

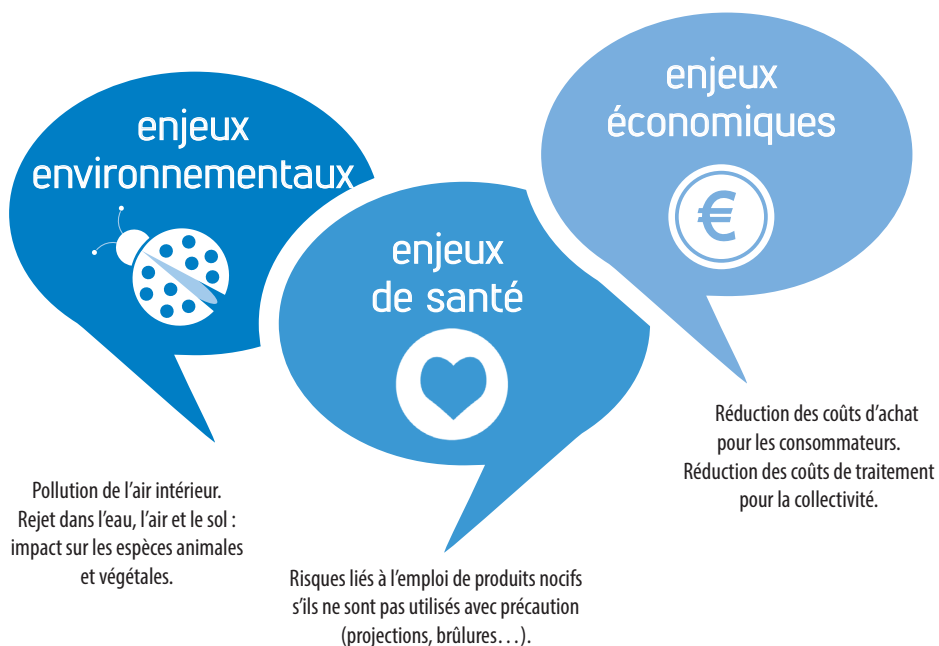
LES ÉCOMATISMES

Moins de produits, plus d'économies !

l'entretien
écologique
de la maison

Moins de produits, moins de déchets toxiques et plus d'économies : oui à l'entretien écologique de la maison !

Tous les jours, nous utilisons des produits d'entretien, de nettoyage, de décoration... La plupart de ces produits du commerce contiennent des substances toxiques pour notre santé et polluantes pour l'air, l'eau, les sols. Un nombre croissant de contenants et déchets nocifs doit être traité ou se retrouve dans la nature.



Ce guide, à l'initiative du Département de la Gironde, vous aide à choisir les produits les moins toxiques et vous informe des risques éventuels. Surtout, il vous propose un grand nombre de recettes et d'astuces pour fabriquer vous-même des produits d'entretien naturels et économiques. Une manière efficace de diminuer votre production de contenants et d'optimiser votre budget entretien de la maison.

Document élaboré avec l'aide du Groupe Prévention du plan départemental de prévention et de gestion des déchets non dangereux.



- | | | |
|---|------------------------------------|----|
| 1 | NETTOYER / DÉGRAISSER | 4 |
| 2 | DÉSINFECTER | 8 |
| 3 | DÉBOUCHER | 10 |
| 4 | DÉSODORISER | 12 |
| 5 | DÉTACHER | 14 |
| 6 | JE CHOISIS LES PRODUITS LABELLISÉS | 16 |
| 7 | J'UTILISE LES PRODUITS NOCIFS | 18 |



1,85 kg

**LES DÉCHETS DANGEREUX
JETÉS PAR AN
À LA POUBELLE
PAR CHAQUE GIRONDIN**

Cahier détachable

- | Les 5 indispensables pour un entretien écologique de la maison
- | Fiche 1 – Vinaigre d'alcool blanc
- | Fiche 2 – Bicarbonate de sodium
- | Fiche 3 – Savon noir
- | Fiche 4 – Savon de Marseille
- | Fiche 5 – Pierre d'argile



Les produits détergents, ce sont tous les produits de nettoyage : nettoyants multi-surfaces, liquides-vaisselle, lessives, dégraissants, détartrants... Ils éliminent les graisses et autres salissures grâce aux tensio-actifs qui séparent les saletés des surfaces.

De nombreux produits d'entretien contiennent également des phosphates (lessives pour lave-linge et lave-vaisselle), des additifs, des agents de blanchiment ou encore des colorants et des parfums de synthèse.

LES RISQUES



Pour la santé

- › Brûlures sur la peau, les yeux,
- › Intoxication par inhalation ou absorption
- › Réactions allergiques (eczéma, asthme...)



Pour l'environnement

Le phosphate endommage les écosystèmes : il entraîne une prolifération d'algues qui asphyxient des milieux aquatiques.



Respectez les dosages indiqués sur l'emballage de chaque produit. En surdosant, le produit n'est pas plus efficace.

5

petits gestes pour nettoyer simplement et naturellement...

1. le mobilier

J'humidifie un chiffon microfibre et je le passe sur les surfaces.

2. le four

J'utilise régulièrement de l'eau chaude et du produit de vaisselle. J'utilise la pyrolyse ou la catalyse.

3. le four à micro-ondes

Je fais tourner un bol d'eau, puis j'essuie les parois avec un chiffon.

4. les vitres et miroirs

Je froisse du papier journal, le mouille puis le passe sur la vitre. Je sèche avec du papier sec.

5. les plaques vitrocéramiques

J'applique un peu de pierre d'argile avec une éponge humide et frotte la surface. Je rince à l'eau claire et lustre avec un chiffon microfibre.

Pour les tâches plus résistantes... je crée mon nettoyant multi-usage



Matériel

- › Un vaporisateur
- › Un chiffon microfibre

Ingrédients

- › Vinaigre blanc non parfumé
- › Eau

Préparation

- 1 - Remplir un vaporisateur à moitié de vinaigre blanc et à moitié d'eau,
- 2 - Pulvériser les surfaces et laisser agir si besoin,
- 3 - Essuyer avec un chiffon microfibre.

Usages

Nettoie, dégraisse et désinfecte la cuisine et les sanitaires, les vitres, les miroirs et les sols.





Je crée mes nettoyants naturels

liquide-vaisselle

Matériel

- › Un flacon de 1 litre
- › Un entonnoir
- › Un bol

Ingrédients

- › 2 cuillères à café de bicarbonate de sodium
- › 150 ml de savon liquide neutre ou de liquide-vaisselle écologique non parfumé
- › 40 gouttes d'huiles essentielles
- › Eau

Préparation

- 1 - Mélanger dans le bol le bicarbonate de sodium avec le savon liquide ou le liquide-vaisselle
- 2 - Compléter avec l'eau et les gouttes d'huiles essentielles
- 3 - Agiter

lessive, adoucissant

Pour laver

Placer directement dans dans le tambour
3 grandes poignées de copeaux de savon de Marseille.

Pour adoucir et parfumer

Verser dans le bac adoucissant
1 à 2 bouchons de vinaigre blanc
et 20 à 30 gouttes d'huiles essentielles (lavande, citron, menthe...)

En savoir plus

- › Vinaigre blanc
[FICHE 1](#)
- › Bicarbonate de sodium
[FICHE 2](#)
- › Savon de Marseille
[FICHE 4](#)



récurant, dégraissant

Matériel

- › Un flacon de 1 litre
- › Un entonnoir

Ingrédients

- › Bicarbonate de sodium
- › Sel fin de cuisine
- › 2 cuillères à soupe de savon liquide neutre ou de liquide-vaisselle écologique non parfumé
- › 40 gouttes d'huiles essentielles
- › Eau



Solution non adaptée aux plaques vitrocéramiques, à l'aluminium, à l'inox et aux surfaces vitrées.

Préparation

- 1 - Remplir la moitié du flacon de bicarbonate de sodium
- 2 - Ajouter un quart de sel fin de cuisine
- 3 - Compléter avec le savon neutre liquide, l'eau et les huiles essentielles
- 4 - Agiter



lingettes recyclables

Matériel

- › Chutes de tissu en coton découpées en carrés
- › Récipient
- › Boîte hermétique

Ingrédients

- › Vinaigre blanc
- › Savon liquide neutre
- › Eau

Préparation

- 1 - Mélanger tous les ingrédients dans un récipient
- 2 - Plonger les morceaux de tissu dans la préparation et les laisser s'imbibber de liquide
- 3 - Sortir les lingettes, les essorer légèrement, puis les placer, pliées, les unes sur les autres, dans une boîte hermétique
- 4 - Les laver après utilisation

détartrant robinetterie

Matériel

- › Un bol
- › Un torchon

Ingrédients

- › Un demi verre de vinaigre blanc
- › Le jus d'un citron entier

Préparation

- 1 - Verser le vinaigre blanc et le jus de citron dans un bol
- 2 - Faire chauffer quelques secondes au micro-ondes, et imbibber le torchon
- 3 - Recouvrir les robinetteries et laisser agir une heure environ
- 4 - Retirer le torchon et nettoyer avec un nettoyant multi-usage fabriqué par vos soins





Les désinfectants sont des produits chimiques ou physiques qui tuent ou neutralisent des micro-organismes, sur des surfaces inertes telles que les sols, les murs, les conduites d'eau...

L'eau de Javel désinfecte, fait briller et blanchit mais **ne pas nettoie pas** (absence de tensio-actif).

LES RISQUES



Pour la santé

- › Brûlures sur la peau, les yeux
- › Émanations qui peuvent susciter des maux de tête et nausées
- › Réactions allergiques (eczéma, asthme...).



Pour l'environnement

- › Perturbe l'équilibre bactérien des habitations par la libération de chlore
- › Favorise le développement et la résistance de certains germes pathogènes en cas d'usage excessif



- › **Risque de confusion avec un produit alimentaire en cas d'absence d'étiquetage.**
- › **Risque d'émanation de chlore en cas de mélange avec un produit acide** (par exemple un déboucheur de canalisation).
- › **Toujours tenir hors de la portée des enfants.**

Respectez les dosages indiqués sur l'emballage de chaque produit. En surdosant, le produit n'est pas plus efficace.

Je crée mon désinfectant naturel

Matériel

- › Un flacon de 30 ml
- › Un bol

Ingrédients

- › Bicarbonate de sodium
- › Vinaigre blanc
- › Alcool à 70°
- › Huiles essentielles (citron, pin, menthe poivrée)

Préparation

- 1 - Verser dans un bol 1 cuillère à café de bicarbonate puis 20 ml de vinaigre
- 2 - Attendre que ce premier mélange ne mousse plus
- 3 - Ajouter 10 ml d'alcool à 70° et 5 gouttes d'huiles essentielles
- 4 - Mélanger et verser dans le flacon

Usages

Deux pulvérisations pour nettoyer les surfaces, cages d'animaux, bacs à litière pour chat par exemple.

Ne pas utiliser sur l'aluminium, l'inox et les surfaces cirées.



En savoir plus

- › Vinaigre blanc › FICHE 1
- › Bicarbonate de sodium › FICHE 2





Les déboucheurs de canalisation sont conçus pour déboucher les éviers, lavabos, bacs à douches, baignoires...

Ils sont composés de soude caustique ou d'acide sulfurique dangereux lors de la manipulation du fait de leur propriété corrosive.

LES RISQUES



Pour la santé

- › Brûlure et irritation des voies respiratoires, des yeux et des muqueuses



Pour l'environnement

- › Rejetés dans la nature, ils peuvent s'infiltrer dans les cours d'eau et présenter une menace létale pour les écosystèmes



- › Ne pas mélanger avec de l'eau de javel, risque d'émanation de chlore.
- › Tenir hors de la portée des enfants !

Je crée mon déboucheur naturel

Matériel

- › Un flacon de 500 ml
- › Verre de 250 ml

Ingrédients

- › Bicarbonate de sodium
- › Sel fin
- › Vinaigre blanc

Préparation

- 1 - Avec le verre, remplir le flacon à moitié de bicarbonate de sodium et à moitié de sel fin
- 2 - Agiter

Usages

- › Chaque semaine, verser 3 cuillères à soupe du mélange dans la tuyauterie
- › Faire suivre d'eau bouillante vinaigrée

Conseil

Apposer une grille/ crépine pour chaque évier, baignoire, douche (de 2 à 10 €)



En savoir plus

- › Vinaigre blanc › FICHE 1
- › Bicarbonate de sodium › FICHE 2



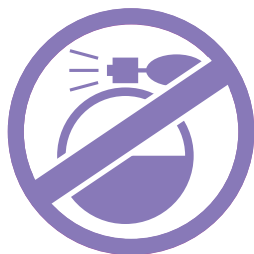
“

**Que faire ?
Ma canalisation
est bouchée !**

Du moins bouché... au plus bouché

- 1 - Utiliser une ventouse,
- 2 - Dévisser le siphon et le vider,
- 3 - Verser 1 verre de bicarbonate de sodium, 1 verre de sel, 1 verre de vinaigre blanc, ventouser pour activer le mélange. Attendre 30 minutes, verser de l'eau bouillante, ventouser de nouveau,
- 4 - Utiliser un furet,
- 5 - Appeler un plombier !





Les désodorisants et diffuseurs d'ambiance sont utilisés pour éliminer les mauvaises odeurs dans les pièces de la maison, dans la voiture, sur les textiles...

Ils peuvent contenir des bactéricides et des composés organiques volatiles (COV).

LES RISQUES POUR LA SANTÉ



- › Inhalation des composés organiques volatiles toxiques, dégagés par tous les produits odorants ou parfumés. Certains COV sont des éléments déclencheurs de l'asthme.
- › Inhalation de monoxyde de carbone toxique, dégagé par la combustion des bougies et de l'encens ainsi que les parfums de synthèse des produits d'entretien.
- › Inhalation de benzène, classé cancérigène par l'Union Européenne, lors de l'utilisation certains parfums de synthèse des produits d'entretien.
- › Irritation des voies respiratoires, des yeux et des muqueuses lors d'utilisation de produits en spray : les fines gouttelettes expulsées restent en suspension dans l'air ambiant.



Hormis les bombes aérosols pour leur risque inflammable, ces produits n'ont pas de pictogramme de dangerosité.



6

petits gestes pour désodoriser simplement et naturellement...

1. les textiles

Je les saupoudre de bicarbonate de sodium.

2. le réfrigérateur et les placards

Je place une coupelle remplie de bicarbonate de sodium dans un coin, je renouvelle tous les 3 mois.

3. la poubelle

Je place 2 cuillères à soupe de bicarbonate de sodium dans le fond.

4. l'air ambiant

J'ouvre en grand les fenêtres 5 mn par jour, sans oublier d'éteindre les chauffages placés en-dessous des ouvertures.

Je peux aussi planter une dizaine de clous de girofle dans une orange («pomme d'ambre», efficace 1 mois).

5. le linge

Je verse 20 à 30 gouttes d'huile essentielle de lavande ou de citron au dernier rinçage du lave-linge.

6. les armoires

Je place un coton ou un galet en terre cuite ou en bois imbibé de l'huile essentielle de mon choix.



Huiles essentielles : précautions d'emploi

Les huiles essentielles sont très puissantes. Elles sont à utiliser avec modération et en respectant bien les précautions d'utilisation relatives à chacune d'entre elles. D'une manière générale, l'usage d'huiles essentielles est

déconseillé pour les femmes enceintes ou allaitantes, les bébés, les enfants de moins de 7 ans et les personnes ayant des problèmes neurologiques (épileptiques...) ou des problèmes de santé graves.



Tous les jours, pensez à aérer 5 mn pour évacuer l'humidité en excès, les odeurs désagréables et les particules polluantes.



La majorité des détachants sont composés de solvants. Les solvants sont des produits chimiques, ayant le pouvoir de dissoudre, de diluer ou d'extraire d'autres substances.

La majorité des solvants sont évaporables, et ainsi facilement respirables et nocifs.

LES RISQUES



Pour la santé

- › Troubles respiratoires, irritation des yeux, du nez, de la gorge
- › Réactions allergiques (eczéma, asthme...)
- › Suspicion de toxicité pour la reproduction
- › Suspicion de caractère cancérogène



Pour l'environnement

Rejetés dans la nature, ils peuvent présenter une menace létale pour les écosystèmes.



2

petits gestes pour détacher simplement et naturellement...

1. Le rideau de douche terni par le calcaire

Je le lave à part en machine, avec un verre de vinaigre blanc.

2. les textiles délicats

Je frotte la tache avec du savon de Marseille.
Je laisse agir, je rince.



Je crée mon détachant naturel

détachant à sec

Matériel

- › Du papier absorbant
- › Un aspirateur ou une brosse

Ingrédients

- › Terre de sommières

Usages

- › Placer le papier sur la tache si nécessaire pour absorber
- › Saupoudrer la terre sur la tache sans frotter et laisser agir 2 à 3 heures minimum
- › Frotter et tamponner puis aspirer la poudre ou brosser



savon détachant

Matériel

- › Aucun

Ingrédients

- › Terre de sommières
- › Savon de Marseille en paillettes



Préparation

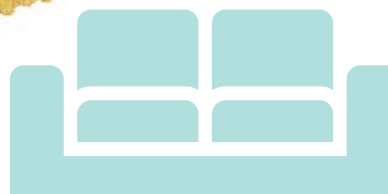
- › Mélanger 5 cuillères à soupe de terre et 1 cuillère à soupe de savon de Marseille avec un peu d'eau chaude pour former une pâte lisse et compacte
- › Placer la pâte dans un bocal et laisser sécher à l'air libre

Usages

Efficace pour détacher les sols ou le linge avant un lavage en machine

En savoir plus

- › Savon noir > FICHE 3
- › Savon de Marseille > FICHE 4





Les logos environnementaux permettent d'identifier les produits d'entretien les plus respectueux de l'environnement.

Pensez à les repérer lors de vos achats !

Produits d'entretien
multi-usage,
liquide vaisselle, lessive...



Réduction des risques sur la santé	✓	✓	✓	✓	
Réduction des risques sur l'environnement	✓	✓	✓	✓	✓
Test sur l'efficacité réalisé	✓	✓			
Limitation des emballages	✓	✓	✓	✓	✓
Utilisation de matières issues de l'agriculture biologique			✓	✓	



Produits de bricolage
peinture, vernis, colle...



Réduction des risques sur la santé	✓	✓	✓	✓		
Réduction des risques sur l'environnement	✓	✓				
Limitation de la teneur en COV		✓	✓	✓	✓	✓
Limitation de la teneur en métaux lourds	✓	✓				
Faible teneur en solvants	✓					
Ingrédients d'origine naturelle			✓		✓	

Un étiquetage spécifique renseigne les consommateurs sur le niveau d'émission de substances volatiles dans l'air intérieur, présentant un risque de toxicité par inhalation.



Il classe les produits de A+ (très faibles émissions) à C (fortes émissions).

Produits concernés : peintures, colles, adhésifs, vernis.



Produits fertilisants pour le jardin



Réduction des risques sur l'environnement	✓
Limitation de la teneur en métaux lourds	✓

DANGER

Les produits nocifs sont facilement identifiables grâce aux pictogrammes de danger réglementaires présents sur les emballages, qui indiquent les dangers et risques encourus.

	Dangers pour la santé		Produits comburants
	Dangers graves pour la santé		Danger d'incendie
	Danger de toxicité aiguë		Gaz sous pression
	Danger de corrosion		Ne pas laisser à la portée des enfants
	Dangers graves pour l'environnement		En cas de projection dans les yeux, rincer abondamment à l'eau claire
	Danger d'explosion		A jeter dans les poubelles adaptées




Source : INRS

Des polluants dans la maison...


Faites le test : promenez vous dans chaque pièce de votre logement et identifiez les polluants. Vous risquez d'en trouver d'origines diverses et avec des conséquences plus ou moins importantes sur votre santé et sur l'environnement.

Produits	Polluants	Effets sur la santé
Produits d'entretien	COV (Composés Organiques Volatiles)	> Troubles respiratoires, irritation nez et gorges, allergies > Suspicion de toxicité pour la reproduction, suspicion de caractère cancérigène
Colles, peintures	Formaldéhyde	> Suspicion de toxicité pour la reproduction, suspicion de caractère cancérigène
Peintures, encres, vernis, désodorisant, agents lave vitre	Ethers de glycol	> Irritants, toxicité pour la reproduction (de moins en moins mis sur le marché)
Produits de traitement du bois, des plantes et des animaux domestiques, insecticides	Pesticides	> Suspicion troubles neurologiques, atteintes de la fonction de reproduction, altérations du développement du fœtus et cancers

Les gestes simples pour limiter les risques sur votre santé et sur l'environnement.

	Manipulation	<ul style="list-style-type: none"> > Lisez attentivement les étiquettes, suivez les modes d'emploi, les notices d'utilisation et prenez garde aux risques éventuels des produits. > Evitez l'utilisation de produit à spray : risque de projection dans les yeux et d'inhalation. > Respectez les doses indiquées sur les étiquettes. En surdosant, vous n'êtes pas plus efficace. Respectez les consignes d'utilisation et les éventuelles dates de péremption. > Utilisez des gants pour toute manipulation de produits chimiques. Un masque et des lunettes adaptés sont également vivement conseillés.
	Stockage	<ul style="list-style-type: none"> > Stockez les produits dans un endroit fermé à clef (hors de portée des enfants) sec et ventilé, à l'abri des rayonnements solaires et de toute source de chaleur. > Laissez les produits nocifs dans leur emballage d'origine : ne pas transvaser les produits dans des bouteilles de type alimentaire.
	Elimination	<ul style="list-style-type: none"> > Ne réutilisez jamais les contenants vides des produits nocifs. > Les flacons de nettoyage vides et les aérosols vides peuvent être jetés dans le bac de tri des déchets recyclables. > Si vous désirez vous débarrasser d'un produit nocif qui ne vous est plus utile, portez-le en déchèterie. Ne jamais vider le reste de contenu dans l'évier, les WC ou toute autre canalisation d'eau.

La déchèterie la plus proche et plus d'infos sur ecomatismes.fr



Nous produisons tous trop de déchets
et nous le savons. Cependant il n'est pas
toujours évident de trouver
et de mettre en place, au quotidien,
des solutions pour les limiter.

Les écomatismes du Département
de la Gironde, ce sont des solutions,
idées et astuces qui sont également des
sources d'économies. Des gestes simples
qui permettent de moins polluer
et de limiter l'impact sur notre santé.

Conseils
et bonnes idées
sur
ecomatismes.fr