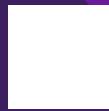


KIT GRATUIT · DÉBUTANT & INTERMÉDIAIRE



Kit Produits Maison

5 recettes pour tout fabriquer soi-même

5 gestes concrets · Applicable dès cette semaine

1

2

3

4

5

Bienvenue dans votre kit !

Un foyer dépense en moyenne 400 à 600 € par an en produits ménagers et cosmétiques. Avec 5 ingrédients de base à moins de 20 €, vous pouvez fabriquer 80 % de ce que vous achetez habituellement — en 20 minutes chrono, sans ingrédients introuvables, avec des résultats équivalents ou supérieurs.

■ Ce que vous trouverez dans ce kit

- 5 gestes fondateurs classés du plus simple au plus avancé
- Pour chaque geste : pourquoi le faire, comment démarrer, budget réel
- Des liens vers les guides complets sur ecoautonomie.com
- Une checklist récapitulative à imprimer en dernière page

Votre profil

■ Je débute

Commencez par les gestes 1 et 2. Résultats immédiats, zéro technique, zéro risque.

■ J'avance déjà

Attaquez le geste 5 (savon à froid) : l'investissement le plus rentable sur la durée.

■ Notre philosophie

Pas de discours extrême. Commencez par un seul geste cette semaine. Maîtrisez-le. Passez au suivant.

1

Le spray nettoyant multi-usages au vinaigre blanc

■ Pourquoi ce geste ?

Le vinaigre blanc à 0,80 € le litre remplace le nettoyant cuisine, le nettoyant salle de bain, le nettoyant vitres et le détartrant. Un seul flacon pour toute la maison, zéro produit chimique agressif, zéro emballage plastique.

■■ Comment commencer

- Mélangez 50 % vinaigre blanc + 50 % eau dans un vaporisateur.
- Ajoutez 1 c. à soupe de liquide vaisselle pour dégraisser.
- Ajoutez 15 gouttes HE tea tree (antibactérien) + 10 gouttes citron (parfum).
- Agitez avant chaque utilisation. Vaporisez, laissez 2-5 min, essuyez.
- À éviter : marbre, granit, parquet verni (le vinaigre les corrode).

■ Astuce

Pour les vitres et miroirs : spray 50/50 + essuyer avec du journal froissé. Zéro trace, zéro résidu.
Les grands-mères avaient raison.

■ Budget estimé

**Moins de 1 € le flacon de 500 ml -
Recharge illimitée**

■ Guide complet

ecoautonomie.com/nettoyant-salle-de-bain-maison/

2

La lessive maison en 20 minutes (30 doses, moins de 2 €)

■ Pourquoi ce geste ?

Un bidon de lessive industrielle coûte 8 à 15 € pour 30 doses. La version maison revient à 1,50 € pour la même quantité — soit 10 fois moins. Efficace jusqu'à 60°C, douce pour les peaux sensibles, sans bidon plastique.

■■ Comment commencer

- Râpez 50 g de savon de Marseille ou utilisez 50 g de paillettes.
- Chauffez 1 L d'eau, dissolvez le savon en remuant.
- Hors du feu, ajoutez 2 c. à soupe de cristaux de soude. Remuez.
- Laissez refroidir en remuant — la texture épaissit naturellement.
- Versez dans un bidon recyclé. Utilisez 100 ml par lavage jusqu'à 60°C.

■ Astuce

Ne mélangez jamais vinaigre et lessive dans le même lavage : ils se neutralisent. Le vinaigre va dans le bac assouplissant, la lessive dans le bac lessive. Séparément, ils fonctionnent parfaitement.

■ Budget estimé

1,50 € pour 30 doses - Kit de base : 8 € pour 4 mois

■ Guide complet

ecoautonomie.com/faire-sa-lessive-maison-recette-efficacite-astuces

3

Le déodorant solide maison en 10 minutes

■ Pourquoi ce geste ?

Un déodorant industriel coûte 3 à 8 € par mois et contient des sels d'aluminium, parfums synthétiques et emballage plastique. La version maison revient à 0,50 € par mois, tient 6 à 8 semaines et se prépare en 10 minutes.

■■ Comment commencer

- Faites fondre 30 g beurre de karité + 10 g cire d'abeille au bain-marie.
- Retirez du feu, laissez tiédir 2 min avant d'ajouter les poudres.
- Ajoutez 20 g de bicarbonate + 20 g d'amidon de maïs. Mélangez.
- Ajoutez 10 gouttes HE lavande ou tea tree. Coulez dans un moule.
- Laissez solidifier 2h. Appliquez une noisette sous chaque aisselle.

■ Astuce

Peaux sensibles : réduisez le bicarbonate à 10 g, augmentez l'amidon à 30 g. Version vegan : remplacez la cire d'abeille par de la cire de carnauba en même quantité.

■ Budget estimé

5 à 8 € le kit de départ · Revient à 0,50 €/mois ensuite

■ Guide complet

ecoautonomie.com/deodorant-solide-maison/

4

Le dentifrice maison en poudre (3 ingrédients, conservation illimitée)

■ Pourquoi ce geste ?

Le dentifrice maison revient à 0,20 € par mois contre 2 à 4 € pour une version industrielle. La recette poudre est la plus simple, la plus stable et celle qui génère zéro emballage. Conservation illimitée au sec.

■■ Comment commencer

- Mélangez 4 c. à soupe d'argile blanche + 1 c. à café de bicarbonate.
- Ajoutez 10 gouttes HE menthe poivrée + 3 gouttes HE clou de girofle.
- Mélangez bien et versez dans un petit pot en verre à couvercle.
- Utilisation : humidifiez la brosse, déposez une pincée de poudre, brossez.
- La poudre ne mousse pas : c'est normal, l'action nettoyante est là.

■ Astuce

Prélevez avec une petite cuillère propre plutôt que d'y plonger la brosse directement. Cela évite toute contamination et le pot dure bien plus longtemps.

■ Budget estimé

5 € le kit complet - 0,20 €/mois par personne ensuite

■ Guide complet

ecoautonomie.com/dentifrice-maison-recette/

5

Le savon maison à froid (20-30 savons par lot)

■ Pourquoi ce geste ?

Un lot de savon à froid produit 20 à 30 savons artisanaux en 1 après-midi — soit 6 à 12 mois de savon pour toute la famille. 5 à 10 fois moins cher que le savon artisanal acheté et entièrement personnalisable.

■■ Comment commencer

- Pesez 700 g huile d'olive + 300 g huile de coco. Faites fondre le coco.
- Versez 136 g de soude NaOH dans 326 g d'eau froide (jamais l'inverse !).
- Portez gants + lunettes : la soude est corrosive. Laissez refroidir à 45°C.
- Mélangez huiles + soude au mixer plongeant jusqu'à la trace (texture crème).
- Coulez en moule, couvrez 24h. Démoulez et cure 4-6 semaines avant usage.

■ Astuce

Utilisez un saponificateur en ligne pour calculer la soude exacte selon vos huiles. Ne calculez jamais de tête : les proportions sont critiques pour la sécurité et la qualité.

■ Budget estimé

15 € le lot de 20-30 savons · Calculez la soude via [SoapCalc](#) en ligne

■ Guide complet

ecoautonomie.com/savon-maison-a-froid/

■ Mes 5 gestes — à cocher !

Imprimez cette page et cochez au fur et à mesure.

1



Le spray nettoyant multi-usages au vinaigre blanc

■ Moins de 1 € le flacon de 500 ml

PRODUITS MAISON

2



La lessive maison en 20 minutes (30 doses, moins de 2 €...

■ 1,50 € pour 30 doses

PRODUITS MAISON

3



Le déodorant solide maison en 10 minutes

■ 5 à 8 € le kit de départ

PRODUITS MAISON

4



Le dentifrice maison en poudre (3 ingrédients, conserva...

■ 5 € le kit complet

PRODUITS MAISON

5



Le savon maison à froid (20-30 savons par lot)

■ 15 € le lot de 20-30 savons

PRODUITS MAISON

■ [Tous les guides complets sur ecoautonomie.com](https://www.ecoautonomie.com)

Instagram : @eco_autonomie · Partagez ce kit autour de vous !