

ALEXANDRE CRESSIOT

Les recettes  
prodigieuses

du  
VIKING  
du  
MÉNAGE



Salle de bains, cuisine, buanderie...  
**50 recettes à la composition  
ultra-clean pour tout nettoyer  
du sol au plafond**

LEDUC ↗



**Qui, aujourd'hui, peut encore avoir bonne conscience après avoir vidé un bon gros bidon de déboucheur dans son lavabo, alors qu'il existe des produits naturels tout aussi efficaces ?** Pour votre santé

et notre planète, il est temps de changer vos habitudes ! Voici mes

**50 recettes indispensables** pour nettoyer votre maison et votre extérieur

de façon naturelle. Bicarbonate, savon noir, terre de Sommières, citron...

avec 10 ingrédients maximum, vous pourrez créer vos basiques en un rien de temps, respecter l'environnement mais aussi votre porte-monnaie.

- **Mes conseils avant de vous lancer :** ingrédients, gestuelle, bonnes pratiques, sécurité, matériel...
- **Mes recettes ultra-clean pour tout nettoyer :** les basiques à tout faire pour les plus pressés et, pour aller plus loin, les produits pour la salle de bains et les toilettes, la cuisine et la vaisselle, l'électroménager, le linge, le mobilier, le parquet...
- **Et des recettes bonus** pour remettre à neuf du cuir ou de l'argent, décoller des étiquettes, récurer sa terrasse, récupérer une surface abîmée, désherber ou encore chasser les moustiques.

*Mes 50 recettes incontournables pour fabriquer vos produits ménagers 100 % naturels pour toute la maison !*

Après 22 années en tant que cuisinier, qui ont renforcé sa rigueur et son côté « maniaque », **ALEXANDRE CRESSIOT** obtient un master en conduite de changement et accompagnement. Surnommé le Viking du ménage, il est aujourd'hui coach en bonne humeur domestique... et émotionnelle ! Révélé par l'émission « Cleaners, les experts du ménage », diffusée sur TFX, il partage son savoir-faire et son énergie sur son compte Instagram @le\_viking\_du\_menage. Il est déjà l'auteur de *Ne jetez plus l'éponge !* aux éditions Leduc.

Avec la collaboration d'**ALIX LEFIEF-DEL COURT**.

**19,90 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2926-0



editionsleduc.com

**LEDUC** ↗



Rayon : Vie quotidienne

ALEXANDRE CRESSIOT

Les recettes  
prodigieuses  
DU  
VIKING  
DU  
MÉNAGE

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC

*Ne jetez plus l'éponge !*, 2022.

## 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](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://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

Édition : Céline Haimé

Relecture : Audrey Peuportier

Conception graphique : Caroline Gioux

Maquette : Sébastienne Ocampo

Design de couverture : Caroline Gioux

Photographies de couverture et intérieures : © AdobeStock sauf p. 6, 12, 22, 30, 37, 45, 57, 69, 75, 83, 91, 97, 103, 113, 121, 129, 139, 149, 165, 175, 183 et 188 : Betül Balkan

Stylisme : Judith Clavel

Produits : Aroma-Zone

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-2926-0

ALEXANDRE CRESSIOT

Les recettes  
prodigieuses

du  
VIKING  
du  
MÉNAGE



# SOMMAIRE

<b>Sommaire</b>	<b>5</b>
<b>Avant-propos</b>	<b>7</b>
<b>PARTIE 1</b>	
<b>Quelques conseils pratiques avant de commencer</b>	<b>11</b>
Les bons gestes	13
Le bon matériel	23
Les bons ingrédients	31
<b>PARTIE 2</b>	
<b>Mes 50 recettes</b>	<b>53</b>
Mes « basiques »	55
Mes recettes pour la salle de bains et les toilettes	73
Mes recettes pour la cuisine et la vaisselle	93
Mes recettes pour l'électroménager	125
Mes recettes pour le linge	137
Mes recettes pour le mobilier, le parquet...	159
Mes recettes bonus	169
Le récap prodigieux : par où commencer ?	189
<b>Remerciements</b>	<b>193</b>
<b>Table des matières</b>	<b>195</b>

*Le fait-maison,  
ça coule de source !*



# AVANT-PROPOS

On ne va pas se mentir. Qui, aujourd'hui, peut encore avoir bonne conscience après avoir vidé un bon gros bidon de déboucheur de canalisations dans son bac à douche ou son lavabo ? Ou encore après avoir fait son ménage avec de la javel (certains croient encore que la javel, ça nettoie) ? Ou bien encore après avoir fait tourner une machine en utilisant une lessive industrielle à la composition plus que douteuse et vendue à prix d'or ? Le tout alors que nos sols regorgent de pesticides et d'hydrocarbures, que l'air que nous respirons est saturé d'oxyde d'azote et d'autres particules fines, que l'eau devient une denrée rare et inestimable, que les nappes phréatiques se vident à vitesse grand V... Je m'arrête là car mon but n'est pas de vous déprimer, ni de juger qui que ce soit, mais plutôt de créer un électrochoc, qui nous fera passer à la vitesse supérieure en matière d'écoresponsabilité et nous fera changer notre manière de consommer, et ce, le plus vite possible. Nous n'avons plus le temps pour les discours ! C'est aujourd'hui que nous devons nous y mettre, pas demain.

Grâce à l'expérience acquise ces dernières années pour défendre notre écosystème et aux multiples recherches effectuées lors de l'écriture de mon premier livre (*Ne jetez plus l'éponge !*, Leduc, 2022), j'ai vraiment constaté qu'il y avait un problème à tous les niveaux de la chaîne de l'écoresponsabilité. Cela commence par certains comportements, que je trouve inadmissibles, comme la dépose sauvage d'ordures au pied des points de collecte gérés par l'agglomération déjà débordants, parce qu'on a la flemme d'aller à la déchetterie, ou comme le fait de jeter au sol sans vergogne ses mégots de cigarettes... Cela se poursuit avec les carences des organismes d'État ou locaux

qui ne remplissent pas correctement leurs fonctions premières par manque de personnel, de volonté ou d'informations. Les manquements de certaines mairies qui laissent les citoyens faire n'importe quoi de leurs déchets, en raison d'autres préoccupations, budgétaires ou politiques, me révoltent et me font perdre mes nerfs. Les personnes qui me suivent sur les réseaux savent de quoi je parle.

Quand j'appelle une institution locale pour la tenir informée que des conteneurs ne sont pas vidés depuis un mois, que les citoyens continuent de les remplir, que ça déborde de partout, et que le vent emporte à la mer la moitié des sacs plastique déchirés par les mouettes (oui, j'habite en Bretagne, et il y a du vent)... et que rien ne se passe, je dis STOP ! J'ai passé de multiples coups de fil pour tenter de faire bouger les choses, mais à chaque fois, on me renvoie l'image d'un clown lanceur d'alerte. Ou on me répond : « Il y a pire ailleurs, mon pauvre monsieur ! Si vous saviez... » Mais je sais ! Nos institutions locales ou d'État nous vendent du rêve en nous expliquant que la priorité, c'est la planète, la réduction des déchets, l'environnement... mais c'est faux ! Autre décision qui me révolte : celle de certaines communes de supprimer une partie des poubelles publiques afin d'inciter les Français à réduire leurs déchets. S'ils connaissaient le terrain, ils sauraient que cela ne fonctionne pas. LE TERRAIN, c'est la clé pour ouvrir les yeux de tout ce beau monde. Qu'ils n'hésitent pas à me suivre, je vais leur montrer le civisme vu de l'autre côté !

Chaque jour, je me rends compte que le chemin à parcourir vers un comportement plus responsable est encore très long ! Changer ses habitudes, même pour moi, est difficile et fastidieux. Et cela demande de l'énergie et de la volonté. Je vous propose de commencer dès aujourd'hui, en confectionnant vos produits ménagers maison. C'est un premier pas vers ce monde plus vert et responsable. C'est un défi à relever tous ensemble, comme tant d'autres, pour notre avenir, celui de nos enfants, celui de la faune, de la flore et de la planète Terre que nous habitons ! Alors ma *team*, on change les choses

dès aujourd'hui, ou on attend demain pour s'y mettre ? La balle est dans votre camp, à vous de jouer !

Dans ce livre, je vous promets une transition en douceur, pas à pas, pour insuffler un vent d'écoresponsabilité dans votre intérieur. Vous verrez : vous avez tout à y gagner. D'abord, en utilisant des produits naturels, vous préserverez les rivières et les nappes phréatiques ainsi que tout le microcosme qui les entoure, la faune et la flore terrestres et aquatiques. Bref, vous ferez du bien à la planète ! Vous produirez également moins de déchets plastique car fini les bidons achetés au supermarché, vous réutiliserez vos contenants à l'infini. Ensuite, vous ferez de vraies économies, car vous n'achèterez que les produits de base, la matière première nécessaire à la fabrication de vos produits ménagers maison. Vous rendrez également service à vos poumons, en profitant d'un intérieur plus sain, sans résidus toxiques ni perturbateurs endocriniens (contenus notamment dans les diffuseurs d'odeurs et les sprays). Enfin, vous vous sentirez fier de vous, fier d'avoir participé de manière très concrète à la préservation de votre santé et de notre belle planète. Prêt à relever le défi ?



**PARTIE 1**

**QUELQUES  
CONSEILS  
PRATIQUES AVANT  
DE COMMENCER**



*Faut que ça brille !*

# Les bons gestes



Avant que vous ne vous lanciez dans la préparation de vos produits ménagers maison, je tiens à vous donner quelques conseils utiles sur les bons gestes à adopter (et les précautions à prendre), sur l'équipement adéquat à vous procurer ainsi que sur les différents ingrédients de base dont vous aurez besoin.

# LE « TACT », LA RÈGLE D'OR DU NETTOYAGE

Si je ne suis pas chimiste, mes connaissances en HACCP (*Hazard Analysis Critical Control Point* ou Système d'analyse des risques et de maîtrise des points critiques), acquises durant mes longues années dans la restauration (j'y ai passé vingt-quatre ans !), constituent les piliers de mes connaissances en matière de *process* de nettoyage. Cette méthode a été créée dans les années 1960 par une société américaine, à la demande de la Nasa, dans le but de garantir l'hygiène et la sécurité des aliments destinés aux astronautes lors des premières missions dans l'espace. C'est dire si rien n'est laissé au hasard !

Pour prendre de bonnes habitudes avec les produits ménagers maison, il est important de savoir tout d'abord que le nettoyage (notre action à nous) a des effets plus importants que la désinfection. Ensuite, que l'efficacité des produits ménagers maison résulte du précepte Tact (temps de contact, activité mécanique, chimie, température). Cette suite logique sur la propreté est née en 1959 en Allemagne et s'articule autour de ces quatre facteurs, imparables pour obtenir un résultat parfait :

- ✔ **T = Temps de contact.** Sachez que, pour une efficacité équivalente, le temps de contact est plus long pour un produit naturel que pour un produit industriel. C'est la raison pour laquelle je vous indiquerai souvent de laisser poser le produit avant de rincer.
- ✔ **A = Activité mécanique.** Ce que j'appelle « l'huile de coude » ! En clair, vous allez frotter, brosser et utiliser quelques outils de nettoyage spécifiques, en particulier pour les zones difficiles d'accès.

- ✔ **C = Chimie**, c'est-à-dire l'utilisation des bons produits pour chaque zone à nettoyer. Par exemple, contre le calcaire au pH basique (entre 6,5 et 7), on utilise un produit au pH acide comme le vinaigre (environ 2,4). Voir aussi les explications ci-après.
- ✔ **T = Température (de l'eau)**. Elle est essentielle pour dégraisser ou pour optimiser l'effet de certains produits naturels. Par exemple, le percarbonate de soude libère son oxygène actif (qui a un pouvoir blanchissant très fort, plus que la javel) dans une eau à partir de 40 °C.

*Source : formation HACCP.com*

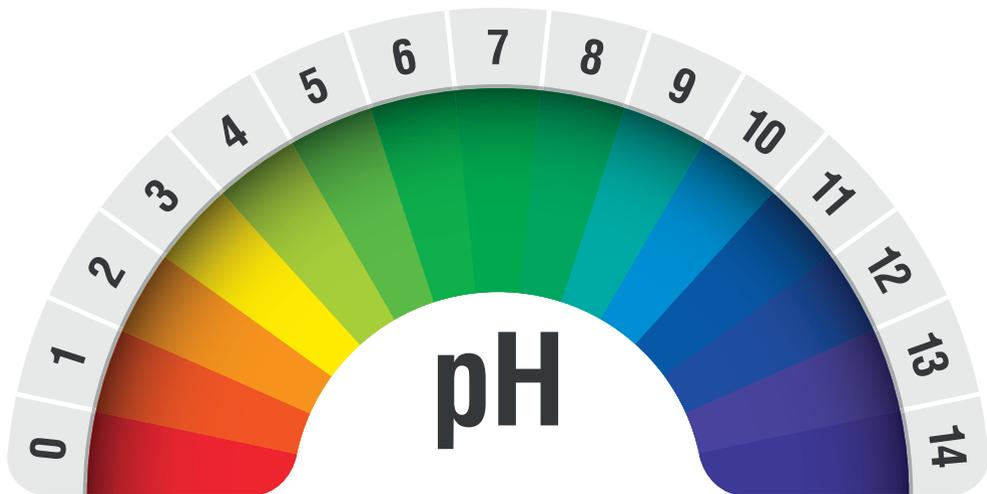
Toutes ces connaissances, je les appliquais à la lettre avec mes équipes quand je travaillais comme chef, afin que mon outil de travail – ma cuisine – soit irréprochable. Lors des multitudes de contrôles d'hygiène surprises, nous obtenions systématiquement des notes proches du 20/20. J'ai toujours adoré transmettre cette passion du propre à mes équipes, et je continue aujourd'hui à le faire avec vous.



## LE PH, UNE NOTION CENTRALE

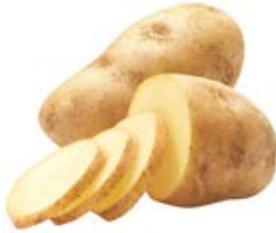
Le pH, c'est le « potentiel hydrogène ». Il sert à mesurer l'acidité ou la basicité d'une solution dans un milieu aqueux à plus de 25 °C. Ses valeurs s'étendent de 0 à 14, 7 étant une valeur neutre (pour info, c'est aussi le pH de la peau des nourrissons, puis celui-ci évolue en fonction de notre âge).

On distingue ainsi deux types de produits : ceux qui affichent un pH alcalin ou basique (entre 7 et 14) et ceux qui affichent un pH acide (entre 0 et 7).



Quelques produits au pH « alcalin » ou « basique » (entre 7 et 14) :

le **bicarbonate** de soude



la **pomme de terre**

le **savon de Marseille**



la **terre de Sommières**

le **blanc de Meudon**



le **percarbonate**

le **savon noir**



Quelques produits au pH « acide » (entre 0 et 7) :

le **vinaigre blanc**



l'**acide citrique**

le **citron**



l'**alcool à 70°**



Les produits au pH alcalin ou basique sont les meilleurs ennemis du gras, des taches alimentaires, de la saleté... Ainsi, la terre de Sommières mélangée avec un peu d'eau fera un parfait dégraissant. De la même façon, le savon de Marseille détruira le gras emprisonné dans la fibre textile de votre jean par exemple. Le savon noir, lui, sera un allié pour toutes les surfaces de la maison (plaques de cuisson, vaisselle, sol, vitres, parquet...).

Les produits au pH acide aideront à détruire certaines souillures : calcaire, calcium, oxydation (faite par l'eau ou l'air), jus, café... Attention, ils doivent être utilisés avec discernement, car ils peuvent abîmer certaines surfaces fragiles et altérer les couleurs.



# MES BONNES PRATIQUES POUR PRÉPARER VOS PRODUITS EN TOUTE SÉCURITÉ

« Produit naturel » ne veut pas dire utilisation sans danger. Pour éviter tout problème, il y a quelques règles d'or à respecter. Un peu d'acide citrique sur une coupure à la main, ça picote. Du vinaigre qui éclabousse les yeux aussi. C'est pour cela qu'il est important de savoir se situer face à tous ces « petits dangers » du quotidien.

- ✔ **Utilisez du matériel de protection :** des gants (si possible imperméables et lavables, pour éviter de surconsommer), un tablier pour protéger vos vêtements, et éventuellement des lunettes de protection et un masque. C'est indispensable lorsque vous manipulez certains ingrédients.
- ✔ **Chaque ingrédient de base a des utilisations et des précautions d'emploi spécifiques.** Je vous invite à les lire avant toute utilisation. Sachez aussi qu'il faut éviter de mélanger certains produits entre eux. Toutes ces indications vous seront données à partir de la page 31.
- ✔ **Pendant la réalisation des recettes,** aérez la pièce. Évitez de goûter les produits (je préfère le préciser, même si cela vous paraît peut-être un peu absurde !). Respectez toujours les quantités, les différentes étapes de préparation, ainsi que les temps de pose. Si j'indique un temps de séchage de 12 heures, ce n'est pas 6 heures (quelques-uns d'entre vous se reconnaîtront peut-être ?). Par ailleurs, certaines recettes nécessitent une grande vigilance, encore plus si vous réalisez tout ça avec les enfants

(tout simplement, par exemple, lorsque l'on fait bouillir de l'eau). Enfin, si l'une des recettes contient des produits inflammables, comme de l'alcool, vérifiez qu'il n'y ait pas de flammes à proximité de votre espace de travail (on oublie la petite bougie qui sent bon).

- ✔ **Lorsque vous avez terminé la préparation de vos produits,** vérifiez bien la miscibilité des mélanges, étiquetez le contenant avec le nom du produit et indiquez également sa date de réalisation. Pour une conservation optimale, veillez à ne pas préparer de trop grosses quantités de produit d'un coup (en effet, sans conservateurs, il est possible qu'ils perdent leurs propriétés nettoyantes ou effervescentes). Enfin, pensez à bien nettoyer vos ustensiles et votre plan de travail une fois la recette terminée. Et à stocker vos produits dans des endroits sombres et secs, hors de portée des enfants et des animaux.





*Ahhh les belles pastilles!*

# Le bon matériel

.....

Vous ne partez pas à la pêche à pied sans un contenant pour rapporter votre petite récolte de coques, couteaux et crabes (si vous ne le saviez pas encore, je suis breton !) ? Pour préparer, stocker et utiliser vos produits ménagers maison, c'est pareil : il vous faut le bon matériel.

# POUR LA PRÉPARATION DES RECETTES

Pour fabriquer vos produits ménagers, il vous faudra *a minima* cet équipement. Ce matériel sera destiné uniquement à vos productions DIY. Il devra être nettoyé correctement avant et après chaque utilisation :

une **balance de cuisine**

et un **verre mesureur,**

pour peser/doser les ingrédients



un ou plusieurs **culs-**

**de-poule** ou **saladiers**

(en plastique ou en Inox),  
pour réaliser vos mélanges



une **bassine** et/ou un **seau**

un **fouet** et une **spatule,**

pour mélanger



une **casserole** ou une

**marmite** avec son **couvercle,**

pour faire chauffer  
les préparations





un **entonnoir**,

pour transvaser proprement les produits dans les contenants



une **passette** ou une **étamine**,  
pour filtrer les préparations



un **Économe**,  
pour zester les agrumes



une **cuillère à soupe ou à café**,

pour mesurer les ingrédients  
(pour information, 1 c. à s. = 15 ml, 1 c. à c. = 4 ml)



un ou deux **bacs**

**à glaçons en silicone**

(pour fabriquer les pastilles WC ou lave-vaisselle)



une **râpe**,

pour râper le savon de Marseille ou de Castille



des **gants réutilisables**,  
un **tablier** et des **lunettes de protection**,

pour vous protéger