

27^{ème} soirée des Sobriétaires – 19/07/2025

Alternatives aux produits ménagers et cosmétiques



Cette soirée s'est tenue au **bar associatif « Aux 3 Coups »** à Arc-et-Senans, que nous remercions vivement pour son accueil. Le thème portait sur les alternatives aux produits ménagers et cosmétiques. Nous avons bénéficié de l'intervention de Nadège, référente au SYBERT et membre de l'association Forêver, qui a partagé avec nous son expertise et ses précieux conseils.

1- Introduction

Si nous vous disons « **nettoyant écologique** », vous pensez sûrement à un produit sain, respectueux de l'environnement, et sans danger pour votre santé. Mais derrière les emballages verts et les slogans rassurants, la réalité est souvent bien différente. Aujourd'hui, nous allons lever le voile sur les **compositions cachées**, les pièges du marketing, et les ingrédients à éviter absolument. Parce que nettoyer sa maison ne devrait jamais signifier **polluer son air intérieur** ou exposer sa **peau à des substances toxiques**. Nous verrons ensemble comment reconnaître un vrai nettoyant naturel, quels labels sont réellement fiables, et même comment **fabriquer soi-même un produit** efficace, **économique** et 100% sain. Ce sujet nous concerne tous, au quotidien. Il ne s'agit pas seulement de propreté, mais de choix éclairés, de santé, et d'engagement pour un mode de vie plus responsable.

Hygiène & Cosmétique : Vers des choix plus sains et durables



Produits solides : une alternative écologique et efficace

- Moins d'additifs, respect du microbiote cutané.
- Durée de vie plus longue (x4 pour les savons, x2 pour les shampoings)
- Emballages réduits et recyclables.
- Nettoyage efficace, adaptation possible pour les cheveux

DIY cosmétique : attention à la conservation

- Risque élevé de contamination sans conservateurs adaptés.
- Nécessite rigueur et stockage au froid.

Savon de Marseille : comment reconnaître le vrai

- 4 ingrédients : huiles végétales (72 % min), eau, sel, soude



Produits ménagers : Impact sur l'environnement et la santé

Nettoyants naturels : entre marketing vert et vraie écologie

Les nettoyants classiques contiennent souvent des ingrédients **dangereux pour la santé** et l'environnement. Même certains produits "verts" ne sont pas exempts de substances problématiques.

Beaucoup de produits affichent contenir des ingrédients naturels comme le savon noir ou le bicarbonate, mais en réalité, ils sont présents en très faible quantité. On retrouve aussi des substances comme le BHT (composé aromatique), des **conservateurs** et des **parfums synthétiques**.

Pour choisir un vrai nettoyant écologique, fiez-vous aux labels. **Ecocert** et **Nature & Progrès** sont les plus stricts. **L'Écolabel européen** est moins exigeant mais reste une garantie minimale.

Détergents pour lave-vaisselle : Un danger pour le microbiote intestinal

Les détergents ont évolué pour être performants à basse température, mais cela a un coût : des ingrédients chimiques qui peuvent fragiliser la **paroi intestinale** et **polluer l'environnement**.

Parmi les ingrédients problématiques : les tensioactifs synthétiques qui perturbent le microbiote, le benzotriazole suspecté d'être un **perturbateur endocrinien**, l'EDTA (conservateur) non biodégradable, et des conservateurs **allergènes** comme le MIT (méthylisothiazolinone) et le BIT (benzisothiazolinone).

Même après rinçage, des résidus persistent sur la vaisselle. Ces traces peuvent réduire la diversité microbienne intestinale, favoriser la porosité de la paroi intestinale et augmenter les risques d'allergies et de maladies inflammatoires.

Critères à privilégier

- ✓ Sans phosphonates, parfums, colorants.
- ✓ Certifiés **Écocert**, **Écolabel européen**, **Écovert**.
- ✓ Composés d'ingrédients **d'origine naturelle** : Sorbitan caprylate, Sodium coco sulfate

Lessives : Comment éviter les pièges des produits toxiques

Les lessives du commerce contiennent souvent des ingrédients issus de la **pétrochimie**, non biodégradables, **irritants** pour la peau et polluants pour l'environnement. Le savon ne représente en moyenne que 20 % de la composition.

Certains composants sont particulièrement problématiques : EDTA, MIT, silicones, agents blanchissants optiques et parfums allergisants. Pour repérer les dangers, regardez les **pictogrammes** : arbre pour toxicité environnementale, point d'exclamation pour danger, tube à essai pour irritation.



Danger pour l'environnement



Danger pour la santé



Nocif ou irritant



Corrosif

Les lessives liquides sont pratiques mais contiennent plus de conservateurs. Les capsules sont mieux dosées et moins nocives. La poudre reste la plus performante et la moins toxique, surtout pour le linge blanc.

Fabriquer ses produits soi-même

Pourquoi fabriquer soi-même ?

- Raisons économiques (moins de produits à acheter).
- Raisons écologiques (moins d'emballages, moins polluant et dangereux pour l'environnement).
- Raisons de santé (toxicité de certains ingrédients : isothiazolinone, sodium lauryl sulfate...).
- Raisons de simplicité : il suffit de quelques ingrédients de base : vinaigre blanc (acide), bicarbonate de soude (basique), cristaux de soude, percarbonate de soude (à utiliser avec précaution, lunettes et gants), savon dur, argile, acide citrique, eau (l'efficacité des produits fabriqués dépendent de la qualité de l'eau calcaire ou non).

Jeu des supers pouvoirs !



Les grands principes :

- ✓ Le produit acide détartre, désinfecte.
- ✓ Le produit basique (savons en général) dégraisse.
- ✓ Le seul mélange acide/basique que vous pouvez faire est vinaigre blanc + bicarbonate de soude pour une action instantanée seulement. **Ne jamais mélanger percarbonate ou cristaux de soude avec un acide !!!**
- ✓ **Utiliser des gants pour les produits à base de soude.**
- ✓ Un savon solide ne reviendra jamais liquide (savon de Marseille pailleté...).
- ✓ La pollution intérieure est 5 à 7 fois supérieure à celle de l'extérieur surtout lors de l'utilisation de produits ménagers industriels (env. 900 substances nocives dans l'air que nous respirons).
- ✓ Les produits industriels doivent être rincés sans quoi ils restent en surface et émanent.
- ✓ Les produits industriels polluent l'eau et génèrent beaucoup de déchets plastiques.
- ✓ Les lingettes sont non biodégradables.
- ✓ Les tissus en microfibre (nylon, acrylique, polyester...) libèrent des micros plastiques à chaque lavage qui polluent les eaux et donc l'environnement.
- ✓ Le recyclage, c'est bien, mais ce n'est pas un cycle infini, donc pas un gage du zéro déchet.
- ✓ On ne peut pas fabriquer un produit vaisselle maison car il faut des tensio-actifs (agents de surface qui lient l'eau et le gras) que seule l'industrie est à même de synthétiser.
- ✓ Les huiles essentielles sont à utiliser avec parcimonie (1 à 2 gouttes, jamais dans l'eau ou pures).
- ✓ Mieux vaut un cycle court et chaud que long et froid pour les machines à laver.

Pour plus d'informations, et de recettes : <https://vieverte.fr/>

Astuces toutes simples :

- ✓ Bicarbonate : anti-odeur (dans les chaussures par exemple), en bain de pied avec de l'eau tiède, en application sur les taches avant le lavage ...
- ✓ Pour nettoyer les toilettes : Vinaigre + eau chaude : laisser agir durant quelques heures.
- ✓ Eau froide puis eau savonneuse pour dégraisser facilement les plats très gras.
- ✓ Nettoyage tambour lave-linge une à deux fois par an : 1/2 L de vinaigre blanc à 90°C
- ✓ Nettoyage lave-vaisselle : cristaux de soude dans bac à produit, cycle chaud.
- ✓ Sol non gras : Eau très chaude suffisante !

Livret de recettes de produit ménagers du SYBERT

LESSIVE AU SAVON NOIR

Ingrédients

Pour 1,2 litre de lessive :

- 50 g de bicarbonate de soude
- 100 g de savon noir
- 1 litre d'eau très chaude
- 1 cuillère à soupe de cristaux de soude en option si eau calcaire
- Optionnel : 5 gouttes d'huile essentielle (lavande par exemple)

ustensiles

Un bidon, un saladier, un fouet ou mixeur électrique.

Recette

- Diluez le bicarbonate dans un demi-litre d'eau très chaude.
- Dans un autre récipient, diluez le savon noir dans un demi-litre d'eau très chaude également.
- Mélangez sans faire mousser, puis rajoutez les cristaux de soude (possible à l'aide d'un mixeur électrique).
- Rajoutez le mélange eau-bicarbonate. Mélangez, éventuellement avec un mixeur pour une obtenir une meilleur consistance.
- Complétez éventuellement avec l'huile essentielle de son choix.
- Transvasez dans le bidon.
- Étiquetez avec la date et le nom du produit.

Dosage et utilisation

100 à 150 ml par lessive (lave-linge capacité 5-6 kg). Pour tout type de linge.

Conseils généraux pour le lavage du linge

- En cas de tâches, détachez le linge **AVANT** lavage en appliquant sur la ou les tâches un savon détachant humidifié (ex : savon de Marseille ou au fiel). Laissez agir une dizaine de minutes avant lavage.
- En cas d'eau calcaire, rajoutez 10 ml de vinaigre blanc à la place de l'adoucissant/assouplissant.
- Privilégiez les cycles courts, faites sécher au grand air si possible.
- Nettoyez le filtre et la machine 1 à 3 fois/an (cycle à 90 °C vide + une poignée de cristaux de soude).



LESSIVE EN POUDRE

Ingrédients

- 500 g de percarbonate
- 1 kg de bicarbonate de soude technique ou alimentaire

ustensiles

Une boîte hermétique et un fouet ou une cuillère pour mélanger.

Recette

- Versez le percarbonate et le bicarbonate directement dans la boîte, mélanger.
- Étiqueter avec la date et le nom du produit.

Dosage et utilisation

Pour un lave-linge de capacité 5-6 kg :

- Noir et couleur à partir de 40 °C : 1 cuillère à soupe
- Blanc à partir de 60 °C : 2 cuillères à soupe
- Détachez votre linge avant lavage

Bon à savoir

- Le percarbonate blanchit à partir de 60 °C mais nettoie sans décolorer à 40°C. Ne pas utiliser en dessous de 40 °C car le percarbonate restera inactif.

Pour tout type de linge sauf linge délicat (soie, cachemire, etc.)



CRÈME À RÉCURER

Ingrédients

Pour 150 ml de produit environ :

- 10 g d'argile blanche ou verte
- 60 g de blanc de Meudon
- 30 g de liquide vaisselle concentré ou de savon noir
- 20 g de glycérine végétale
- Optionnel : 3 gouttes d'huile essentielle (citron, menthe, tea-tree, lavande, eucalyptus...)

ustensiles

Un saladier, une balance, un fouet et un flacon.

Recette

- Avec le fouet, mélangez l'argile blanche, le blanc de Meudon et le liquide vaisselle ou le savon noir pour obtenir un mélange homogène.
- Rajoutez la glycérine végétale, puis l'huile essentielle et mélangez de nouveau.
- Transvasez dans le flacon.
- Étiquetez avec la date et le nom du produit.

Bon à savoir

- Choisissez un contenant adapté pour verser cette crème directement sur l'éponge, afin d'éviter toute contamination de l'éponge vers la crème.

Pour nettoyer et dégraisser plaque de cuisson, baignoire, lavabo...



GEL DÉTARTRANT WC ET SALLE DE BAIN

Ingrédients

Pour 150 ml de produit environ :

- 100 ml de vinaigre blanc
- 50 ml d'eau douce très chaude
- 1 cc rase de poudre de xanthane ou gomme de guar
- 8 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse (EPP) si fabrication d'une grande quantité
- 4 gouttes d'huile essentielle (HE) de lavandin

ustensiles

Un saladier, un entonnoir, un fouet et un flacon de récupération.

Recette

- Versez le vinaigre blanc et l'eau très chaude dans le saladier.
- Ajoutez la gomme de xanthane ou guar en le dispersant bien sur toute la surface du liquide. Évitez de tout mettre d'un coup, au même endroit, cela risque de former des grumeaux.
- Mélangez vigoureusement jusqu'à obtenir une consistance de gel.
- Rajoutez l'extrait de pépin de pamplemousse et l'huile essentielle de lavandin.
- Mélangez et laissez reposer 5 minutes avant de transvaser dans le flacon.
- Étiquetez avec la date et le nom du produit.

Bon à savoir

- Utilisez une brosse pour étaler le produit sur toute la surface à nettoyer.
- Pour une utilisation optimale, laissez le produit agir 20 minutes, frottez puis rincez.
- Autres usages : évier, robinetterie, bac de douche, carreaux de douche et parois vitrées.



En conclusion

Pour plus de sobriété, rien de plus simple ! Avec quelques produits de base, il est possible de fabriquer soi-même des alternatives efficaces, économiques et respectueuses de la santé comme de l'environnement.

Privilégier les labels de confiance : Écocert, Écolabel européen ou Écovert, qui garantissent une démarche plus responsable et transparente.

La soirée s'est terminée autour d'un verre et de riches échanges individuels qui ont prolongé le partage d'idées et de conseils.

Un grand merci à toutes et à tous pour votre présence et votre participation !

Pour aller plus loin :

D'où viennent les informations ?

Article et rapports :

Que Choisir avril 2025 pour les laits corporels

Que Choisir février 2025 + Alternative Bien-être janvier 2024 pour les shampoings solides

Que Choisir nov 2023 + juillet 2024 + ABA avril 2023 pour les savons solides et liquides

Alternative bien-être Mai 2024 numéro 212

Alternatif bien-être mai 2024 numéro 212

Alternative bien-être janvier 2025 numéro 220

Livret de recettes de produits ménagers les rendez-vous faire soi-même SYBERT

[https://www.sybert.fr/wp-](https://www.sybert.fr/wp-content/uploads/2023/06/FSM_2023_CMJN_RECETTES_LIVRET_VF.pdf)

[content/uploads/2023/06/FSM_2023_CMJN_RECETTES_LIVRET_VF.pdf](https://www.sybert.fr/wp-content/uploads/2023/06/FSM_2023_CMJN_RECETTES_LIVRET_VF.pdf)

Sites web :

[Recette de tablettes lave-vaisselle maison](#) — Montre les étapes clés et les précautions à prendre pour une fabrication sans risque.

[TUTO pastilles LAVE VAISSELLE naturelles](#) — Propose une alternative zéro déchet avec des ingrédients faciles à trouver.

Pour plus d'informations, et de recettes : <https://vieveverte.fr/>