

Le SICTOM Nord Allier vous présente

# Les recettes de Françoise

Produits d'Entretien et Cosmétiques



*Recettes proposées par Françoise PIEGAY*

SECRETS DE PLANTES - 1 chemin de Montifaud - 03500 SAULCET - Tél. : 04 70 45 48 76 - [www.secretsdeplantes.com](http://www.secretsdeplantes.com)



SICTOM Nord Allier - RD 779 - «Prends-y garde» - 03230 CHÉZY

Tél : 04 70 46 77 19 - [www.sictomnordallier.fr](http://www.sictomnordallier.fr) - [facebook.com/SICTOM-Nord-Allier](https://www.facebook.com/SICTOM-Nord-Allier)

# Lessive



pour 500g de lessive

Produit d'entretien



## Lessive tout usage



### Ingrédients

- 1 dose de savon de Marseille râpé
- 1 dose de bicarbonate de soude
- 1 dose de cristaux de soude
- 15 gouttes d'huile essentielle\*

### Préparation

- Mélanger toutes les poudres.
- Ajouter l'huile essentielle à la fin.
- Mettre de 70g à 120g par lessive.

Au choix

\*Huiles essentielles de :

lavande, pamplemousse, citron, jasmin...  
(combinées ou non)

## Lessive linge blanc



### Ingrédients

- 1 dose de savon de Marseille râpé
- 1/2 dose de bicarbonate de soude
- 1/2 dose de percarbonate de soude
- 1 dose de cristaux de soude
- 15 gouttes d'huile essentielle\*

### Préparation

- Mélanger toutes les poudres.
- Ajouter l'huile essentielle à la fin.
- Mettre de 70g à 120g par lessive.

# Assouplissant

### Ingrédients

- 3/4 de vinaigre d'alcool
- 500ml d'après-shampooing
- 750ml d'eau

### Préparation

- Faire bouillir l'eau.
- Ajouter l'après-shampooing puis le vinaigre tout en mélangeant.
- Mettre de 60 à 120 ml par lessive.



Produit d'entretien



# Nettoyant multi-usages

## Ingrédients

- 50g de bicarbonate de soude
- 30g de cristaux de soude
- 100ml de vinaigre d'alcool blanc
- 1l d'eau
- 10 à 15 gouttes d'huile essentielle\*



## Produit d'entretien

## Préparation

- Diluer le bicarbonate de soude dans l'eau.
- Ajouter le vinaigre puis l'huile essentielle.

\*Huiles essentielles de :

citron, eucalyptus, lavande aspic, menthe poivrée, tea-tree, pin sylvestre, cannelle... (combinées ou non)

Au choix



# Nettoyants salle de bain & WC



## Anti-calcaire (Salle de bain)

## Ingrédients

- 70ml de produit vaisselle ou savon noir
- 430ml d'eau
- 500ml de vinaigre d'alcool blanc
- 10 à 15 gouttes d'huile essentielle\*

## Préparation

- Diluer le vinaigre avec l'eau.
- Ajouter le savon puis l'huile essentielle.

\*Huiles essentielles de :

citron, eucalyptus, lavande aspic, menthe poivrée, tea-tree, pin sylvestre, cannelle... (combinées ou non)

Au choix



## Produit d'entretien

## Détartrant/désinfectant (WC)

## Ingrédients

- 10ml de produit vaisselle ou savon noir
- 380ml d'eau
- 4g de gomme de guar (gélifiant)
- 600ml de vinaigre d'alcool blanc
- 50 à 100 gouttes d'huile essentielle\*

## Préparation

- Faire un gel avec la gomme de guar.
- Ajouter le vinaigre avec l'eau, le savon puis l'huile essentielle.



## Crème de jour à l'Aloe Vera

### Ingrédients

- 4 c. à café de gel d'aloé vera
- 1 c. à café d'huile végétale
- 3 gouttes d'huile essentielle\*

### Préparation

- Bien mélanger le tout avant chaque utilisation, c'est prêt !

### Cosmétique



Au choix

\*Huiles essentielles de :  
géranium rosat, palmarosa, lavande, menthe,  
bois de rose, rose, ciste... (combinées ou non)

## Baume cicatrisant

### Ingrédients

- 34% de macérat de millepertuis
- 10% de macérat de pâquerette
- 8% de macérat de calendula
- 30% de macérat de consoude
- 16% de cire d'abeille
- 50 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 20 gouttes de vitamine E



### Cosmétique

### Préparation

- Faire fondre au bain-marie la cire d'abeille et les macérats.
- Sortir du bain-marie et fouetter jusqu'à refroidissement.
- Ajouter l'huile essentielle puis la vitamine E.
- Mettre en pot.



## Huile de massage anti-douleur

### Ingrédients

- 32ml d'huile végétale de macadamia
- 31ml d'huile végétale de sésame
- 32ml d'huile végétale d'abricot
- 25 gouttes d'huile essentielle de romarin à camphre
- 30 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citron
- 30 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 30 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie couchée
- 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

### Cosmétique



### Préparation

- Mélanger le tout et mettre en flacon