

GUIDE PRATIQUE

## Nettoyer sans s'empoisonner !

Conseils, astuces, recettes

## PRODUIT D'ENTRETIEN ET AIR INTÉRIEUR... NE FONT PAS TOUJOURS BON MÉNAGE...

### Les effets indésirables des produits ménagers

## POURQUOI CE LIVRET ?

Professionnels de la périnatalité et de la petite enfance, femmes enceintes et parents en général, tout le monde devrait être sensibilisé et formé à la prévention de la pollution chimique au quotidien. Les pires représentants de ce risque sont les perturbateurs endocriniens (PE). 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 !



Grâce à ce livret nous espérons que vous aurez maintenant toutes les clés pour mieux comprendre les risques liés aux produits ménagers, savoir décrypter leurs étiquettes, différencier les labels officiels des "faux-amis" et aussi apprendre et mettre en pratique quantité de conseils, d'astuces et de recettes pour faire de votre maison un vrai petit nid douillet !

Bonne lecture !

Présents partout dans nos foyers, les produits ménagers sont pourtant 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 multi-usages, 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, etc. Leur utilisation peut même provoquer des allergies, des maux de tête, des nausées, voire des cancers !

En avril 2013, l'Institut National de l'Environnement Industriel et des Risques (INERIS) et le Centre Scientifique et Technique du Bâtiment (CSTB) ont publié une étude portant sur 54 produits ménagers courants pour lesquels de nombreuses mesures d'émissions de produits chimiques dans l'air ont été réalisées. 91 % de ces produits contenaient du formaldéhyde et 43 % de ces produits du d-limonène. Le formaldéhyde est classé comme "substance cancérogène avérée pour l'homme"<sup>1</sup>. Le limonène fait partie des 26 substances allergènes les plus connues. Ou comment s'empoisonner en nettoyant...

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

### STOP !

En brûlant, ils émettent des composés organiques volatiles (COV) : substances parfois dangereuses car irritantes, perturbateurs endocriniens, allergènes voire cancérogènes. Certains de ces composés volatiles ont la particularité de réagir au contact de l'ozone présent dans l'air pour former de nouveaux composés tels que le formaldéhyde ; cancérogène.

**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 !**

<sup>1</sup> Depuis 2004, par le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC)

## PRODUITS D'ENTRETIEN ET AIR INTÉRIEUR... NE FONT PAS TOUJOURS BON MÉNAGE...

Désinfecter peut nuire à la santé !

"**Elimine 99,9 % des bactéries...**" : vous êtes sensible à ce genre d'arguments ? Ah bon ? Vous habitez dans un hôpital ou un aéroport où circulent des milliers de personnes ? Si la réponse est non, aucune raison de faire la chasse aux bactéries. Bien au contraire. Des études ont démontré que grandir dans une ferme ou en contact avec des animaux domestiques est bénéfique pour le système immunitaire des bébés et les protégerait pour plus tard de l'asthme et des allergies.

Et oui ! A trop vouloir désinfecter chez soi, le système immunitaire n'est pas entraîné à combattre pendant les premiers mois de la vie, et il surréagit ensuite dès qu'il se trouve exposé à des substances étrangères, comme les allergènes.

Bien entendu, il ne s'agit pas non plus de tremper la tétine de bébé dans la boue. Un minimum d'hygiène est nécessaire mais il ne faut pas confondre nettoyer et désinfecter... Notre corps, notre peau sont habités de milliards de bactéries sans lesquelles nous ne saurions vivre, digérer, etc. Cette flore bactérienne utile nous protège aussi des bactéries extérieures.

Utiliser l'eau de Javel et autres désinfectants surpuissants pour le ménage quotidien chez soi est une aberration car ces produits ne nettoient pas, leur but est de désinfecter. Outre les dégagements de gaz irritants pour les voies respiratoires (chlore), 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 certains antibiotiques deviennent inefficaces face à certaines bactéries courantes.

"J'aime quand ça sent le propre !"

*En réalité, avec les produits ménagers industriels, ce que l'on sent ce sont surtout les produits lavants et les parfums de synthèse...*

**Le propre au naturel ne sent rien !**

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

Un savant mélange de substances chimiques !

Le savon a été le premier détergent utilisé dans le monde, il serait apparu en Syrie il y a 3 000 ans. L'origine de notre célèbre savon de Marseille vient de Gallipoli dans le sud de l'Italie et c'est au XVème siècle que la région de Marseille devient un centre de production important de savon à partir de l'huile d'olive locale.

Mais 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 dont la composition est plus ou moins complexe et artificielle, mais 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 etc.

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<sup>2</sup>.



<sup>2</sup> Courrier de l'environnement de l'INRA, n°20, par Linda Stammiti et Jean-Pierre Garrec, [Arbres du littoral, arbres en péril. Deux exemples de dépérissement des arbres en bordure du littoral français.](#)

## PICTOGRAMMES DE MISE EN GARDE... DANGER !

Les produits domestiques contiennent des substances dangereuses, ils doivent donc afficher des pictogrammes de danger. Ceux-ci ont été modifiés il y a quelques années : il en existe neuf aujourd'hui.

| Ancien  | Nouveau   | Risque            | Action   |
|---|---|-------------------|--|
| <br>E - Explosif               |    | Explosif          | J'explose. A manipuler avec précaution, éviter les chocs et les sources de chaleur   |
| <br>F - Facilement inflammable |    | Inflammable       | Je flambe. Tenir à l'écart des sources de chaleur.   |
| <br>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).                      |
| <br>C - Corrosif              |   | Corrosif          | Je ronge les métaux ou la peau. Eviter le contact avec la peau, les yeux, ne pas inhaler.  |
| <br>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. |
| <br>Xn - Nocif               |  | Danger            | J'altère la santé. Se protéger les mains et les yeux. Ne pas ingérer ni respirer le produit.   |

| Ancien  | Nouveau   | Risque   | Action   |
|---|---|--|--|
|   |  | CMR<br>(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. |
| <br>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 via les pictogrammes suivants ; à connaître également :

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <br>Conserver hors de portée des enfants.                      | <br>Éviter le contact avec les yeux. Après contact avec les yeux, rincer abondamment avec de l'eau. | <br>Se rincer les mains après utilisation.   | <br>Peau sensible ou blessée. Éviter un contact prolongé avec le produit si la peau est sensible ou blessée. |
| <br>Ne pas ingérer. En cas d'ingestion, consulter un médecin. | <br>Conserver uniquement dans le récipient d'origine.  | <br>Ne pas mélanger avec d'autres produits. | <br>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 : 0800 59 59 59



## DES INGRÉDIENTS À ÉVITER POUR SE PRÉSERVER<sup>3</sup>

### Les désinfectants. Pourquoi tant de "tue-bactéries" ?

Beaucoup trop puissants pour un usage courant, ces produits doivent être réservés à des pièces et à des objets très sales et rarement entretenus. Autrement dit, pour du ménage quotidien, le vinaigre blanc suffit largement !

**Les molécules à éviter :** Benzalkonium chloride (ou benzalkonium chlorure) / Didecyl-dimonium chloride (ou didécyl-méthylammonium chloride)

#### Des allergènes partout

En France, 8 % des personnes allergiques le sont par voie alimentaire, 32 % par voie cutanée, 60 % par voie respiratoire. Les détergents impactent la qualité de l'air intérieur. Très souvent bourrés d'allergènes, il faut donc diminuer l'utilisation de ces produits.

**Les molécules à éviter :** Méthyl-, métylchloro- et benzisothiazolinone (MIT, MCI, BIT) / HICC (lyral) / Phénoxyéthanol / Cocobétaïne / Glutaral

#### Détartrants surpuissants : corrosifs et irritants

Certes efficaces pour dissoudre le tartre, ces produits sont très dangereux et toxiques pour la peau, les yeux et les voies respiratoires. Un picto de mise en garde le signale et une mention précise qu'il faut porter des gants et des lunettes spéciales de protection... A bannir de ses placards !

**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 (acide éthylène-diamine-tétra-acétique) / Composés éthoxylés (fatty alcohol C12-C18 ethoxylated, alcohol ethoxylated C10, sodium C10-14 alkyl benzenesulfonate...) / Polymères plastiques (sodium, styrène, acrylates polymer, acrylic polymer) / Silicones

## A QUELS LABELS SE FIER ?<sup>4</sup>

Aujourd'hui, quasiment tous les produits d'entretien ont leur double écolo. Si ces labels peuvent garantir la présence d'ingrédients d'origine végétale ou bio, ils ne certifient pas toujours l'absence de produits issus de la pétrochimie.



Nature et progrès : ce label exige que les produits ménagers soient issus de matières premières obtenues par des procédés physiques ou chimiques simples, sans molécules, parfums, ni colorants de synthèse ; sont interdites les matières premières non renouvelables, telles certaines essences ou plantes reconnues en voie de disparition. Les tests sur les animaux sont interdits.



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 la plus exigeante en matière de pollution aquatique et de biodégradabilité. Les emballages doivent être recyclables. Les tests sur les animaux sont interdits.



L'Ecolabel européen : géré par l'Union Européenne, ce label 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.



NF Environnement est l'équivalent français de l'Ecolabel européen. C'est une marque volontaire créée en 1991 et délivrée par l'Association Française de Normalisation (AFNOR) sur demande de l'industriel. Ce label garantit à peu près l'équivalent de l'Ecolabel européen. La norme NF Environnement et l'Eco-label européen offrent un avantage environnemental certain par rapport aux produits conventionnels. Néanmoins, les principes restent vagues et ces labels ne garantissent pas des produits "écologiques".

<sup>3</sup> Source : 60 millions de consommateurs, septembre 2016, n°518

<sup>4</sup> Sources : <http://www.bioaddict.fr/article/quels-labels-pour-mes-produits-menagers-a2631p1.html>  
ET <http://www.lejournaldelamaison.fr/le-journal-de-la-maison/selection-decoration/accessoires-selectiondecoration/des-produits-dentretien-vraiment-ecologiques-6547.html>

## 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 :



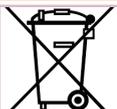
Symbole de l'éco-organisme Eco Emballage, il indique que l'entreprise productrice de l'emballage s'est acquittée d'une redevance auprès de cet éco-organisme.



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 chlofluocarbure (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 a des applications multiples. Il 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.

### PRATIQUE

#### Pensez aux lingettes microfibrés :

économiques et écologiques, et à fort pouvoir absorbant, elles permettent de nettoyer en douceur, à sec, humide ou mouillé, quantité de surfaces dans la maison ! Leur utilisation permet aussi de réduire sa consommation de produits ménagers, voire même de s'en passer dans certains cas.

### 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 (filère bio). Le vinaigre à 8% d'acidité est très efficace pour un usage ménager. Il est antiseptique, dégraissant, 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, économique, 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.

## DES INGRÉDIENTS SIMPLES POUR FAIRE SES PRODUITS

### Les cristaux de soude

Les cristaux de soude (à ne pas confondre avec le 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

La grande majorité des huiles essentielles sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau du végétal. Dans un alambic, de la vapeur d'eau traverse la matière première (fleurs, feuilles, rameaux, ...) et en extrait les molécules aromatiques. On refroidit ensuite cette vapeur, ce qui permet d'obtenir l'huile essentielle (ainsi que l'hydrolat). C'est cette haute teneur en principes actifs qui fait que l'aromathérapie n'est pas une médecine douce ! Et c'est pourquoi il faut manipuler les huiles essentielles avec précaution. Naturelles mais pas inoffensives, les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées n'importe comment (risques d'allergies, d'irritations, de gênes respiratoires).

**En règle générale, l'emploi des huiles essentielles est déconseillé au cours de la grossesse. Il faut tenir les huiles essentielles hors de la portée des enfants car elles peuvent se révéler irritantes voire toxiques. Leur emploi est déconseillé chez les nourrissons et les enfants de moins de 5 ans.**

Chaque huile essentielle a une propriété qui lui est propre : antimicrobienne, antifongique, anti-acarienne ou répulsive pour les insectes.

**Achetez toujours vos huiles essentielles en pharmacie et certifiées bio.**



- Pour remplacer les huiles essentielles dans les recettes, pensez aux infusions florales. Faites bouillir de l'eau, et versez celle-ci sur des plantes sèches que vous aurez choisies pour leur parfum, par exemple : lavande. Laissez infuser 10 minutes puis filtrez. Faites un mélange 50 % infusion florale et 50 % vinaigre blanc, le tout dans un spray, et utilisez-le pour désinfecter, nettoyer ou désodoriser votre intérieur.

Les huiles essentielles ont aussi un impact environnemental. Pour produire 1 kg d'huile essentielle de lavande fine il faut environ 100 kg de plantes fraîches, 500 kg pour le thym, 1 tonne pour la fleur d'oranger (néroli) !



## 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.

### Faire son désinfectant :

Pour assainir les zones sensibles de la maison (évier, wc, lavabos, litières des chats...). Dans un vaporisateur (à acheter aux rayons plantes vertes), versez 1/2 litre de vinaigre blanc, 10 gouttes d'huile essentielle de citron et 1/2 litre d'eau. Agitez avant chaque utilisation. A appliquer sur une surface nettoyée au préalable.

### 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 évier en inox :

Les frotter avec un citron coupé en deux ; ça marche pour un entretien quotidien. En cas de calcaire ancien : imbibez 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.

### Entretien 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 h 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), 200 ml de vinaigre blanc, 15 gouttes d'huile essentielle de citron, 8 gouttes d'huile essentielle de lavande et 5 gouttes d'huile essentielle de bergamote. 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 :

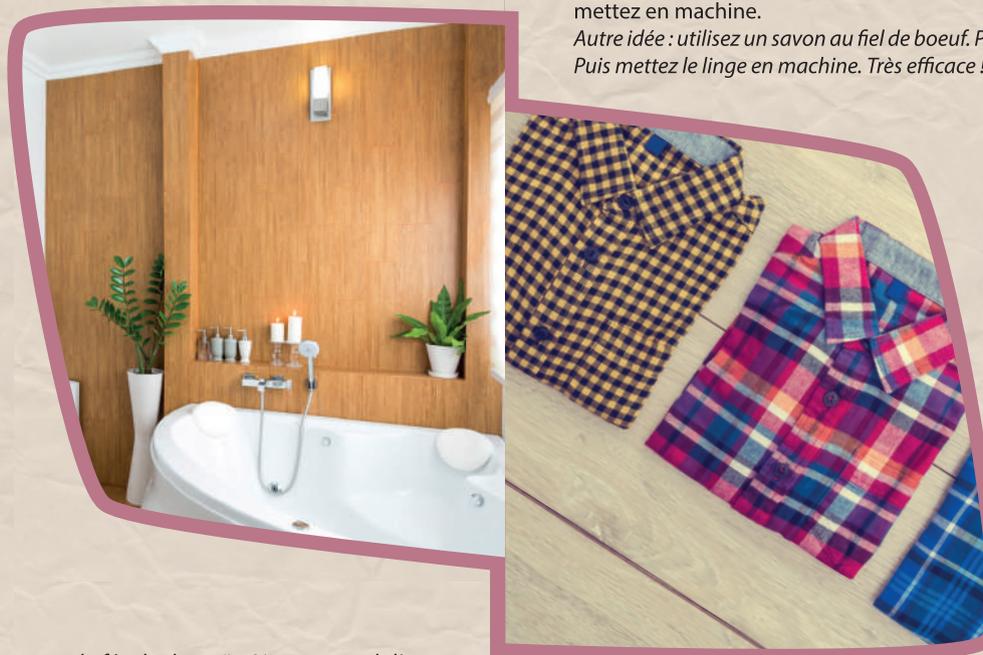
Pulvérisez du vinaigre ou du lave-vitre (voir recette pour le salon) sur toute la surface. Laissez agir 15 minutes à 1 heure. Frottez avec un chiffon en microfibres. Ne pas passer de tampon à récurer car ça peut rayer les vitres de douche. Pour éviter la galère du nettoyage des traces de calcaire incrustées : 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 cuillerées à soupe par litre d'eau. Plongez-y le rideau de douche et faites-le tremper pendant 1 nuit.

### Fabriquer son gel nettoyant pour les wc :

Mélangez 3 cuillerées à soupe de bicarbonate et 3 cuillerées à soupe de fécule de maïs. Ajoutez 50 ml d'eau froide et fouettez. Puis 200 ml d'eau bouillante, et fouettez à nouveau. Puis ajoutez progressivement 200 ml de vinaigre blanc et 30 gouttes d'huiles essentielles (citron, lavande et tea tree).



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

### Eliminer 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 et 20 gouttes d'huile essentielle de votre choix (optionnel). 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 dilués 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 rincez. 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 :

«Raffa le grand ménage, Recettes écologiques et économiques pour l'entretien de la maison» livret gratuit de 56 pages à télécharger <http://raffa.grandmenage.info/>

Dossier complet sur les produits d'entretien, leurs labels et faux-amis, des recettes, un livret pratique...  
[www.ecoconso.be/](http://www.ecoconso.be/) «Toute l'info --> par thématique --> produits d'entretien»

Blog de la communauté du bicarbonate  
<http://www.monbicarbonate.fr/>



## ASTUCES NATURELLES POUR SES ANIMAUX, SES PLANTES VERTES

### Faire un spray antipuces et antitiques pour chien :

(ne pas utiliser sur un chat : les huiles essentielles peuvent l'intoxiquer gravement)

Dans un flacon préalablement stérilisé, versez 15 gouttes d'huile essentielle de lavandin super, 15 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat, 10 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre, 5 ml d'agent dispersant d'huile essentielle (Disper ou Solubol), 30 ml d'hydrolat de lavande. Agitez énergiquement. Pulvériser à rebrousse-poil au moins 2 fois par semaine, avant et après les promenades ou sorties dans la nature.

### Lutter contre les puces sur un chat :

Il faudra se contenter des hydrolats répulsifs tels que lavande vraie, géranium, verveine, cèdre, romarin (seuls ou en mélange) : 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, brochures, ...

Laëtitia Royant, *Je fabrique mes produits ménagers. Et mon shampoing, mon savon...*, Editions Terre Vivante, 2010, 95 pages, 12 euros.

Hors-série de 60 millions de consommateurs, *Entretien sa maison au naturel et à moindre prix*, mai-juin 2016, 114 pages, 5,90 euros.

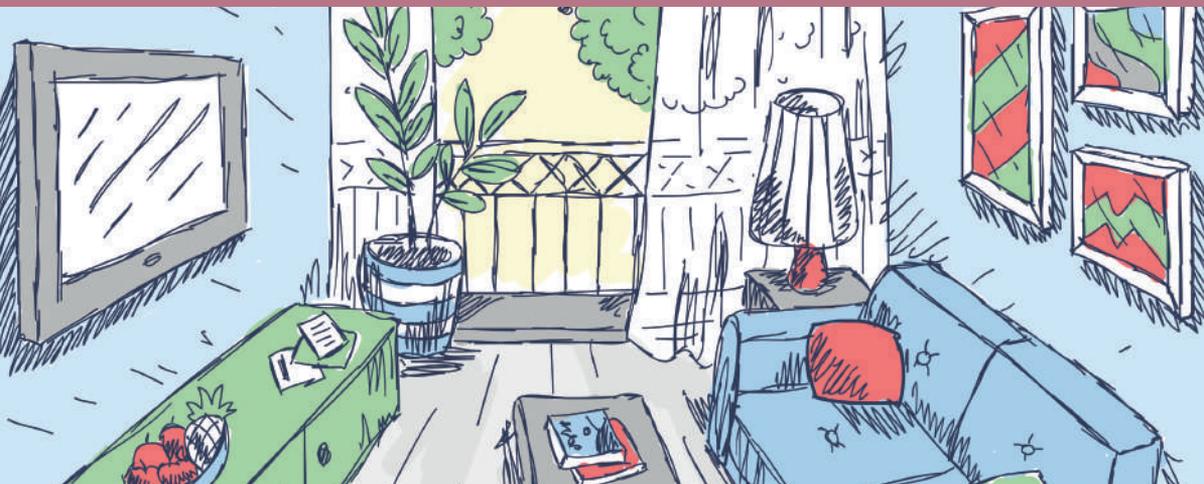
Hors-série Vie pratique Féminin, *Entretien ma maison au naturel, 200 recettes faciles pour tout nettoyer et tout assainir*, décembre 2016-janvier 2017, 98 pages, 3,95 euros.

Pascale d'Erm, *Devenir une écomaman (ou un écopapa !). Vivre sans toxiques, préparer des repas sains, réduire les ondes, écogestes basiques, courses écolo, jeux nature, militer à l'école*, éditions Glénat, 126 pages, 15 euros.

Sylvie Hampikian, Amandine Geers, Olivier Degorce, *Soins naturels pour chiens et chats. Hygiène, alimentation, santé*, éditions Terre Vivante, 143 pages, 17 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  
Préparer un nid douillet pour son bébé

Collection rédigée et réalisée par l'URCPIE de Picardie dans le cadre du projet FEES Picardie avec le soutien de la Direction régionale de l'environnement, de l'aménagement et du logement (Dreal) des Hauts-de-France

À télécharger sur le site : <http://urcpie.wixsite.com/fees-picardie>

Envie d'un atelier pour savoir comment préserver la qualité de l'air chez soi ?  
Connaître les ingrédients toxiques à éviter ?  
Apprendre à fabriquer des produits ménagers ?

Contact : 03.23.80.03.02 ou [sante-environnement@cpie-picardie.org](mailto:sante-environnement@cpie-picardie.org)