



# PRODUITS MÉNAGERS & COSMÉTIQUES MAISON

faire ses cosmétiques et fabriquer ses produits d'entretien soi-même



en processus  
**Cit'ergie**  
European Energy Award

COMMUNAUTÉ  
D'AGGLOMÉRATION  
ÉPINAL

A top-down view of various natural and organic products. In the center, a wooden plate holds several slices of fresh aloe vera and a small bundle of aloe vera stems wrapped in burlap. To the right, a white ceramic bowl contains a thick, white cream. Below it is a smooth, light-colored stone. Further down is a small, round, white candle in a metal tin. The background is filled with long, green, pointed leaves, likely from an aloe vera plant. The overall aesthetic is clean, natural, and minimalist.

## AVERTISSEMENT SUR LES PRÉCAUTIONS CONCERNANT LES HUILES ESSENTIELLES

Employez les huiles essentielles avec modération et précaution. Les huiles essentielles sont très puissantes. Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les yeux, le contour des yeux, ni dans les oreilles. En cas de contact, appliquez abondamment une huile végétale neutre, puis rincez à l'eau. Consultez rapidement un médecin. Les huiles essentielles doivent être impérativement diluées pour une application sur les muqueuses.

Gardez toujours les huiles essentielles hors de portée et hors de vue des enfants. Pour leur sécurité, ne jamais retirer la capsule codigoutte des flacons des huiles essentielles.

Certaines huiles peuvent être irritantes ou particulièrement sensibilisantes. La majorité des huiles essentielles s'emploient diluées dans une huile végétale sur la peau. Nous vous recommandons de toujours effectuer un test de tolérance cutané dans le pli du coude pendant au moins 48 heures avant toute utilisation à l'état pur ou dilué sur la peau. Si vous observez une réaction (rougeur, irritation, picotement...), n'utilisez pas le mélange. Fabriqués à partir de savon de Marseille, de bicarbonate, de cristaux de soude, de vinaigre et d'huiles essentielles, les produits ménagers « faits maison » sont moins nocifs pour la santé, selon l'Ademe. Cependant, l'Agence recommande à ceux qui préparent eux-mêmes leurs mixtures de limiter l'ajout d'huiles essentielles au strict nécessaire (quelques gouttes), car elles contiennent notamment du limonène, une substance qui, ajoutée en excès, peut déclencher des réactions cutanées et respiratoires.

Une odeur agréable ne signifie pas nécessairement qu'un produit est sain et/ou efficace.

# PRÉAMBULE

La Communauté d'Agglomération d'Épinal, à travers sa démarche d'amélioration continue, souhaite déployer les bonnes pratiques de développement durable auprès de ses collaborateurs, partenaires, et des entreprises de son territoire.

Les référentiels économie circulaire et Cit'ergie, supports de la stratégie, fixent des objectifs en matière de consommation responsable notamment, dans lesquels ce guide et les ateliers proposés s'inscrivent.



## SOMMAIRE

### DANS LA SALLE DE BAIN

Déodorant.....	6
Baume à lèvres.....	7
Savon à mains.....	7
Crème visage.....	8
Crème mains.....	8
Shampooing.....	9
Démaquillant.....	9

### POUR LA CUISINE

Produit lave-vaisselle (en poudre).....	12
Liquide vaisselle.....	13

### LES PRODUITS DE BASE

Lessive.....	16
Nettoyant ménager.....	16
Nettoyant sol.....	17
Gel WC.....	17

### LOISIRS CRÉATIFS

Pâte à modeler.....	20
Peinture gonflante.....	21
Peinture à main.....	22
Sable magique.....	23





DANS LA  
SALLE  
DE BAIN

# DÉODORANT ROLL-ON

## INGRÉDIENTS

- 45 g d'eau
- 4 g de fécule (maïs ou pomme de terre)
- 3 g de bicarbonate alimentaire
- 5 g de gel aloe vera
- 10 g d'huile essentielle de palmarosa(\*)
- 2 g de Vitamine E (facultatif)

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- 1 bol
- Des cuillères
- 1 roll-on

(\*) L'huile essentielle de palmarosa, à une action spéciale sur les odeurs de transpiration.

## FABRICATION

Mélanger l'eau et la fécule et faire chauffer au bain marie (△ ne pas faire bouillir).

Hors du feu, ajouter le reste des ingrédients et mélanger énergiquement pour lier les ingrédients.

Ajouter ensuite 3 à 4 gouttes d'huile essentielle de palmarosa et mélangez.

Transférer le produit dans un roll-on ou un pot avec couvercle.

### Bon à savoir

Vous pouvez conserver ces déodorants jusqu'à 3 mois.

# DÉODORANT SOLIDE

## INGRÉDIENTS

- 8 g de bicarbonate
- 10 g d'huile de coco
- 2 g de cire d'abeille
- 5 g de fécule
- 4 g d'huile essentielle au choix

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- 1 bol
- 1 pot avec couvercle



## FABRICATION

Fondre la coco avec la cire au bain marie.

Puis ajouter le bicarbonate, la fécule et l'huile essentielle.

Bien mélanger le tout.

Mettre quelques heures au réfrigérateur



# BAUME À LÈVRES

## INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe de cire d'abeille
- 2 cuillères à soupe de beurre de karité
- 5 gouttes de Vitamine E (facultatif)
- Huiles essentielles (facultatif)

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- 1 bol
- Des cuillères
- 1 vieux tube de rouge à lèvres ou un pot avec couvercle

## FABRICATION

Faire fondre l'huile de coco au bain-marie pour obtenir une texture liquide.

Mélanger tous les ingrédients.

Transférer le produit dans un tube ou un pot avec couvercle.

# SAVON À MAINS

## INGRÉDIENTS

- 20/30 g de savon de Marseille
- ½ litre d'eau
- 2 cuillères à café d'huile de coco
- 3 cuillères à café de miel
- 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de tea tree (facultatif)

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- 1 bol
- Des cuillères
- 1 balance

## FABRICATION

Mélanger le tout.



# CRÈME VISAGE

## INGRÉDIENTS

- 100 ml de beurre de karité
- 20 ml d'huile végétale (coco ou amande douce)
- 5 ml de glycérine
- 3 gouttes de Vitamine E (facultatif)

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- 1 bol
- Des cuillères
- 1 pot avec couvercle

## FABRICATION

Ramollir le beurre de karité puis l'écraser.

Le mixer avec le reste des ingrédients.

Mettre au réfrigérateur.



# CRÈME MAINS

## INGRÉDIENTS

- 50 ml d'huile d'argan ou autre (coco)
- 1 cuillère à soupe de cire
- 10 g d'huile essentielle (citron, orange, romarin...)

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- 1 bol
- Des cuillères
- 1 pot avec couvercle

## FABRICATION

Faire fondre la cire d'abeille.

Mélanger la cire avec les autres ingrédients.

# SHAMPOING

## INGRÉDIENTS

- 20 cl d'eau
- 30/40 g de savon de Marseille râpé
- 1 cuillère à soupe d'aloë vera (facultatif)
- 1 cuillère à café d'huile d'argan / coco
- Huile essentielle (tea tree)
- 1 cuillère à café de glycérine
- 2 ou 3 gouttes de Vitamine E

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- 1 bol
- Des cuillères
- 1 pot avec couvercle

## FABRICATION

Mélanger le tout.

# DÉMAQUILLANT

## INGRÉDIENTS

- 25 ml d'eau florale (rose de Damas) ou de l'eau simple
- 25 ml d'huile d'olive/d'avocat
- 1 cuillère à soupe d'aloë vera
- 1 cuillère à café de glycérine
- 2 ou 3 gouttes de Vitamine E

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- 1 bol
- Des cuillères
- 1 pot avec couvercle

## FABRICATION

Mélanger le tout.





**POUR LA  
CUISINE**

# PRODUIT LAVE-VAISSELLE (EN POUDRE)

## INGRÉDIENTS

- 60 g de percarbonate de soude ou sodium
- 120 g de soude en cristaux
- 120 g d'acide citrique

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- 1 bol
- Des cuillères
- 1 balance

## FABRICATION

Mélanger le tout.

# LIQUIDE VAISSELLE

## INGRÉDIENTS

- 20 g de savon de Marseille
- 1/3 d'eau chaude (env 300 ml)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 5 gouttes d'huile essentielle

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- 1 bol
- Des cuillères
- 1 balance

## FABRICATION

Mélanger le tout.







LES  
PRODUITS  
DE BASE

# LESSIVE

## INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à soupe de savon de Marseille
- 2 l d'eau
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- 1 bol
- Des cuillères
- 1 balance
- 1 casserole

## FABRICATION

Faites bouillir l'eau dans une casserole.

Râper le savon de Marseille.

Mélanger le savon râpé avec l'eau bouillante.

Fouetter pour faire dissoudre le savon.

Ajouter un litre d'eau froide puis deux cuillères à soupe de bicarbonate.

# NETTOYANT MÉNAGER (EN SPRAY)

## INGRÉDIENTS

- 50 cl d'eau chaude
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 4 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café d'huile essentielle

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- 1 bol
- Des cuillères
- 1 balance

## FABRICATION

Mélanger l'eau chaude avec une cuillère de bicarbonate.

Ajouter la deuxième cuillère de bicarbonate et mélanger de nouveau.

Puis ajouter le vinaigre et l'huile essentielle.

Mélanger le tout.



# NETTOYANT SOL

## INGRÉDIENTS

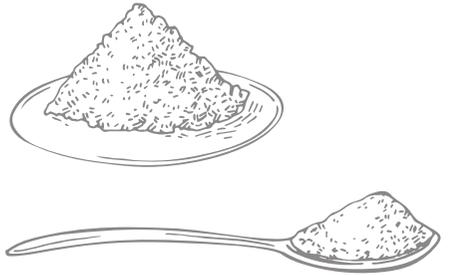
- 3 cuillères à soupe de cristaux de soude
- 1 cuillère à café de savon noir
- 1 l d'eau chaude

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- 1 bol
- Des cuillères
- 1 balance

## FABRICATION

Mélanger le tout.



# GEL WC

## INGRÉDIENTS

- 250 ml de vinaigre blanc
- 350 ml d'eau
- 25 g de féculé de pomme de terre
- 5 gouttes d'huile essentielle

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- 1 bol
- 1 balance

## FABRICATION

Mettre l'eau et la féculé dans une casserole.

Porter à ébullition pendant 2 min.

Hors feu, ajoutez le vinaigre blanc.

Laisser reposer pendant une heure.

Pour finir, ajouter les huiles essentielles.





# LOISIRS CRÉATIFS

# PÂTE À MODELER

## INGRÉDIENTS

- 1 verre de farine (ou ½ de farine et ½ de Maïzena)
- ½ verre de sel très fin
- ½ verre d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate
- Du colorant alimentaire

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- 1 bol
- Des cuillères
- Des verres

## FABRICATION

Mélanger la farine, le sel et le bicarbonate.

Ajouter l'eau et le colorant, puis l'huile.

Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène et se décolle des parois. Rajouter de l'eau en fonction de la texture.

Conservser la pâte dans un récipient fermé ou un film étirable.

Si elle devient trop humide et collante, la laisser reposer à l'air libre entre 8h et 24h, et rajouter éventuellement un peu de bicarbonate.

# PEINTURE GONFLANTE

## INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe de farine
- 3 cuillères à soupe de sel fin
- 6 à 7 cuillères à soupe d'eau
- Des colorants alimentaires
- 1 cuillère à café de levure

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- 1 bol
- Des cuillères
- 1 micro-onde

## FABRICATION

Mélanger tous les ingrédients.

Mettre le tout au micro-onde pendant 20 à 30 secondes (selon la quantité de peinture).



# PEINTURE À MAIN

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse rase de farine ou féculé de maïs
- ½ tasse de sucre
- ¼ de tasse de sel fin
- 1 petite tasse d'eau (suivant la consistance voulue)
- Des colorants alimentaires

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- 1 bol
- Des tasses
- Des pots hermétiques

## FABRICATION

Mélanger la farine, le sucre et le sel. Ajouter l'eau petit à petit tout en remuant. La texture doit être un peu épaisse.

Séparer la préparation dans le nombre de pot hermétique suivant la quantité souhaitée.

Ajouter dans chacun le colorant. Bien remuer.

### Bon à savoir

Vous pouvez conserver cette peinture environ une semaine au réfrigérateur.

Attention : Les colorants alimentaires bio sont à base de concentré de légumes ou d'épices (betterave, épinard, etc...) et donc tachent plus.



# SABLE MAGIQUE

## INGRÉDIENTS

- 7 doses de farine
- 1 dose d'huile
- Des craies colorées ou des colorants alimentaires
- Des sacs hermétiques

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- 1 saladier
- Des sacs hermétiques

## FABRICATION

Mélanger avec les mains la farine et l'huile dans un saladier. On doit obtenir une pâte sablée.

Ajouter dans le saladier le colorant ou la craie en poudre et mélanger (râper les craies ou les écraser au marteau pour obtenir une poudre).

Conserver le résultat dans des sacs hermétiques.

### Bon à savoir

Jouez avec en utilisant des petits moules pour réaliser des formes, qui se font et se défont facilement et à volonté !



---

Communauté d'Agglomération d'Épinal

4, rue Louis Meyer - 88190 GOLBEY

03 29 37 54 60

agglo-epinal.fr |  @caepinal

