



«JE FABRIQUE MES PRODUITS MENAGERS»

Cahier de recettes



VALLÉE DE SOMME

TABLE DES MATIÈRES

Précautions	2
LES PRODUITS ET LEURS UTILISATIONS	3
• Vinaigre blanc	3
• Bicarbonate de soude	5
• Cristaux de soude	7
• Percarbonate de soude	9
• Blanc de meudon	10
• Savon noir	10
• Savon de Marseille	11
• Huiles essentielles	12
• Citron	13
• Sel	14
• Marc de café	15
• Huile d'olive	15
QUELQUES RECETTES	16
• Produit nettoyant multi-usages	16
• Produits nettoyants pour sols et surfaces	16
• Produit vaisselle	17
• Produit WC	17
• Produit à vitres	17
• Lessive	18
• Déboucheurs de canalisations	19
• Crème à récurer	19
• Produit d'entretien des meubles en bois	20
Bibliographie & webographie	23

PRÉCAUTIONS

- ▲ Tenir toutes les préparations et ingrédients hors de portée des enfants
- ▲ Porter des gants de ménage
- ▲ Ne jamais utiliser de produits acides (ex.vinaigre) en même temps que l'eau de Javel
- ▲ Bien étiqueter les produits ménagers

CS : cuillère à soupe = 15 ml

cc : cuillère à café = 5 ml

LES PRODUITS ET LEURS UTILISATIONS

VINAIGRE BLANC



▲ irritant

▲ éviter de respirer les vapeurs de vinaigre chaud

DÉTARTRER...

- **Les robinets, égouttoirs, etc.** : vaporiser du vinaigre, laisser agir quelques minutes, puis essuyer avec une éponge ou un chiffon en microfibre
- **Les mouseurs, aérateurs** : les dévisser et les faire tremper dans un mélange $\frac{1}{2}$ vinaigre + $\frac{1}{2}$ eau chaude pendant 1 heure
- **La pomme de douche en métal** : la faire bouillir 15 min dans une solution de 250ml de vinaigre + 1 litre d'eau
- **La pomme de douche en plastique** : la faire tremper dans un mélange $\frac{1}{2}$ vinaigre, $\frac{1}{2}$ eau chaude toute une nuit
- **La cafetière** : faire tourner un cycle avec un mélange d'eau et de vinaigre et enchaîner avec un cycle d'eau seule
- **La bouilloire** : recouvrir le fond de vinaigre, faire bouillir et laisser refroidir, bien rincer avant d'utiliser
- **La machine à laver et le linge** : 1 verre de vinaigre dans le compartiment « adoucissant »
- **Le fer à repasser** : remplir le réservoir de vinaigre et la laisser complètement s'évaporer

FAIRE BRILLER...

- **Les vitres, miroirs** : remplir un vaporisateur avec $\frac{1}{3}$ de vinaigre puis $\frac{2}{3}$ d'eau
- **Les verres, les plats en verre** : un bain de vinaigre dilué de quelques heures

- **La vaisselle** : verser un trait de vinaigre dans le bac de rinçage

NETTOYER / DESINFECTER....

- **La poubelle** : faire bouillir une solution $\frac{1}{2}$ vinaigre, $\frac{1}{2}$ eau
- **Les sols durs** (carrelage, linoléum, vynile, bois) : 225 ml de vinaigre dans un seau d'eau chaude
- **Le carrelage** : 2 verres de vinaigre dans 1 seau d'eau chaude
- **Les carreaux de salle de bains/cuisine et les joints** : vaporiser du vinaigre pur, laisser agir 1 heure, frotter
- **La porte de douche** (tartre, savon) : frotter avec une éponge imbibée de vinaigre pur chaud
- **Le rideau de douche** : le faire tremper 1 heure dans une solution d'eau chaude + vinaigre
- **Les moisissures** (peu importantes) : vaporiser un mélange $\frac{1}{2}$ vinaigre, $\frac{1}{2}$ eau froide (sans rincer)
- **Les éponges** : les faire tremper dans $\frac{1}{4}$ de tasse de vinaigre + 1 litre d'eau
- **Le réfrigérateur** : nettoyer avec une éponge imbibée de vinaigre pur
- **Le lave-vaisselle** : nettoyer l'intérieur avec une éponge imbibée de vinaigre ou un vaporisateur de vinaigre (non dilué)
- **Le four à micro-ondes** : faire chauffer un bol de vinaigre quelques instants et passer une éponge sur les parois
- **Le four** : essuyer les parois avec un mélange $\frac{1}{2}$ vinaigre, $\frac{1}{2}$ eau



- **Les brûleurs** : les faire tremper dans du vinaigre plusieurs heures si nécessaire
- **Les bois** (y compris sols) : vaporiser du vinaigre pur et essuyer avec un chiffon
- **Les brosses et peignes** : les faire tremper une cuvette d'eau additionnée d'1 verre de vinaigre

ADOUCCIR...

- **Le linge** : 1 verre de vinaigre dans le compartiment « adoucissant »

DÉSODORISER...

- **La planche à découper** : vaporiser après utilisation
- **Les canalisations** : 1 tasse de vinaigre

DÉTACHER...

- **Le linge** (tâches d'herbe, à base de tomate, tissus moisis) : faire tremper dans une solution $\frac{1}{2}$ eau froide, $\frac{1}{2}$ vinaigre pendant 1 nuit, laver le lendemain
- **Les tâches de transpiration** : vaporiser du vinaigre

RINCER

- **Les résidus de bicarbonate** : après nettoyage (voir « Bicarbonate ») , vaporiser un mélange $\frac{1}{2}$ vinaigre, $\frac{1}{2}$ eau froide

BICARBONATE DE SOUDE

- ▲ *Ne pas nettoyer l'aluminium avec le bicarbonate*
- ▲ *Ne pas utiliser pour la soie et la laine*

NETTOYER / DESINFECTER

- **Le sol** : 2 CS de bicarbonate dans 2 litres d'eau chaude
- **L'évier, la baignoire** : répandre du bicarbonate sur une éponge/un chiffon, frotter, rincer à l'eau chaude
- **Les joints** (salle de bains) : appliquer une pâte faite de bicarbonate et d'eau, laisser sécher puis rincer.



- **Les métaux** (chrome, inox, or, argent) : appliquer une pâte faite avec 3 cc de bicarbonate et un peu d'eau, laisser éventuellement agir (sans frotter), rincer à l'eau chaude, puis polir.
- **Les accessoires de beauté** (ex. brosses) : les faire baigner dans une solution d'1 litre d'eau + 4 CS de bicarbonate de soude
- **La moquette, les tapis et canapés** : saupoudrer de bicarbonate, frotter, laisser agir 1 heure, puis passer l'aspirateur
- **Le réfrigérateur, le micro-ondes** : une éponge ou un chiffon humide imprégné d'un peu de bicarbonate
- **La planche à découper**
- **Un thermos** : verser 2 CS de bicarbonate et de l'eau chaude et laisser tremper 1h en secouant de temps en temps

BLANCHIR...

- **Le linge**

RAVIVER...

- **Les couleurs du linge** : 1 ou 2 CS de bicarbonate lors de lavage

DÉSODORISER ...

- **Le linge** (odeur de chlore) : ajouter 2 CS de bicarbonate lors du lavage
- **Le réfrigérateur** : déposer une coupelle avec 1 ou 2 cc de bicarbonate
- **La poubelle** : disperser du bicarbonate dans le fond de la poubelle (propre et sèche)
- **Les canalisations** : verser 1 tasse, laisser agir 1 heure avant de verser de l'eau bouillante
- **La litière du chat**

RÉCURER...

- **Le four** : vaporiser les parois d'eau, saupoudrer de bicarbonate, vaporiser à nouveau, laisser agir. Le lendemain,



retirer avec un éponge ou une spatule en bois.

- **Les casseroles brûlées** : répandre une couche dans le fond, laisser agir une nuit.

- **La grille de barbecue**

- **Les carreaux** (salle de bains), porte de douche ... : répandre un peu de bicarbonate sur une éponge humide, essuyer, rincer à l'eau chaude

DÉBOUCHER...

- **Les canalisations - Entretien régulier** (1 fois par semaine) : ¼ de tasse de bicarbonate puis rincer à l'eau chaude

DÉTACHER...

- **Le linge** : le faire tremper dans une bassine remplie d'1 litre d'eau chaude + 1 verre de bicarbonate

- **La vaisselle** (tâche de café, thé...) : imbiber une éponge de bicarbonate et frotter la tâche

ADOUCCIR...

- **Le linge** : ajouter 50g de bicarbonate au cycle de lavage

CRISTAUX DE SOUDE

▲ *Réservés à un usage ménager, éviter tout contact avec la peau et les yeux, manipuler avec des gants.*

▲ *Ne pas utiliser sur l'aluminium ou les surfaces cirées, peintes ou laquées (sauf pour les décaper), éviter d'utiliser sur le chêne et le châtaigner*

NETTOYER...

- **Tout** (cuisinière, meubles, lavabo, baignoire, moisissures sur rideau de douche, hotte, peintures,...) : solution de 10g de soude par litre d'eau chaude, bien rincer à l'eau chaude

- **Le linge** (très sale) : dissoudre 3 CS de cristaux de soude dans une tasse d'eau chaude, mettre dans le compartiment « assouplissant »
- **La moisissure** (rideau de douche) : solution de 250 g de cristaux de soude dans 600 ml d'eau chaude
- **La poubelle, les carreaux, les joints** : solution de 600 ml + 125 g de cristaux de soude

ACCROÎTRE L'EFFICACITÉ...

- **de la lessive** : ajouter 100 g de cristaux de soude à la machine ou 1 CS de soude dissoute dans un verre d'eau chaude
- **de la poudre de lave-vaisselle** : 1 cc de poudre classique + 1 CS de cristaux de soude
- **du nettoyant/désinfectant fait maison** (voir recette) : verser 1 bouchon de nettoyant/désinfectant + 1 poignée de cristaux de soude dans un seau d'eau chaude

DÉCRASSER...

- **Les casseroles/poêles brûlées** : mettre une couche de cristaux de soude, recouvrir d'eau bouillante, mettre un couvercle et laisser agir quelques heures, puis laver et bien rincer.
- **Les toilettes** : diluer 1/2 verre de cristaux de soude dans un seau d'eau chaude, appliquer, laisser agir 15 minutes, broser, tirer la chasse d'eau.
- **La terrasse** : diluer 2 CS de cristaux de soude dans un seau d'eau chaude, frotter avec un balai brosse.
- **Les vitres et miroirs très sales/gras** : tremper un chiffon dans une solution de 600 ml d'eau froide + 1 CS de cristaux de soude, le passer sur les surfaces, nettoyer avec une raclette, sécher avec un chiffon

DÉGRAISSER...

- **Le four, les plaques de cuisson, la vaisselle...** : utiliser une solution de 250g de cristaux de soude + 600 ml d'eau, bien rincer à l'eau chaude

DÉTACHER...

- **La vaisselle** (thé, café) : remplir le récipient avec une solution de 20 à 40 g de cristaux de soude par litre d'eau chaude, laisser agir quelques heures puis bien rincer.
- **Le linge** (tâches de sang, d'œuf...) : le faire tremper dans une solution dans une solution de 250g de cristaux de soude + 600 ml d'eau

DEBOUCHER...

- **Les canalisations**

FAIRE BRILLER...

- **La verrerie** : remplir le récipient avec une solution de 20 à 40 g de cristaux de soude par litre d'eau chaude, laisser agir quelques heures puis bien rincer.

PERCARBONATE DE SOUDE

▲ *comburant , nocif en cas d'ingestion, provoque lésions oculaires graves, manipuler avec des gants*

▲ *corrosif pour les métaux*

BLANCHIR...

- **Le linge** : pour le blanc (1 CS), les tâches colorées (2 CS), le lavage à la main ou le trempage (1 CS)

DETACHER...

- **Les tâches organiques** (thé, café, vin rouge, fruits, sauce tomate, graisses, maquillage, transpiration...)
- **Les tâches de sang** (avant lavage) : le diluer dans un peu d'eau et appliquer
- **Les tâches dans le fond des WC** : verser 1 CS de percarbonate au fond, brosser, tirer la chasse d'eau.

BLANC DE MEUDON

NETTOYER ET RAVIVER L'ÉCLAT ...

• **Des métaux** (argenterie, laiton, inox, cuivre, étain...), **des vitres, de la faïence, du marbre, du plastique, des plaques vitrocéramiques, des menuiseries métalliques...** : mélanger le Blanc de Meudon avec de l'eau pour former une pâte, appliquer et frotter.

RECURER...

• mélanger le Blanc de Meudon avec de l'eau pour former une pâte

DÉTACHER...

• **Les tâches de graisse et d'huile** : saupoudrer la tâche de Blanc de Meudon

SAYON NOIR

NETTOYER/FAIRE BRILLER...

- **Les sols et carrelages** : diluer 2 à 3 CS de savon noir dans 5 litres d'eau tiède (parquets, tomettes) à chaude
- **Les ustensiles en cuivre, laiton, argent** : faire tremper dans une bassine d'eau tiède + 4 CS de savon pendant 10 minutes. Essuyer sans rincer.
- **Les vitres** : diluer 1 cc de savon noir dans 2 litres d'eau chaude, passer une éponge, essuyer avec raclette et chiffon micro-fibre.
- **La vaisselle** : utiliser comme liquide vaisselle

NOURRIR EN PROFONDEUR/FAIRE BRILLER...

• **Les sols et carrelages** : diluer 2 à 3 CS de savon noir dans 5 litres d'eau tiède à chaude

• **Le cuir** (canapé, veste,...) : un peu de savon noir sur un chiffon, frotter puis rincer à l'eau tiède

DÉGRAISSER...

• **Les surfaces, plans de travail, cuisinières, plaques de cuisson, hotte, four...** : quelques gouttes de savon noir sur une éponge, laver puis rincer à l'eau chaude

• **Les poêles, friteuses, casseroles** : quelques gouttes de savon noir sur une éponge, laver puis rincer à l'eau chaude

• **Le four** : appliquer du savon sur les parties encrassées lorsque le four est tiède, laisser agir pendant une nuit, puis nettoyer et rincer

• **Le barbecue** : mettre un peu de savon noir sur une brosse, frotter puis rincer à l'eau chaude.

• **L'insert de cheminée** : mettre un peu de savon noir sur du papier journal, frotter puis rincer à l'eau chaude.

DÉTACHER...

• **Les tâches tenaces** : appliquer quelques gouttes de savon noir, laisser agir ½ heure, frotter à la main puis mettre en machine.

• **Le linge** : verser 3 à 4 CS de savon noir dans le compartiment (comme lessive traditionnelle)

SAVON DE MARSEILLE

NETTOYER

• **Les sols, les surfaces...** : mélanger du savon de Marseille râpé ou en copeaux dans 1 litre d'eau bouillante

ou



- **La vaisselle, les sols, les surfaces** : diluer 30 g de savon de Marseille râpé dans 1 litre d'eau bouillante, agiter et laisser figer 1 nuit. Utiliser 1 volume de produit pour 10 volumes d'eau.
- **Le linge** : 3 poignées de copeaux dans le tambour (râper un pain de savon ou acheter du savon en paillettes)

DÉTACHER

- **Le linge** : mettre quelques gouttes d'eau sur le savon, frotter la tâche à sec sur l'endroit et l'envers du tissu, faire tremper à l'eau froide puis mettre en machine



HUILES ESSENTIELLES

▲ *ne pas dépasser le dosage – tenir hors de portée des enfants (très sensibles)*

Parmi les moins onéreuses et les plus utiles pour le ménage :

CITRON

Antiseptique, antibactérienne, antivirale, bonne odeur de propre (pour le linge : stimulantes, action blanchissante)

TEA TREE

Antibactérienne puissante à large spectre d'action, fongicide, parasiticide, antivirale

PIN SYLVESTRE

Antiseptique, bonne odeur de propre

EUCALYPTUS

Antiséptique, antibactérienne, antivirale, bonne odeur de propre (pour le linge : excellent pour rhumes et sinusites)

MENTHE POIVRÉE

Antiseptique, antibactérienne, antivirale, fongicide, vermicide, bonne odeur de propre
(pour le linge : soulage le rhume et les sinusites)

LAVANDE

Bonne odeur de propre, antiseptique, bactéricide, antivirale, fongicide, anti-mite, éloigne les moustiques
(pour le linge : sédatives)

THYM

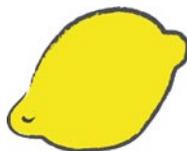
Antibactérienne très puissante à large spectre d'action, fongicide, parasiticide, antivirale

CITRON

▲ *irritant*

DÉSINFECTER/NETTOYER...

- **Les sols** : le jus d'un demi-citron dans un seau d'eau chaude
- **Le four à micro-ondes** : faire chauffer un bol de jus de citron quelques instants et passer une éponge sur les parois
- **Les planches à découper**
- **Les plaques de cuisson**



DÉTARTRE...

- **Carreaux** (salle de bains), **porte de douche**, ... : vaporiser du jus de citron pur, laisser agir 30 min puis rincer à l'eau chaude.
- **Robinets** : frotter un morceau de citron

RECURER...

- **Les joints** : découper 1 citron en deux et le tremper dans du sel

BLANCHIR...

- **Le linge** : ajouter 115 ml de jus de citron au cycle de rinçage
- **Le linge blanc/les couches sales avant lavage** : les faire tremper dans une seau d'eau chaude ou froide + le jus d'1/2 citron
- **Un évier blanc** : le frotter avec du jus de citron



▲ irritant



RECURER/DÉCAPER...

- **Les joints/ les planches à découper / les casseroles en cuivre** : découper 1 citron en deux et le tremper dans du sel

DÉGRAISSER...

- **Le four, les plaques de cuisson** : sel + brosse
- **Les poêles** : parsemer de sel puis nettoyer

DÉTACHER...

- **Les tâches de sang, d'œuf, les traces de transpiration,...** : pré-trempe dans un mélange eau + sel
- **Les tâches de café/thé** : frotter avec du sel
- **Tâche de vin** : recouvrir immédiatement la tache de sel

DÉSINFECTER...

- **La planche à découper** : saupoudrer, laisser agir 10 minutes, rincer avec de l'eau très chaude

MARC DE CAFÉ

DÉBOUCHER...

- **Les canalisations** (entretien régulier) : 1 cc de marc de café sous un jet d'eau chaude



DÉSODORISER...

- **Le réfrigérateur, les placards, la buanderie...** : disposer une coupelle avec du marc de café sec

POLIR...

- **Les meubles** : laisser tremper le marc de café dans de l'eau tiède puis appliquer un peu de ce mélange sur les petites égratignures visibles

NETTOYER/DÉGRAISSER...

- **Les objets sales ou encrassés** : mélanger du marc de café avec un peu d'eau tiède et utiliser une brosse à poils doux pour récurer en douceur
- **La vaisselle** : utiliser simplement le marc de café (2 poignées) sur la vaisselle pour la nettoyer
- **La cuisinière**

HUILE D'OLIVE

NOURRIR / FAIRE BRILLER...

- **Les meubles** : mettre quelques gouttes sur un chiffon doux
- **L'acier inoxydable** : mettre quelques gouttes sur un chiffon doux
- **Les chaussures en cuir** : mettre quelques gouttes sur un chiffon doux



DÉTACHER...

- **le plastique tâché de sauce tomate** : frotter avec de l'huile végétale

QUELQUES RECETTES

PRODUIT NETTOYANT MULTI-USAGES

DÉSINFECTANT UNIVERSEL

Dans un vaporisateur, verser :

½ vinaigre

+ 10 gouttes d'HE (tea-tree, citron, eucalyptus, orange..)

+ ½ eau

➔ assainir les zones sensibles (WC, lavabos, évier...)



PRODUITS NETTOYANTS POUR SOLS ET SURFACES

PRODUIT NETTOYANT AU SAVON NOIR

Dans un grand récipient en verre, mélanger :

7 CS de savon noir + 1 litre d'eau

Transvaser dans un flacon

➔ Utiliser 1 volume de produit pour 10 volumes d'eau

PRODUIT NETTOYANT AUX CRISTAUX DE SOUDE

Dans un grand récipient en verre, mélanger :

10 g de cristaux de soude + 1 litre d'eau

➔ Utiliser 1 volume de produit pour 10 volumes d'eau

PRODUIT NETTOYANT AU SAVON DE MARSEILLE

Dans un grand récipient en verre, mélanger :

30 g de savon de Marseille râpé

15 gouttes d'huile essentielle de citron (facultatif)

1 litre d'eau bouillante

Agiter et laisser figer 1 nuit

➔ Utiliser 1 volume de produit pour 10 volumes d'eau



PRODUIT VAISSELLE

LIQUIDE VAISSELLE AU SAYON NOIR

Dans un flacon, mélanger :

½ verre de savon noir

2 CS de bicarbonate de soude

500 ml d'eau tiède

10 gouttes d'huile essentielle (citron, pin, menthe...)

PRODUIT WC

PRODUIT NETTOYANT WC AU SAYON

Dans un récipient en verre, mélanger :

30 g de savon râpé (ou 7 CS de savon noir)

30 gouttes d'huile essentielle de citron

1 litre d'eau bouillante

Agiter, laisser se figer pendant 1 nuit (peut être dilué)

➔ Utiliser 2 CS par nettoyage

PRODUIT DÉSINFECTANT POUR WC

➔ voir désinfectant universel

PRODUIT À VITRES

PRODUIT À VITRE AU VINAIGRE

Remplir un vaporisateur de 2/3 d'eau et 1/3 de vinaigre

➔ Vaporiser puis passer un chiffon sec

LESSIVE

Si très sale/très tâché : faire pré-tremper

LESSIVE AU SAYON DE MARSEILLE

Dans un bocal en verre, mélanger :

30 g de savon de Marseille râpé

+ 15 gouttes d'huiles essentielles (lavande, citron, ...)

+ 1 litre d'eau bouillante

Remuer, ajouter 30 g de cristaux de soude, mélanger, laisser se figer pendant 1 nuit

Pour une consistance plus liquide, diluer le produit

➔ Utiliser 1/2 verre par lessive dans le tambour

LESSIVE EN POUDRE

Dans un contenant, mélanger :

125 g de savon de Marseille râpé

125 de cristaux de soude

125 g de bicarbonate de soude

(en option : 10 gouttes HE - lavande, citron, ...)

➔ Utiliser 2 CS par machine

LESSIVES « EXPRESS » :

50 g de paillettes de savon dans le tambour

Ou

3 cuillères à soupe de savon noir

DÉBOUCHEURS DE CANALISATIONS

PRODUIT D'ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Dans un bocal, mélanger :

1 verre de bicarbonate

1 verre de sel fin

Agiter

➡ Utilisation : 3 CS du mélange dans la tuyauterie, faire suivre d'eau bouillante vinaigrée.

DÉBOUCHEUR

(après avoir essayé la ventouse ou et/ bouchon n'est pas au niveau du siphon – devisser)

Verser dans la tuyauterie :

1 verre de bicarbonate (ou 1 poignée de cristaux de soude, plus efficace)

1 verre de sel

1 verre de vinaigre

➡ Ventouser pour remuer, attendre 30 minutes, verser de l'eau bouillante, ventouser à nouveau



CRÈME À RÉCURER

CRÈME À RÉCURER

Remplir un flacon de 500 ml :

1/2 bicarbonate de soude

1/4 à 1/5 de sel fin

1 CS de liquide vaisselle écologique/ savon neutre liquide

15 gouttes d'HE (citron, pin, menthe...)

Compléter avec de l'eau, agiter (puis avant chaque utilisation)

▲ Ne pas utiliser sur des surfaces fragiles (ex. vitrocéramiques)

CRÈME À RÉCURER « EXPRESS »

Verser du liquide vaisselle sur une éponge
Saupoudrer la surface
Frotter avec l'éponge

PIERRE RÉCURANTE

Dans un pot opaque, verser :

- 1,5 mesure de blanc de Meudon
- 10 gouttes d'HE (citron, pin, menthe...)
- 1 mesure de bicarbonate
- 1 mesure de savon neutre

Bien mélanger, rajouter un peu d'eau, laisser sécher au soleil au moins 24 h

➔ Utilisation : frotter une éponge sur la pierre

PRODUIT D'ENTRETIEN DES MEUBLES EN BOIS

Dans un petit vaporisateur, verser :

- 5CS de jus de citron ou de vinaigre blanc
- 5CS d'huile d'olive
- 15 gouttes d'HE citron

➔ Vaporiser sur la surface à traiter, frotter avec un chiffon doux



BIBLIOGRAPHIE & WEBOGRAPHIE

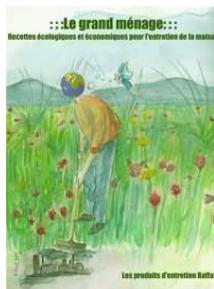
- Je fabrique mes produits ménagers, Laétitia Royant, éditions Terre Vivante, 2012



- Ma maison au naturel : l'entretien, Rachelle Strauss, Les petits guides Rustica, 2009

- Mon cahier de recettes, La droguerie écologique, 2012

<http://www.la-droguerie-ecologique.com/>



- Raffa, le grand ménage : <http://raffa.over-blog.com/>





CPIE VALLÉE DE SOMME

32, route d'Amiens - 80480 DURY

Tél : 03 22 33 24 24

Courriel : contact@cpie80.com

www.cpie80.com

