



## GREENCLEANING Environmentally friendly household cleaning products

Les Mauvaises Herbes

**Les Mauvaises Herbes are back with a new DIY bible for everyone who wants to live better in their own clean-it-yourself home!**

224 pages

September 2021

Éditions de l'Homme

*Greencleaning* is the logical follow-up to *Magic Mixtures: Simple homemade cosmetics*, the authors' first book.

With the same minimalist and non-guilt-inducing approach, les Mauvaises Herbes demonstrate the ease of use and effectiveness of homemade household cleaning products, easy to make with just ten or so basic ingredients. As they always do, they lightheartedly dispel myths and explain in language readers can understand all the information needed to clean house in an ecologically responsible way. Among other things, we learn about the importance of PH, the energies involved in cleaning, the effect of acid on mould, and the impact of an oxidant or the sun on a stain, not to mention ingredients that must never be mixed together! In addition, there are roughly forty tried and tested recipes, all containing fun, relevant tips and information. This is nothing less than the next DIY bible for everyone concerned about taking care of their house and the planet.

### STRONG POINTS

- By making household products at home you can reduce your ecological footprint and save money, issues of major concern to young people.
- This activity brings back to the forefront ancient knowledge about using natural products.
- Dynamic and congenial authors experienced in the zero-waste movement.
- Well-explained scientific and historical information, presented in a friendly and precise way.
- Simple, easy-to-make, and economical recipes, with a minimalist approach.
- Magnificent photos and a graphic signature that complement the book's calming and congenial feel.

*Les Mauvaises Herbes* is a women's cooperative blog born of a desire to inspire readers, both men and women, to consume in a healthier way. Founded four years ago by Marie Beaupré, Mariane Gaudreau and Audrey Woods, this blog is the largest French-language eco-friendly web platform and a reference (over 2 million page views on Facebook, 80,000 on Instagram, and more than 700,000 visitors). *Les Mauvaises Herbes* appear at all responsible consumption events (Montreal Zero Waste Festival and Montreal Vegan Festival), and have developed several partnerships with eco-friendly organizations and businesses, like the David Suzuki Foundation.



### Savon artisanal

pH 9

On trouve le savon artisanal tant sous forme solide (savon de pays, savon de Marseille que liquide (savon de Castille liquide, savon noir liquide, savon de Marseille liquide). Ce qui permet aux savons artisanaux de déloger le gras et la saleté, c'est leur alcalinité, mais aussi le fait qu'un savon artisanal est en soi un tensioactif. Pas faux ?

- Le savon ménager (solide) à l'huile de lin
- Le savon de Castille liquide à l'huile de tournesol

On peut remplacer le savon de Castille liquide par du savon noir liquide et du savon de Marseille liquide, mais ces derniers sont moins connus et utilisés au Québec.

Cette capacité tensioactive naturelle du savon provient de la réaction chimique de saponification, qui fait réagir un corps gras et une solution alcaline (hydroxyde de sodium, hydroxyde de potassium, cendre de bois, etc.).

En raison de leur douceur, on les aime particulièrement pour nettoyer les surfaces naturelles et dans la composition des savons à mains. Ils sont aussi efficaces pour laver le plancher, dans les nettoyants multi-usages et les pâtes nettoyantes. Sous forme solide, ils sont utiles pour laver et déloger les tissus.

Le talon d'Achille du savon artisanal ? Son efficacité est plus limitée en eau dure et en eau froide. Cela est particulièrement problématique pour la lessive. Lorsqu'on utilise une lessive maison à base de savon artisanal et qu'on a une eau dure, ou qu'on lave à l'eau froide, à la longue, les vêtements peuvent s'encrasser. Il est aussi incompatible avec les éléments acides, puisqu'ils neutralisent les molécules de savon pour créer des acides gras (substances huileuses).

### Tensioactifs synthétiques

pH variable

Les tensioactifs synthétiques sont fabriqués en laboratoire. Il en existe une panoplie, dont certains dérivés de matières premières renouvelables (plantes, sucres, acides aminés, etc.)

100 RECETTES



### cake vaisselle

Ce détergent à vaisselle solide est un concentré de tensioactifs tellement multi-usage qu'on a eu beaucoup de difficulté à le classer dans le livre, ha ! ha !

détergent - dégraisseur - détartrant

#### UTILITÉS

Vaisselle, comptoir, planchers, armoires, hottes, bati, douche, cuisine, oé !

#### INGRÉDIENTS

100 g de sodium coco sulfate (SCS)\*

60 g de sodium cocoyl iséthionate (SCI)\*

20 g d'eau

8 g d'acide citrique

12 g de cristaux de soude

Pot Mason à large ouverture de 250 ml ou ramequin

#### QUANTITÉ

200 g

#### CONSERVATION

1 an et plus

#### PRÉPARATION

Dans une petite casserole, mettre le SCS, le SCI et l'eau. Chauffer à feu très doux et mélanger doucement à l'aide d'une cuillère, en écrasant les grains, jusqu'à l'obtention d'une pâte molle et malléable.

Retirer du feu et ajouter le reste des ingrédients. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

\* Les tensioactifs forment des mousses qui peuvent être irritants si elles sont respirées. Porter un masque à particules de type N95, et manipuler le SCS et le SCI doucement, dans un endroit bien aéré.

Transférer dans le pot Mason et presser à l'aide de la cuillère. Ne pas mettre le couvercle. Laisser sécher quelques heures. Pendant le séchage, presser la pâte à deux-trois reprises pour compacter le cake.

#### UTILISATION

Frotter un luffa ou une brosse mouillée sur le cake pour faire mousser. Mettre le couvercle et le cake sans couvercle pour lui permettre de sécher entre les utilisations.

Note : Les mesures en grammes sont ici privilégiées pour plus de précision.

113



### poudre miracle aux trois sodes

Cette petite recette au nom mystérieux est un savant mélange de trois «poudres de soude», soit du bicarbonate de soude, des cristaux de soude et du peroxyde de soude. Elle est miraculeuse pour déloger les croûtes carbonisées et les résidus de casses, hein ?

dégraissant - détartrant - oxydant

#### UTILITÉS

Casserolles et plaques à cuisson carbonisées, poêles, grilles et intérieur du four, toilette.

#### INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) ou 17 g de peroxyde de soude

30 ml (2 c. à soupe) ou 32 g de bicarbonate de soude

60 ml (1/4 tasse) ou 57 g de cristaux de soude

Pot en verre à large ouverture de type Mason de 250 ml

#### QUANTITÉ

Environ 100 ml

#### CONSERVATION

Illimitée

#### PRÉPARATION

Dans un mortier, réduire en poudre le peroxyde de soude. Verser dans un bol et ajouter le bicarbonate de soude et les cristaux de soude. Mélanger doucement.

Transférer le mélange dans le pot.

#### UTILISATION

Pour connaître les utilisations spécifiques de la Poudre miracle aux trois sodes, consultez la section « Nettoyer les outils de cuisine cramoisés », à la page suivante.

114 RECETTES

