

# ADOPTER LE MENAGE ÉCOLOGIQUE

Alors qu'on veut rendre la maison plus saine en faisant le ménage, c'est souvent l'inverse qui se passe. Les produits d'entretien peuvent émettre de nombreux polluants dans l'air. Décryptage et astuces pour un ménage plus écologique.

## Stop aux produits ménagers nocifs pour la santé et l'environnement !

Les produits qui contiennent des substances allergisantes, irritantes, corrosives, et risquées pour l'environnement et la santé sont à éviter.

Attention si vous trouvez un de ces **symboles de danger sur vos produits ménagers** :



De plus, si les produits sont parfumés, ils émettent des composés organiques volatils (COV) qui vont polluer l'air de la maison. Une odeur agréable ne signifie pas nécessairement que le produit est sain et/ou efficace !

## Quelques exemples de produits à risques :

- les antibactériens et les désinfectants. En France, 7 ménages sur 10 utilisent de l'eau de javel. Or, dans les foyers qui ont recours à l'eau de Javel, les enfants ont plus de

risques de développer des infections respiratoires (*Source : Étude de Lidia Casa et al, Université catholique de Louvain, 2015*) ;

- les parfums d'intérieur (sprays, bougies, encens...) ;
- les décapants ;
- les adoucissants ;
- les cires et laques ;
- les détergents et détachants ;
- les détartrants.

Ne mélangez jamais d'eau de javel avec un produit contenant de l'acide (décapant, détartrant...) ou de l'ammoniac, cela entraîne la formation d'un mélange gazeux nocif pouvant provoquer une irritation des yeux, une toux, des crises d'asthme, des nausées, etc.

Ne vaporisez pas de produits en spray qui pénètrent facilement dans les poumons. Les produits odorants ou parfumés (parfums d'ambiance, désodorisants, produits à base d'huiles essentielles...) dégagent tous des COV (dont certains peuvent être toxiques).

### **Oui aux produits avec un écolabel !**

**Il existe des écolabels pour presque tous les produits ménagers** : produits pour lave-vaisselle, liquide vaisselle, lessive, nettoyant multi-usages, nettoyant WC, nettoyant vitres, nettoyant pour le sol, etc.

### **Comment nettoyer sa maison au naturel ?**

Voici quelques **produits naturels et utiles pour nettoyer votre logement** :

- **le bicarbonate de soude** absorbe les odeurs, nettoie les surfaces, permet de déboucher les canalisations par exemple ;
- **le savon noir** nettoie et dégraisse : une cuillère à soupe de savon noir dans un seau d'eau nettoie parfaitement les sols ;
- **le vinaigre blanc** permet de nettoyer casseroles, cafetière, argenterie, micro-ondes, salle de bain, etc. Cependant, ce produit étant acide, ne le versez pas en grande quantité dans vos toilettes ou éviers. Ne le mélangez jamais avec de l'eau de Javel ;
- **le citron nettoie, désinfecte, désodorise** : si vous placez un demi-citron dans la porte de votre réfrigérateur, il absorbera les mauvaises odeurs. Sinon, privilégiez des solutions mécaniques pour déboucher des canalisations, par exemple : ventouse, furet, eau chaude, avant de verser des produits ménagers ;
- **la vapeur** dissout les graisses et nettoie en profondeur. Sans parfum, elle ne détériore pas la qualité de l'air. Mais aérez systématiquement pour ne pas augmenter l'humidité dans votre logement ;
- utilisez le plus possible des solutions de nettoyage qui n'émettent pas de substances toxiques : nettoyage vapeur, chiffons microfibres, chiffon humide, etc.

Les produits même naturels basiques ou acides doivent être utilisés avec précaution. Ne les surdosez pas et lisez bien les consignes ! Et si vous utilisez des huiles essentielles, sachez qu'elles peuvent être irritantes pour les voies respiratoires.