

# MA LESSIVE FAITE MAISON

au savon de Marseille



## LES INGRÉDIENTS POUR 1 LITRE DE LESSIVE



20 g ou 4 c. à café de  
bicarbonate de soude



30 g de savon de Marseille



1 litre d'eau



Quelques gouttes d'huile essentielle  
(exemples : citron, lavande...)



10 g ou 2 c. à café de  
cristaux de soude



## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Râpe (ou économe)
- Bouilloire et grand saladier (ou casserole et plaque de cuisson)
- Fouet
- Bidon pour stocker la lessive
- Entonnoir
- Balance de cuisine
- Cuillère à café

## LA RECETTE POUR 1 LITRE DE LESSIVE

1. Râpez 30 g de véritable savon de Marseille.
2. Faites fondre les copeaux de savon à feu doux dans 0.5 litre d'eau très chaude.
3. Mélangez bien.
4. Ajoutez 4 c. à café. de bicarbonate de soude puis 2 c. à café de cristaux de soude et 0.5 litre d'eau très chaude.
5. Après refroidissement, versez dans un ancien bidon de lessive puis secouez vigoureusement.

**Facultatif** : pour parfumer, après refroidissement de la lessive, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle.



**N'utilisez pas d'huile essentielle si vous êtes enceinte, si vous avez des enfants de moins de 3 ans ou en cas de peau sensible.**

## POUR RÉUSSIR VOTRE LESSIVE



Si vous trouvez que votre lessive est trop compacte (notamment avec le savon de Marseille blanc), mixez-la avant de la verser dans le contenant. Avant chaque utilisation, secouez-la énergiquement.



## POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE LINGE

**Pour de l'adoucissant maison**, mélangez 1/3 de vinaigre blanc avec 2/3 d'eau (et 10 gouttes d'huile essentielle).

**Pour une lessive de blanc**, ajoutez 2 cuillères à soupe de percarbonate de soude dans le tambour.

**Contre les tâches tenaces**, frottez avec du savon de Marseille et de l'eau froide.

**Pour nettoyer et désinfecter votre machine à laver**, versez une moitié d'un verre de vinaigre blanc dans la boule de dosage ou directement dans le tambour. Effectuez un cycle de lavage vide (sans lessive) à une température de 60°.



## POUR RÉDUIRE DAVANTAGE VOS DÉCHETS

### Vous pouvez opter pour :

- Le compostage & lombricompostage
- Le broyage des déchets verts à domicile
- L'adoption de poules
- Un «stop-Pub» sur votre boîte à lettres
- L'achat des couches lavables avec l'aide du SIRMOTOM
- La fabrication de produits et objets (ateliers lessive, emballage cadeaux du SIRMOTOM)
- La réparation/réemploi (annuaire, ressourcerie, ...)
- Eviter le gaspillage alimentaire
- Eviter l'eau en bouteille
- Des achats responsables (vrac, produit peu emballés ou réutilisables)
- Un jardinage au naturel (mulching, zéro-phytosanitaire, ...)
- Etc...



## SIRMOTOM

22 rue de la Grande Haie

77130 Montereau-fault-Yonne

E-mail : [sirmotom@wanadoo.fr](mailto:sirmotom@wanadoo.fr)

N° Vert 0 800 45 63 15

Appel gratuit depuis un poste

[www.sirmotom.fr](http://www.sirmotom.fr)