur	60
Pastilles lave-vaisselle	61
Liquide de rinçage maison	62
Vaisselle à la main	64
Crèmes à récurer en 3 recettes	67
Pierre d'argile	69
Spray nettoyant dégraissant	71
Nettoyant pour le sol	71
Spray pour les vitres	72
Déboucheur pour évier et canalisations	74



Partie 4 - La cuisine..... 76

Le choix des matériaux sans PFAS dans notre cuisine : pourquoi les éviter et par quoi les remplacer (fonte, inox) ?	77
Process de culottage	80
Comment cuisiner dans l'inox ?	80
Éliminer les traces sur l'électroménager	82
Nettoyer le frigo et le congélateur	82
Nettoyer les plaques de cuisson	84
Nettoyer la gazinière	84
Nettoyer tous les éviers	84
Nettoyer le four, les plaques et les grilles	86
Nettoyer le micro-ondes	88
Nettoyer les appareils électroménagers très gras	88
Retirer le calcaire	89
Nettoyer la gourde	89
Faire briller et détacher l'inox	90
Nettoyer et entretenir les ustensiles en cuivre	91
Détacher un filtre à thé et une tasse tachée	91
Retirer les taches de surchauffe sous la poêle en inox	92
S. O. S. ma poêle est brûlée	92
Retirer la rouille d'une poêle en fonte	93
Retirer la rouille des bords à joints	93
Entretenir la planche à découper en bois	94
Nettoyer les ustensiles en bois	94
Entretenir la brosse à vaisselle	95
Nettoyer le lave-vaisselle	96
Nettoyer les filtres de la hotte	97
Nettoyer la poubelle	98
Nettoyer un cendrier	98
Faire briller l'argenterie	99
Détacher les accessoires en plastique	99



Partie 5 - La salle de bains..... 100

Se débarrasser de la buée	101
Nettoyer les joints de douche en silicone	101
Nettoyer les joints de douche en ciment	101
Nettoyer tous les receveurs	102
Nettoyer la paroi de douche	102

Nettoyer la douche et/ou la baignoire	102
Nettoyer le rideau de douche	103
Nettoyer les petits accessoires de douche.....	104
Nettoyer la brosse à cheveux	104
Nettoyer les pinceaux de maquillage.....	105
Nettoyer les cotons démaquillants.....	106

Partie 6 - La buanderie..... 107

Nettoyer le lave-linge	109
Nettoyer le sèche-linge	110
Nettoyer et dégraisser les serpillières et les torchons.....	111
Nettoyer la semelle du fer à repasser.....	112
Nettoyer la literie.....	113
Nettoyer les jouets et les peluches	114



Partie 7 - Le linge..... 115

Mon linge au naturel	116
Pourquoi réaliser soi-même ses lessives maison ?	116
Quelle est la fréquence	
du bon nombre de lavages pour chaque vêtement ?	117
Faire durer ses vêtements, mais comment ?	119
Le propre a-t-il une odeur ?.....	120
Sortir des diktats sociétaux.....	121
Lutter contre les mites de textiles	123
Entretenir le blanc du linge	124
Toutes mes recettes de détachants	
et d'adoucissants maison	125
Comment déposer une odeur naturelle sur son linge ?....	131
Mes lessives au naturel.....	132

Partie 8 - Le dressing..... 143

Récapitulatif antitaches.....	144
Retirer la rouille des vêtements	145
Raviver un vêtement délavé.....	146
Dégraisser les vêtements	146
Désodoriser les vêtements de sport.....	147
Astuce pliage des habits à la verticale	149
Nettoyer couette et oreiller	150

S. O. S. mon oreiller a jauni !.....	150
Entretenir et laver la laine et le cachemire.....	150
Entretenir le cuir.....	152
Nettoyer ses lunettes de vue.....	153
Nettoyer les culottes menstruelles.....	153
Accident de pipi ou de sang.....	154
Désodoriser les chaussures, et astuces pour éviter les mauvaises odeurs.....	154
Raviver la blancheur de ses baskets.....	155
Entretenir ses bijoux.....	156

Partie 9 - Les W.-C..... 157

Nettoyer le haut de la cuvette.....	158
Retirer une coulée (trace jaune).....	158
Désinfecter les W.-C. et la brosse.....	159
Détartre un W.-C.....	159
Routine prévention W.-C.....	159
Déjaunir la lunette des W.-C.....	160

Partie 10 - La maison en profondeur..... 161

Nettoyer les volets roulants.....	162
Nettoyer les plinthes.....	162
Nettoyer les interrupteurs.....	163
Nettoyer les ampoules.....	163
Prévenir la poussière.....	163
Nettoyer les vitres et les miroirs.....	164
Entretenir les canalisations.....	164
Nettoyer les filtres, les grilles et les petits accessoires multiples.....	165
Nettoyer la VMC.....	165
Nettoyer le canapé et le matelas.....	166
Nettoyer les tapis.....	167
Nettoyer les murs.....	168
Nettoyer les radiateurs.....	169
Nettoyer l'aspirateur.....	170
Nettoyer l'électronique (téléphone, clavier, écran...).....	171
Nettoyer la coque de son téléphone.....	172
Nettoyer l'insert ou la vitre de la cheminée.....	172
Nettoyer la litière du chat.....	173

Retirer les traces de verre sur les meubles.....	174
Décoller les traces d'étiquettes sur le verre et les accessoires.....	175
Retirer les poils des animaux sur les supports	175
Lutter contre l'humidité à la maison.....	175
Créer son pot-pourri.....	177
Créer son propre allume-feu.....	177
Astuces avec les coquilles d'œufs.....	178
Astuces pour une odeur agréable chez soi.....	179

Partie 11 - Les extérieurs et la voiture 180

Lutter contre les mauvaises herbes.....	181
Nettoyer le mobilier de jardin	181
Nettoyer les toiles de jardin	182
Nettoyer le sol du balcon ou de la terrasse.....	182
Retirer la rouille des outils de jardin	183
Enlever la moisissure aux murs	183
Se débarrasser de la mousse	184
Nettoyer le barbecue	184
Enlever les taches de fientes d'oiseaux.....	184
Nettoyer et entretenir son compost.....	185
Nettoyer sa poubelle extérieure.....	186
Faire partir les taches d'huile de voiture	186
Dégivrer la voiture.....	186
Confectionner son liquide lave-glace.....	187
Astuces spéciales voiture	188

Partie 12 - Mes répulsifs contre les nuisibles... 189

Moucheron.....	190
Pucerons.....	190
Fourmis.....	191
Tiques.....	192
Mouches et moustiques.....	193
Guêpes	194
Limaces	195
Araignées	196
Punaises de lit	196
Mites alimentaires.....	197

Partie 13 - Mon organisation au quotidien..... 199



Les bienfaits d'une routine.....	200
Le ménage en famille.....	200
Je nettoie une fois par jour.....	202
Je nettoie une fois par semaine.....	203
Je nettoie une fois par mois.....	204
Je nettoie une fois par saison.....	205
Je nettoie une fois par an.....	206
Routine ménage en 15 minutes top chrono !.....	206
Routine départ en vacances.....	207
Planifier et organiser vos repas.....	209
Liste récapitulative : par quoi est-ce que je remplace mes produits conventionnels ?.....	210

Conclusion..... 213

Retrouvez-moi sur les réseaux sociaux :	215
--	-----





ET NOTRE PORTE-MONNAIE !

INTRODUCTION

Même après l'écriture de deux livres, je suis encore victime de ce syndrome de la première phrase : celle qui me vient si facilement en tête, mais qui ne sonne pas aussi bien à l'écrit. Je me jette quand même à l'eau. Après tout, c'est ça, le bel objectif de ce troisième livre : transmettre quelques astuces, à travers de nombreuses recettes, dans le but de pouvoir tous tenter l'aventure du fait maison simple, efficace et économique.

Bonjour, moi, c'est Ophélie. Mon mantra actuel est « faire plus et mieux avec moins ». Cela n'a pas toujours été le cas ! Je ne vais pas vous mentir, je ne me suis pas lancée dans l'aventure du fait maison et du zéro déchet dans le souci de sauver la planète. Non, au départ, j'étais uniquement motivée par la volonté de faire des économies. J'ai vite compris qu'en limitant ses déchets grâce à des recettes de produits d'entretien faits maison, et qu'en se tournant vers des produits solides plutôt que liquides, parmi diverses autres actions, on pouvait réduire grandement ses dépenses dans des domaines souvent peu réjouissants, comme le ménage, les produits d'hygiène de base, etc.

Quand j'ai découvert, après de multiples utilisations, qu'avec une seule recette nettoyante maison, on peut remplacer dix produits industriels que la société de consommation nous pousse à acheter, j'ai éprouvé un sentiment de satisfaction grandissant. J'ai donc continué d'étudier ces possibilités. J'ai testé, échoué, puis recommencé de nombreuses fois au fil de mes années d'expérience, d'apprentissage. Le résultat « économique » était satisfaisant et porteur, et c'est pourquoi je n'ai jamais voulu arrêter d'opter pour des solutions plus consciencieuses chez moi ! Puis j'ai commencé à voir autre chose derrière le fait que toutes ces économies, accumulées, représentent un grand montant à la fin de l'année. J'y ai vu le bénéfice du

désencombrement, de la satisfaction de posséder moins d'objets à stocker, à ranger, à manipuler, puis à racheter et enfin à stocker de nouveau !

Le troisième bénéfice, et pas des moindres, de ce changement de consommation, concerne l'écologie. C'est mon objectif actuel, celui qui me porte chaque jour, car je me suis rendu compte à quel point nous sommes empoisonnés au quotidien par des perturbateurs endocriniens que nous pouvons parfaitement limiter, et même éliminer !

Neuf ans après mon démarrage dans l'aventure du « faire soi-même », l'écologie et la durabilité sont devenues mes piliers dans mes prises de décisions continues. Elles motivent mes actions quotidiennes et sont au cœur de mes partages à travers tous mes canaux de communication. Quand on peut faire plus et mieux avec moins, pourquoi est-ce que l'on s'en priverait ?

Cette dernière création d'écriture est un concentré de mes deux premiers livres (*Mon quotidien minimaliste*, 2024, et *Mon quotidien super minimaliste*, 2025), enrichi de neuf années de recherches, de recettes créées par mes soins et de tous vos retours à vous, les plus de 800 000 personnes qui me suivent à travers tous mes réseaux sociaux. Ce dernier ouvrage vient clore par tout son savoir la plus belle expérience que l'on puisse vivre : le fait main avec conscience et respect, pour soi, la planète, ses habitants et notre porte-monnaie.

Aujourd'hui, je l'espère, ce grand volume aux illustrations qui donnent envie vous permettra de commencer ou de poursuivre ce cheminement personnel qui est le vôtre pour revenir à l'essentiel.

J'aimerais terminer cette introduction par mon conseil le plus avisé : pour faire perdurer un changement dans le temps, avancez à votre rythme, respectez-vous, écoutez vos doutes, vos obstacles, vos réticences, ne les blâmez pas ! En acceptant pleinement toutes les étapes émotionnelles de votre cheminement, en prenant le temps dont vous avez vraiment besoin, vous maximisez vos chances que vos nouvelles habitudes s'inscrivent dans une plus longue temporalité.

Commençons ensemble notre parcours pour mener une vie plus simple et plus juste.

MA LISTE DE COURSES DE PRODUITS MÉNAGERS

Les poudres de droguerie

- ☐ L'acide citrique.
- ☐ Le bicarbonate de soude.
- ☐ Les cristaux de soude.
- ☐ Le percarbonate de soude.
- ☐ La terre de Sommières.

Les nettoyants multifonctions

- ☐ Le savon noir liquide concentré à 30 %.
- ☐ Le véritable savon de Marseille solide.
- ☐ Le vinaigre blanc ménager 14 degrés.
- ☐ L'alcool à + 70 degrés.

Les articles aux mille vertus

- ☐ L'huile de coco.
- ☐ Le marc de café (à récupérer).
- ☐ L'argile.

Scanne le QR code ci-dessous pour avoir cette liste avec toi au moment de faire tes courses.



MA LISTE D'ACCESSOIRES ZÉRO DÉCHET POUR LE MÉNAGE



BROSSE À MANCHE
EN BOIS ET TÊTE
RECHARGEABLE



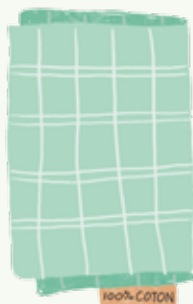
BROSSE À PETIT
MANCHE EN BOIS



BROSSE
EN FIBRES
DE COCO



BROSSE À FRUITS
ET LÉGUMES



CHIFFONS
EN COTON



GOUPILLON



ÉPONGE
VÉGÉTALE
BIODÉGRADABLE



BOUTEILLE
EN VERRE
AVEC UN
VAPORISATEUR



ÉPONGE
TAWASHI'S



CHIFFONS EN JERSEY



BALAYETTE



PELLE



SERPILLIÈRE
EN
FIBRES
VÉGÉTALES



BOUTEILLE
EN VERRE
AVEC UN
PULVÉRISATEUR



ASPIRATEUR



BOUTEILLE
EN VERRE
À POMPE



BOUTEILLE
EN VERRE
AVEC UNE TÊTE
EN BEC VERSEUR

Partie 1

POURQUOI SE LANCER DANS L'AVENTURE ?



L'intérêt de confectionner soi-même ses produits d'entretien

Chaque personne a ses propres raisons, différentes de celles de son voisin, d'assister à ce cours de permaculture. L'une n'est peut-être ici que par curiosité ; l'autre, par volonté d'accroître une production pour nourrir sa famille ; et celle d'en face souhaite peut-être se reconverter et en vivre à long terme. Elles sont toutes les trois présentes au même stage, mais ont des ambitions différentes ! Heureusement que nous sommes tous des individus avec des aspirations bien distinctes. Je pense qu'il est également important de souligner le fait que celles-ci peuvent tout à fait évoluer dans le temps.

Ce que nous vivons, lisons, apprenons, et les personnes dont nous nous entourons influencent nos choix et nous font changer. Nous avons donc parfaitement le droit de ne plus vouloir demain la même chose qu'hier. L'intérêt que j'ai à confectionner mes propres produits d'entretien peut donc être à mille planètes du vôtre, et c'est OK ! Certaines personnes ont ce déclic en devenant parents ; d'autres, après le visionnage d'un documentaire ; d'autres encore, après un choc dans leur vie. Aucune situation n'est plus légitime qu'une autre pour franchir ce cap.

Plusieurs raisons existent pour entreprendre ce changement, mais les finalités de ce nouveau mode de consommation sont communes.

- **Baisser son budget entretien de 50 % :** nous rencontrons de plus en plus de difficultés financières. À l'heure où j'écris ces lignes, l'essence est à plus de 2,20 € le litre, et, entre l'inflation et les baisses de revenus, les budgets familiaux coïncent toujours plus et les plaisirs se raréfient. Aujourd'hui, je vous annonce avec grande fierté qu'il est possible d'économiser des dizaines d'euros par mois, et donc des centaines d'euros par an, voire plus, juste en réalisant ses produits d'entretien maison !
- **Baisser sa consommation de plastique de 80 % minimum :** terminés, les stocks incroyables de bouteilles qui s'entassent dans le caddie, puis dans nos placards ! Un produit qui ne remplit qu'une seule fonction relève davantage du *marketing* que d'un réel besoin. Des produits multifonctions adaptés à de

multiples usages existent, tant pour notre intérieur que pour notre extérieur, alors pourquoi nous encombrer inutilement ?

- **Se valoriser :** faire « maison » permet de se gratifier d'une satisfaction personnelle positive. On maîtrise ce que l'on met dans ses recettes pour prendre soin de sa santé et de son environnement sans faire l'impasse sur l'efficacité. Cela nous réattribue une action de « contrôle » ! Faire soi-même apporte fierté et ambition. Très souvent, nous avons envie d'en faire plus, d'aller plus loin et d'entraîner du monde avec nous. Nous travaillons finalement sur notre estime de nous-mêmes en nous redonnant confiance grâce au fait de faire des choses par nous-mêmes et d'en être pleinement capables !

Charge mentale : la pallier et trouver de la motivation

Faire soi-même est trop souvent perçu comme « long, pénible et contraignant », ce qui est compréhensible, je vous l'accorde ! C'est vrai pour l'alimentation, par exemple. Il existe une vraie compétition sur les réseaux pour toujours faire « la meilleure recette ». Quand on s'aperçoit du temps et du nombre d'ingrédients qu'il faut pour la réaliser, on prend peur. En général, on en vient ensuite à se critiquer et on tombe dans la négativité après s'être comparé à tout Instagram ou TikTok. Déjà, pour notre bien à tous, nous devons arrêter de nous mettre en parallèle sans cesse, la comparaison peut être une vraie spirale vers l'autodestruction. Ensuite, n'oublions pas que les réseaux nous montrent uniquement ce que les personnes choisissent de nous montrer (je suis bien placée pour le crier haut et fort) : tout le reste est soigneusement caché, et pourtant bien présent dans leur vie.

Je suis persuadée d'une chose, c'est que, si je touche autant de monde depuis tant d'années, c'est parce que j'ai toujours eu un discours authentique sur ma propre situation : je n'ai pas envie d'octroyer autant de temps à la confection du « fait maison », si cela est compliqué et contraignant. J'aime les choses simples et efficaces. J'aime pouvoir me dire que, même si j'ai un emploi du temps surchargé, j'arrive à rester alignée sur mes valeurs en confectionnant

Partie 1 – Pourquoi se lancer dans l'aventure ?

moi-même mes produits. Je peux écrire cela aujourd'hui après avoir fait le calcul : préparer une lessive maison qui me tiendra 3 mois me prendra 5 min, rangement et nettoyage inclus, contrairement au fait de la marquer sur la liste des courses, d'aller au supermarché, de la transporter, puis de la ranger.

Oui, vous avez bien compris, il est plus rapide de fabriquer « maison » plutôt que d'aller acheter les produits industriels au magasin. Bien sûr, si vous vous faites livrer à la maison, c'est un calcul qui sonne faux !

La motivation est l'un des principaux leviers pour passer au fait maison. C'est pourquoi il est important d'en avoir pour entreprendre ces changements. Pour ça, je partage quelques idées qui m'ont personnellement beaucoup aidée.

- Tenez votre comptabilité dédiée aux produits d'entretien et consultez ci-dessous le coût de revient des options que je vous propose dans mes recettes. Vous pouvez même aller plus loin : calculez l'économie que vous réaliserez pour chaque produit que vous n'achèterez plus, et conservez la différence dans une tirelire que vous réserverez pour votre plaisir, qui sera sans doute bien plus sympa que de faire le ménage !
- Créez votre *moodboard* en réorganisant vos espaces de stockage pour vos produits d'entretien. Parfois, il suffit de visualiser une belle étagère remplie de jolis bocaux, chinés en brocante, qui conservent vos recettes, une petite cuillère en acier pour doser votre future lessive maison, une bonbonnière pour stocker vos pastilles de lave-vaisselle. Le bonheur est dans les petites choses que l'on voit tous les jours. N'hésitez pas à prendre des photos avant/après de vos différents espaces pour ensuite vous rappeler le chemin parcouru.
- Faites ensemble pour encore plus de satisfaction : lancez-vous dans un challenge en commun avec vos enfants, toute votre famille, votre partenaire, votre meilleure pote ou encore avec une communauté sur les réseaux d'un compte qui partage avec vous la même philosophie de vie. Nous trouvons bien plus de facilité à mener de nouveaux projets quand nous sommes plusieurs à suivre le mouvement : l'effet de groupe est porteur et motivant, il ne faut pas le sous-estimer !

Nettoyer et ranger notre maison nous fait du bien

Je ne pense pas être la seule à ressentir ce plaisir indescriptible qui nous envahit le dimanche soir, lorsque, tout juste sortis de la douche, nous nous glissons dans des draps tout propres alors que notre intérieur est rangé, que la serpillière est passée et que nous avons même allumé notre diffuseur d'huiles essentielles pour l'ambiance. On dit souvent qu'un intérieur encombré reflète un esprit non tranquillisé, et qu'à l'inverse, **quand on ressent le besoin de ranger, de faire le ménage, cela traduirait une volonté de clarifier ses propres pensées**. Je partage cette vision, je reste convaincue que mon corps est ma maison dans sa globalité, son physique, ses émotions. Lorsqu'il est perturbé, j'ouvre les yeux, je me montre attentive à mon intérieur, et je me rends compte que lui aussi est dissipé.

Le but n'est pas de viser l'impossible, la perfection est inatteignable ! Le vrai but est de se sentir bien chez soi, pleinement à sa place en harmonie et en tranquillité. Le ménage et le rangement y contribuent considérablement !

Nettoyer par pièce, et non par tâche

L'entretien de tout un appartement ou d'une maison est un chantier colossal, surtout s'il n'a pas été réalisé depuis un petit moment ! Pour vous faciliter la tâche, divisez le travail par pièce, puis visualisez les différents espaces de la pièce pour finir par ses utilisations.

Je vous conseille de commencer par votre entrée, c'est ce que l'on voit dès que l'on pénètre chez soi. C'est aussi ce qui donne la première « impression » à toutes les personnes qui entrent chez vous. Un couloir ou un porche d'entrée désencombré, rangé et nettoyé peut vous motiver à vous lancer plus tard dans d'autres pièces de votre chez-vous.

Lorsque vous avez défini une pièce, commencez par les éléments les plus pénibles à laver. Dans la salle de bains, nettoyez d'abord la douche, le receveur, la paroi, la robinetterie et les joints. Passez ensuite au lavabo et terminez par le sol. Nous sommes souvent plus

motivés au début de notre nettoyage qu'à la fin. Le fait de commencer par les tâches les plus pénibles permet alors de garder l'élan nécessaire, et de ne pas être découragé.

Fixez-vous un défi par semaine qui ne soit pas trop inatteignable, mais pas ridicule non plus. Par exemple, cette semaine, dimanche en famille : on s'attaque au nettoyage du four. On peut même inscrire cette tâche sur le planning familial pour qu'elle soit concrètement bien visualisée et qu'elle devienne une évidence.

Éviter les huiles essentielles dans nos produits ménagers

Comme beaucoup de monde, quand je me suis lancée dans le zéro déchet, j'ai eu envie d'ajouter des huiles essentielles à tous mes produits ménagers. Évidemment, je voulais que « ça sente bon » ! Quand on se renseigne sur le sujet, on s'aperçoit que leur utilisation produit l'effet inverse à celui souhaité : on nuit à l'environnement au lieu de le préserver !

La production des huiles essentielles demande des ressources trop importantes pour un tel usage. Il faut quatre tonnes de pétales de roses pour produire un kilogramme d'huile essentielle de rose de Damas : autant dire que ce serait bien dommage que de précieuses gouttes de cette huile se retrouvent dans notre machine à laver, sachant qu'à 40 °C, leur odeur disparaît. Il est aussi crucial de se rappeler que les huiles essentielles sont non solubles dans l'eau et que certaines ne sont pas bonnes pour la biodiversité quand elles y sont rejetées. Préservons nos huiles essentielles aux propriétés incroyables en les réservant à un usage thérapeutique.

Supprimer l'eau de javel de nos vies !

En France, sept foyers sur dix l'utilisent, et pourtant, aucune négociation possible, la javel, c'est un vrai problème. La seule solution, c'est de la bannir à vie de notre quotidien, mais pas d'inquiétude, tout va très bien se passer !

Il faut savoir déjà que la javel ne lave pas. Elle désinfecte, oui, mais elle ne lave pas. Elle est responsable de 40% des intoxications aux produits ménagers, et représente donc à elle seule presque la moitié des accidents domestiques. C'est un cocktail épouvantable pour la biodiversité. De plus, elle est irritante, car elle dégage des gaz nocifs pour les voies respiratoires et les yeux ! Passer toute sa maison à l'eau de javel, c'est aussi détruire les bonnes bactéries, et donc affaiblir notre système immunitaire. Cela n'a aucun intérêt ! On stoppe l'achat de ce produit abominable et on en sélectionne un pour laver sa maison. Si vous voulez remplacer la fonction de désinfection, alors passez à l'alcool ménager, je vous explique son utilité plus loin.

Attention, nettoyer ne veut pas dire désinfecter !

L'inverse existe aussi : désinfecter ne veut pas dire nettoyer. Il faut déjà s'interroger sur la nécessité de tout désinfecter au quotidien, parce que l'usage intensif de produits agressifs et de désinfectants détruit le microbiome¹. Celui-ci joue un rôle fondamental dans le développement et la création de notre immunité ! Finalement, c'est l'effet inverse à celui souhaité qui peut se produire : si nous désinfectons trop, nous déséquilibrons cet écosystème, et cela peut donc nous rendre malades ! Nous ne vivons pas dans des chambres stériles, alors gardons les détergents doux, tels que le savon de Marseille, le savon noir, nos produits lavants multifonctions, pour nettoyer au quotidien notre maison. Et quand des épidémies surviennent (bonjour la gastro), sortons l'artillerie lourde : l'alcool ménager à plus de 70 degrés !

-
1. Connue sous le nom de microbiome intérieur, il s'agit de l'écosystème complexe de bactéries de champignons, de virus et d'autres micro-organismes qui se développent dans les lieux où nous vivons, travaillons et étudions (définition issue du Larousse).

La vérité sur la microfibre

Nettoyer avec une lingette en microfibre : bonne ou mauvaise idée ?

C'est LA solution qui est présentée quand on parle d'accessoires pour faire le ménage. J'en ai moi-même utilisé longtemps, car elles sont indestructibles, jusqu'à ce que je relève leur vrai problème. Il suffit de regarder l'étiquette de composition : elles sont en fibres uniquement synthétiques (polyester, nylon, polyamide, polyuréthane...), lesquelles sont des dérivés du pétrole. Bon, vous me direz que c'est comme beaucoup de tissus de nos propres vêtements, après tout. Oui, effectivement, et c'est autant un problème pour nos vêtements que pour nos lingettes microfibres, car ces tissus synthétiques sont gourmands dans leur procédé de fabrication, en ressources naturelles et en énergies fossiles. Les particules de ces dernières polluent nos cours d'eau et finissent dans nos océans, dégradant ainsi tout l'écosystème marin.

La meilleure alternative durable et écologique reste d'**utiliser des chiffons composés de fibres naturelles**. Par exemple, cela peut être des carrés de tissus issus d'un drap usagé. En plus de ça, ils essuieront mieux les surfaces, comme pour les vitres !



Partie 2

DÉSENCOMBRER POUR VIVRE PLUS LÉGER



Désencombrer votre intérieur, c'est désencombrer votre vie

On m'a toujours répété que le bazar a horreur du vide. Par nature, nous avons tendance à accumuler et stocker pour remplir les espaces autour de nous. Pourquoi amassons-nous autant d'objets dans nos espaces de vie ? J'ai quelques pistes que j'ai moi-même exploitées avant de réussir à m'en dégager.

- **L'achat du bonheur** : face à l'abondance de publicité, de promotions, de tous ces canaux de communication au quotidien qui nous poussent à consommer, nous sommes beaucoup trop nombreux à croire que, si nous achetons tel produit, celui-ci va contribuer à nous apporter bonheur, satisfaction et joie. Malheureusement, ce sont souvent des objets qui se retrouvent à dormir chez nous, dans nos espaces de stockage, parce que, demain, d'autres publicités, d'autres « modes » nous feront croire qu'ils sont déjà obsolètes et qu'il nous faut absolument les nouveautés présentées !
- **La peur du manque** : ces dernières années, le monde en tension, les épidémies, l'inflation, les guerres et d'autres événements anxiogènes sont venus créer en nous des peurs, des angoisses. Les médias ne sont pas innocents dans ce phénomène : n'oublions pas que la peur fait vendre et que l'intérêt derrière une communication accrue est avant tout *marketing*. Durant la COVID, beaucoup de personnes stockaient des denrées alimentaires ou du papier W.-C. Aujourd'hui, avec l'essence à plus de deux euros, il y a la queue aux stations essence pour remplir des jerricans, par peur de la pénurie. Cet environnement de stress et de peur de manquer, présent depuis plusieurs années, crée de réelles volontés de stockage et d'achats chez beaucoup d'individus. Si nous comprenons que c'est cette peur qui nous pousse à ces achats, nous aurons déjà parcouru une grande partie du chemin ! Ensuite, nous pourrions travailler sur ces peurs pour les calmer.
- **L'aspect sentimental** : c'est sans doute celui qui est le plus complexe à traiter, car il nous demande de travailler sur nous en profondeur. Il nous pousse à nous accrocher à des objets

qui n'ont souvent pas de fonction utilitaire, dont nous n'avons généralement pas besoin, mais dont nous refusons de nous séparer, car ce sont des cadeaux, des souvenirs, un héritage de la part d'une personne que nous aimons. Il existe plusieurs façons de nous défaire de ces éléments importants pour nous, je vous les explique plus loin dans l'ouvrage.

Du bazar, tout le temps

Il ne faut pas s'accabler, se détruire quand on parle de bazar chez soi, quand on regarde son intérieur encombré. Nous avons tous des vies remplies, nous avons tous des raisons différentes de stocker des objets chez nous. Parfois, nous ne voyons juste pas l'urgence de désencombrer notre intérieur, et c'est bien normal au vu des vies que nous menons, qui nous obligent à être sur tous les fronts en même temps.

Sans éléments déclencheurs, comme un déménagement, un voyage, un nouveau mode de vie, des enfants qui partent de la maison, une séparation, le besoin de nous faire quelques sous, souvent, les objets restent où ils sont et s'entassent au fil des années. C'est ainsi que l'on se retrouve avec beaucoup trop d'affaires et que l'on termine de se convaincre de tout garder, au nom du fameux « au cas où ».

Réfléchir à votre intérieur

L'encombrement, c'est quand on possède plus de choses que celles que nous utilisons vraiment.

Quel est l'objectif à long terme de ce désencombrement que vous entreprenez ? Pour ma part, je souhaitais détenir moins d'objets, mais de meilleure qualité, dans le but de profiter d'un espace désencombré, ce qui me permettrait de faire moins de ménage et de me concentrer sur l'essentiel. Pour y parvenir, j'ai dressé une petite liste raisonnable de cinq objectifs à atteindre facilement :