

Durant cette période difficile que nous vivons tous et où il est essentiel pour nous protéger et protéger les autres de rester confinés, nous allons vous donner quelques recettes très simples afin de fabriquer vos produits ménagers, gels douches, savon liquide... avec un produit sain et économique : le savon de Marseille.



Une maison saine est une maison agréable à vivre. L'hygiène de la maison nécessite un nettoyage

régulier. La pollution de notre environnement et le nombre croissant de produits chimiques perturbent le bon fonctionnement de notre immunité.

De nombreuses études démontrent que l'exposition permanente à des produits chimiques à l'intérieur de nos logements est à l'origine de bon nombre d'allergies et maladies.

Il est donc important de prévenir l'invasion de notre habitat par les polluants et les microbes.

Certains produits sont parfois allergisants alors essayons de privilégier des produits naturels dépourvus de parfums de synthèse et de produits chimiques qui peuvent avoir des conséquences fâcheuses pour notre santé et notre environnement.

Les bonnes vieilles recettes de grand-mère à base de vinaigre, de bicarbonate de soude, de jus de citron, d'argile, de savon noir, de savon de Marseille... sont aujourd'hui encore plus d'actualité pour garder votre maison saine et propre.



## Fabrication d'un SPRAY MULTI-USAGES MAISON

Pour l'entretien de votre habitation rien de plus simple que l'utilisation d'un spray multi-usage fait maison pour nettoyer et désinfecter toutes vos surfaces.



2 cuillères à soupe de savon de Marseille olive



1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude



100 ml d'eau

- Faire bouillir l'eau.
- Dans un saladier, râper le savon de Marseille olive.
- Verser votre eau bouillante sur le savon râpé, ajouter 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude et remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le savon soit dissous puis laisser refroidir. ⌚
- Verser ensuite votre mélange dans un flacon spray.

Ce spray multi-usages, économique et efficace vous permettra de nettoyer et dégraisser : pulvériser sur la surface à nettoyer, laisser agir puis essuyer avec une éponge humide !

Vous pouvez faire briller avec un chiffon doux : c'est propre et net.



Attention, les surfaces en contact direct avec les denrées alimentaires doivent être rincées soigneusement à l'eau potable.

### CONSEIL DU JOUR :

bannissez les lingettes qui sont trop imbibées de produits nettoyants et préférez un torchon, un chiffon ou une éponge et des produits en microfibre qui sont particulièrement efficaces et économiques.

On se retrouve bientôt pour d'autres recettes !

Bonne journée à tous et portez-vous bien !