

GUIDE PRATIQUE

## Nettoyer sans s'empoisonner !

Conseils, astuces, recettes

## POURQUOI CE LIVRET ?

L'Union Régionale des Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement (URCPIE) de Bourgogne Franche-Comté sensibilise et forme le grand public et les professionnels pour réduire l'exposition de la population aux polluants chimiques du quotidien. Les perturbateurs endocriniens (PE) sont les pires représentants de ces risques. Présents partout autour de nous, ils sont accusés d'interférer avec les récepteurs hormonaux du corps humain. Baisse de la fertilité, puberté précoce chez les petites filles, malformations du pénis chez les petits garçons, cancers du sein etc. Tous ces troubles sont en nette augmentation ces dernières années.

Les risques d'interférence hormonale via les PE sont démultipliés pour les femmes enceintes et les enfants en bas âge car on se situe dans la fameuse période des "1000 jours". C'est un moment crucial pour l'enfant, qui va de sa conception (donc dans le ventre de sa maman) jusqu'à la fin de ses deux ans. Les scientifiques ont démontré que pendant cette fenêtre d'exposition, l'environnement (nutritionnel, écologique, etc.) sous toutes ses formes imprime sur nos gènes des marques épigénétiques durables ! Celles-ci vont conditionner la santé et le risque futur de maladie d'un individu pour sa vie entière, indépendamment des autres facteurs de risques classiques connus à l'âge adulte (hypercholestéromie, obésité, diabète etc.).

Prévenir les risques pendant cette période s'impose. Les 1000 jours, pour un bon départ dans la vie !

Présents partout dans nos foyers, les produits ménagers sont loin d'être sans danger pour notre santé et notre environnement. Mais pas facile de s'y retrouver pour décrypter les compositions de liquides vaisselle, de lessives, etc.

Entrant en contact avec la peau, les yeux, les poumons, les risques de ces produits sont réels et nombreux : dessèchement cutané, irritations, crevasses, brûlures, gêne respiratoire. Leur utilisation peut même provoquer des allergies, des maux de tête, des nausées, voire des cancers !

En 2019, les chercheurs de l'Institut national de l'environnement industriel et des risques (Ineris) se sont penchés sur la pollution de l'air intérieur émise par les produits ménagers et leurs risques sanitaires. Les résultats de l'étude mènent à recommander un usage modéré de ces produits : adapter les doses à la taille de la pièce, aérer les pièces pendant et après les séances de ménage, rincer les surfaces. Une attention renforcée devrait être portée aux personnes sensibles (asthmatiques, femmes enceintes, enfants) car deux substances d'intérêts sanitaires prioritaires, l'acroléine et le formaldéhyde, sont détectés dans l'air. Pour ces substances, les premiers effets observés incluent des irritations respiratoires et oculaires. Le formaldéhyde est une substance classée cancérigène par le Centre international de recherche sur le cancer (Circ).

Bougies parfumées, encens, huiles essentielles, sprays désodorisants ou assainissants...

### STOP !

Tous émettent des composés organiques volatils (COV) : substances parfois dangereuses car irritantes, perturbateurs endocriniens, allergènes voire cancérigènes. Certains de ces composés volatils ont la particularité de réagir au contact de l'ozone présent dans l'air pour former de nouveaux composés tels que le formaldéhyde qui est cancérigène.

**Si ça sent mauvais, on aère !**

**Geste santé :**

Tous les jours, il faut aérer son intérieur en ouvrant grand les fenêtres au moins 10 minutes matin et soir !

## TROP DÉINFECTER PEUT NUIRE À LA SANTÉ

Les désinfectants sont conçus pour tuer des micro-organismes ; ce sont des biocides. Ils contiennent des substances chimiques très puissantes qui peuvent être dangereuses pour les utilisateurs et les personnes exposées. C'est particulièrement vrai lorsqu'ils sont utilisés en grande quantité et/ou sans précautions particulières, comme c'est parfois le cas depuis le début de la pandémie due à la Covid-19. En avril 2020, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a alerté sur la multiplication des cas d'intoxications liés aux nettoyants/désinfectants (mélanges, mésusages).

Le corps humain abrite une multitude de flores bactériennes (peau, intestins, vagin...) et les produits ménagers courants à fort pouvoir désinfectant (« élimine 99,9% des bactéries, champignons ») peuvent déséquilibrer ces fragiles équilibres. En 2018, une étude montrait que l'utilisation fréquente de désinfectants ménagers à la maison augmentait le risque de déséquilibre du microbiote intestinal des nourrissons et pourrait en partie expliquer le surpoids chez ses enfants quelques années plus tard (Canadian Medical Association Journal, septembre 2018).

Hors besoin avéré (malade à la maison), utiliser régulièrement l'eau de Javel et/ou d'autres produits désinfectants pour le ménage à la maison est une aberration car ces produits ne nettoient pas mais désinfectent. Outre les dégagements dans l'air de substances irritantes pour les voies respiratoires, leur utilisation excessive entraîne à la longue l'apparition de bactéries toujours plus résistantes. Ce phénomène prend une ampleur considérable et inquiète les scientifiques car des antibiotiques deviennent inefficaces face à certaines bactéries courantes. En 2015 en France, 125 000 infections à bactéries multi-résistantes ont été répertoriées ; dont 5 500 décès (Santé publique France).

*"J'aime quand ça sent le propre !"*

*En réalité, avec les produits ménagers industriels, on sent surtout les produits lavants et les parfums de synthèse...*

*Le propre au naturel ne sent rien !*

## QUAND FAIRE LE MÉNAGE LESSIVE LA NATURE...

Le savon a été le premier détergent utilisé dans le monde, il serait apparu en Syrie il y a 3 000 ans. C'est au XV<sup>ème</sup> siècle que la région de Marseille devient un centre de production important de savon à partir de l'huile d'olive locale.

Après la Seconde Guerre Mondiale, le savon classique est concurrencé par les produits de synthèse et l'arsenal des produits d'entretien s'étoffe rapidement. De la lessive au produit vaisselle, en passant par le nettoyant wc, tous ces produits sont des préparations de substances chimiques complexes et artificielles, contenant obligatoirement des tensioactifs (dont la propriété est de détacher les salissures) fabriqués à partir de pétrole et associés, selon l'utilisation finale, à de nombreux autres composants : acides, bases, agents complexants, enzymes, agents de blanchiment, azurants optiques, désinfectants et antiseptiques, conservateurs, solvants, parfums.

Tous ces produits et leurs ingrédients ont des incidences sur la nature : pollution des milieux naturels, formation de mousse à la surface des eaux, prolifération excessive d'algues, toxicité pour les organismes aquatiques, ou encore dégradation des pins sur le littoral méditerranéen par les embruns chargés de résidus de détergents.



# PICTOGRAMMES DE DANGER

Les produits ménagers domestiques contiennent des substances dangereuses, ils doivent afficher des pictogrammes de danger. Ceux-ci ont été modifiés il y a quelques années :

Ancien	Nouveau	Risque	Action
 E - Explosif		Explosif	J'explose. A manipuler avec précaution, éviter les chocs et les sources de chaleur
 F - Facilement inflammable		Inflammable	Je flambe. Tenir à l'écart des sources de chaleur.
 O - Comburant		Comburant	Je fais flamber. Tenir à l'écart de la chaleur, des vêtements et autres matières combustibles.
		Gaz sous pression	Je suis sous pression. Ne pas exposer au soleil. Eviter le contact avec la peau, mettre des gants (cas des gaz liquéfiés réfrigérés).
 C - Corrosif		Corrosif	Je ronge les métaux ou la peau. Eviter le contact avec la peau, les yeux, ne pas inhaler.
 T - Toxique		Toxique	Je tue. Porter des équipements de protection. Eviter tout contact avec le produit (oral, cutané, inhalation) et bien laver les zones exposées après usage.
 Xn - Nocif		Danger	J'altère la santé. Se protéger les mains et les yeux. Ne pas ingérer ni respirer le produit.
		CMR (cancérogène, mutagène, toxique pour la reproduction)	Je nuit gravement à la santé (cancer, fertilité, développement du fœtus, allergies respiratoires comme l'asthme par exemple...). Porter un équipement de protection. Eviter tout contact avec le produit. Bien laver les zones exposées après usage.
 N - Dangereux pour l'environnement		Néfaste pour l'environnement	Je pollue l'environnement. Ne pas jeter dans la nature. A ramener en déchetterie.

Consciente de la dangerosité des produits ménagers, l'Association Internationale de la Savonnerie, de la Détergence et des Produits d'Entretien (A.I.S.E) insiste sur la sécurité avec les pictogrammes suivants :

 Conservation hors de portée des enfants.	 Éviter le contact avec les yeux. Après contact avec les yeux, rincer abondamment avec de l'eau.	 Se rincer les mains après utilisation.	 Peau sensible ou blessée. Éviter un contact prolongé avec le produit si la peau est sensible ou blessée.
 Ne pas ingérer. En cas d'ingestion, consulter un médecin.	 Conservation uniquement dans le récipient d'origine.	 Ne pas mélanger avec d'autres produits.	 Après utilisation, aérer la pièce.

Si vous constatez un **effet indésirable** lors de l'utilisation de certains produits, vous pouvez le signaler très facilement grâce au portail Internet : [signalement-sante.gouv.fr](http://signalement-sante.gouv.fr)



En cas d'urgence, appelez le 15.

En cas d'intoxication, appelez le centre anti-poison le plus proche :

Centre Antipoison et de Toxicovigilance de Nancy, permanence médicale téléphonique : 03 83 22 50 50



## DES INGRÉDIENTS À ÉVITER

### Détartrants corrosifs et irritants

Sous forme de mousses, de sprays... ces produits sont très dangereux et toxiques pour la peau, les yeux et les voies respiratoires. Un picto de danger le signale et une mention précise qu'il faut porter des gants et des lunettes spéciales de protection pour se protéger.

**Les molécules à éviter :** Acide chlorhydrique / Acide formique / Ethanolamine / Sodium hydroxide (soude caustique)

### Trop de substances peu ou pas biodégradables

Elles ont un impact négatif sur l'environnement à plus ou moins long terme. Certaines sont même résistantes aux traitements des stations d'épuration, comme par exemple les silicones : diméthicone et cyclopentasiloxane. Idem pour l'acide éthylène-diamine-tétra-acétique (EDTA).

**Les molécules à éviter :** EDTA / Composés éthoxylés (faty alcohol C12-C18 ethoxylated, alcohol ethoxylated C10, sodium C10-14 alkyl benzenesulfonate...) / Polymères plastiques (sodium, styrène, acrylates polymer, acrylic polymer) / Silicones



## Des allergènes fréquents

Les professionnels du ménage sont souvent confrontés à des problèmes d'allergies dans leur métier. Les produits utilisés dans nos habitations ont des ingrédients similaires et peuvent aussi dégrader la qualité de l'air intérieur et la santé : problèmes cutanés, asthme...

**Les molécules à éviter :** la méthylisothiazolinone (MIT), méthylchloroisothiazolinone (MCIT), La benzisothiazolinone / Hydroxyisohexyl 3-Cyclohexene Carboxaldehyde (HICC) ou Iyral / Phénoxyéthanol / Cocobétaïne / Glutaraldéhyde



*Méfiez-vous des parfums qui sont rajoutés aux produits ménagers pour leur conférer une bonne odeur... il s'agit souvent d'ingrédients allergènes. Les plus fréquents sont le citronellol, le limonène, le linalool... Les mentions rassurantes comme « testé sous contrôle dermatologique », « hypoallergénique », « peaux sensibles » ne garantissent pas l'absence d'allergènes.*

## DU BON USAGE DES DÉSINFECTANTS



Les désinfectants sont des biocides. Ce sont des produits puissants à utiliser à bon escient car leurs ingrédients ; souvent de la famille des ammoniums quaternaires (chlorure de benzalkonium, chlorure de didécyl diméthyl ammonium) font l'objet de recherches scientifiques qui montrent qu'ils peuvent avoir des impacts sur la santé.

### 1- Connaître son ennemi

La Covid-19 est due à un virus enveloppé d'une membrane lipidique (gras) renfermant son matériel génétique. A la différence d'une bactérie, un virus a besoin d'une cellule hôte pour se multiplier. Aussi, s'il ne parvient pas à en trouver, il aura une durée de vie limitée.

### 2- Comment les détergents (savons, liquides vaisselle, lessives...) détruisent les virus ?

Les principes actifs des détergents sont les tensio-actifs qui ont la capacité de casser les molécules de gras. Ils servent à enlever les salissures, rendre les surfaces propres. En attaquant son enveloppe lipidique, les détergents vont aussi décomposer le Coronavirus et le rendre inactif. Pour votre habitation privilégiez des produits détergents simples (comme le savon de Marseille, le savon noir), non parfumés et non colorés. Pour laver vos masques, vos serviettes... privilégiez une lessive simple, non parfumée, et un cycle d'au moins 30 minutes à 60 degrés. Pas d'assouplissant.

### 3- Quand désinfecter ?

La désinfection (tuer les germes) se fait toujours sur une surface propre ; donc après nettoyage. Aussi, si le virus était présent, il aura été inactivé par le détergent utilisé pour nettoyer. Mais si vous avez un malade de la Covid-19 à la maison, en complément du nettoyage, utilisez un produit désinfectant respectant la norme NF EN 14476 à appliquer sur les surfaces et objets touchés par le malade. Respectez bien le temps de pause (ou temps de contact) du produit pour qu'il remplisse pleinement son action virucide. C'est-à-dire qu'il faut laisser agir votre produit un minimum de temps (environ 5 minutes) sur la surface à désinfecter avant de rincer.

*Le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, l'acide citrique ne sont pas efficaces pour lutter contre la Covid-19.*

*Les huiles essentielles ne permettent pas de combattre le coronavirus, et diffusées dans l'air ou sous forme de sprays elles peuvent même polluer l'air l'intérieur.*



## A QUELS LABELS SE FIER ?

Les labels permettent de repérer plus facilement les produits d'entretien plus respectueux de l'environnement et de la santé. Mais ils ne sont pas gages de certification, donc n'oubliez pas de vérifier tout de même les ingrédients indiqués sur les emballages.



Les produits labellisés «Nature & Progrès» sont faits avec des substances d'origine naturelle (donc pas de pétrochimie) et selon des procédés de fabrication non dangereux et non polluants. Ce label interdit les produits toxiques pour l'homme et la nature, et il exclue aussi les colorants et parfums de synthèse. Les emballages sont recyclables.



Le label "EcoCert" obéit à des contraintes impliquant l'utilisation exclusive d'ingrédients renouvelables, et de préférence issus de l'agriculture biologique (tensioactifs d'origine végétale, colorants alimentaires ou minéraux, parfums naturels...). Les composants issus de la pétrochimie sont proscrits. Cette certification est très exigeante en matière de pollution aquatique et de biodégradabilité. Les emballages doivent être recyclables.



L'Ecolabel européen est géré par l'Union européenne. Il a pour but de promouvoir les produits qui ont une moindre incidence sur l'environnement tout au long de leur durée de vie et de mieux informer les consommateurs. Les principales garanties : absence de certaines substances dangereuses, produit en grande partie biodégradable, moins d'emballage etc. Les produits écolabellisés sont très répandus dans le commerce mais vérifiez les ingrédients car la méthylisothiazolinone (MIT) (allergène puissant) est autorisée.



Lancé en 2019, ce label certifie des produits émettant moins de polluants dans l'air intérieur. Ils sont analysés selon plus de 119 standards internationaux et reçoivent un indice de pollution allant de A+ (très faibles émissions) à C (fortes émissions) représentatif du risque de toxicité par inhalation des substances détectées.

## LES FAUX-AMIS !



Un bon exemple de faux label écologique : le "Sustainable Cleaning" mis en place par l'A.I.S.E (l'Association Internationale de la Savonnerie, de la Détergence et des Produits d'Entretien). C'est un symbole que les fabricants s'auto-attribuent et qui ne bénéficie pas d'un contrôle externe. Aucune garantie sur les ingrédients, la biodégradabilité, le processus de fabrication, etc.

Méfiez-vous également des packagings qui font "bio", "éco", "durable". Une couleur verte, une feuille ou un arbre présents sur l'étiquette ne veulent pas dire que le produit préserve forcément la nature ou la santé. Prenez toujours l'habitude de retourner le produit pour lire l'étiquette. Une liste d'ingrédients à éviter ? Des pictogrammes de danger ? Le produit vous semble louche ? Ne l'utilisez pas.

Passage en revue d'autres logos dont on connaît souvent mal la signification :



Symbole de l'éco-organisme Eco Emballage, il indique que l'entreprise productrice de l'emballage s'est acquittée d'une redevance auprès de cet éco-organisme.



L'anneau de Möbius indique que l'emballage ou le produit est techniquement recyclable... mais pas qu'il est recyclé, ni qu'il le sera. Si ce logo est accompagné d'un pourcentage, il signifie que l'emballage ou le produit est constitué de matériaux recyclés.



Ce symbole signifie que le produit est recyclable et qu'il doit être trié.



Le déchet doit être collecté par une filière spécifique et ne doit pas être jeté dans une poubelle classique.



Le logo "Tidy man" est simplement apposé pour inciter le consommateur du produit à jeter l'emballage dans une poubelle et non dans la nature. Du bon sens.



Le logo "préserve la couche d'ozone" indique que le produit n'utilise pas de gaz chlorofluorocarbène (CFC)... dont la production est interdite depuis 1996.



# DES INGRÉDIENTS SIMPLES POUR FAIRE SES PRODUITS

## Le bicarbonate de soude



A ne pas confondre avec la soude caustique qui, elle, est très corrosive pour la peau ! Nettoyant, désodorisant, adoucissant, abrasif, anticalcaire, le bicarbonate de soude est sans dommage pour la santé et l'environnement.

- Pour assouplir le linge (sauf laine et soie !), mettez 1/4 de verre de bicarbonate de soude et 3/4 de verre d'eau dans le bac de rinçage de la machine. On évite ainsi les assouplissants bourrés de produits chimiques.
- Pour enlever les mauvaises odeurs d'un réfrigérateur, mettez dedans une coupelle avec 1 à 2 cuillères à café de bicarbonate pendant 24h. Jetez le bicarbonate après son séjour dans le réfrigérateur car il n'est plus actif.

## Le vinaigre blanc, "cristal" ou d'alcool



A ne pas confondre avec le vinaigre ménager qui contient des parfums de synthèse issus de la pétrochimie. Le vinaigre blanc, c'est le vinaigre à cornichons ! Composé d'eau et d'acide acétique, il est fabriqué industriellement avec de l'alcool de betterave, plus rarement à partir d'alcool de blé (filière bio). Le vinaigre à 8% d'acidité est très efficace pour un usage ménager. Il est bactéricide (mais pas virucide), fongicide, anticalcaire, désodorisant...

- Moisissures : mélangez 1/4 de tasse de vinaigre à 1 litre d'eau et lavez les contours de fenêtres.
- Pomme de douche : laissez-la tremper quelques heures dans un petit bol rempli de vinaigre chaud pour dissoudre les dépôts qui bouchent les conduits.
- Vitres : 3/4 de litre d'eau et 1/4 de vinaigre dans un vaporisateur.

## Le savon noir

Le savon noir est à base d'huile d'olive ou de lin. Il se présente sous forme pâteuse ou liquide. C'est un nettoyant multi-usages, qui dégraisse, détache, nettoie et fait briller presque tous les types de surfaces à la maison. Il est sans dommage pour l'environnement et la santé.

- Sols et carrelages : diluez 2 à 3 cuillères à soupe de savon noir dans 5 litres d'eau tiède à chaude. Lavez et épongez. Pour les parquets et les tomettes, utilisez uniquement de l'eau tiède pour ne pas altérer la couche d'huile dure protégeant ceux-ci.
- Fortement dégraissant, le savon noir nettoie et enlève les tâches de graisses sur les cuisinières, les plaques de cuisson de tous types, les hottes, les fours, les plans de travail, les éviers... Mode d'emploi : un peu de savon noir sur une éponge. Lavez, puis rincez à l'eau chaude.

## PRATIQUE

Pensez aux microfibras (lingettes, serpillières...) :

Economiques et écologiques, leur tissage particulier les rend très performantes et permet de faire le ménage en réduisant la quantité d'eau et de produits d'entretien utilisés.

## Les cristaux de soude



Les cristaux de soude (à ne pas confondre avec la soude caustique ; très corrosive) dessèchent la peau et nécessitent le port de gants de protection. C'est un nettoyant et un dégraissant universel.

- Casseroles et poêles brûlées (ne convient pas pour le fer et l'aluminium) : mettez une couche de cristaux de soude dans le fond de la casserole, ajoutez-y de l'eau bouillante pour couvrir. Mettez un couvercle et laissez agir une demie journée. Lavez et rincez.
- Décrassage des toilettes : diluez 1/2 verre de cristaux de soude dans un seau d'eau chaude. Versez dans les wc, laissez agir 15 minutes, brossez et tirez la chasse d'eau.

## Le percarbonate de soude



Le percarbonate de soude, aussi appelé "eau oxygénée solide" est un détachant, blanchissant et désodorisant traditionnel du linge.

- Une cuillère à soupe dans la machine à laver permet de raviver le blanc. Idéal pour bien détacher les couches lavables !

## Les huiles essentielles

STOP

L'origine naturelle et végétale des huiles essentielles les font souvent considérer, à tort, comme inoffensives. Mais ce sont des préparations très concentrées qui peuvent provoquer des irritations, des allergies, des toux, des problèmes digestifs.

Devenues très à la mode depuis quelques années avec le boum de l'aromathérapie et du «fait-maison», les huiles essentielles causent aussi de plus en plus de cas d'intoxications et les Centres anti-poisons constatent une hausse croissante des appels ; et souvent pour des problèmes survenus sur des enfants (accident avec un flacon, mauvais dosage, erreur thérapeutique...).

Sur le plan environnemental, la production d'huiles essentielles n'est pas neutre. Elle nécessite des terres et beaucoup d'eau : pour produire 1 kg d'huile essentielle de lavande fine il faut 100 kg de plantes fraîches.

En conclusion, pour préserver sa santé et son environnement, évitons l'utilisation d'huile essentielle pour fabriquer ses produits ménagers.

**Astuce :** pour parfumer votre vinaigre blanc, vous pouvez y faire macérer quelques semaines des écorces agrumes.



## QUELQUES IDÉES DE RECETTES... POUR SA CUISINE

### Faire son nettoyant pour surfaces et sols :

Dans un grand bocal en verre, mélangez 7 cuillères à soupe de savon noir et 1 litre d'eau. Transvasez ensuite dans un autre flacon. A utiliser à raison d'un volume de produit pour 10 volumes d'eau.



### Parfumer son vinaigre blanc :

Remplissez un bocal en verre d'1/2 litre de vinaigre blanc et placez-y des écorces d'agrumes (l'écorce d'une orange, ou l'écorce de deux citrons...). Laissez macérer deux à trois semaines. Passez le vinaigre blanc à travers un filtre à café. C'est prêt !

### Eviter les odeurs de poubelle :

Déposez une cuillère à soupe de bicarbonate de soude directement au fond de la poubelle avant de remettre le sac. A renouveler toutes les semaines.

### Détartre les robinets et les éviers en inox :

Les frotter avec un citron coupé en deux ; ça marche pour un entretien quotidien. En cas de calcaire ancien : imbibe un papier absorbant avec du vinaigre. Entourez les zones à calcaire tenace avec ce papier imbibé. Laissez reposer de 1 heure à 1 nuit. Essayez.

### Entretenir et déboucher les canalisations :

- pour un entretien hebdomadaire : dans un bocal, mélangez 1 verre de bicarbonate de soude avec 1 verre de sel fin. Agitez. Mettez 3 cuillères à soupe de ce mélange dans la tuyauterie, faire suivre d'eau bouillante vinaigrée.
- pour déboucher : essayez avec la ventouse et vérifiez que le bouchon gênant n'est pas au niveau du siphon en le dévissant. Si ça ne marche pas, versez dans la bonde 2 à 3 cuillerées à soupe de cristaux de soude. Laissez agir quelques minutes et versez 1 litre d'eau bouillante.

### Pour dégraisser une hotte, une grille de barbecue, des dessus de meubles gras en cuisine, etc. :

Mélangez 40 g de cristaux de soude pour 1 litre d'eau chaude. Laissez tiédir et utilisez avec une éponge. Ne pas appliquer sur l'aluminium, le chêne, le châtaignier et les marqueteries.

## QUELQUES IDÉES DE RECETTES... POUR SON SALON

### Fabriquer son encaustique :

Faites fondre à feu doux, au bain-marie, une petite poignée de cire d'abeille jaune en pépites dans 1/2 verre d'huile (idéalement de l'huile de lin, mais on peut aussi prendre de l'huile de colza, de tournesol ou d'olive). Puis ajoutez 2 cuillères à soupe de savon noir. Malaxez jusqu'à ce que la pâte refroidisse et devienne onctueuse. Transvasez dans un bocal et le fermer. Certaines recettes mentionnent l'utilisation d'essence de térébenthine pour faciliter la pénétration de l'encaustique dans le bois, mais cette essence est à manipuler avec grandes précautions. A éviter quand on est enceinte.

### Enlever une tache grasse sur un canapé en tissu :

Ça marche aussi sur un sol en pierre ou un meuble en bois : avec un papier absorbant éliminez l'excédent de gras ou de liquide. Puis saupoudrez généreusement la tache de terre de Sommières. Laissez agir de 30 minutes à 1 nuit. Une fois la poudre sèche, frottez et utilisez l'aspirateur pour l'éliminer.

### Nettoyer les vitres et les miroirs :

Remplissez un vaporisateur (à acheter au rayon plantes vertes) de 2/3 d'eau (de préférence déminéralisée mais ça n'est pas obligé) et de 1/3 de vinaigre blanc. Secouez et vaporisez sur la vitre ou le miroir. Puis passez un chiffon sec. Si les vitres sont très sales, prélevez-les avec du liquide vaisselle ou du savon noir liquide.

### Raviver l'argenterie, les bijoux, les objets métalliques :

Mélangez 1/2 de verre de blanc de Meudon avec 1/4 de verre d'eau pour obtenir une bouillie claire. Avec une éponge ou un petit morceau de linge étalez ce lait sur les objets en étain, en inox ou l'argenterie. Laissez sécher 30 minutes et passez un chiffon doux.

Fabriquer son "sent-bon" : déposez une poignée d'écorces d'agrumes, de feuilles d'eucalyptus, de romarin, de thym ou de menthe poivrée dans une casserole d'eau et portez à ébullition pendant 5 à 10 minutes. Filtrez la décoction et remplissez-en un vaporisateur. Diffusez où vous souhaitez. A conserver au réfrigérateur.



## QUELQUES IDÉES DE RECETTES... POUR SA CHAMBRE



### Désodoriser et enlever les taches d'une alèse :

La saupoudrer de bicarbonate de soude, à plat sur le lit ou dans un grand sac poubelle. Laissez reposer et, le lendemain, secouez-la. Frottez les taches avec une brosse humidifiée et trempée dans le bicarbonate. Sans rincer, lavez l'alèse, en ajoutant 1/2 verre de bicarbonate dans le bac à lessive.

### Enlever les taches d'un matelas :

Saupoudrez de bicarbonate toute la surface du matelas. Insistez bien sur les taches en brossant doucement. Laissez agir 6 à 8 heures (voire 24 heures en cas de pipi au lit) avant d'aspirer. Si ce sont des taches récalcitrantes, re-saupoudrez de bicarbonate un peu humidifié. Laissez agir 30 minutes puis brossez.

### Faire fuir les acariens :

Un matin saupoudrez le matelas (ou les fauteuils, tapis, moquettes...) de bicarbonate de soude. Puis brossez doucement, en le faisant bien pénétrer dans les fibres. Laissez reposer 4 heures minimum, puis passez l'aspirateur. Le bicarbonate devrait réduire les populations d'acariens, ainsi que les allergies qui vont avec (liées à leurs déjections, irritantes pour les voies respiratoires).

### Désodoriser des couvertures :

Mélangez 10 cuillères à soupe de bicarbonate, 10 cuillères à soupe de fécule de maïs dans un grand sac poubelle et enfermez la couverture dedans pendant 24 heures. Secouez bien ensuite la couverture pour enlever la poudre.

### Laver les jouets et objets divers en plastique :

Pour détacher réalisez une pâte avec 3 mesures de bicarbonate et 1 mesure d'eau chaude. En prendre un peu avec une éponge et frottez le plastique pour en déloger les taches incrustées. Rincez ensuite dans de l'eau vinaigrée (1/2 verre de vinaigre dans 1 litre d'eau).



### Faire des anti-mites sans produits chimiques :

Suspendez des boules de bois de cèdre dans l'armoire. Mettez des clous de girofle dans les poches des vestes et dans les piles de pulls. Le laurier est efficace quand les feuilles sont séchées. La lavande marche bien aussi. Pour faire des petits sacs à suspendre, à mettre dans les poches ou dans les piles de vêtements : utilisez des vieux collants ou des chaussettes dépareillées.

## QUELQUES IDÉES DE RECETTES... POUR SA SALLE DE BAIN ET SES WC

### Fabriquer ses lingettes tout usage :

Découpez 15 à 20 carrés en tissu en ré-utilisant par exemple de vieux t-shirts. Versez dans un grand bocal hermétique une solution faite de 200 ml d'eau (de préférence distillée) et 200 ml de vinaigre blanc. Mettez les morceaux de tissus dans le bocal de façon à ce qu'ils absorbent le liquide. Fermez et conservez dans un placard. A utiliser pour nettoyer la salle de bain et la cuisine. **Ce sont des lingettes de ménage ; ne pas utiliser sur bébé !**



### Enlever les traces de calcaire sur les vitres de douche :

Pulvérisez du vinaigre ou du lave-vitre (voir recette pour le salon) sur toute la surface. Laissez agir 15 minutes à 1 heure. Frottez avec un chiffon en microfibres. Ne pas passer de tampon à récurer car ça peut rayer les vitres de douche. Pour éviter la galère du nettoyage des traces de calcaire incrustées : essuyez les vitres après chaque douche ou au moins 1 fois par semaine.

### Nettoyer le rideau de douche :

Préparez une bassine d'eau bien chaude, ou utilisez la baignoire, et diluez du percarbonate à raison de 2 cuillères à soupe par litre d'eau. Plongez-y le rideau de douche et faites-le tremper pendant 1 nuit.



## QUELQUES IDÉES DE RECETTES... POUR SA BUANDERIE

### Éliminer la grisaille du linge blanc :

(à ne pas faire sur un tissu à motifs de couleur sous peine de le décolorer)

Diluez 2 cuillères à soupe de percarbonate dans une bassine d'eau chaude (ou dans le lavabo). Immergez-y le linge et laissez-le tremper 30 minutes avant de le mettre en machine.

### Réaliser un détachant avant lavage :

Faites dissoudre 1 bouchon de savon noir liquide avec 3 cuillères à soupe de bicarbonate dans une bouteille remplie de 50 cl d'eau. Agitez. Déposez une noisette de liquide sur les taches. Attendez 20 minutes et mettez en machine.

Autre idée : utilisez un savon au fiel de boeuf. Passez-le sous l'eau pour l'humidifier et frottez la tache recto-verso. Puis mettez le linge en machine. Très efficace !



### Faire son assouplissant :

Mélangez 1/2 verre de vinaigre blanc avec 1/2 verre de bicarbonate. Versez le tout dans le bac à assouplissant de la machine. On peut aussi verser tout simplement 1 verre de vinaigre dans le bac assouplissant. Il empêche les résidus de calcaire, ravive les couleurs, etc.

### Désodoriser le linge :

Odeur de tabac, linge qui a trop attendu dans la machine... Jetez 3 cuillères à soupe de bicarbonate dans le tambour de la machine avant de mettre en marche.

### Nettoyer peluches et jouets en tissu :

Mettez le doudou ou le jouet dans un sachet plastique avec 4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude. Fermez le sachet et secouez. Attendez 1 heure puis brossez.

## QUELQUES ASTUCES ANTI-TACHES

### Règles générales :

Ne pas attendre pour traiter les taches, toujours faire ces astuces avant de mettre le linge en machine puis le laver au programme habituel.

### Enlever les taches d'excréments :

Sur du coton blanc frictionnez la tache avec un linge humecté d'eau oxygénée (attention, elle décolore), avant de laver avec du savon de Marseille. Sur un textile synthétique, du jean ou du lin, frottez le vêtement dans de l'eau chaude avec du savon de Marseille.



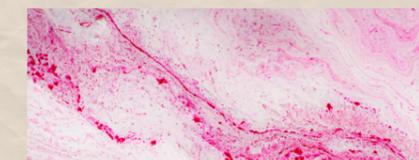
### Enlever les taches de purée de carottes :

Ne pas laver le vêtement à l'eau chaude sous peine de "cuire" et donc de fixer la tache. Tamponnez-la avec du vinaigre blanc pur, sans frotter, pour ne pas étaler. Sur un tissu synthétique, faites pareil, mais avec 2 cuillères à soupe d'alcool à 70°C diluées dans 2 cuillères à soupe d'eau, au lieu du vinaigre. Sur les linges clairs, quelques gouttes de citron peuvent éliminer la tache.



### Enlever les taches de jaune d'oeuf :

Ne pas laver à l'eau chaude car ça va cuire l'oeuf dans les fibres du vêtement. Grattez le surplus avec une cuillère et nettoyez à l'eau savonneuse. Sinon imbitez un chiffon propre de vinaigre blanc et frottez. Laissez agir 30 minutes et lavez. Ça marche sur tous les tissus, les tapis et les moquettes.



### Enlever les taches de fruits rouges et de confiture : Enlever les taches de sang :

Enlevez l'excédent avec un couteau. Tamponnez ensuite délicatement la tache avec un 1/2 citron. Laissez agir 15 minutes puis rincer. Cette astuce est valable pour les linges clairs car le citron décolore un peu. Pour les vêtements de couleur, utilisez du vinaigre blanc.

Ne jamais nettoyer à l'eau chaude car cela va coaguler le sang et le fixer. Généralement de l'eau froide avec du savon de Marseille suffit. Autre astuce : versez du jus de citron et laissez agir quelques minutes. Si la tache persiste, le percarbonate de soude est efficace. Si la tache de sang est vraiment incrustée : tamponnez la zone avec de l'eau oxygénée et rincez.

## POUR ALLER PLUS LOIN...

### Sites internet :

Pour informer les futurs et jeunes parents sur les substances chimiques à risque dans les produits ménagers, les cosmétiques, la déco...

<https://www.agir-pour-bebe.fr/fr>

Quels produits utiliser pour lutter contre la Covid-19 tout en veillant à limiter le risque d'exposition à des substances chimiques préoccupantes ?

Fiche pratique disponible sur le site de l'Agence Régionale de Santé (ARS) Nouvelle-Aquitaine : <https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/covid-19-coronavirus-et-produits-chimiques-comment-faire-bon-menage>

Dossier complet sur les produits d'entretien, leurs labels et faux-amis, des recettes...

[www.ecoconso.be/](http://www.ecoconso.be/) «Toute l'info --> par thématique --> produits d'entretien»



## ASTUCES NATURELLES POUR SES ANIMAUX, SES PLANTES VERTES

### Lutter contre les puces sur un chien ou un chat :

Il faut privilégier des hydrolats (eaux florales) répulsifs tels que la lavande vraie, le géranium, la verveine, le cèdre, le romarin : frictionnez généreusement le pelage trois fois par jour pendant trois jours. Renouvelez ensuite l'opération une fois par mois.

### Éliminer les puces des couvertures, tapis et paniers des animaux :

En mode curatif ou préventif : traitez les lieux de repos des animaux avec 1/4 de verre de poudre de diatomée par mètre carré. Ne pas oublier les recoins. Les puces vont mourir par dessiccation. Insecticide naturel, la terre de diatomée est une poudre de silice très fine dont les arêtes coupantes sectionnent les carapaces des insectes tels que les puces, fourmis, cafards...

### Laver son chien au savon noir :

Mouillez le chien avec de l'eau tiède. Prenez une noisette de savon noir (1/2 cuillère à café) et frottez doucement le pelage. Puis rincez à grande eau. Laissez le chien s'ébrouer. Poils doux assurés !

### Lutter contre les cochenilles et pucerons :

Mélangez 2 cuillères à soupe de savon noir liquide avec 1 litre d'eau chaude. Versez dans un vaporisateur et laissez refroidir avant d'utiliser. Pulvériser sur les feuillages atteints au dessus et en dessous. Pour les plantes vertes, mettez le pot sur un journal pour éviter les taches de savon noir sur les meubles. A renouveler les semaines suivantes, si besoin. Au jardin cette préparation est efficace contre les pucerons des rosiers notamment.

## POUR ALLER PLUS LOIN...

### Livres et études :

Étude de l'Agence de la transition écologique (ADEME) sur l'impact des produits d'entretien sur la qualité de l'air intérieur :

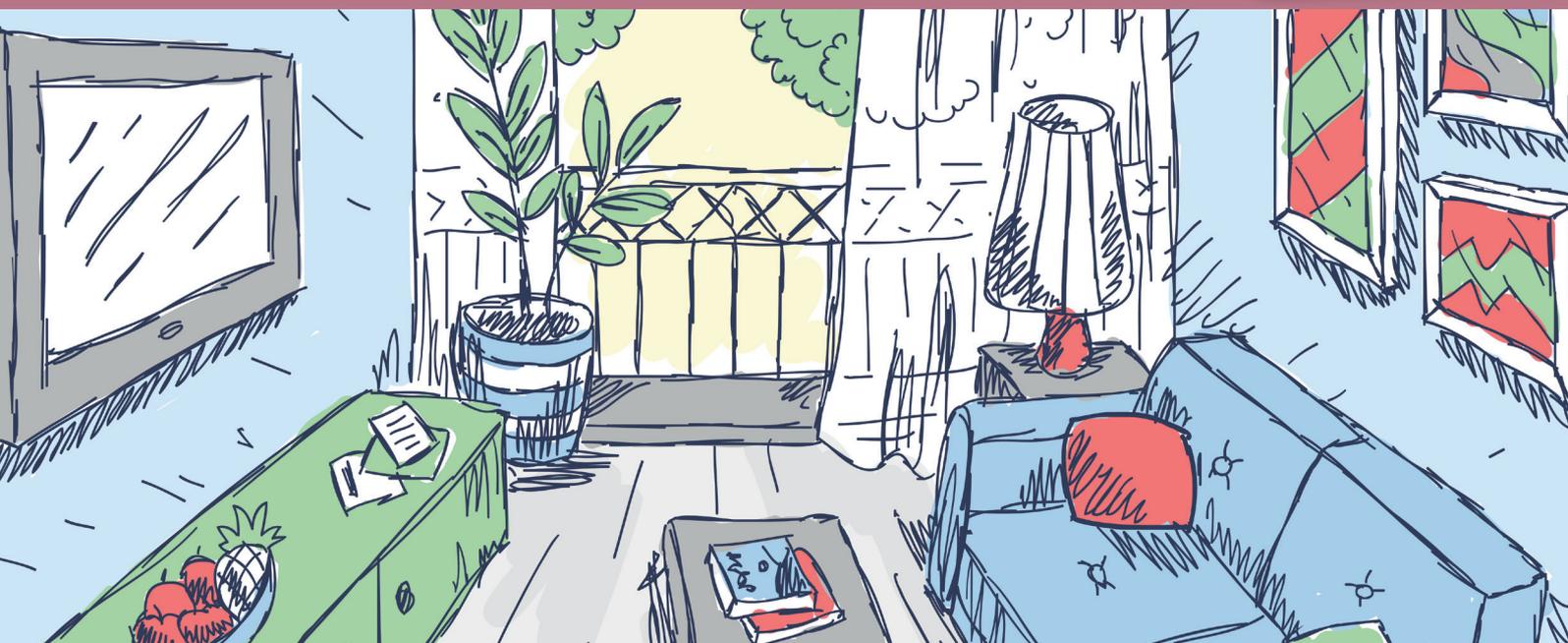
<https://www.ademe.fr/impact-produits-dentretien-qualite-lair-interieur>

Hors-série de 60 millions de consommateurs, Maison saine, nettoyer sans polluer, mai-juin 2019, 114 pages, 6,90 euros.

Nathalie Boisseau, Le ménage au naturel, édition Alternatives, 112 pages, 13,70 euros.







## Nettoyer sans s'empoisonner !

Conseils, astuces, recettes

### Dans la même collection :

Les cosmétiques, parfois ça pique !

Bien manger pour bien naître et bien grandir

Jouer sans toxique

Imprimé grâce au soutien financier de l'Agence Régionale de Santé (ARS) de Bourgogne-Franche-Comté, du Conseil régional de Bourgogne-Franche-Comté et de la Fondation Léa Nature