Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be.)

10 PRODUITS DU COMMERCE QU'ON PEUT FABRIQUER MAISON

DO IT YOURSELF

[*mise à jour : 09/2018*]

Fabriquer maison son Monsieur Propre, son Nutella, sa mayo, son Labello, sa lotion pour bébé, ses post-its… c'est simple, écologique et moins cher.

Produit nettoyant multi-usages, « canard WC », mayonnaise, choco, yaourts, ice tea, baume à lèvre, crème hydratante, lait nettoyant pour bébé, post-its… On a, dans ses placards ou sa cuisine, des produits de marques « incontournables » qu'on achète par habitude, sans se poser de question. Il est pourtant possible d'en fabriquer soi-même.

Rien de tel que le fait maison.

C'est le **bon plan pour le budget** : nos recettes sont toujours moins chères que les produits de marque, parfois elles sont mêmes compétitives avec les produits « premier prix ».

Le fait maison, c'est aussi des **produits de meilleure qualité, plus sains et plus écologiques** : comme on contrôle la composition et l'emballage, on peut choisir de bons ingrédients, éviter les composants nocifs, réduire les déchets…

Et le scoop : **ça ne prend pas beaucoup plus de temps** que de les acheter en magasin. Promis.

Voici donc 10 produits qu'on utilise presque tous les jours et qu'on peut **préparer en moins de 10 minutes** pour la plupart.

1. Du Mr. Propre
2. Le Canard WC
3. La crème Nivea
4. Du Labello
5. La lotion de change Mustela
6. Du yaourt
7. De la mayonnaise
8. Du Nutella
9. De l'Ice Tea
10. Des Post-it

- -

1. Du Mr. Propre ®

Rien de plus facile que de réaliser son **nettoyant multi-usage maison** avec des ingrédients simples et naturels : un peu d'eau chaude, du savon écologique, du bicarbonate de soude et quelques gouttes d'huiles essentielles (facultatif).

> Voir comment réaliser un nettoyant multi-usage maison

En **3 minutes chrono**, on obtient un nettoyant à utiliser sur toutes les surfaces et dans toutes les pièces (salle de bain, cuisine, salon, toilettes…). On évite ainsi les ingrédients synthétiques, les parfums artificiels et les conservateurs allergisants contenus dans pas mal de produits du commerce. Et, cerise sur le gâteau : on économise 20 €[1] par an.

On peut aussi faire facilement sa lessive maison au savon de Marseille, au lierre ou à la cendre.

2. Le Canard ® WC

Nettoyer la cuvette des toilettes, c'est la corvée. Mais avec cette recette écologique, on prépare un **gel WC efficace avec seulement 3 ingrédients**, qu'on a déjà dans la cuisine comme du vinaigre pour lutter contre le calcaire et les bactéries, un liant comme de la fécule de pomme de terre ou de l'amidon de maïs et de l'eau. Et éventuellement quelques gouttes d'huiles essentielles pour parfumer et encore mieux désinfecter.

> Voir comment réaliser un gel wc maison

Ce produit coûte en moyenne 71% moins cher[2] que la version du commerce estampillée coin-coin !

3. La crème Nivea ®

On s'en applique généreusement, parfois tous les jours, quand la peau est irritée et desséchée par le soleil ou le froid. Et si on réalisait sa crème pour le corps maison et sans ingrédients issus de la pétrochimie ?

Une **crème pour le corps maison** demande seulement **10 minutes**, un peu d'huile végétale, de l'eau (ou un hydrolat végétal), un peu de cire d'abeille et quelques gouttes de conservateur naturel à base de pamplemousse.

> Voir comment réaliser une crème pour le corps maison

Et voilà **une crème bio toute douce** pour la santé et l'environnement. Il faut simplement respecter les règles d'hygiène et de précaution de la cosmétique maison.

Cette recette permet aussi de réaliser une économie de 63%, soit 1,8 €[3] par boîte, par rapport à la célèbre boite bleue.

4. Du Labello ®

C’est un incontournable du sac à main, surtout l’hiver. On s’en tartine la bouche à la moindre occasion !

On peut réaliser son baume à lèvres maison et bio en un tour de main avec juste un peu d’huile végétale et de cire d’abeille.

> Voir comment réaliser un baume pour les lèvres maison

Et on fait une sacrée économie puisque le produit maison est 90% moins cher que son équivalent du commerce ! Et encore, le calcul concerne l’original de base, pas les éditions spéciales à plus de 4€ les 5,5ml…

5. La lotion de change Mustela ®

C’est un classique pour le change de bébé, même s'il est préférable de ne l'utiliser qu'occasionnellement. On l’utilise pour nettoyer et protéger la peau de ses petites fesses contre les rougeurs.

C’est aussi un produit ultra facile à réaliser soi-même avec de l’huile végétale avec de l’eau de chaux :

> Voir comment réaliser un liniment maison

Et obtenez **un liniment naturel et bio**.

La recette est aussi économique car elle permet d’économiser de 15 à 40 €[4] par an, selon l’huile de base choisie.

6. Du yaourt

Il existe une variété incroyable de yaourts en magasin, fabriqués avec du lait dont on connaît rarement la provenance et vendus pour la plupart dans des pots en plastique qui ne sont pas recyclés.[5]

Il est pourtant très facile de faire ses propres yaourts avec une yaourtière et du lait mélangé à un yaourt nature du commerce :

> Voir la recette pour préparer ses yaourts maison

Résultat : **8 beaux yaourts tout frais**, dans des pots réutilisables en verre et qu'on peut préparer en 10 minutes avec le lait bio et local de son choix ! Évidemment, il existe toutes sortes de variantes, y compris des recettes sans yaourtière.

C'est aussi économique : du yaourt nature maison coûte de 0,64€ (ingrédients bon marché) à 1,4€ (tout bio) par kilo. Dans le commerce, compter 1€/kg pour le premier prix et 3,4€/kg pour des Danone nature.[6]

Ce qui fait une économie de 90€ par personne et par an si on mange un yaourt par jour.[7]

7. De la mayonnaise

Aaaaah la bonne mayonnaise maison ! Et dire qu'elle est prête **en 5 minutes chrono** ! Il faut juste utiliser la bonne huile et attraper le coup de main. Et si on a des poules, on peut utiliser ses propres œufs.

> Voir la recette pour préparer une mayonnaise maison

La mayonnaise maison revient aussi moins cher. En version classique, elle coûte 2,1€/kg contre 4€/kg pour celle de marque. Et en version bio maison, elle revient à 5,4 €/kg contre 6,8€/kg[8] pour la bio de marque distributeur.

S'il est vrai que « plus qu'on a de sauces, plus qu'on rit », il est aussi vrai que plus on a de sauces dans le frigo, plus on risque d'en laisser traîner pour finir par les jeter. Avec la mayo maison, plus besoin d'acheter un mix de 4 sauces dès que l'on veut faire un barbecue. On décline facilement la recette de base pour préparer 3 ou 4 sauces différentes : cocktail, poivre, aïoli, andalouse...

8. Du Nutella ®

La célèbre marque de choco à tartiner n'en finit pas de faire parler d'elle, en particulier à cause de son utilisation d'huile de palme. Avec très peu de préparation, on la remplace par une recette maison, dans laquelle on peut maîtriser la quantité de sucre, le type de matière grasse, etc. Il est difficile de retrouver exactement le même goût. Mais c'est une question d'habitude ou de préférence. Certains trouvent d'ailleurs les versions maison meilleures !

> Voir la recette pour préparer sa pâte à tartiner maison

Outre l'absence d'huile de palme et le choix d'un chocolat labellisé, l'avantage est de pouvoir personnaliser son choco selon ses goûts : avec pas mal de purée de noisettes et un peu de chocolat au lait pour une saveur plus proche de la marque, ou au contraire uniquement du noir 70% bio et équitable pour un goût puissant de chocolat, voire avec un peu de cannelle, d'orange ou de gingembre pour réchauffer les papilles en hiver.

Le prix de la pâte à tartiner maison est intéressant, mais varie beaucoup en fonction de la qualité des ingrédients

Ainsi une pâte à tartiner maison avec des ingrédients « conventionnels » (hors purée de noisette bio) mais sans huile de palme revient à 7€/kg. Alors que la marque tourne autour de 7,4€/kg.[9]

Mais un choco à tartiner maison tout bio coûte 11€/kilo. C'est plus cher que la marque mais avec des ingrédients de meilleure qualité évidemment. Et cela revient tout de même moins cher qu'un choco bio du commerce (jusqu'à 28€/kg).[10]

9. De l’Ice Tea

Faire son thé glacé est super simple et ne prend que quelques minutes. C’est, comme son nom l’indique, du thé infusé que l’on a laissé refroidir. On lui ajoute quelques tranches de citron, un peu de sucre, des glaçons et c’est prêt. Soit à boire tel quel, soit agrémenté de morceaux de fruits du jardin ou de saison pour le parfumer.

> Voir comment réaliser son thé glacé maison

Oui, certes, il faut attendre qu’il refroidisse mais comme il se conserve quelques jours au frigo, on peut en préparer d’avance.

L’avantage est encore ici de pouvoir choisir de bons ingrédients (du thé équitable par exemple), d’éviter les additifs et de réduire la quantité de sucre.

Et c’est économique aussi : 0,4€/litre pour la recette « de base » avec des ingrédients bio. Intéressant quand on sait que, dans le commerce, le thé glacé premier prix est à 0,53€/litre et celui de la marque connue à l’étiquette rouge sur un rond jaune à 3,5€/litre.

10. Des Post-it ®

Ces célèbres petits papiers colorés sont un vrai must au bureau et à la maison. Décollables à loisir, on en use et abuse dès qu'on doit garder une info à portée de main.

Eux aussi peuvent être fabriqués maison. Cette alternative est écologique et économique car on utilise du papier de récup'. On réalise ses Post-it® maison facilement : on découpe des ronds ou des carrés dans du papier, on les empile et on en place partout à l'aide de colle repositionnable (colle en bâton, pâte à fixer…). Pour économiser environ 30 €[11] par an !

> Voir comment réaliser des notes autocollantes maison

Plus d'infos

- Éco-consommer pour économiser ? Découvrez-en plus avec notre campagne Green For Life.
- Retrouvez tous nos DIY et recettes.
- Découvrez aussi une recette de gommage pour le corps.

- -

[1] À raison de 2 utilisations par semaine. Le Mr Propre® de base (type nettoie-tout citron) coute 1,75 €/l tandis que le multi-usage maison revient à 0,78 €/l.

[2] Le prix d'un litre de gel wc maison est d'environ 0,9 €/l alors qu'un litre de Canard® WC coute en moyenne 3,16 €/l.

[3] Le prix d'une boîte de 150 ml de Nivea® est de 2,85 € tandis que 150 ml de crème pour le corps maison coute environ 1,04 €.

[4] Le prix du Mustela® est de 10 €/400 ml. La recette maison peut être réalisée avec différentes huiles . Par exemple une huile d'olive labellisée bio de marque cosmétique (en commerce spécialisé à 28 €/l) ou une huile d'olive labellisée bio achetée en grande surface à 7,3 €/l. L'économie moyenne sera respectivement de 15 et 40 € par an à raison d'une utilisation de 200 ml de liniment par mois.

[5] En Belgique, on ne peut pas (encore) recycler les pots de yaourt. Ce sera le cas à partir de 2019.

[6] Prix relevés et calculés par écoconso en septembre 2018.

[7] 2€ de gain par kilo (ou par 8 yaourts) entre du yaourt bio maison et du yaourt non bio de marque. Un yaourt par jour = 45 kilos, soit 90€ de gain.

[8] Prix relevés et calculés par écoconso en septembre 2018.

[9] En pots de 400g.

[10] Entre 6 et 28€/kg.

[11] Calcul réalisé sur base d'une utilisation moyenne de 11 post-it par jour de travail. Le prix d'un post-it maison revient au prix du papier de récup' (0€) + prix moyen d'une boule de pâte à fixe qu'on peut réutiliser 5 fois minimum (0.005€). Àa raison de 11 post-it par jour de travail, soit environ 2860 post-it par an, les maisons reviennent à 14.3€ contre 46.6€ pour ceux du commerce.

Liens
[1] mailto:rdebruyn@ecoconso.be
[2] https://www.ecoconso.be./fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[3] http://www.ecoconso.be/fr/content/recette-pour-faire-son-nettoyant-multi-usage-naturel
[4] https://www.ecoconso.be/fr/content/recette-fabriquer-son-produit-lessive-maison-au-savon-de-marseille-diy
[5] https://www.ecoconso.be/fr/content/recette-faire-de-la-lessive-au-lierre-diy
[6] https://www.ecoconso.be/fr/content/recette-faire-sa-lessive-la-cendre-diy
[7] http://www.ecoconso.be/fr/content/recette-fabriquer-son-produit-wc-maison-et-naturel-diy
[8] http://www.ecoconso.be/fr/content/recette-faire-sa-creme-hydratante-pour-le-corps-diy
[9] http://www.ecoconso.be/fr/content/recette-facile-pour-faire-son-baume-levres-maison-diy
[10] http://www.ecoconso.be/fr/content/recette-de-liniment-maison-pour-nettoyer-les-fesses-de-bebe
[11] http://www.ecoconso.be/fr/content/recette-faire-son-yaourt-maison-avec-ou-sans-yaourtiere-diy
[12] http://www.ecoconso.be/fr/content/recette-la-mayonnaise-maison-inratable
[13] http://www.ecoconso.be/fr/content/recette-pate-tartiner-maison-sans-huile-de-palme-diy
[14] http://www.ecoconso.be/fr/content/quel-chocolat-choisir
[15] http://www.ecoconso.be/fr/content/recette-faire-son-ice-tea-maison-diy
[16] http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-fabriquer-ses-post-itr-maison-personnalises-diy
[17] http://www.ecoconso.be/fr/content/green-life-eco-consommer-pour-economiser
[18] http://www.ecoconso.be/fr/types-de-publication/do-it-yourself
[19] https://www.ecoconso.be/fr/content/diy-comment-faire-son-gommage-maison-pour-le-corps-et-le-visage
[20] http://www.ecoconso.be/fr/content/jettera-les-plastiques-dans-le-sac-mauve-en-wallonie
[21] https://www.3mfrance.fr/3M/fr_FR/post-it-notes/contact-us/about-us/

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons