



## Vive le ménage Bio !

Faire le ménage est-il mauvais pour la **SANTÉ** ? Cette question vous étonne mais pourtant en vue de récentes études, **l'air de nos intérieurs est 5x plus toxique que celui de l'extérieur**. De plus, passer au ménage bio protégerait également la nature et notre porte-monnaie !

### COMMENT S'INTOXIQUE-T'ON A LA MAISON ?

- ✓ **En respirant** : aérer au moins 10mn/jour, bannir les aérosols et vapo, et n'effectuer jamais le ménage avec un enfant dans la pièce.
- ✓ **En avalant** : pour les enfants à 4 pattes et petits doigts mis à la bouche, par « oubli » de se laver les mains après avoir fait le ménage.
- ✓ **Par notre peau** : naturellement perméable, elle laisse passer les fines particules stockées alors en partie dans nos graisses et notre cerveau.

### LES PRODUITS INDISPENSABLES :

- ◆ **Vinaigre blanc** (alcool) : très économique pour détartre, dégraisser, faire briller, désinfecter et désodoriser.
- ◆ **Bicarbonate de Soude** (sodium) : poudre bon marché magique pour neutraliser les odeurs, désacidifier, nettoyer, adoucir l'eau et abrasive.
- ◆ **Savon noir** : pour les tâches ménagères difficiles (hotte, four, goudron, etc..), il dégraisse décape et désinfecte. ATTENTION à sa qualité !
- ◆ **Percarbonate de soude** : propriétés blanchissantes pr remplacer la javel
- ◆ **Cristaux de soude** : débouche la plomberie et nettoie tout !

### DEUX RECETTES BASIQUES

- ◆ **Nettoyant universel** : mélanger 1càsoupe de savon noir, autant de vinaigre blanc, 4 gouttes d'huile essentielle de lavande, Tea Tree ou Citron, et de l'eau ! Vous pourrez ainsi tout nettoyer et désinfecter.
- ◆ **Désinfectant** : dans un vapo mélanger ½l de vinaigre, ½l d'eau et 10 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse ou citron. Idéal pour l'évier, le lavabo et [les WC](#).

### ASTUCES EN PLUS

- 😊 Une fine couche de bicarbonate au fond de la poubelle supprime **les mauvaises odeurs**.
- 😊 En cas de **casserole brûlée**, faites bouillir un peu de vinaigre blanc puis frottez. Idem pour **détartre une bouilloire électrique** !
- 😊 Dans votre lave-vaisselle, remplacer le **liquide de rinçage** par du vinaigre.
- 😊 Pour des **vitres impeccables**, imbiber un chiffon ou une microfibre de vinaigre et frotter. Puis essuyer avec du papier journal : **ÇA BRILLE !**

👉 [Encore plus d'astuces par ici](#)

### Côté recette



Une recette d'asperges : [velouté aux confettis colorés](#), ça vous dit ?

### L'Astuce en plus



Et si vous faisiez votre [lessive](#) vous-même ? C'est très simple et très économique.

### Le coin lecture



Tenté par le végétarisme ? **Alexandra de Lassis** vous aide à tout savoir sur le mode de vie Veggie.

### Mon actualité

Suivez-moi sur [Twitter](#), [Facebook](#) et plus d'astuces sur mon [site](#)



Venez écouter mon émission de [radio](#) sur radio médecine douce pour **se débarrasser du surpoids**.

Céline Touati  
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves  
92400 Courbevoie  
touatic@gmail.com  
www.naturopathe-courbevoie.com  
OnlYYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre