

FICHES ECO. DU RELAIS NAUTIQUE :
RECYCLER, PRESERVER, NETTOYER SANS SE RUINER

ECO-FRIENDLY GUIDE OF THE RELAIS NAUTIQUE:
RECYCLE, MAINTAIN, CLEAN AT A LOW COST



Bricolage : Recyclez vos bouteilles en plastique

- p.2 Mangeoire à oiseaux
- p.3 Tirelire en forme de cochon
- p.4 Porte-voix



Prendre soin de son linge : Trucs et astuces

- p.5 Fabriquer son adoucissant
- p.6 Stop aux mauvaises odeurs du linge
- p.7 Faire disparaître les tâches de transpiration /Pensez aux cycles courts et aux lavages à 30°C



Nettoyez votre intérieur facilement et à petit prix

- p.9 Détergent désinfectant universel
- p.10 Crème à récurer
- p.11 Produit WC
- p.12 Produit pour l'inox
- p.13 Produit pour le bois
- p.14 Fabriquer son éponge
- p.15 Supprimer les mauvaises odeurs dans le réfrigérateur
- p.16 Désodoriser son micro-ondes



DIY: Recycle your plastic bottles

- p.2 Bird table
- p.3 Piggy bank
- p.4 Megaphone



Take care of the laundry: Tips & Advices

- p.5 Make your softener
- p.6 Stop the bad smell of the laundry
- p.7 Make the perspiration stains disappear / Think about shorts cycle and the washings at 30°C



Clean inside your house on an easy way and at a low cost

- p.9 Universal detergent disinfectant
- p.10 Cleaning Cream
- p.11 WC cleaner
- p.12 Inox cleaner
- p.13 Wood cleaner
- p.14 Make your own sponge
- p.15 Stop the bad smell of the fridge
- p.16 Stop your hover smelling



MANGEOIRE A OISEAUX



Aidez les oiseaux à se nourrir !

- 1 Récupérez une **bouteille en plastique vide**
- 2 Transpercez la bouteille afin de créer 2 trous qui permettront d'insérer **une cuillère en bois** au travers de la bouteille.
- 3 Attachez le goulot de la bouteille **avec une ficelle** qui permettra ensuite de placer la mangeoire où vous le voulez.

Astuce : Remplissez votre bouteille de graines de maïs, de tournesol et de cacahuètes concassées



BIRD TABLE

Help birds to find food!

- 1 Take an **empty plastic bottle**.
- 2 Pass through the bottle to create 2 holes to insert a **wooden spoon** through the bottle.
- 3 Put a **string** around the neck of the bottle and then hang the bird table wherever you want.

Tip: Fill the bottle with seeds of corn, sunflower or crushed peanuts.





TIRELIRE EN FORME DE COCHON



Créez votre propre tirelire !

- 1 Récupérez une **bouteille en plastique vide**.
- 2 Coupez la bouteille au centre afin d'avoir deux parties. Mettez la partie basse de la bouteille de côté.
- 3 Prenez le morceau du haut (avec le goulot) et coupez-le en deux. Ne gardez que la partie du bas et celle avec le bouchon.
- 4 Fixez les deux morceaux avec de la **colle**.
- 5 Prendre une **feuille** et y découper deux oreilles ainsi qu'un rectangle que vous collerez autour de la bouteille.
- 6 Collez **4 bouchons** pour faire les pattes et collez les oreilles avant le goulot.
- 7 Faites une fente sur le dessus de la bouteille. Votre tirelire est prête !



PIGGY BANK

Make your own piggy bank!

- 1 Bring an **empty plastic bottle**.
- 2 Cut the bottle in the center to get 2 parts. Keep the lower part of the bottle aside.
- 3 Take the higher part (the one with the bottleneck) and cut it in 2 parts. Only keep the lower part and the one with the cork.
- 3 **Glue** the 2 parts.
- 4 Take a **paper** and cut 2 pig ears and a rectangle that you will glue around the bottle.
- 5 Glue **4 corks** to make the legs of the pig and glue the ears. Here is your Piggy bank!





PORTE - VOIX

Fâites-vous entendre !



- 1 Prenez une **bouteille en plastique vide**.
- 2 Coupez la en deux et ne conserver que la partie où se trouve le goulot.
- 3 Coupez une **serviette en papier** et dédoublez les morceaux obtenus.
- 4 **Coller** les morceaux de serviette en papier sur le porte-voix. Et c'est fini !



MEGAPHONE

Make yourself heard!

- 1 Bring an **empty plastic bottle**.
- 2 Cut it into 2 parts and keep only the part with the neck.
- 3 Cut a **paper towel** and divide the pieces that you got by 2.
- 4 **Glue** the papers around the bottle.





FABRIQUER SON ADOUCISSANT



Rendez vos vêtements plus doux !

- 1 Récupérez une **bouteille vide**.
- 2 Versez **50cL d'eau**.
- 3 Versez **25cL de vinaigre blanc**.
- 4 Ajoutez **10 gouttes d'huiles essentielles** (lavande ou citron).
- 5 Secouez énergiquement.



MAKE YOUR SOFTENER

Make your laundry sweeter!

- 1 Bring an **empty plastic bottle**.
- 2 Pour **50cL of water**.
- 3 Pour **25cL of white vinegar**.
- 4 Add **10 drops of essential oil** (lavender or lemon).
- 5 Shake it.





STOP AUX MAUVAISES ODEURS DU LINGE



Sentez la fraîcheur de votre linge !

- 1 Récupérez une **bouteille vide**.
- 2 Versez **50cL d'eau**.
- 3 Versez **25cL de vinaigre blanc**.
- 4 Ajoutez 3 cuillères à soupe de **bicarbonate de soude**.
- 5 Secouez énergiquement.



STOP THE BAD PERFUMES OF THE LAUNDRY

Smell the freshness of your laundry!

- 1 Bring an **empty plastic bottle**.
- 2 Pour **50cL of water**.
- 3 Pour **25cL of white vinegar**.
- 4 Add 3 tablespoons of **bicarbonate of soda**.
- 5 Shake and that's ready.





FAIRE DISPARAITRE LES TRACES DE TRANSPIRATION



Pour bien entretenir son linge !

- 1 Dégagez l'endroit où se trouve la tâche.
- 2 Dans un récipient, mélangez **15cL de vinaigre blanc** avec **2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude**.
- 3 Appliquez sur les tâches et laissez agir pendant 25 minutes.
- 4 Mettez l'habit dans votre machine avec le reste de votre linge et **faites tourner une lessive**.

ASTUCE : Pensez aux cycles courts et aux lavages à 30°C pour la conservation du linge comme pour l'écologie !



TO MAKE THE PERSPIRATION STAINS DISAPPEAR

To look after the well-being of the laundry!

- 1 Find the place of the stain.
- 2 In a container stir **15cL of white vinegar** with **2 tablespoons of bicarbonate of soda**.
- 3 Put the product on the stains and leave it 25 minutes.
- 4 Put your clothes in the **washing machine**. The stains disappeared.

TIP: Think about the short cycles and the washings at 30°C for the well-being of the laundry and of the planet!





DETERGENT DESINFECTANT UNIVERSEL



Le produit qui nettoie tout !

- 1 Prendre un **réceptacle vide**.
- 2 Ajoutez 1 cuillère à soupe de **bicarbonate de soude**.
- 3 Ajoutez ½ cuillère à soupe de **vinaigre blanc**.
- 4 Pour finir, ajoutez 1,5 cuillères à soupe de **d'huiles essentielles** (citron, pin, arbre à thé, cannelle...).
- 5 Mélangez bien et votre détergent est prêt.



UNIVERSAL DETERGENT DISINFECTANT

The product that cleans everything!

- 1 Bring an **empty container**.
- 2 Add 1 tablespoons of **bicarbonate of soda**.
- 3 Add ½ tablespoon of **white vinegar**.
- 4 Add 1,5 tablespoons of **essential oil** (lemon, pine, tea tree or cinnamon).
- 5 Stir and your detergent is ready.





CREME A RECURER



Et que ça brille !

- 1 Prenez un **réipient vide**.
- 2 Ajoutez : *250 ml de **bicarbonate de soude**.
*100 ml de **sel**.
*1 cuillère à soupe de **liquide vaisselle écologique**.
*15 à 20 gouttes **d'huiles essentielles**.
- 3 Remuez bien le tout, et votre crème à récurer est prête.



CLEANING CREAM

Make it shiny!

- 1 Bring an empty container.
- 2 Add: *250 ml of **Bicarbonate of soda**.
*100 ml of **salt**.
*1 tablespoon of **eco-friendly dish washing product**.
*15 to 20 drops of **essential oils**.
- 3 Stir and your cleaning cream is ready.





PRODUIT WC



Pour bien nettoyer !

- 1 Prenez un **réceptier vide**.
- 2 Ajoutez : *150ml de **vinaigre blanc**.
*300ml d'**eau**.
*2 cuillères à café **d'huiles essentielles** (citron, pin sylvestre, arbre à thé...).
- 3 Mélangez le tout et vous obtiendrez votre produit WC.



WC CLEANER

To clean well!

- 1 Bring an empty container.
- 2 Add: *150 of **white vinegar**.
*300ml of **water**.
*2 coffee spoons of **essential oil** (lemon, pine, tea tree...).
- 3 Stir the product and you can now freely clean your toilet!





PRODUIT POUR L'INOX



Faites briller vos surfaces en inox !

- 1 Prenez un **réipient vide**.
- 2 Versez-y 125ml de **vinaigre blanc**.
- 3 Ajoutez 2 cuillères à soupe **d'huile d'olive**.
- 4 Mélangez avant usage.
- 5 Passer avec un **linge en coton** et laisser agir 10 minutes.
- 6 Essuyer avec un **linge sec ou microfibre**.

ASTUCE : Afin de conserver la couche de protection de l'inox, évitez de laver ces surfaces avec des poudres, des produits anticalcaires, des éponges grattoirs et autres tampons à récurer ou encore de l'eau de Javel.



INOX CLEANER

Make the inox surfaces shine!

- 1 Bring an **empty container**.
- 2 Pour 125ml of **white vinegar**.
- 3 Add 2 tablespoons of **olive oil**.
- 4 Stir well before use
- 5 use a **cotton linen** and let work for 10 minutes
- 6 Wipe with a **dry or microfiber linen**

TIP: To better keep the protection of the inox, do not wash it with powders, anti-limescale products, rugged sponges or bleach.





PRODUIT POUR LE BOIS



Redonnez-lui une nouvelle jeunesse !

1. Récupérez un **vaporisateur vide**.
2. Versez 5 cuillères à soupe de **vinaigre blanc** ou de **jus de citron**.
3. Ajoutez 5 cuillères à soupe **d'huile d'olive**.
4. Ajoutez 1 cuillère à soupe de **liquide vaisselle écologique**.
- 5 Ajoutez 15 gouttes **d'huile essentielle de citron**.
6. Secouez le tout avant usage.



WOOD CLEANER

Give to the wood a new youth!

- 1 Bring an empty container.
- 2 Add 5 tablespoons of **white vinegar** or of **lemon juice**.
- 3 Add 5 tablespoons of **olive oil**.
- 4 Add 1 tablespoon of **eco-friendly dishwashing product**.
- 5 Add 15 drops of **lemon essential oil**.
- 6 Shake the product before use.





FABRIQUER SON EPONGE



Fabriquez vos propres éponges Tawashi !

- 1 Prenez un carré de bois et fixez-y **5 clous** sur chaque bord.
- 2 Récupérez de **vieux tissus** et découpez-les en forme de bande.
- 3 Prenez **5 bandes de tissus** et coincez-les toutes du même côté, chacune dans un clou.
- 4 Attachez l'autre bout de la bande au clou opposé.
- 5 Faites de même avec **5 autres bandes** : attachez-les chacune à un clou non utilisé puis passez à intervalle régulière au-dessus et en-dessous des 5 premières bandes.
- 6 Afin que les côtés ne se défassent pas, cousez-les.

ASTUCE : Lavez vos éponges Tawashi en machine à haute température pour bien enlever les micro-organismes.

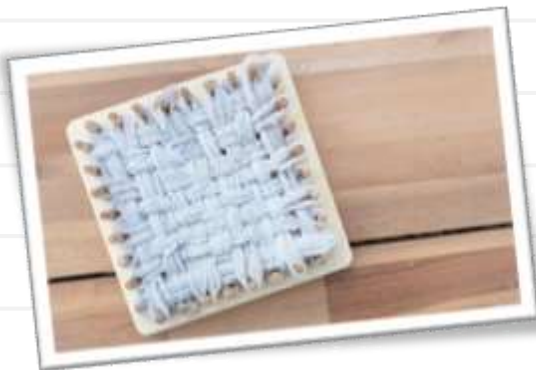


MAKE YOUR OWN SPONGE

Make your own Tawashi sponge!

- 1 Bring a square of wood and fix **5 nails** on each side (see picture).
- 2 Bring an **old piece of cloth** and cut it into strips.
- 3 Take **5 strips of cloth** and attach each strip at one nails of the same side of the square.
- 4 Attach the opposite side of the strip at the opposite nail.
- 5 Do the same with **5 other strips** with the nails of the 2 sides that are not used. Pass each strip under and then above and then under (...) the 5 first strips.
- 6 To prevent the sides from undoing, you can sew them.

TIP: Wash your Tawashi sponges in the washing machine at a high temperature to kill the bacteria.





SUPPRIMER LES MAUVAISES ODEURS DANS LE REFRIGERATEUR



Retrouvez le plaisir d'un frigo sans odeurs !

- 1 Nettoyer le frigo avec votre **produit désinfectant fait maison** (voir page 14).
- 2 Prenez un **réceptacle vide**.
- 3 Ajoutez une cuillère à soupe de **bicarbonate de soude** et une cuillère à soupe de **jus de citron**.
- 4 Mélangez et laissez le réceptacle dans votre frigo.

ASTUCE : Renouvelez le mélange au moins une fois par mois.



STOP THE BAD PERFUME OF THE FRIDGE

Let's enjoy a fridge without any bad smell!

- 1 Clean the fridge with your **own disinfectant product** (see page 13).
- 2 Bring an **empty container**.
- 3 Add a tablespoon of **bicarbonate of soda** and a tablespoon of **lemon juice**.
- 4 Stir and put the container in your fridge.

TIP: Change the product at least once a month.





DESODORISER SON MICRO-ONDE



Retrouvez le plaisir d'un micro-ondes sans odeurs !

- 1 Prenez un **réceptacle vide compatible avec le micro-ondes**.
- 2 Ajoutez de $\frac{1}{2}$ d'**eau** et $\frac{1}{2}$ de **jus de citron**.
- 3 Placez le tout dans le micro-ondes, mettez la puissance maximale.
- 4 Faire chauffer jusqu'à ébullition. Puis laissez refroidir pour pouvoir enlever le réceptacle.
- 5 Apportez une touche finale en nettoyant le micro-ondes avec un peu de votre **produit désinfectant fait maison (voir page 13)**.

ASTUCE : A la fin, essuyez les parois du micro-ondes avec un chiffon.



STOP YOUR MICRO-WAVE SMELLING

Let's enjoy a micro-wave without any perfume!

- 1 Bring an **empty container which can go to the micro-wave**.
- 2 Add $\frac{1}{2}$ **water** and $\frac{1}{2}$ **lemon juice**.
- 3 Put it in the micro-wave with the highest power.
- 4 Bring it to the boil. Let it become cooler in the aim to remove the container.
- 5 Bring a final touch by cleaning the hover with your **home-made disinfectant product (see page 13)**.

TIP: At the end, wipe the walls of the micro-wave with a rag.

