

A wooden stool with a white towel draped over it. On the stool are a wooden brush, a white bowl, a brown glass bottle with a black pump, a potted fern, and two bars of soap. A striped towel hangs on the wall behind the stool.

# *Entretien ménager*

ÉLIMINER LA TOXICITÉ  
AVEC LES HUILES ESSENTIELLES



# *La toxicité, c'est sérieux!*

Femme, homme, enfant ou bébé, la peau est le plus gros organe du corps et demeure celui qui est le plus exposé aux toxines.

On retrouve des substances toxiques partout, dont bien sûr dans les produits d'entretien ménager. Sans en avoir conscience, nous absorbons ces produits chimiques quotidiennement. On les avale, on les inhale et on les absorbe par les pores de notre peau.

Pour notre santé, il est primordial d'éliminer la toxicité de nos maisons... et ça commence par faire des choix sains pour ses produits ménagers!

## ***Saviez-vous que...***

Une étude menée par des scientifiques de l'Université de Bergen, en Norvège, montre que l'utilisation régulière de nettoyeurs peut avoir le même impact sur la santé que le fait de fumer un paquet de cigarettes par jour.

Les chercheurs ont également constaté des taux accrus d'asthme chez les femmes qui utilisaient régulièrement ce genre de produits.



# *Par amour et respect pour la Terre*

Tout comme les émissions d'usines ou de voitures, les produits nettoyants ou hygiéniques sont désormais parmi les plus grandes causes de pollution et de problèmes de santé liés à l'air.

Deux études récentes montrent que des produits tels que les parfums, les shampoings, les détergents ou la peinture ont un impact plus important que prévu sur l'environnement.

## **COMPARABLE AUX VOITURES**

Le problème des produits ménagers ne se limite pas seulement à l'air ambiant d'une maison. Une fois à l'extérieur, ils contribuent de manière importante à la pollution de l'air.

Cet effet est connu depuis plusieurs années, mais une étude parue dans *Science* montre que la contribution de ces émissions aux smogs est maintenant à égalité avec celle des voitures.

**Alors par amour et respect pour notre planète, utilisons des produits sains et naturels, exempts de substances chimiques et toxiques.**

# *Nettoyant concentré On Guard*



## **Ce produit est le nettoyant naturel idéal.**

Infusé avec le mélange d'huiles essentielles doTERRA OnGuard, il constitue une alternative sûre et non toxique aux nettoyants traditionnels et offre une protection naturelle contre certains facteurs environnementaux tout en aidant à éliminer les odeurs.

Ce nettoyant dégage un arôme vivifiant et peut être utilisé pour nettoyer les planchers, les surfaces de la cuisine et de la salle de bain ou de n'importe quelle pièce pouvant bénéficier de ses effets nettoyants.

### ***Pourquoi utiliser de l'eau distillée dans mes recettes DIY?***

L'eau du robinet contient des molécules vivantes en suspension qui pourraient nuire à la stabilité de vos mélanges et donc à la longévité de vos produits.

**TRUC :** Faites bouillir de l'eau 15 minutes et laissez refroidir avant de l'ajouter à vos mélanges.

## Recettes DIY

# *Nettoyant tout usage*

Avec cette recette, vous pourrez faire briller votre cuisine de façon tout à fait naturelle!

### **INGRÉDIENTS**

- 2 c. à soupe de nettoyant concentré On Guard
- 700 ml d'eau distillée
- 10 gouttes d'huile essentielle d'agrumes, de menthe verte ou d'un mélange de citronnelle et de basilic

### **INSTRUCTIONS**

1. Mélanger tous les ingrédients dans un vaporisateur en verre.
2. Bien agiter avant chaque utilisation.
3. Vaporiser sur la surface à nettoyer.
4. Essuyer avec un chiffon propre.

# *Pastilles pour lave-vaisselle*

Fabriquez vos propres pastilles pour lave-vaisselle avec cette recette facile! Elles laisseront votre vaisselle propre et fraîche, pour une fraction du prix.

### **INGRÉDIENTS**

- 1 tasse de bicarbonate de soude
- 1/4 tasse d'acide citrique
- 1 c. à soupe de nettoyant concentré On Guard
- 5 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse

### **INSTRUCTIONS**

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Placer le mélange dans des moules en silicone et laisser reposer pendant 4 heures.
3. Retirer les pastilles et les entreposer dans un contenant hermétique.

**Astuce :** Ajouter une tasse de vinaigre blanc dans le compartiment du rinçage pour que le verre soit brillant.



# Pastilles pour toilettes

Oubliez les produits chimiques toxiques et essayez ces pastilles naturelles pour le nettoyage des toilettes!

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse de bicarbonate de soude
- 1/4 tasse d'acide citrique
- 1 1/2 c. à soupe de savon de Castille non parfumé
- 15 gouttes du mélange doTERRA Purify

## INSTRUCTIONS

1. Mélanger le bicarbonate de soude et l'acide citrique.
2. Incorporer lentement le savon de Castille et l'huile essentielle.
3. Verser le mélange dans un moule en silicone et laisser sécher au moins 4 heures.
4. Démouler et conserver dans un contenant hermétique.
5. Pour utiliser, déposer une capsule dans la cuvette, attendre qu'elle cesse de bouillonner et récurer.

# Nettoyant à récurer

Cette recette facile de nettoyant à récurer est parfaite pour éliminer les résidus de savon et les taches ou faire briller la baignoire, le carrelage et la toilette.

## INGRÉDIENTS

- 3/4 tasse de bicarbonate de soude
- 1/4 tasse de savon de Castille non parfumé
- 1 c. à soupe d'eau distillée
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1/2 c. à soupe de nettoyant concentré On Guard
- 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de citron

## INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélanger le bicarbonate de soude au savon de Castille.
2. Ajouter l'eau et remuer.
3. Ajouter le vinaigre, le nettoyant concentré et l'huile essentielle de citron. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.
4. Appliquer une petite quantité sur la surface à récurer, laisser reposer 5 à 10 minutes et frotter doucement à l'aide d'une brosse ou d'un chiffon. Essuyer ensuite avec un chiffon humide.
5. Pour un nettoyage en profondeur, répéter plusieurs fois.



# *Produit pour le polissage du bois*

Fini les produits de polissage du commerce! Cette recette ultra simple permettra à vos meubles de briller plus que jamais.

## **INGRÉDIENTS**

- 15 gouttes d'huile essentielle d'arborvitae
- 1 tasse d'huile d'olive
- 1 tasse de vinaigre

## **INSTRUCTIONS**

1. Ajouter tous les ingrédients dans un vaporisateur en verre.
2. Bien agiter avant chaque utilisation.
3. Vaporiser un chiffon et nettoyer les surfaces en bois.

# *Nettoyant pour les fenêtres et miroirs*

Rien de plus simple que de fabriquer son propre nettoyant à fenêtres et miroirs! C'est abordable, écologique et souvent plus efficace que les nettoyants du commerce.

## **INGRÉDIENTS**

- 2 tasses d'eau distillée
- 1/3 tasse de vinaigre
- 1/3 tasse d'alcool isopropylique
- 10 gouttes d'huile essentielle de citron

## **INSTRUCTIONS**

1. Mélanger tous les ingrédients dans un vaporisateur en verre.
2. Bien agiter avant chaque utilisation.
3. Vaporiser sur la vitre ou le miroir à nettoyer.
4. Essuyer avec un chiffon propre.



# *Poudre nettoyante pour le matelas*

## **INGRÉDIENTS**

- 1/2 tasse de bicarbonate de soude
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

## **INSTRUCTIONS**

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble.
2. Saupoudrer sur le matelas et laisser agir de 30 à 60 minutes.
3. Passer l'aspirateur sur le matelas pour terminer le nettoyage.



# *Vaporisateur pour la literie*

## **INGRÉDIENTS**

- 2 tasses d'eau distillée
- 1 c. à soupe d'alcool isopropylique
- 15 gouttes d'huile essentielle de lavande

## **INSTRUCTIONS**

1. Ajouter tous les ingrédients dans un vaporisateur en verre.
2. Bien agiter à chaque utilisation.
3. Vaporiser.

# *Désodorisant pour les placards*

## **INGRÉDIENTS**

- 1/2 tasse de bicarbonate de soude
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande

## **INSTRUCTIONS**

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bocal en verre.
2. Faire des trous dans le couvercle.
3. Placer le bocal dans le placard et secouer de temps en temps.



# Vaporisateur d'ambiance

## INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe d'hamamélis
- 30 gouttes d'huile essentielle au choix (ou un mélange d'huiles essentielles)
- Eau distillée

## INSTRUCTIONS

1. Ajouter les ingrédients dans un vaporisateur de 100 ml.
2. Remplir le reste avec de l'eau distillée.
2. Bien agiter à chaque utilisation.
3. Vaporiser.

# Savon moussant

Fabriquer son propre savon moussant pour les mains est incroyablement facile! Créez vos savons personnalisés en mélangeant vos huiles essentielles préférées. Les possibilités sont infinies!

## INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe de savon de Castille non parfumé
- 1 c. à soupe d'huile de coco fractionnée
- 10 gouttes de l'huile essentielle de votre choix

## INSTRUCTIONS

1. Verser le savon de Castille et l'huile de coco dans une bouteille avec pompe moussante.
2. Ajouter l'huile essentielle.
3. Ajouter lentement de l'eau distillée et veiller à laisser de l'espace pour insérer la pompe moussante.
4. Bien agiter et utiliser.





## *Désodorisant à chaussures*

### **INGRÉDIENTS**

- 2 c. à soupe d'hamamélis
- 10 gouttes du mélange doTERRA Purify

### **INSTRUCTIONS**

1. Mélanger les ingrédients dans un vaporisateur en verre de 60 ml.
2. Remplir le reste avec de l'eau distillée.
3. Bien agiter avant chaque utilisation.
4. Vaporiser l'intérieur des chaussures ou l'équipement de sport.

## *Poudre rafraîchissante pour les tapis*

### **INGRÉDIENTS**

- 1 tasse de bicarbonate de soude
- 20 gouttes d'huile essentielle de citron

### **INSTRUCTIONS**

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble.
2. Saupoudrer sur le tapis et laisser agir toute la nuit.
3. Passer l'aspirateur pour terminer le nettoyage.

## *Vaporisateur à jardin*

Il existe aussi des solutions naturelles pour éloigner les petits visiteurs indésirables et garder notre jardin heureux. En plus, c'est sans danger pour les enfants et les animaux de compagnie!

### **INGRÉDIENTS**

- 15 à 20 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

### **INSTRUCTIONS**

1. Remplir le vaporisateur (500 ml) d'eau.
2. Ajouter de 15 à 20 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée.
3. Bien agiter avant chaque utilisation.
4. Appliquer sur chaque plante du jardin et veiller à couvrir les tiges ainsi que le dessous des feuilles.
5. Répéter après chaque pluie.

# La lessive

Ce détergent à base naturelle est exempt de parfums synthétiques, de colorants et de toxines.

Il contient une combinaison du mélange d'huiles essentielles doTERRA OnGuard et d'enzymes d'origine biologique qui agissent ensemble pour soulager les taches et laisser les vêtements propres.

Ce détergent à lessive est sans danger pour la couleur des tissus lavables à toutes les températures et peut servir jusqu'à 64 brassées.



Adoptez une alternative écologique, économique et sans toxicité aux fameuses feuilles assouplissantes avec les balles de laine pour la sècheuse!

## **Pourquoi sont-elles efficaces?**

Tout simplement parce qu'elles absorbent l'humidité dans votre sècheuse, ce qui fait en sorte que les vêtements sèchent plus rapidement. De plus, comme les balles rebondissent, elles créent une circulation d'air entre vos vêtements. Il en résulte des vêtements plus doux, qui sèchent avec moins de plis et de statique.

Si vous désirez parfumer vos vêtements, appliquez quelques gouttes de votre huile essentielle préférée sur une des balles avant le séchage.

# *Savon moussant On Guard*



Différent des autres produits pour le lavage des mains de marque commerciale, le nettoyant moussant pour les mains dōTERRA OnGuard dégage un parfum épicé et citronné.

Son pH est équilibré pour protéger les barrières hydratantes délicates de la peau, idéal pour nettoyer et adoucir les mains tout au long de la journée, sans irriter ni dessécher les peaux sensibles.

# *Respectueux de la Terre jusqu'au bout!*

VITA prône le respect de la Terre dans chacune de ses actions. Voilà pourquoi elle propose plusieurs articles « zéro déchet » et éco-responsable sur sa boutique en ligne, ainsi que plusieurs contenants pour la fabrication de vos produits ménagers naturels.

Visitez la boutique au [www.vitaequilibre.com](http://www.vitaequilibre.com).

Et MERCI de contribuer avec nous à une planète en meilleure santé!



