



# Le guide du MÉNAGE AU NATUREL



LILYCRAFT

Ma maison au naturel

[WWW.LILYCRAFTBLOG.COM](http://WWW.LILYCRAFTBLOG.COM)





## COMMENT EST NÉ LILYCRAFT?

Tout a commencé avec Hélène et Maureen. 2 mamans persuadées q'un mode de vie durable existe. Passionnées par leur famille, maniaques de l'organisation et fans de DIY, elles ont fait de Lily un seul personnage. Chacune apportant le meilleur d'elle-même.

Fin 2018, après presque 2 ans d'existence, trop prises par leur quotidien, elles décident de remettre Lilycraft.

Géraldine, maman de 3 ans, pleine de motivation et d'énergie, saisi l'occasion de reprendre ce super projet qu'elle continue à faire grandir depuis janvier 2019...



LILYCRAFT

# POURQUOI PASSER AU MÉNAGE AU NATUREL?

Cela a commencé par consommer mieux, privilégier le local, trier nos déchets. Composter, recycler sont devenus aussi naturel que de se nourrir ou se laver.

Les petits gestes zéro déchet se sont imbriqués à notre mode de fonctionnement: **réutiliser, recycler et refuser.**

Très vite, on a réalisé que fabriquer ses produits ménagers et cosmétiques n'était pas si compliqué et surtout bien moins polluant. On a commencé par des recettes trouvées à gauche et à droite. Avec des tops et des flops. On a alors confectionné nos recettes perso qui ont été testées par des centaines de personnes. Grâce aux nombreux échanges, nous sommes parvenues à proposer des recettes qui plaisent au plus grand nombre.

**Entretenir sa maison sans salir la planète!**  
Tout en économisant beaucoup d'argent. C'est top non?



LILYCRAFT



## QUELS SONT LES AVANTAGES DU MÉNAGE AU NATUREL?

### ECONOMIE/PRIX

Les produits ménagers vendus en grandes surfaces sont souvent hors de prix! Fabriquer ses produits d'entretien maison te permet de faire de belles économies. Un prix bas pour une qualité au top ! Avec quelques produits de base, tu peux nettoyer sans dépenser des sommes folles. Même si tu n'a pas le temps ou l'envie de fabriquer les produits d'entretien, utilise les produits de base bruts: Les cristaux de soude dégraissent à merveille un évier sale, le bicarbonate de soude désodorise ton frigo, l'acide citrique détartre les toilettes sans efforts...

### SANTÉ

Les cancers, les allergies, les maladies respiratoires et asthme sont des maux devenus tellement courant dans nos pays. Des études ont prouvé à maintes reprises qu'elles étaient déclenchées ou aggravées par les produits chimiques qui nous entourent ainsi que la pollution. Passer au "fait maison" permet de savoir exactement ce qu'il y a dedans. C'est s'assurer d'une composition propre pour nous et la planète.



LILY CRAFT



## L'ECOLOGIE

On trie nos déchets, on évite de gaspiller, on recycle. Alors pourquoi continuer à polluer avec des produits ménagers et cosmétiques industriels? Il est grand temps de penser au monde de demain, à nos enfants et à la planète. Les alternatives existent! Tu en trouveras plein sur le site de [lilycraft.com](http://lilycraft.com)

## FACILITÉ, TEMPS ET ORGANISATION

N'imagines pas que tu vas passer des heures à confectionner tes produits et mettre du bazar dans ta cuisine! Les recettes sont simples et ne durent que quelques minutes. On se sent fiers d'avoir fait quelque chose de bien pour nous et nos proches. Fini de noter le bidon de lessive sur ta liste de course et surtout devoir le transporter dans les escaliers ou le bus. Désormais, tu as tout à domicile. Lily a pensé à tout et t'offre la possibilité de commander les produits de base dans sa boutique. Tout ça à prix juste!



LILYCRAFT



## LES PRODUITS

Les produits que l'on utilise sont écologiques, majoritairement biodégradables et toujours raisonnés. Lilycraft met beaucoup de soin dans la qualité et l'efficacité des produits sélectionnés.

Dans la boutique en ligne, tu retrouveras les essentiels pour réaliser tes produits d'entretien. Mais aussi des produits de consommation durable tels que des contenants en verre, des brosses à vaisselle en bois et même des brosses à dents rechargeables.

Les fournisseurs sont belges, français ou hollandais. Priorité au local!



LILYCRAFT



## LES RECETTES

Tu trouveras dans ce book une sélection des meilleures recettes de Lilycraft.

Elles sont faciles, rapides, super efficaces et permettent de débiter avec le ménage au naturel petit à petit sans forcément trop s'investir. Si tu veux tester, c'est par celles là qu'on te conseille de commencer. Tu veux en savoir plus, découvrir les produits et d'autres recettes? Rends-toi sur le blog. Tu y trouveras plein de conseils, des commentaires d'autres lecteurs, mamans, femmes, hommes qui essaient, comme toi, de s'y mettre.

Nous formons aujourd'hui une vraie communauté: tu n'es pas seul.e

*Lily*



LILYCRAFT



LILYCRAFT

# Tablettes lave-vaisselle



PERCARBONATE DE  
SOUDE



ACIDE CITRIQUE



BICARBONATE DE  
SOUDE



CRISTAUX DE  
SOUDE



HUILE ESSENTIELLE  
DE CITRON



5 MINUTES  
SECHAGE: 48 HEURES



100%  
NATUREL



SANS PERTURBATEURS  
ENDOCRINIENS

[WWW.LILYCRAFTBLOG.COM](http://WWW.LILYCRAFTBLOG.COM)





## DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 1 grand plat
- 1 cuillère
- 1 bac à glaçons ou autre forme
- Spray d'eau

## INGREDIENTEN

- 60 gr d'acide citrique
- 60 gr de cristaux de soude en poudre
- 30 gr de percarbonate de soude
- 30 gr de bicarbonate de soude
- 15 gouttes d'HE de citron

## TIPS EN TRUCS

- Utilise du **vinaigre** comme liquide de rinçage
- Pense à **nettoyer le filtre** du lave-vaisselle 1x/semaine
- Utilise un **programme chaud** et pas trop court

## LA RECETTE

1. Rassemble tous les ingrédients dans un saladier et mélange bien.
2. Vaporise légèrement le moule ou bac à glaçons
3. Mets la poudre dans le moule. Tasse là bien.
4. Laisse sécher au moins 48h avant de démouler.
5. Utilise un tablette avec un programme traditionnel



# Lessive liquide au savon de Marseille véritable



SAVON DE MARSEILLE



BICARBONATE DE  
SOUDE



CRISTAUX DE SOUDE



HUILE ESSENTIELLE DE  
LAVANDIN



30 MINUTES  
REPOS: 12H



100%  
NATUREL



SANS PERTURBATEURS  
ENDOCRINIENS



## DE QUOI AI-JE BESOIN?

- Grande casserole ou thermomix
- Cuillère en bois
- Mixer plongeur

## INGRÉDIENTS

- 5 litres d'eau
- 150gr de savon de Marseille
- 200 gr de bicarbonate
- 300 gr de cristaux de soude
- Quelques gouttes d'HE de Lavandin

## TRUCS ET ASTUCES

- **En cas d'utilisation du Thermomix**, la 2e étape doit être réalisée en 2 temps.
- On peut **varier** les huiles essentielles.
- Tu peux mettre quelques gouttes d'HE sur un chiffon dans le sèche-linge. Bonne odeur garantie!

## LA RECETTE

1. Fais fondre le savon de Marseille dans 2l d'eau tout en mélangeant bien.
2. Laisse refroidir le mélange et ajoute les cristaux de soude, le bicarbonate de soude et les 3l d'eau froide. Si tu utilises un robot type thermomix, il faut alors diviser le mélange en 2.
3. Remixe bien le contenu afin d'obtenir une consistance homogène et crémeuse. Ajoute un peu d'eau si nécessaire!
4. Laisse reposer 24H avant de remixer.
5. Transvase le mélange dans un grand bidon vide.
6. 100 ml de lessive suffise pour une machine de taille moyenne





LILYCRAFT

# Lessive au savon de Marseille en poudre



SAVON DE MARSEILLE



BICARBONATE DE  
SOUDE



CRISTAUX DE SOUDE



PERCARBONATE DE  
SOUDE



10 MINUTES



100%  
NATUREL



SANS PERTURBATEURS  
ENDOCRINIENS

[WWW.LILYCRAFTBLOG.COM](http://WWW.LILYCRAFTBLOG.COM)



## DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 1 grand bol
- Mixer
- 1 contenant

## INGRÉDIENTS

- 200 gr de savon de Marseille
- 75 gr de bicarbonate
- 100 gr de cristaux de soude
- 50 gr de percarbonate de soude ( pour le blanc)

## TRUCS ET ASTUCES

- Le **savon de Marseille** doit être bien sec pour éviter les grumeaux.
- **Peau sensible?** utilise du savon d'Alep en copeaux.
- Quelques gouttes d'HE sur un chiffon dans le **sèche-linge**.  
Bonne odeur garantie!

## LA RECETTE

1. Mixe les 3 principaux ingrédients.
2. Tu dois obtenir une poudre fine.
3. Conserve la dans un pot hermétique à l'abri de la chaleur et de l'humidité.
4. Mélange bien avant chaque usage et prélève la dose souhaitée:  
+/- 20 gr de poudre pour une machine de 5-6kg

Pour le blanc: ajoute 50gr de percarbonate de soude dans la préparation.





LILYCRAFT

## Bombes WC



ACIDE CITRIQUE



BICARBONATE DE  
SOUDE



HUILE ESSENTIELLE DE  
CITRON



15 MINUTES  
REPOS: 48H



100%  
NATUREL



SANS PERTURBATEURS  
ENDOCRINIENS

[WWW.LILYCRAFTBLOG.COM](http://WWW.LILYCRAFTBLOG.COM)



#### DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 1 grand bol
- 1 moule
- 1 cuillère
- 1 spray d'eau

#### INGRÉDIENTS

- 250 gr d'acide citrique
- 250 gr de bicarbonate de soude
- 10 gouttes d'HE de citron

#### TRUCS ET ASTUCES

- Tu n'obtiens pas de belles bombes? Pas de soucis, utilise la poudre qui reste efficace
- L'HE **purifie** mais reste facultative



## LA RECETTE

1. Dans un bol, mélange l'acide citrique et le bicarbonate de soude
2. Ajoute l'HE si tu le souhaites.
3. Incorpore la poudre dans un moule tout en la tassant bien
4. Vaporise d'eau 2-3X maximum au-dessus des blocs.
5. Laisse sécher au moins 48h avant de démouler
6. Une bombe 1 à 2 fois par semaine. Laisse agir avant de frotter avec la brosse.





LILY CRAFT

## Spray multi-surfaces



VINAIGRE



HUILE ESSENTIELLE DE  
CITRON



3 MINUTES



100%  
NATUREL

~~PE~~

SANS PERTURBATEURS  
ENDOCRINIENS

[WWW.LILYCRAFTBLOG.COM](http://WWW.LILYCRAFTBLOG.COM)





#### DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 1 spray vide
- 1 pot mesureur

#### INGRÉDIENTS

- 400 ml d'eau
- 100 ml de vinaigre
- 15 gouttes d'HE de citron

#### TRUCS ET ASTUCES

- **Attention** aux pierres calcaires !
- Tu peux faire **macérer des écorces d'agrumes** pendant 2 semaines avant de filtrer. Encore + naturel!



## LA RECETTE

1. Mélange tous les ingrédients et mets les dans un spray
2. Secoue doucement le flacon avant chaque utilisation.
3. Utilise le sur toutes les surfaces non délicates. Parfait pour faire briller les vitres, l'inox ou désinfecter le bois, plastique...



# MES NOTES

MA MAISON AU NATUREL

TRUCS & ASTUCES

NOTES

TÂCHES À ACCOMPLIR



# MES NOTES

MA MAISON AU NATUREL

TRUCS & ASTUCES

NOTES

TÂCHES À ACCOMPLIR

