

Kit des pastilles EcoAutonomie

Nettoyer la maison sans dépendre de l'industrie

Table des matières

Kit des pastilles EcoAutonomie	1
Introduction du kit.....	2
Fiche 0 – Principes de base	4
Fiche 1 – Pastilles WC	7
Fiche 2 – Pastilles multi-usages.....	10
Fiche 3 – Pastilles lave-vaisselle.....	14
Fiche 4 – Pastilles de lessive solide	18
Fiche 5 – Pastilles anti-calcaire	21
Fiche 6 – Pastilles détachantes	25
Fiche 7 – Pastilles désodorisantes.....	28
Fiche 8 – Tableau récapitulatif.....	31
Fiche 9 – Adapter à sa réalité	33
Fiche 10 – Posture autonomie	35
Fiche 11 – Conclusion	37

Introduction du kit

Pourquoi ce kit existe

Fabriquer ses propres produits ménagers peut sembler simple... jusqu'au moment où l'on se perd entre recettes contradictoires, promesses irréalistes et résultats inégaux.

Le **kit des pastilles EcoAutonomie** est né d'un besoin très concret : faire le ménage **sans dépendre de l'industrie**, sans multiplier les produits, sans chercher la perfection.

Ce kit ne propose pas des solutions miracles. Il propose des **gestes simples**, reproductibles, pensés pour l'entretien réel d'une maison habitée.

À qui s'adresse ce kit ?

Ce kit est conçu pour :

- les personnes qui veulent réduire les produits industriels,
- celles qui cherchent des alternatives simples et compréhensibles,
- celles qui veulent reprendre la main **sans tout compliquer**,
- débutant·es comme personnes déjà engagées dans une démarche d'autonomie.

Il est utilisable :

- en appartement ou en maison,
 - seul·e ou en famille,
 - avec peu de matériel et peu d'ingrédients.
-

Comment utiliser ce kit

Tu peux utiliser ce kit de plusieurs façons :

- suivre les fiches une par une,
- commencer par une seule pastille,
- fabriquer en petites quantités,
- adapter selon ton usage réel.

Chaque fiche est pensée pour être **autonome** :
tu peux l'utiliser sans lire le reste du kit ni les articles du site.

Il n'y a pas de parcours imposé.
Il y a le tien.

Une posture volontairement simple

Les pastilles proposées ici :

- fonctionnent bien pour l'entretien régulier,
- demandent parfois des ajustements,
- ont des limites claires.

L'autonomie n'est pas une quête de performance.
C'est une **capacité à comprendre ce que l'on fait**, à ajuster, et à choisir en conscience.

Si quelque chose ne fonctionne pas exactement comme prévu, ce n'est pas un échec.
C'est une information.

Fiche 0 – Principes de base

Comprendre avant de faire

Avant de passer aux recettes, il est utile de poser quelques repères simples. Ils évitent les déceptions, les erreurs fréquentes, et surtout l'impression que "ça ne marche pas".

Entretien régulier ≠ nettoyage lourd

Les pastilles présentées dans ce kit sont pensées pour **l'entretien régulier**.

Elles sont très efficaces pour :

- maintenir la propreté,
- éviter l'accumulation,
- limiter les odeurs,
- garder des surfaces saines au quotidien.

En revanche, elles ne sont **pas conçues** pour :

- rattraper un encrassement ancien,
- dissoudre des couches de calcaire installées depuis des années,
- remplacer un nettoyage ponctuel plus intensif.

L'autonomie ne consiste pas à tout faire avec un seul produit, mais à **choisir l'outil adapté au bon moment**.

Pourquoi le format pastille ?

Le format pastille n'est pas un gadget.

Il répond à plusieurs besoins très concrets :

- **Dosage constant** : pas de surconsommation.
- **Stockage simple** : sec, compact, durable.
- **Lisibilité** : une pastille = un usage.
- **Moins de déchets** : pas de bidons, pas de sprays jetables.

Il permet aussi de sortir de la logique du “toujours plus” pour revenir à des gestes **mesurés et intentionnels**.

Les ingrédients font le travail (pas la magie)

Les recettes de ce kit reposent sur quelques ingrédients simples :

- bicarbonate de soude,
- cristaux de soude,
- acide citrique,
- savon végétal.

Ils fonctionnent grâce à des **réactions chimiques simples** :

- alcalinité,
- effervescence,
- pouvoir dégraissant ou détartrant.

Si le résultat n'est pas au rendez-vous, ce n'est pas un manque de volonté. C'est souvent une question de :

- dosage,
 - température de l'eau,
 - fréquence d'utilisation,
 - type de surface.
-

Les erreurs fréquentes en DIY ménager

Voici les erreurs les plus courantes — et faciles à éviter :

- vouloir tout nettoyer avec une seule recette,
- utiliser trop d'eau lors de la fabrication des pastilles,
- ne pas tasser suffisamment les mélanges,
- attendre trop longtemps avant d'agir sur une surface,
- comparer ses résultats à ceux vus sur les réseaux sociaux.

Les recettes ne sont pas des formules figées.
Elles sont des **bases à ajuster**.

Adapter plutôt que copier

Chaque foyer est différent :

- eau dure ou douce,
- nombre de personnes,
- présence d'enfants ou d'animaux,
- type de logement,
- fréquence de nettoyage.

Ce qui fonctionne chez l'un peut demander un ajustement chez l'autre.
Et c'est normal.

L'objectif de ce kit n'est pas de te faire copier un modèle,
mais de t'aider à **construire le tien**.

Fiche 1 – Pastilles WC

Entretenir les toilettes simplement

Les pastilles WC sont conçues pour l'**entretien régulier** des toilettes. Elles permettent de limiter les odeurs, de prévenir l'accumulation de calcaire léger et de garder une cuvette propre sans produits agressifs.

Elles ne remplacent pas un détartrage lourd ponctuel, mais évitent d'y arriver trop souvent.

À quoi servent ces pastilles ?

Les pastilles WC sont adaptées pour :

- l'entretien courant de la cuvette,
- la neutralisation des odeurs,
- le nettoyage léger et régulier,
- une utilisation fréquente sans agresser les surfaces.

Elles sont idéales si tu nettoies **souvent mais légèrement**.

Les ingrédients (et leur rôle)

Bicarbonate de soude

- nettoyant doux
- désodorisant
- base alcaline

Acide citrique

- détartrant léger
- dissout le calcaire récent
- provoque l'effervescence

Huiles essentielles (facultatif)

- apportent une odeur fraîche
- léger effet antibactérien
(citron, tea tree, eucalyptus)

Eau ou alcool (en spray)

- sert uniquement à lier les poudres
trop d'eau déclenche la réaction trop tôt
-

Recette des pastilles WC

Ingrédients

- 200 g de bicarbonate de soude
- 100 g d'acide citrique
- 15 à 20 gouttes d'huile essentielle (facultatif)
- un spray d'eau ou d'alcool
- un moule (silicone idéal)

Étapes

1. Mélanger le bicarbonate et l'acide citrique à sec.
 2. Ajouter les huiles essentielles si utilisées.
 3. Vaporiser **très légèrement** le liquide en mélangeant.
 4. Obtenir une texture type *sable humide*.
 5. Tasser fermement dans les moules.
 6. Laisser sécher 24 à 48 h à l'air libre.
 7. Démouler et conserver au sec.
-

Comment utiliser les pastilles WC

- Déposer **1 pastille** dans la cuvette.
- Laisser agir 15 à 30 minutes (ou toute la nuit).
- Brosset légèrement si nécessaire.
- Tirer la chasse.

Fréquence recommandée

- 2 à 3 fois par semaine en entretien régulier.
-

Conservation

- Conserver dans un bocal hermétique.
- À l'abri de l'humidité.
- Durée de conservation : plusieurs mois.

Si les pastilles s'effritent :

→ pas assez tassées ou trop sèches

Si elles réagissent avant usage :

→ trop d'humidité à la fabrication ou au stockage

Limites à connaître

Ces pastilles :

- ne retirent pas du calcaire ancien incrusté,
- ne remplacent pas un nettoyage intensif ponctuel,
- sont moins efficaces en eau très dure sans régularité.

En cas de besoin ponctuel :

vinaigre chaud ou acide citrique pur, puis reprise de l'entretien régulier.

À retenir

- Une pastille = un entretien simple.
 - La régularité est plus efficace que la force.
 - Ajuster fait partie du processus.
-

Fiche 2 – Pastilles multi-usages

Nettoyer la maison avec un seul geste

Les pastilles multi-usages sont pensées pour couvrir **l'essentiel du ménage quotidien** : cuisine, salle de bain, surfaces lavables et sols.
Elles remplacent avantageusement la majorité des sprays industriels, à condition d'être utilisées sur les bonnes surfaces.

À quoi servent ces pastilles ?

Elles sont adaptées pour :

- plans de travail,
- tables, étagères, bureaux,
- éviers et surfaces de cuisine,
- surfaces de salle de bain (hors calcaire lourd),
- sols lavables (carrelage, lino).

Elles sont idéales pour **le nettoyage régulier**, pas pour les cas extrêmes.

Les ingrédients (et leur rôle)

Bicarbonate de soude

- nettoyant doux
- désodorisant
- dégraissant léger

Cristaux de soude

- dégraissant puissant
- efficaces pour cuisine et sols
alcalins : gants recommandés à la fabrication

Huiles essentielles (facultatif)

- apportent une odeur fraîche
- léger effet antibactérien
(citron, tea tree, lavande)

Eau chaude

- dissout la pastille
 - active le pouvoir nettoyant
-

Recette des pastilles multi-usages

Ingrédients

- 150 g de bicarbonate de soude
- 150 g de cristaux de soude
- 15 gouttes d'huile essentielle (facultatif)
- un spray d'eau
- un moule en silicone

Étapes

1. Mélanger le bicarbonate et les cristaux de soude à sec.
 2. Ajouter les huiles essentielles si utilisées.
 3. Vaporiser **très légèrement** l'eau en mélangeant.
 4. Obtenir une texture *sable humide*.
 5. Tasser fermement dans les moules.
 6. Laisser sécher 24 à 48 h.
 7. Démouler et conserver au sec.
-

Comment les utiliser

Version spray

- Dissoudre **1 pastille** dans 500 ml d'eau chaude.
- Attendre la dissolution complète.
- Utiliser comme un spray classique.

Version seau (sols)

- Dissoudre **1 à 2 pastilles** dans un seau d'eau chaude.
- Nettoyer normalement.

Nettoyage ponctuel

- Dissoudre une pastille dans un petit bol d'eau chaude.
- Appliquer à l'éponge ou au chiffon.

Surfaces compatibles / à éviter

Compatibles

- carrelage
- inox
- surfaces stratifiées
- surfaces lavables classiques

À éviter

- bois ciré ou huilé
- marbre et pierre naturelle
- surfaces vernies ou fragiles

Sur ces surfaces, privilégier un savon doux (savon noir, savon de Marseille).

Ajustements possibles

- En eau dure : augmenter légèrement la part de cristaux de soude.
- Pour les sols très sales : ajouter une pastille.
- Pour un usage fréquent : aérer la pièce après nettoyage.

Limites à connaître

Ces pastilles :

- ne détartrent pas fortement,
- ne remplacent pas un produit spécifique contre les moisissures installées,
- ne conviennent pas à toutes les surfaces.

Elles couvrent néanmoins **la majorité des besoins courants**.

À retenir

- Une pastille = plusieurs usages possibles.
 - Adapter l'usage à la surface est essentiel.
 - Mieux vaut nettoyer souvent que trop fort.
-

Fiche 3 – Pastilles lave-vaisselle

Ce que ça fait bien... et ce que ça ne fera pas

Les pastilles lave-vaisselle maison fonctionnent, mais **dans un cadre précis**.

Elles sont adaptées à un usage quotidien raisonné, pas à toutes les situations ni à toutes les eaux.

Cette fiche t'aide à les utiliser **en connaissance de cause**, sans attentes irréalistes.

À quoi servent ces pastilles ?

Elles sont adaptées pour :

- la vaisselle peu à moyennement sale,
- les cycles quotidiens ou éco,
- les machines bien entretenues,
- les foyers attentifs au rinçage.

Elles permettent :

- de nettoyer efficacement la vaisselle courante,
 - de réduire les résidus chimiques,
 - de maîtriser le dosage.
-

Les ingrédients (et leur rôle réel)

Cristaux de soude

- dégraissant principal
- efficaces sur les graisses alimentaires

Bicarbonate de soude

- nettoyant doux

- neutralise les odeurs

Acide citrique

- anti-calcaire
- limite les traces blanches

Sel fin

- soutient le rinçage
- aide à protéger la machine

L'acide citrique **ne remplace pas** le sel régénérant intégré de la machine si ton eau est dure.

Recette des pastilles lave-vaisselle

Ingrédients

- 150 g de cristaux de soude
- 150 g de bicarbonate de soude
- 100 g d'acide citrique
- 50 g de sel fin
- un spray d'eau
- un moule en silicone

Étapes

1. Mélanger toutes les poudres à sec.
 2. Vaporiser **très légèrement** l'eau.
 3. Mélanger immédiatement pour éviter toute réaction.
 4. Obtenir une texture *sable humide*.
 5. Tasser fermement dans les moules.
 6. Laisser sécher 24 à 48 h.
 7. Démouler et conserver au sec.
-

Comment les utiliser correctement

- Utiliser **1 pastille par cycle**.
- Privilégier les cycles normaux ou éco.
- Ne pas surcharger la machine.
- Nettoyer régulièrement :
 - le filtre,
 - les bras de lavage.

Astuce eau calcaire

→ Ajouter du vinaigre blanc dans le compartiment de rinçage.

Résultat attendu (honnêtement)

Fonctionne bien si :

- vaisselle rincée ou peu grasse,
- eau peu à moyennement calcaire,
- machine entretenue.

Montre ses limites si :

- plats très gras ou brûlés,
- eau très calcaire,
- cycles courts,
- vaisselle entassée.

Ce n'est pas un échec du DIY.

C'est une réalité physique et chimique.

Ajustements possibles

- Alternier usage maison / industriel ponctuel.
 - Allonger la durée du cycle.
 - Réduire le chargement.
 - Augmenter légèrement les cristaux de soude.
-

Limites à connaître

Ces pastilles :

- ne contiennent pas d'enzymes,
- demandent parfois un prélavage,
- nécessitent des ajustements selon l'eau.

L'autonomie, ici, c'est **choisir consciemment**.

À retenir

- Ces pastilles fonctionnent dans un cadre précis.
 - L'entretien de la machine est essentiel.
 - Ajuster est normal, pas un échec.
-

Fiche 4 – Pastilles de lessive solide

Laver son linge sans bidons ni surdosage

La lessive est l'un des postes où l'on consomme le plus de produits. Les pastilles de lessive solide permettent de **simplifier radicalement** : moins d'emballages, moins de dosage approximatif, et une routine plus lisible.

Elles sont pensées pour le linge du quotidien, pas pour tout rattraper en un seul lavage.

À quoi servent ces pastilles ?

Elles sont adaptées pour :

- le linge courant,
- les textiles résistants (coton, synthétique),
- les lavages réguliers,
- les personnes souhaitant réduire les bidons et le plastique.

Elles sont idéales pour **l'entretien continu du linge**.

Les ingrédients (et leur rôle)

Savon de Marseille (ou savon végétal pur)

- agent lavant principal
- efficace sur les salissures courantes
privilégier un savon sans glycérine ajoutée pour éviter l'encrassement de la machine

Cristaux de soude

- renforcent le pouvoir nettoyant
- dégraissants
- utiles en eau dure ou linge sale

Bicarbonate de soude

- neutralise les odeurs
 - adoucissant léger
 - complète l'action du savon
-

Recette des pastilles de lessive solide

Ingrédients

- 200 g de savon de Marseille râpé finement
- 100 g de cristaux de soude
- 100 g de bicarbonate de soude
- un peu d'eau chaude
- un moule en silicone

Étapes

1. Râper finement le savon.
2. Mélanger le savon, les cristaux et le bicarbonate.
3. Ajouter **progressivement** un peu d'eau chaude.
4. Obtenir une pâte épaisse et homogène.
5. Tasser fortement dans les moules.
6. Laisser sécher **48 h minimum**.
7. Démouler et laisser finir de durcir à l'air libre.

Les pastilles doivent être **bien dures** avant stockage.

Comment les utiliser

- Utiliser **1 pastille** pour une machine standard (4–5 kg).
- Déposer directement dans le tambour.
- Choisir un programme classique, 30 à 60 °C.

Pour linge très sale

- ajouter 1 cuillère de cristaux de soude,

- ou faire un pré-trempage ponctuel.
-

Organisation et conservation

- Conserver dans une boîte ou un bocal hermétique.
- À l'abri de l'humidité.
- Se conservent plusieurs mois sans problème.

Astuce autonomie

Fabriquer une grande série 2 à 3 fois par an.

Limites à connaître

Ces pastilles :

- sont moins efficaces sur taches grasses anciennes,
- demandent parfois un renfort ponctuel,
- peuvent nécessiter un ajustement en eau très calcaire.

Elles fonctionnent mieux avec **prévention et régularité**.

Erreurs fréquentes

- savon râpé trop gros → dissolution incomplète
 - trop d'eau → pastilles molles
 - savon inadapté → encrassement de la machine
-

À retenir

- Une pastille = un dosage clair.
- La régularité prime sur la puissance.
- Ajuster fait partie du processus.

Fiche 5 – Pastilles anti-calcaire

Entretien douche et robinetterie sans agresser

Le calcaire n'est pas un manque de propreté.

C'est une conséquence directe de la qualité de l'eau et du temps qui passe.

Les pastilles anti-calcaire maison sont conçues pour **l'entretien régulier**, pas pour effacer des années de dépôts.

À quoi servent ces pastilles ?

Elles sont adaptées pour :

- parois de douche (verre, carrelage),
- robinetterie,
- lavabos et éviers,
- entretien préventif des zones exposées à l'eau.

Leur efficacité repose sur la **fréquence**, pas sur la force.

Les ingrédients (et leur rôle)

Acide citrique

- agent détartrant principal
- dissout le calcaire récent

Bicarbonate de soude

- support solide
- facilite l'effervescence
- nettoyage doux complémentaire

Huiles essentielles (facultatif)

- apportent une odeur fraîche

- aucun rôle détartrant réel

Toujours éviter les huiles essentielles sur surfaces poreuses.

Recette des pastilles anti-calcaire

Ingrédients

- 200 g d'acide citrique
- 100 g de bicarbonate de soude
- 10 gouttes d'huile essentielle (facultatif)
- un spray d'eau
- un moule en silicone

Étapes

1. Mélanger l'acide citrique et le bicarbonate à sec.
 2. Ajouter les huiles essentielles si utilisées.
 3. Vaporiser **très légèrement** l'eau.
 4. Mélanger immédiatement pour éviter toute réaction.
 5. Obtenir une texture *sable humide*.
 6. Tasser fermement dans les moules.
 7. Laisser sécher 24 à 48 h.
 8. Démouler et conserver au sec.
-

Comment les utiliser

Pour la douche et les parois

- Dissoudre **1 pastille** dans 500 ml d'eau chaude.
- Appliquer sur les surfaces.
- Laisser agir 10 à 15 minutes.
- Rincer abondamment.

Pour la robinetterie

- Dissoudre une pastille dans un petit bol d'eau chaude.

- Appliquer avec un chiffon.
- Rincer soigneusement.

Fréquence recommandée

- 1 fois par semaine en entretien régulier.
-

Surfaces compatibles / à éviter

Compatibles

- carrelage
- verre
- inox
- céramique

À éviter absolument

- marbre
 - pierre naturelle
 - surfaces calcaires ou poreuses
 - aluminium non protégé
-

Limites à connaître

Ces pastilles :

- ne retirent pas le calcaire ancien incrusté,
- ne remplacent pas un détartrage mécanique ponctuel,
- demandent une régularité d'utilisation en eau dure.

En eau très calcaire, mieux vaut nettoyer **souvent et doucement**.

Erreurs fréquentes

- trop d'eau à la fabrication → pastilles friables

- laisser agir trop longtemps sur surfaces sensibles
 - utiliser sur pierre naturelle
-

À retenir

- Le calcaire se gère dans le temps.
 - La régularité est plus efficace que la puissance.
 - Adapter la fréquence à son eau est essentiel.
-

Fiche 6 – Pastilles détachantes

Traiter les taches avant lavage, sans surcharger la machine

Aucune lessive, maison ou industrielle, ne peut tout faire seule.

Les taches grasses, incrustées ou anciennes ont besoin d'un **temps de contact** et d'un traitement ciblé.

Les pastilles détachantes servent précisément à ça : intervenir **avant** le lavage, sans multiplier les produits.

À quoi servent ces pastilles ?

Elles sont adaptées pour :

- le pré-traitement des taches,
- le trempage du linge,
- le renfort ponctuel de la lessive.

Elles évitent de surdoser toute la machine pour une seule tache.

Les ingrédients (et leur rôle)

Savon de Marseille (ou savon végétal pur)

- agent détachant principal
- efficace sur graisses et salissures courantes

Bicarbonate de soude

- neutralise les odeurs
- aide à décoller la saleté

Cristaux de soude

- renforcent l'action détachante
- utiles pour linge très sale

Les cristaux de soude sont alcalins : gants recommandés lors de la fabrication.

Recette des pastilles détachantes

Ingrédients

- 150 g de savon de Marseille râpé finement
- 100 g de bicarbonate de soude
- 100 g de cristaux de soude
- un peu d'eau chaude
- un moule en silicone

Étapes

1. Râper finement le savon.
 2. Mélanger le savon, le bicarbonate et les cristaux.
 3. Ajouter progressivement un peu d'eau chaude.
 4. Obtenir une pâte épaisse et homogène.
 5. Tasser fermement dans les moules.
 6. Laisser sécher **48 h minimum**.
 7. Démouler et laisser finir de durcir à l'air libre.
-

Comment les utiliser

En trempage (méthode principale)

- Dissoudre **1 pastille** dans une bassine d'eau chaude.
- Ajouter le linge taché.
- Laisser tremper de 30 minutes à 2 heures.
- Laver ensuite normalement.

En renfort en machine

- Dissoudre la pastille dans un bol d'eau chaude.
- Verser directement dans le tambour avant lavage.

Toujours tester sur une zone discrète si doute.

Types de taches : ce que ça fait bien (ou moins)

Efficace sur

- transpiration,
- graisses alimentaires,
- boue,
- linge du quotidien.

Plus limité sur

- taches très anciennes,
- encre, peinture,
- taches oxydées (vin ancien, sang séché).

Dans ces cas-là, le **temps de trempage** compte plus que la puissance.

Erreurs fréquentes

- eau trop froide → savon inefficace
 - usage direct sur laine ou soie → à éviter
 - trop d'eau à la fabrication → pastilles molles
-

À retenir

- Traiter la tache tôt est plus efficace que frotter fort.
 - Le trempage est souvent la clé.
 - Ces pastilles complètent la lessive, elles ne la remplacent pas.
-

Fiche 7 – Pastilles désodorisantes

Neutraliser les odeurs sans les masquer

Les mauvaises odeurs ne sont pas un problème de propreté.

Elles sont souvent liées à l'humidité, au confinement ou à un manque d'aération.

Les pastilles désodorisantes maison ne cherchent pas à parfumer, mais à **absorber et neutraliser**.

À quoi servent ces pastilles ?

Elles sont adaptées pour :

- chaussures,
- frigo,
- poubelles,
- placards et espaces fermés,
- litières ou bacs peu ventilés.

Elles agissent sur les odeurs, pas sur leur cause structurelle.

Les ingrédients (et leur rôle)

Bicarbonate de soude

- absorbe les odeurs
- neutralise l'acidité
- base essentielle

Huiles essentielles (facultatif)

- apportent une odeur fraîche
- aucun rôle neutralisant réel
(citron, lavande, tea tree)

Eau (en spray)

- sert uniquement à former la pastille
-

Recette des pastilles désodorisantes

Ingrédients

- 200 g de bicarbonate de soude
- 10 à 15 gouttes d'huile essentielle (facultatif)
- un spray d'eau
- un moule en silicone

Étapes

1. Mélanger le bicarbonate et les huiles essentielles.
 2. Vaporiser très légèrement l'eau.
 3. Obtenir une texture *sable humide*.
 4. Tasser fermement dans les moules.
 5. Laisser sécher 24 à 48 h.
 6. Démouler et conserver au sec.
-

Comment les utiliser

Chaussures

- Déposer une pastille dans chaque chaussure.
- Laisser agir une nuit.
- Retirer avant de porter.

Frigo

- Placer une pastille dans une coupelle.
- Remplacer toutes les 2 à 3 semaines.

Poubelle

- Déposer une pastille au fond du bac.
- Changer dès saturation des odeurs.

Placards

- Déposer dans une coupelle ou un sachet respirant.
-

Limites à connaître

Ces pastilles :

- n'éliminent pas l'humidité persistante,
- ne traitent pas les moisissures installées,
- doivent être remplacées régulièrement.

Si l'odeur revient vite, c'est un **signal**, pas un échec.

Ajustements possibles

- Ajouter un peu d'argile blanche pour plus d'absorption.
 - Changer d'huile essentielle selon l'usage.
 - Remplacer la pastille dès qu'elle devient humide.
-

À retenir

- Absorber vaut mieux que masquer.
 - Les odeurs racontent quelque chose du lieu.
 - Traiter la cause reste toujours prioritaire.
-

Fiche 8 – Tableau récapitulatif

Quelle pastille pour quel usage ?

Usage	Pastille recommandée	Fréquence	Précautions	Alternative si insuffisant
Toilettes	Pastille WC	2-3× / semaine	Eau très calcaire : augmenter la fréquence	Vinaigre chaud ponctuel
Plans de travail	Multi-usages	Quotidien / au besoin	Éviter bois ciré, pierre	Savon noir
Sols lavables	Multi-usages (seau)	1× / semaine	Bien rincer si sol sensible	Savon de Marseille
Vaisselle quotidienne	Lave-vaisselle	Chaque cycle	Ne pas surcharger	Alternance avec industriel
Vaisselle très grasse	Lave-vaisselle	Ponctuel	Rinçage préalable conseillé	Prélavage manuel
Linge courant	Lessive solide	Chaque lavage	Ajuster en eau dure	Ajout cristaux de soude
Linge très sale	Détachante + lessive	Au besoin	Tester tissu fragile	Trempage prolongé
Taches localisées	Détachante	Ponctuel	Eau chaude nécessaire	Savon pur
Douche / parois	Anti-calcaire	1× / semaine	Éviter pierre naturelle	Acide citrique pur
Robinetterie	Anti-calcaire	1× / semaine	Rincer soigneusement	Vinaigre dilué
Chaussures	Désodorisante	Au besoin	Retirer avant usage	Aération
Frigo	Désodorisante	2-3 semaines	Remplacer si humide	Bicarbonate en coupelle
Poubelle	Désodorisante	Au besoin	Changer régulièrement	Nettoyage eau chaude

Comment utiliser ce tableau

- Utilise-le comme **aide-mémoire**.
- Ajuste la fréquence selon ton usage réel.
- Si une pastille ne suffit pas, regarde la colonne "Alternative".

Le tableau n'est pas une règle stricte.

C'est un **repère pour décider**, pas pour culpabiliser.

Fiche 9 – Adapter à sa réalité

Parce qu’aucun foyer ne fonctionne de la même manière

Les recettes de ce kit sont des **bases**.

Elles fonctionnent dans beaucoup de contextes, mais gagnent toujours à être **ajustées** à ta réalité concrète.

Selon la qualité de l’eau

Eau douce

- Résultats rapides.
- Moins de dépôts.
- Dosages standards suffisants.

Eau dure à très calcaire

- Augmenter légèrement la fréquence d’entretien.
- Renforcer ponctuellement avec des cristaux de soude ou de l’acide citrique.
- Ne pas attendre que le calcaire s’installe.

En eau dure, la régularité est plus efficace que la puissance.

Selon la composition du foyer

Personne seule / couple

- Fabrication en petites quantités.
- Stockage réduit.
- Fréquence plus espacée.

Famille / enfants

- Fabrications plus importantes, moins fréquentes.
- Pastilles utiles pour garder des repères simples.

- Attention au stockage hors de portée des enfants.

Présence d'animaux

- Limiter ou éviter les huiles essentielles.
 - Aérer systématiquement après nettoyage.
 - Privilégier les recettes les plus simples.
-

Selon le type de logement

Appartement

- Moins de surfaces, mais plus de confinement.
- Importance de l'aération.
- Les pastilles désodorisantes prennent tout leur sens.

Maison

- Plus de surfaces à entretenir.
 - Ajuster les quantités.
 - Organisation du stockage facilitée.
-

Adapter sans culpabiliser

Si une recette ne fonctionne pas parfaitement :

- ce n'est pas un échec,
- ce n'est pas un "mauvais usage",
- c'est une information.

Adapter fait partie intégrante de l'autonomie.

Fiche 10 – Posture autonomie

Ce que ce kit fait... et ce qu'il ne fait pas

Ce kit a été conçu avec une intention claire :
t'aider à reprendre la main, pas à atteindre un idéal.

Ce que ce kit permet

- Nettoyer efficacement au quotidien.
 - Réduire les produits industriels.
 - Simplifier les routines ménagères.
 - Comprendre ce que tu utilises.
 - Choisir en conscience.
-

Ce que ce kit ne promet pas

- Des résultats identiques chez tout le monde.
- Une solution unique à tous les problèmes.
- Une autonomie parfaite ou définitive.
- Une maison "zéro effort".

L'autonomie est une **capacité**, pas une performance.

Une démarche évolutive

Tes usages vont évoluer :

- selon les saisons,
- selon ton énergie,
- selon les contraintes du moment.

Tu as le droit :

- d'alterner avec d'autres solutions,

- de faire une pause,
- de simplifier encore.

L'autonomie s'adapte à la vie, pas l'inverse.

Fiche 11 – Conclusion

Passer à l'action, simplement

Si tu lis cette page, c'est que tu es allé·e au bout du kit.

Mais le plus important commence maintenant : **l'usage réel**.

Tu n'as pas besoin de tout faire.

Tu n'as pas besoin de tout réussir.

Tu n'as pas besoin de tout changer.

Commence par :

- une seule pastille,
- un seul usage,
- une petite série.

Observe.

Ajuste.

Garde ce qui fonctionne pour toi.

L'autonomie ne se mesure pas à ce que tu fais "bien",
mais à ta capacité à **choisir, comprendre et ajuster**.

Pour aller plus loin

- Retrouve les articles détaillés sur **ecoautonomie.com**
 - Explore les autres **kits à télécharger**
 - Avance à ton rythme
-