

ALEXANDRE CRESSIOT

400

recettes et astuces
par la star des
réseaux sociaux
aux + de 450 000
abonnés

La bible DU VIKING du ménage

LEDUC ➤



**Vous pensez tout savoir du ménage naturel ?
Vous êtes certain de vraiment nettoyer votre maison
de fond en comble ? Et si je vous disais que vous
pouvez transformer vos corvées en rituels efficaces,
écologiques... et même agréables ?**

Dans cette bible complète du ménage au naturel — la seule et l'unique, rien que ça ! —, je partage avec vous tous mes secrets et mes meilleures astuces pour une maison propre, saine et organisée, sans produits nocifs pour la santé et l'environnement ni dépenses inutiles. Découvrez en exclusivité la méthode clé en main que j'ai développée au fil de mes nombreuses années d'expert du ménage :

- **les bases du ménage écolo :**
- **tous les ingrédients et accessoires indispensables** à avoir sous la main, ainsi que leurs multiples usages ;
- **de nombreuses routines faciles à mettre en place grâce à des plannings et des listes à cocher**, par pièces, fréquence et saison, pour ne plus rien oublier de nettoyer ;
- le tout dans **une maquette ultra dynamique et richement illustrée :**
- et rien que pour vous : **+ de 250 précieux tips d'organisation** pour un intérieur rangé et propre au quotidien, ainsi que **+ de 150 recettes maison hyper efficaces** pour remplacer tous vos produits industriels.

**Tous mes secrets, conseils et recettes incontournables
pour une maison impeccable au quotidien !**



Après avoir été cuisinier pendant 24 ans, **Alexandre Cressiot** devient coach en bonne humeur domestique et émotionnelle. Révélé par l'émission *Cleaners, les experts du ménage* sur TFX, il intervient aussi sur France Inter et anime *Live Better for Less* sur Amazon Prime. Surnommé « le Viking du ménage », il partage ses conseils sur Instagram @le_viking_du_menage. Il est déjà l'auteur de plusieurs ouvrages à succès, dont *Les Recettes prodigieuses du Viking du ménage*. Avec la collaboration **d'Alix Lefief-Delcourt**.

ISBN : 979-10-285-3663-3



9 791028 536633

26 euros
Prix TTC France



Rayon : Vie quotidienne

editionsleduc.com
LEDUC

La bible
DU
VIKING
du ménage

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC :

Ne jetez plus l'éponge !, 2022
Les recettes prodigieuses du Viking du Ménage, 2023
Et ça j'en fais quoi ?, 2024
Mission : ménage en famille !, 2025

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Préparation de copie : Audrey Peuportier

Relecture : Anne-Lise Martin

Maquette intérieure et illustrations : Jennifer Simboiselle

Photographies : © Betül Balkan, Adobe Stock (pages 21, 29, 135, 188, 197, 239, 243, 264, 278, 300, 315, 322, 327, 328)

© 2026 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris
ISBN : 979-10-285-3663-3

ALEXANDRE CRESSIOT

La bible
DU
VIKING
du ménage

LEDUC 

SOMMAIRE

Introduction 7

PARTIE 1

LES BASES DU MÉNAGE ÉCOLO

Mes 10 règles d'or du ménage écolo 25

Mes ingrédients incontournables 47

Les accessoires indispensables pour faire le ménage 137

Préparer et stocker vos produits ménagers maison 155

Astuces et bons gestes 161

PARTIE 2

D'ABORD ON TRIE ET ON RANGE !

Les grands principes 181

Les rangements spécifiques 189



PARTIE 3

UNE MAISON PROPRE ET SAIN DU SOL AU PLAFOND

Et concrètement, comment on fait ? **205**

La cuisine **213**

La salle de bains et les toilettes **241**

Le salon et la salle à manger **265**

Les chambres **279**

Les autres pièces de la maison **301**

PARTIE 5

LES RECETTES

Les nettoyeurs multiusages quotidiens **336**

Les nettoyeurs spécifiques **348**

Les produits spécifiques pour la salle
de bains et les toilettes **362**

Les produits pour la vaisselle **372**

Les produits pour le linge **378**

Autres produits **392**

PARTIE 4

LE NETTOYAGE SPÉCIFIQUE

Le soin du linge **311**

SOS taches ! **323**

Entretenir les surfaces fragiles:
mes meilleurs conseils **329**

Remerciements **411**

Table des matières **413**



INTRODUCTION

Les amis, on y est : j'ai l'honneur d'écrire ma propre bible ! Et vraiment, qui aurait misé 1 euro sur moi et ma capacité à écrire cinq livres publiés chez les éditions Leduc ? Très franchement, pas moi ! Et pourtant, je suis bien là, et je ne suis pas peu fier de laisser une trace de moi – et de prendre un peu de place – dans votre bibliothèque.

Ah le ménage, le rangement, l'entretien... quelle corvée ! Eh bien non, ce n'est pas une corvée. Et encore moins une tâche réservée aux femmes (eh oui, même au ^{xxi}^e siècle, certains le pensent encore : j'y reviens juste après). Perso, je préfère parler d'entretien domestique, comme on parle de jardinage, au sens large. Le jardinage, ce n'est pas juste planter des fleurs, ou passer la tondeuse... c'est bien plus que ça. Les tâches domestiques, c'est pareil ! Ce n'est pas simplement passer l'aspirateur ou faire la vaisselle, c'est prendre soin de son intérieur, de son

environnement et, plus globalement, de son bien-être aussi ! L'objectif est d'avoir un intérieur propre, sain, le moins pollué possible, et où les énergies circulent bien. Vaste programme ! Mais rassurez-vous : l'apprentissage n'est vraiment pas compliqué, il suffit de suivre quelques préceptes de base (je vous en livre tous les secrets dans cet ouvrage).

De plus, c'est un domaine accessible à tous. Tout le monde peut – et je dirais même « doit » – participer à l'entretien domestique de son chez-soi. Oui oui, même vous messieurs, et même les enfants : ça n'a jamais tué qui que ce soit ! J'aimerais vous faire part d'un constat un peu tristounet que je fais depuis maintenant 3 ans que j'interviens dans les collèges des Côtes-d'Armor pour un dispositif sur le sujet des inégalités femmes-hommes. Quand je pose cette question aux jeunes (de la cinquième à la troisième), à savoir « Qui en fait le plus à la maison ? », la

réponse est à 80 % du temps la même : c'est maman qui fait le ménage pendant que papa est dans le jardin ou au travail. Et quand je demande si maman travaille aussi, la réponse est « oui » à 90 % du temps. Le constat est sans appel : la charge mentale et la gestion des tâches domestiques sont quasiment toujours l'apanage des femmes. Même s'il existe de plus en plus d'articles et de documentaires sur les égalités femmes-hommes et le partage des tâches, force est de constater qu'on n'y est pas encore vraiment... Hey, les mecs, on s'y met ou bien ?

Prendre soin de son intérieur, de la planète... et de soi-même !

Les bienfaits de vivre dans un intérieur propre, ordonné et peu encombré ne sont plus à prouver. La saleté, le désordre, les mauvaises odeurs et j'en passe sont des sources de stress. Les chaussettes de monsieur qui traînent ici, les cartables et les jouets des enfants là, la litière sale du chat, les poils du chien sur le canapé ou encore les miettes de pain disséminées un peu partout, les placards pleins à craquer

qui ne ferment plus... ce n'est pas une maison qui vit, c'est une maison qui étouffe, et ses occupants avec. Par ailleurs, c'est aujourd'hui prouvé : faire le ménage a des effets antistress, ce n'est pas moi qui le dis, ce sont des chercheurs anglais de l'University College London qui démontrent que faire 20 min de ménage par semaine aide à éviter la déprime et réduit le stress. Entre nous, chez moi, c'est 20 min... par jour. Vous pouvez aussi envisager les tâches domestiques comme un sport à part entière : ça libère des endorphines, les molécules du bonheur !

Avec cette bible, je n'ai pas l'intention de tout révolutionner ni de dire que je suis le meilleur, j'aimerais juste semer quelques graines supplémentaires dans la tête de celles et ceux qui me liront ou s'en serviront comme d'un grimoire en mettant en pratique mes conseils. J'aimerais aussi que cela fasse avancer un peu les mentalités sur la protection de notre environnement. Parce que l'entretien domestique c'est bien, mais au naturel, c'est encore mieux. Pour votre portefeuille déjà, car l'élaboration de produits ménagers maison fait faire des économies et c'est facile à démontrer. Mais c'est aussi bien pour notre santé, et pour celle de nos enfants. Et enfin, c'est

tellement mieux pour la planète, les nappes phréatiques, les pollinisateurs et tout ce qui vit. Il y a aussi comme un sentiment de devoir accompli quand on élabore soi-même ses produits pour faire le ménage. On se sent comme un petit colibri qui fait sa part pour la planète. Donc c'est vertueux également pour notre bien-être personnel et notre santé mentale. Attention, je ne dis pas que je fais

mieux que les autres ! Je fais de mon mieux pour faire ma part, mais je suis encore loin d'être parfait. Plus on sera de fous à privilégier le ménage naturel, mieux l'environnement ira, ça c'est une certitude. Alors, êtes-vous prêt à le faire ? Si tout le monde s'y met à la maison, c'est aussi rapide qu'un ménage fait avec des produits d'entretien prêts à l'emploi qui coûtent un « bras » et qui polluent !

*L'union fait la force,
même pour le ménage.*

*Tous à vos chiffons...
Prêts ? Nettoyez !*



5 bonnes raisons de vous y mettre !

Vous avez encore besoin d'arguments pour vous motiver à faire le ménage ? En voici quelques-uns qui devraient vous convaincre !

Raison n° 1 : parce que c'est important pour votre santé physique.

Avoir une maison propre, c'est la base pour rester en bonne santé. En effet, la saleté est source de germes potentiellement pathogènes. C'est particulièrement important quand il y a des personnes fragiles à la maison, comme les bébés ou les personnes âgées. La poussière, les acariens ou encore les moisissures peuvent en effet provoquer des allergies. Mais attention, pour que le ménage soit vraiment bon pour votre santé physique, il faut éviter les produits ménagers chimiques. Je reviendrai sur ce point un peu plus loin dans ce livre, mais j'aimerais déjà, pour vous en convaincre, citer les résultats de cette étude norvégienne* qui dit qu'utiliser

ces produits régulièrement reviendrait à fumer un paquet de cigarettes entier par jour sur une période de 10 à 20 ans !

Raison n° 2 : parce que c'est bon aussi pour votre mental !

C'est prouvé : faire le ménage a des effets antistress. Ainsi, une étude réalisée par des chercheurs anglais de l'University College London** a montré que faire 20 min de ménage par semaine évite la déprime et réduit le stress. Faire le ménage permettrait ainsi, comme l'activité physique, de libérer des endorphines, les molécules du bonheur ! Par ailleurs, le désordre et la saleté sont des sources de stress insoupçonnées. Quand tout traîne autour de vous, votre cerveau est assailli par un tas d'informations qu'il peine à gérer et à traiter. Épuisement assuré ! De nombreuses études ont montré qu'un espace bien rangé peut nous aider à nous concentrer et à nous sentir mieux.

* Ø. Svanes *et al.*, « Cleaning at Home and at Work in Relation to Lung Function Decline and Airway Obstruction », *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 2017.

** « Housework Keeps You Sane », *New Scientist*, 2008.

*On profite de passer
la serpillière pour faire
quelques fentes ?*



Raison n° 3 : parce que cela apaise les relations familiales.

Le rangement et le nettoyage sont souvent des sources de discorde dans le couple et dans la famille : « Tu pourrais ranger les manettes quand tu as fini de jouer ? », « Qui a laissé traîner de la vaisselle sale dans l'évier ? », « Pourquoi c'est toujours moi qui range les jouets dans ta chambre ? », « Et ces chaussettes sales, elles vont rester là encore longtemps ? », « Qui n'a pas passé la raclette sur la paroi après avoir pris sa douche ? » (Je suis sûr que vous avez plein d'autres exemples en tête.) Si vous veillez à ce que votre maison reste propre et bien rangée – en faisant bien sûr participer chaque membre de la famille –, vous effacerez ces tensions d'un coup de baguette magique. Soyez-y surtout attentif pendant certains moments clés de la vie. Quand on s'installe à deux, par exemple, on découvre les petites manies et les mauvaises habitudes de l'autre, aussi en matière de ménage et de rangement. N'hésitez pas à mettre rapidement les choses au clair, et pourquoi pas à installer un tableau de répartition des tâches ménagères. Autre moment clé : l'arrivée d'un bébé. Les tâches ménagères sont démultipliées avec un nouveau-né à la maison. Elles peuvent vite devenir une

source de tensions pour le couple si chacun ne fait pas sa part.

Raison n° 4 : parce que c'est un excellent moyen de faire de l'activité physique.

Le ménage est une activité physique comme une autre. Et ce n'est pas moi qui le dis, c'est le Programme national nutrition santé ! C'est aussi une solution parfaite pour faire un peu de sport quand on n'a « pas le temps » d'aller à la salle... Quelques squats en nettoyant les vitres, des fentes en passant l'aspi... C'est du deux-en-un !

Raison n° 5 : parce que cela vous simplifiera le quotidien.

Le fait d'avoir un intérieur propre et organisé vous aide à y voir plus clair : vous savez où les choses sont rangées, pas besoin de les chercher pendant des heures. Autre avantage : si vous prenez soin de faire le ménage au fur et à mesure, vous ne serez pas obligé d'y consacrer vos week-ends. Ce qui vous permet aussi de dégager du temps pour d'autres activités, que vous pouvez faire seul ou en famille.

Tombé tout petit dans la marmite

Comme vous le savez déjà, je suis un brin toqué de ménage et de rangement. C'est pour ainsi dire un domaine de compétences ultra-développé chez moi. Si on devait évaluer mon degré de maniaquerie sur une échelle de 1 à 10, je me placerais à... 15 ! Et cela a commencé dès tout petit. Enfin, si je puis dire... Enfant et adolescent, j'ai grandi à Paimpol, une petite commune des Côtes-d'Armor, le long de la côte de Granit rose. Jeune, je suis déjà très grand, ce qui me vaut quotidiennement des brimades et plus encore. Aujourd'hui, on parlerait de harcèlement. Du haut de mes 2,05 m et de mes 44 ans, je peux dire que j'ai morflé pour en arriver là où j'en suis, mais je suis fier de ce parcours !

Dans les années 1980-1990, le terme d'hypersensibilité n'était pas très répandu, mais c'était un sentiment intérieur puissant qui transpirait en moi, qui me faisait vivre des montagnes russes émotionnelles chaque jour, sans bien comprendre ce qui m'arrivait ! C'était très dur, mais j'ai tenu bon. Mes parents me soutenaient comme ils pouvaient et me disaient : « Prends

sur toi. » Ce que j'ai fait tant bien que mal... Je me suis entouré de quelques copains et copines qui, comme moi, « souffraient » en silence. Chaque soir, quand je rentrais à la maison, je faisais mes devoirs (en regardant par la fenêtre) et je fonçais dessiner dans ma chambre des personnages de *Dragon Ball*, mon manga préféré. Je passais des heures à reproduire au détail près mes posters collés sur les murs de ma chambre. Cela s'appelle le perfectionnisme ! Je nettoyais régulièrement ma collection de mangas avec un chiffon. Mon ghetto-blaster (un poste cassettes) était cleané au coton-tige et au cure-dents... Bref, voici les prémices de ma maniaquerie.



En fin de troisième, on m'a fait comprendre que je ne suivrais pas mes copains au lycée situé quelques mètres plus haut dans la rue. « Il va falloir bosser, mon grand » : c'est la phrase qui a brisé mon cocon, celui que je m'étais construit pour ne pas subir mes « différences ». J'ai raté mon BEPC à 15 centièmes de point. Une honte pour moi ! J'ai appris bien plus tard que j'aurais pu l'avoir, mais c'était un peu à la tête du client. J'ai profité de mes dernières grandes vacances, de mes derniers moments d'insouciance d'enfant, ça sentait la fin d'une époque, et j'étais si triste au fond de moi. Pourtant je ne le montrais pas, encore une fois, je prenais sur moi.

Mon père m'a trouvé un patron d'apprentissage (une voie de garage avant les années 2000) pour préparer un BEP-CAP hôtellerie restauration option cuisine, dans un hôtel-restaurant spécialisé dans les produits de la mer, bien noté dans les guides, à Loguivy-de-la-Mer. J'ai très mal vécu mes débuts en cuisine ! Rien n'était évident : la chaleur, les brûlures, les coupures, ma grande taille que je n'avais apprivoisée que sur les terrains de basket et avec mes copains d'enfance pour fabriquer nos cabanes... Il fallait faire avec dans

cette petite cuisine où tout était bas. Mon dos s'en souvient encore, mais j'ai exercé ce métier de cuisinier pendant 24 ans. J'ai quitté ma Bretagne natale pour partir faire des saisons dans les palaces de Courchevel, puis l'été je suis revenu en Bretagne, sur l'île de Groix, et en 2006, j'ai décidé de poser ma mallette à couteaux à Paris. J'ai travaillé dans de grandes maisons, pour de grands chefs, pendant quelques années, avant d'intégrer la restauration d'entreprise pour des clubs de direction des grandes tours à la Défense.

Sur le terrain, j'ai tout appris : les règles d'hygiène les plus pointues, les normes HACCP (*Hazard Analysis Critical Control Point*, « système d'analyse des dangers et points critiques »), toutes les procédures pour éviter les bactéries alimentaires et autres TIAC (toxi-infection alimentaire collective) et contaminations... Je brique, je désinfecte, j'applique les normes et les procédures à la lettre. Ça me passionne ! Mon premier patron, à Loguivy-de-la-Mer, prépare sa propre recette de pâte nettoyante à base de farine, de gros sel et de jus de citron pour nettoyer les cuivres. Durant mes deux années



d'apprentissage, j'en ai fabriqué quelques kilos ! Je trouve cette recette tellement magique.

En 2015-2016, j'ai été récompensé par mon entreprise pour la tenue de mes restaurants, et j'ai obtenu, avec mes équipes, une moyenne de 19,86/20 après une douzaine de contrôles d'hygiène inopinés sur 2 ans. Nous obtenons le titre de restaurant le plus propre de Paris Nord-Île de France. Waouh, la classe !

Viking du ménage... et jeune papa !

En 2019, j'ai arrêté le métier à cause de mon dos qui me faisait trop souffrir, et me suis lancé dans un bilan de compétences. Il en est ressorti que je savais faire autre chose de mes dix doigts, et qu'une de mes passions, c'était de transmettre mon savoir. Je me suis donc lancé dans de nouvelles études – à 38 ans qui l'eût cru ? – et me suis inscrit dans un master en « ingénierie pédagogique et ingénierie de formation, accompagnement de groupe et conduite de changement ». Un peu pompeux comme titre, je vous l'accorde. J'ai obtenu ce diplôme malgré mon unique BEP-CAP décroché il y a

vingt-six ans. Une petite revanche sur toutes les personnes qui n'ont pas cru en moi, et une petite revanche sur moi-même et mon manque de confiance aussi. Bref, une revanche sur la vie !

Ce parcours m'a ensuite amené à devenir l'un des coaches de l'émission *Cleaners, les experts du ménage*, diffusée sur TFX. Le principe de cette émission est de venir en aide aux personnes désorganisées, et parfois perdues face à l'ampleur des tâches ménagères. Lors des tournages, je suis dans mon élément ! Je me retrouve parfois face à des situations de vie très compliquées. Le « non-ménage » peut en effet avoir des répercussions désastreuses sur la psychologie des personnes, et sur leur vie en général (couple, enfants...).

Mon objectif est de comprendre les raisons pour lesquelles elles en sont arrivées là, et de les accompagner vers le changement afin qu'elles puissent prendre un nouveau départ. J'aime mettre de la bienveillance dans mes accompagnements, mais sans complaisance, et j'avoue ressentir une immense satisfaction à repartir d'un appartement ou d'une maison clean, après 3 ou 4 jours de travail. Mais surtout, j'adore savoir que les personnes

chez lesquelles je suis intervenu sont désormais sur la bonne voie, grâce aux conseils que je leur ai prodigués.

Ces expériences enrichissantes m'ont permis d'alimenter mon compte Instagram, sous le pseudo « Le Viking du Ménage », qui compte aujourd'hui une belle communauté de près de 300 000 *followers*. Vous y trouverez des « *tips ménage* », des astuces ou des tutos de produits ménagers verts et faits maison. Car j'ai ce souci de vouloir préserver à tout prix la planète. J'organise aussi régulièrement des *clean walks* pour inciter les citoyens à ramasser les déchets qu'on croise sur notre chemin de balade. Être dans l'action, toujours !

Aujourd'hui, je suis marié à une femme extraordinaire et papa d'une petite Maya-Rose, à qui je dédie d'ailleurs ce livre. L'arrivée de notre petite croquette (Audrey, elle, l'appelle « chouquette ») m'a ouvert de nouvelles perspectives sur le sujet du ménage « propre » et a renforcé mon désir de changer les choses dans notre manière de consommer les produits ménagers. Mais notre organisation quotidienne a aussi totalement été chamboulée par l'arrivée de notre fille, alors même que nous avons eu 9 mois pour nous

y préparer. Désormais, nous priorisons l'essentiel, et de la manière la plus écoresponsable possible. Un bébé, c'est beaucoup de bonheur, mais c'est aussi beaucoup de temps en moins pour faire tout ce que nous faisons avant... Une chose à laquelle je ne m'attendais pas, c'est le nombre de lessives à effectuer : aujourd'hui, nous en sommes presque à une lessive par jour, avec un seul enfant !

Alors continuer de fabriquer des produits ménagers maison, OK, mais si le temps nous manque, on ne s'interdit pas d'utiliser des produits ménagers du commerce, pour la lessive par exemple, à condition de privilégier toujours les marques les plus « propres » possible (je demande le cahier des charges aux fabricants pour m'assurer de la composition des produits, et je vous incite à le faire vous aussi !).



Du bon sens et des gestes simples

Je vais vous faire une confidence : je fais de mon mieux, mais je n'ai pas la prétention de tout faire bien. Mon approche écologique est juste celle du bon sens et de l'éducation que j'ai reçue. Depuis que je suis môme (j'ai 44 ans au moment où j'écris cette bible), j'ai vu mes parents faire des tas de composts dans le jardin, récupérer l'eau de pluie pour arroser, faire le tri sélectif et consommer peu d'électricité, manger les légumes du jardin et les œufs du poulailler... Bref, j'ai grandi comme ça, juste avec du bon sens et des gestes simples. Depuis toujours, mes parents font leur part pour réduire leur empreinte carbone sur cette planète qui souffre. Ce sont pour moi de vrais colibris, et je suis fier d'avoir grandi auprès de personnes qui, sans prétention, sont des écolos sans s'en donner le nom.

Aujourd'hui, cela me parle toujours : je suis écolo mais je n'aime pas ce terme qui est à mes yeux trop politisé. Je préfère dire que je fais ma part pour contribuer au mieux-être de la Terre et de nos poumons. Avec ma femme, nous essayons de faire du mieux que

nous pouvons à notre tour. Nous ne consommons pas à outrance, nous ne mangeons pas de tomates ou de fraises en hiver (ça paraît bête mais c'est important), nous ramassons les déchets dans la nature lorsque nous marchons, nous essayons au maximum de fabriquer nos produits ménagers, et nous essayons de distiller toutes ces idées autour de nous... Et surtout, nous tentons constamment de nous améliorer. Car nous ne sommes pas parfaits. Mais ce qui compte, c'est de faire sa part et d'en être fier !

Et puis, on ne va pas se mentir : moins consommer, préparer soi-même les choses, ça fait faire des économies, et des vraies, quantifiables à la fin de chaque mois. Préparer une lessive maison revient à dépenser moins de 1,50 euro, contre 15 euros en moyenne pour 3 l de lessive prête à l'emploi. Non seulement on enrichit des groupes de lobbies en consommant leurs produits, mais en plus on se coupe un bras à chaque fois. Le spray désinfectant machin truc par-ci à 7 euros, la lessive concentrée par-là à 15 ou 20 euros, le spray qui élimine le gras à 12 euros, le spray qui élimine le calcaire à 8,50 euros, la lessive qui élimine même les taches qui n'existent pas à 20 euros,

le diffuseur d'odeurs à brancher pour qu'il diffuse des perturbateurs endocriniens à 13 euros + 7 euros la recharge... Des exemples comme ça, j'en ai plein, vous avez compris l'idée! Dans notre quotidien, c'est un vrai budget qui pourrait être divisé par 10. De plus, quand vous achetez un spray industriel, vous payez le packaging, l'eau, et vous n'avez en réalité que 30 % de concentrés actifs (polluants de surcroît).

Et juste pour info, savez-vous combien de lessives sont réalisées en France rien que sur une année? OK, je vous donne l'info, mais attention car ce chiffre est effrayant... En France, on fait 231 lessives par seconde, soit 7,3 milliards par an, rien que nous les Français! Par foyer, nous faisons 5 lessives par semaine et utilisons en moyenne entre 40 et 50 kg de lessive par an. Tous ces chiffres doivent nous faire réfléchir, et nous faire prendre conscience que c'est nous les consommateurs qui pouvons changer les choses! Imaginez une seconde que l'on soit la moitié de ce chiffre à décider de réaliser une lessive maison moins chère, moins polluante. Imaginez que nous nous mettions à fabriquer nos produits ménagers maison avec des matières premières biodégradables

et plus respectueuses de l'environnement. Imaginez que nous cessions de consommer le dernier spray à la mode plein de détergents polluants... On peut se permettre de rêver, non?

Les efforts que nous pourrions faire pour changer les choses ne sont pas si énormes que ça. Décidons vraiment de les faire, pas pour le fun, mais pour toujours, et je garantis (sans être scientifique) que nos nappes phréatiques seront moins polluées, et notre environnement quotidien plus respirable pour nos poumons. Soyons de petits colibris, faisons notre part...



Le guide ultime du ménage écolo !

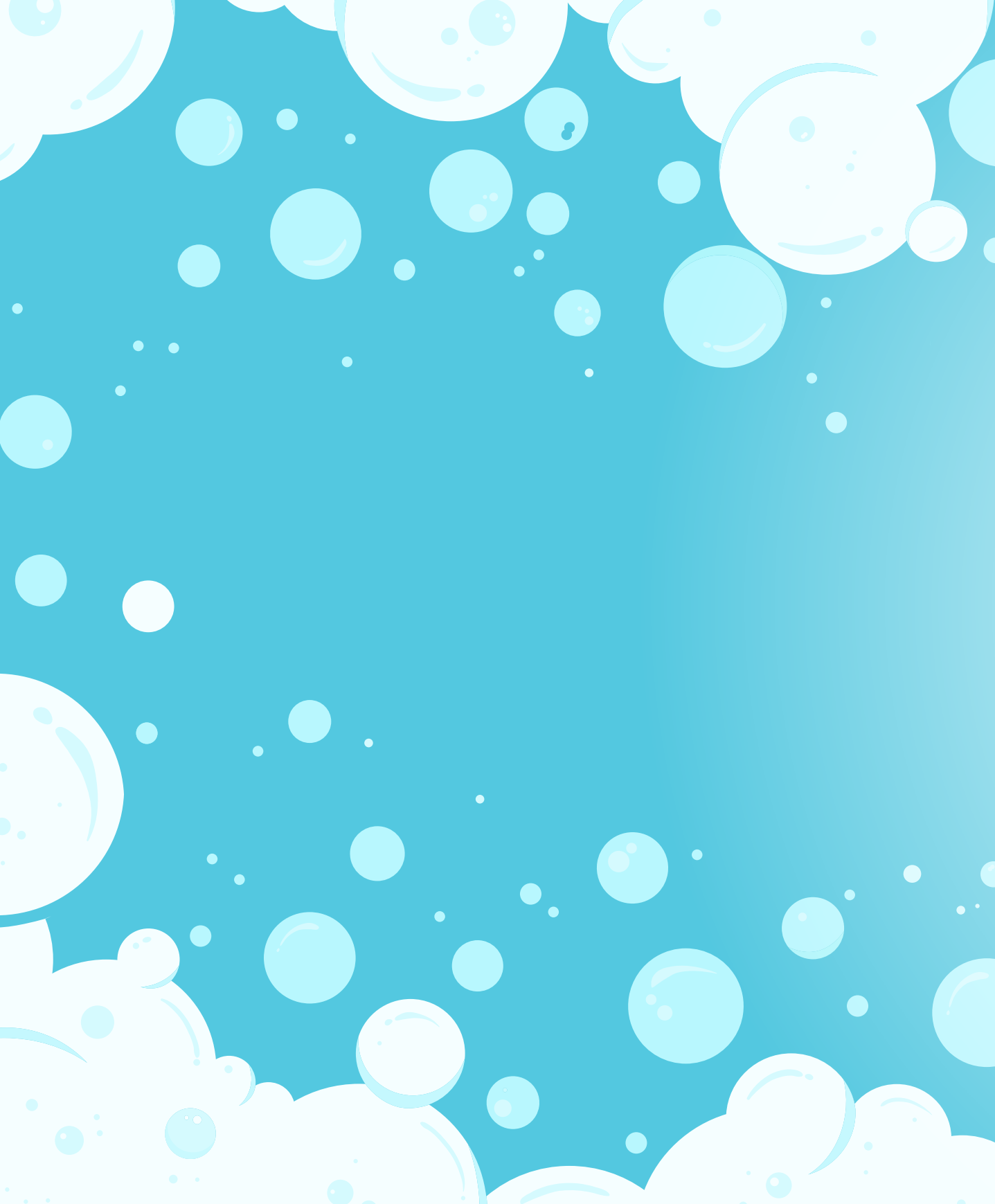
Dans ce livre, vous allez retrouver tout ce qui a fait le succès des précédents, et même plus encore : des recettes pour faire des économies et moins polluer, des astuces pour tout nettoyer du sol au plafond, des conseils organisationnels pour vous aider à mieux ranger, les principes de base pour des tâches domestiques satisfaisantes, de la motivation pour garder la forme... En bref, cette bible est le guide ultime pour votre quotidien à la maison, et même en dehors. Nettoyer sa maison du sol au plafond et de façon écologique devient un jeu d'enfant (à ce propos, je vous donnerai plein d'astuces pour impliquer vos enfants dans les tâches ménagères, car on ne commence jamais assez tôt).

Rien de tel que de gagner du temps sur l'entretien quotidien de notre maison, en appliquant des préceptes simples, en commençant par le commencement :

- des règles d'or du ménage et du rangement pas à pas ;
- de bons équipements et du matériel adapté pour plus d'efficacité ;
- des recettes plus respectueuses de l'environnement et économiques ;
- des conseils de tri pour ne plus se laisser encombrer chez soi ;
- les préceptes du ménage quotidien ou du grand ménage.

Bref, tout est là pour vous aider à entretenir votre maison ou votre appartement du sol au plafond ! Prêt à passer à l'action ?





1

LES BASES DU MÉNAGE ÉCOLO

*Devinez ce que
je vous prépare
de bon ?*



CHAPITRE 1

MES 10 RÈGLES D'OR DU MÉNAGE ÉCOLO

Avant de passer à l'action, je vous livre ici mes 10 règles d'or du ménage économique/écologique, ou comment garder une maison saine et propre tout en limitant l'impact environnemental de ses gestes quotidiens. Prêt à mettre tout ça en route avec moi ?

Mais avant toute chose, une petite précision (c'est en quelque sorte la règle n° 0) : sachez que les produits ménagers (même naturels) ne sont pas toujours nécessaires ! Un simple chiffon un peu humide pour dépoussiérer ou nettoyer une surface, une serpillière et de l'eau chaude... ça suffit pour nettoyer au quotidien.

Et l'huile de coude, vous connaissez ? Elle ne pollue pas, ne coûte rien et fait briller toute la maison !

