MANIPURA

PRODUITS NATURELS · FABRIQUÉS EN TUNISIE

GUIDE PRATIQUE

# Les **Essentiels** Naturels

Astuces, recettes maison et bons gestes pour une maison saine — sans produits toxiques.

BIENVENUE

# Une maison saine, simplement

Ce que contient ce guide

Nettoyer sa maison ne devrait jamais coûter la santé de ceux qui y vivent. Avec les bons gestes et quelques ingrédients naturels — vinaigre blanc, bicarbonate, savon noir, huiles essentielles — il est possible d'avoir une maison impeccable, économique et respectueuse de votre famille comme de la planète.

## 01 Pourquoi passer au naturel ?

Moins de produits chimiques dans l'air que vous respirez.

Moins d'irritations pour les mains et les allergies de la maison.

Un budget ménage divisé par deux, avec des ingrédients simples.

## 02 Les 4 ingrédients de base

Vinaigre blanc : dégraisse, détartre, désodorise.

Bicarbonate de soude : frotte, absorbe les odeurs, adoucit.

Savon noir : le nettoyant universel tunisien.

Huiles essentielles : parfument et assainissent naturellement.

## 03 Mode d'emploi

Suivez chaque recette de ce guide, ingrédient par ingrédient.

Faites toujours un test discret sur une surface avant usage.

Conservez vos mélanges dans des flacons réutilisables étiquetés.

# Cuisine

zéro déchet, efficace, naturel

---

### 01 Liquide vaisselle maison

Savon noir + bicarbonate + un filet de vinaigre blanc.

Versez dans un flacon, secouez doucement avant chaque usage.

Dégraisse les assiettes sans agresser vos mains.

,

### 02 Plan de travail

Mélange eau + vinaigre blanc (50/50) dans un vaporisateur.

Pulvérisez, essuyez avec un chiffon propre.

Désinfecte sans toxique ni trace.

,

### 03 Four encrassé

Préparez une pâte de bicarbonate et d'eau.

Appliquez sur les parois, laissez agir 20 min.

Frottez : les résidus se décollent facilement.

**Le vinaigre blanc et le bicarbonate remplacent la plupart des produits toxiques du commerce.**

# Salle de bain

brillante et saine

---

### 01 Miroirs & robinets

Vinaigre blanc sur un chiffon en papier journal.

Frottez : résultat sans traces.

Le journal fait briller sans produits chimiques.

,

### 02 WC

Bicarbonate + vinaigre blanc versés dans la cuvette.

Laissez agir 30 minutes.

Frottez avec la brosse, tirez la chasse.

,

### 03 Jointures anti-moisissures

Diluez 10 gouttes d'HE de tea tree dans un peu d'eau.

Appliquez sur les joints.

Répétez chaque semaine : la moisissure ne revient pas.

**L'huile essentielle de tea tree est un antibactérien naturel précieux contre les moisissures.**

# Linge

douceur et fraîcheur

---

### 01 Lessive maison

50 g de savon de Marseille râpé + 1 L d'eau chaude.

Ajoutez 1 c. à s. de bicarbonate.

Laissez refroidir : votre lessive est prête.

,

### 02 Adoucissant naturel

Vinaigre blanc + 10 gouttes d'HE de lavande.

Un verre dans le bac adoucissant.

Linge doux, parfumé et sans allergène.

,

### 03 Taches tenaces

Savon noir appliqué directement sur la tache.

Laissez agir 10 minutes avant lavage.

Idéal aussi pour les cols et poignets.

**Le savon de Marseille râpé est la base parfaite d'une lessive maison qui ne coûte presque rien.**

# Sols & Air intérieur

propres et sains

---

### 01 Recette universelle des sols

2 c. à s. de savon noir + 1 L d'eau chaude.

Ajoutez 10 gouttes d'HE de citron.

Laissez la maison sentir bon, longtemps.

,

### 02 Parquet

2 c. à s. de savon de Marseille liquide + 1 L d'eau tiède.

Essorez bien le chiffon : jamais trop humide.

Le bois respire et garde son éclat.

,

### 03 Spray assainissant

Eau + 20 gouttes d'HE de tea tree et lavande.

Vaporisez dans l'air, rideaux et textiles.

Parfait contre les odeurs et les germes.

**Des plantes comme l'aloe vera ou le lierre purifient naturellement l'air de la maison.**

NOS PRODUITS

# La gamme Manipura

Les alliés naturels de votre ménage

---

**01** **Lessive Lavande** 3 L

À base de copeaux de savon naturel, pour un linge propre et doux au parfum apaisant.

**20,500 TND**

**02** **Vaisselle Citron Vert** 1 L

Dégraissant naturel à base de savon saponifié à froid. Élimine les graisses en douceur.

**7,900 TND**

**03** **Détergent Sol & Surface Lavande** 2 L

Nettoyant multi-surfaces enrichi en huile essentielle de lavande, sans rinçage.

**10,500 TND**

**04** **Lessive Bébé Sans Allergène** 3 L

Douceur extrême pour la peau sensible des tout-petits.

**21,500 TND**

**05** **Détachant Textile CLEANFIBER** 500 ml

Le réflexe anti-taches avant lavage, efficace et sans agresser les fibres.

**10,500 TND**

**06** **Gel Vaisselle Fraîcheur Citron Vert** 5 L

Le format économique pour les grandes cuisines.

**37,500 TND**

**07** **ISOPOWER 7 Gel Hydro-alcoolique** 1 L

Désinfectant naturel à 70 % d'alcool, menthe poivrée pour des mains fraîches.

**19,500 TND**

**08** **Lessive Marseille** 4,5 L

La référence du linge propre, au grand savon de Marseille.

**13,270 TND**

## Commander en ligne

Retrouvez toute la gamme sur manipura.tn — paiement à la livraison, conseils personnalisés par téléphone ou WhatsApp.

MANIPURA

# La nature,
# notre meilleure recette.

**Site web** manipura.tn

**Téléphone / WhatsApp** +216 XX XXX XXX

**Email** contact@manipura.tn

**Livraison** partout en Tunisie — paiement à la livraison

🌿 **Merci de soutenir une production tunisienne naturelle.**