

LE DÉPARTEMENT DE LA SEINE-MARITIME TOUJOURS À VOS CÔTÉS

Nettoyer sa maison sans polluer



Des conseils pour se passer
des produits polluants
afin de préserver notre santé
et notre environnement



Home sweet home...

Notre logement, on s'y sent bien. On aime y passer du temps mais on n'imagine pas qu'il puisse être pollué par des produits utilisés au quotidien. Ces mêmes produits iront polluer l'environnement ensuite.

L'air intérieur est 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur et 91 % des produits ménagers seraient à l'origine d'émissions cancérogènes et mutagènes.

Les produits ménagers sont présents partout dans notre maison : spécial salle de bain, spécial four, spécial WC, spécial linge, la liste est longue.

Nous sommes au contact de ces produits tous les jours. Nous oublions, cependant parfois, qu'ils doivent faire l'objet d'une attention particulière compte tenu de leur composition. Ces produits peuvent être corrosifs, allergisants, toxiques, ou encore explosifs et dès lors qu'ils se retrouvent mélangés, dans l'air, dans l'eau ou même en contact direct avec notre peau, ils peuvent provoquer des désagréments divers.

Afin de limiter les risques liés à l'utilisation de ces produits toxiques, il est préférable de les substituer par des produits plus respectueux de notre santé et de l'environnement.

SIMPLICITÉ ET EFFICACITÉ !

Ce guide va vous aider à faire les bons choix. Il contient de nombreux conseils ainsi que des recettes basiques à réaliser en quelques minutes et qui vous seront utiles au quotidien.

Sommaire

- P. 4 COMPRENDRE... LES IMPACTS**
- Quels dangers pour la santé humaine ?
 - Quels impacts sur l'environnement ?
- P. 6 CHOISIR... DE MIEUX CONSOMMER**
- Les étiquettes nous alertent !
 - Que signifient les écolabels ?
- P. 8 AGIR... EN TOUTE SIMPLICITÉ**
- À savoir avant de démarrer
 - Les recettes :
 - p. 9 Le nettoyant désinfectant multi-usage
 - p. 10 Les pastilles pour lave-vaisselle
 - p. 11 Le nettoyant pour canalisations
 - p. 12 La lessive
 - p. 13 Les lingettes nettoyantes
- P. 14 LES COSMÉTIQUES FAITS MAISON**

IDIÉE REÇUE :

Les produits écologiques et écolabels ne seraient pas aussi efficaces que les produits « traditionnels ».

FAUX !

Ils sont tous soumis à la même réglementation. Ils doivent donc répondre aux mêmes critères d'efficacité.



Quels dangers pour la santé humaine ?



Avant toute commercialisation de produits ménagers, les fabricants procèdent à de nombreux tests permettant d'identifier les dangers potentiels des substances utilisées, notamment vis-à-vis de la santé humaine et de l'environnement.

Pour mieux connaître ce que vous achetez, vous pouvez vous fier aux pictogrammes et aux labels figurant sur l'emballage, mais également à la liste des ingrédients. En général, les 4 premiers ingrédients cités sont les principaux composants du produit.

Pendant, contrairement à celles des cosmétiques, les étiquettes des produits ménagers ne mentionnent pas systématiquement la composition sur l'emballage car ce n'est pas obligatoire. Pourtant, la majorité de ces produits contient une ou plusieurs substances indésirables présentant des risques pour la santé humaine et/ou pour l'environnement.



Quels impacts sur l'environnement ?

Les produits ménagers peuvent être dangereux pour la santé mais aussi pour l'environnement. Les substances qu'ils contiennent sont évacuées dans nos eaux usées, entraînant avec elles de nombreux micropolluants qui ne peuvent pas tous être éliminés par les stations d'épuration.

Il est donc urgent de limiter au maximum l'utilisation de ces produits pour éviter leur dissémination dans l'environnement et particulièrement vers nos réserves souterraines d'eau potable.



POLLUTION DE L'AIR



POLLUTION DE L'EAU



Cette pollution est invisible à l'œil nu. Les micropolluants sont présents à l'échelle du microgramme par litre, soit l'équivalent d'une cuillère à café dans une piscine olympique !

Pourtant, même en quantité infime, ces polluants agissent directement sur les êtres vivants, les rivières, les nappes d'eau souterraine... Ils sont toxiques à très faibles concentrations, persistent longtemps et s'accumulent dans notre environnement.

**CHACUN DE NOUS DÉTIENT UNE PARTIE DE LA SOLUTION :
AGISSONS EN ADOPTANT LES BONS GESTES.**

Les étiquettes nous alertent !

Les produits dangereux sont reconnaissables grâce à un pictogramme (réglementaire) présent sur l'emballage et signalant le type de danger. Avant tout achat et toute utilisation, regardez les étiquettes des produits et ne faites jamais de mélange.



Dangereux, nocif et irritant

Risque d'intoxication aiguë ou chronique en cas de pénétration dans l'organisme.



Inflammable

S'enflamme à proximité d'une flamme ou d'une étincelle.



Corrosif

Risque de brûlure en cas de projection.



Toxique

Peut entraîner la mort, même à faible dose.



Polluant pour l'environnement



Produit dangereux pour la santé

TOP 5 DES PRODUITS À ÉVITER

1. Les antibactériens et désinfectants	Ils sont très agressifs pour les surfaces et pour la peau. Parfois sous forme d'aérosol, ils sont également irritants.
2. Les nettoyeurs « surpuissants »	Ils sont très agressifs pour les surfaces mais aussi pour la peau.
3. Les produits parfumés de type adoucissants, parfum d'intérieur...	Outre leur caractère allergisant, ces produits vont émettre des composés organiques volatils (COV) qui vont polluer l'air intérieur.
4. Les lingettes nettoyantes	Elles ne sont ni recyclables, ni compostables (les jeter dans la poubelle des déchets ménagers). Elles sont imprégnées de substances indésirables.
5. Les bombes aérosols	Leur mode de propulsion décuple l'exposition aux substances indésirables.

Que signifient les écolabels ?

Il est parfois difficile de s'y retrouver concernant les produits ménagers écologiques, naturels, bio... Alors, essayons d'y voir plus clair.

En partie signe d'excellence, les écolabels permettent aux consommateurs d'être rassurés sur un produit. Il en existe beaucoup et difficile de s'y retrouver. Cependant, bien que les critères varient, les exigences principales restent les mêmes.



- ✓ Cahiers des charges consultables par tous
- ✓ Révisions régulières des critères
- ✓ Critères et seuils précis pour les limites des impacts environnementaux et la performance des produits
- ✓ Critères élaborés en concertation avec les fabricants, les distributeurs, les associations de protection de l'environnement et les consommateurs.

QUELQUES CONSEILS COMPLÉMENTAIRES POUR CONSOMMER DE MANIÈRE PLUS RESPONSABLE :

- Évitez les produits parfumés ;
- Respectez les consignes d'utilisation ;
- Privilégiez le nettoyage à la vapeur, avec un chiffon humide ou des microfibrés ;
- Évitez de multiplier les produits dans vos placards et ne les mélangez surtout pas entre eux ;
- Évitez de surdoser même lorsque l'on fait ses produits soi-même.

À savoir avant de démarrer

Afin d'utiliser moins de produits dangereux à la maison, on peut également décider de fabriquer ses propres produits ménagers. Ils seront plus naturels et moins dangereux avec une efficacité similaire.

Il faut décider d'y consacrer un peu de temps et être prêt à changer quelques-unes de ses habitudes. Mais rassurez-vous, c'est très simple ! Il suffit de se munir de quelques ingrédients basiques et faciles à trouver, ensuite il n'y a plus qu'à suivre les recettes. Vous constaterez qu'avec seulement quelques préparations, on peut entretenir toute la maison.

FABRIQUER SES PRODUITS SOI-MÊME

Produits



- Notez vos recettes dans un carnet afin de les avoir à disposition rapidement et de consulter les ingrédients nécessaires.
- Même si ce sont des produits bruts, comme le savon de Marseille ou le bicarbonate, il est important de regarder la composition du produit, l'origine et éventuellement les labels.

Fabrication



- Répartissez la fabrication des différents produits sur plusieurs jours. La fabrication vous semblera moins fastidieuse.
- Commencez par en fabriquer un seul le premier mois puis intégrez d'autres produits petit à petit dans votre quotidien.
- Toute préparation nécessite de prendre des précautions même si ce sont des produits bruts : portez des gants et faites attention aux éventuelles éclaboussures.



Les indispensables

- Vinaigre blanc _____
- Cristaux de soude _____
- Bicarbonate _____
- Acide citrique _____
- Savon noir _____

Le nettoyant désinfectant multi-usage

MATÉRIEL

- 1 flacon de 1,5 L (récupéré et en verre si possible)
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 entonnoir



INGRÉDIENTS

- 1 L d'eau du robinet
- 4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 8 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- Facultatif : 5 gouttes d'huile essentielle (citron, pin, tea tree...)

RECETTE

- Faire chauffer l'eau.
- Dans le flacon, mélanger le bicarbonate et l'eau chaude.
- Ajouter le vinaigre blanc et l'huile essentielle.
- Fermer le flacon et secouer.

Le mélange mousse ? C'est normal !

le savez-vous ?

Le budget moyen d'un foyer pour les produits d'entretien s'élève à 315 € par an.



Les pastilles pour lave-vaisselle

MATÉRIEL

- 1 bocal en verre
- 1 bol
- 1 cuillère à soupe
- 1 bac à glaçons



INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 4 cuillères à soupe de cristaux de soude
- 4 cuillères à soupe d'acide citrique
- 4 cuillères à soupe de sel

RECETTE

- Mélanger le bicarbonate, l'acide citrique, le sel et les cristaux de soude.
- Ajouter quelques gouttes d'eau (attention, ça mousse).
- Remplir les alvéoles du bac à glaçons et bien tasser.
- Attendre que le mélange devienne solide.
- Stocker vos pastilles « maison » dans le bocal en verre.

Le saviez-vous ?

Les phosphates encore contenus dans certaines pastilles industrielles polluent les milieux naturels et sont à l'origine de la prolifération de micro-algues.

Le nettoyeur pour canalisations

MATÉRIEL

- 1 grand récipient en plastique
- 1 balance
- 1 casserole ou 1 bouilloire
- 1 cuillère à soupe



INGRÉDIENTS

- 200 g de bicarbonate de soude
- 200 g de gros sel
- 20 cL de vinaigre blanc
- L'équivalent d'une casserole / bouilloire d'eau bouillante

RECETTE

- Dans le récipient, mélanger le sel, le bicarbonate et le vinaigre blanc.
- Verser immédiatement la totalité du mélange au niveau de la canalisation à nettoyer (évier, lavabo, douche, baignoire...)

Attention, la réaction est effervescente.

- Verser l'eau bouillante par-dessus.
- Laisser agir 30 min.
- Rincer abondamment en faisant couler de l'eau.



L'acide formique contenu dans les produits industriels peut provoquer de graves brûlures sur la peau. Projeté dans l'œil, il peut causer des lésions irréversibles.



La lessive

MATÉRIEL



- 1 bidon de 2 L (récupéré)
- 1 casserole
- 1 cuillère à soupe
- 1 mixeur

INGRÉDIENTS

- 2 L d'eau du robinet
- 20 g de savon de Marseille en paillette ou râpé
- 20 g de bicarbonate de soude
- 10 g de cristaux de soude

RECETTE

- Faire bouillir l'eau dans la casserole avec le savon en copeaux.
- Remuer jusqu'à ce que les copeaux fondent.
- Sortir du feu et ajouter le bicarbonate et les cristaux de soude.
- Mixer et laisser reposer 30 min.
- Mixer une deuxième fois puis transvaser dans le bidon.

le saviez-vous ?

En moyenne, un foyer utilise 40 kg de lessive par an. Les lessives polluent surtout par leurs résidus qui dégradent les milieux aquatiques.



Les lingettes nettoyantes

MATÉRIEL

- 1 récipient en verre à couvercle hermétique
- Morceaux de draps, de tee-shirts, de microfibre... (récupérés si possible) d'environ 25x25cm.



INGRÉDIENTS

- 250 mL d'eau bouillie ou filtrée
- 250 mL de vinaigre blanc
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 15 gouttes d'huile essentielle de citron (ou 1 citron)
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande (facultatif)

RECETTE

- Dans le récipient, mélanger tous les ingrédients.
- Fermer le récipient et mélanger énergiquement.
- Ajouter les morceaux de tissus dans le récipient.
- Refermer et veiller à ce que les morceaux de tissus s'imprègnent bien de votre mélange.

La préparation se conserve environ 10 jours. Ensuite, laver vos lingettes maison dans votre machine à laver et réitérer l'opération.



Les lingettes industrielles ne sont ni recyclables, ni compostables. Jetées dans les toilettes, elles obstruent les canalisations et les stations d'épuration. C'est un véritable fléau !



Les cosmétiques faits maison

À l'image des produits ménagers, nous utilisons des produits cosmétiques au quotidien : déodorant, crème, maquillage, gel douche, shampooing, parfum, etc.

Ces produits sont en contact direct avec notre peau, il est donc très important de s'intéresser à leur composition. Certains contiennent des substances controversées, suspectées d'être cancérogènes, allergisantes ou encore étant reconnues comme perturbateurs endocriniens.

Les produits cosmétiques peuvent également représenter un danger pour l'environnement par rapport à leur composition et aux molécules relarguées dans la nature.

Prenons un exemple : la crème solaire

Que vous alliez vous baigner ou que vous preniez votre douche par la suite, les composés chimiques contenus dans la crème solaire, comme l'oxybenzone, sont susceptibles d'être relargués dans l'eau puis d'être absorbés par les coraux, les crustacés, les bivalves (moules, huîtres...) et même certaines espèces plus imposantes comme le dauphin.

Selon l'IFREMER*, 14 000 tonnes de cosmétiques solaires se répandent dans la mer chaque année dans le monde.

**Institut Français de Recherche pour l'Exploitation de la Mer*

Il existe des applications pour smartphone permettant de scanner les produits afin de connaître leur composition et la liste des éventuels composants dangereux pour la santé et l'environnement : INCY BEAUTY, YUKA. Les sites internet tels que "UFC que choisir" ou "60 millions de consommateurs" peuvent également vous aider dans vos choix du quotidien.

le savez-vous ?

TOP 5 DES MOLÉCULES À ÉVITER DANS LES COSMÉTIQUES

1. Le BHA et BHT	Conservateurs dans les crèmes hydratantes et le maquillage. Cancérogènes et perturbateurs endocriniens.
2. Les parabens	Conservateurs. Suspectés d'être des perturbateurs endocriniens et de nuire à la fécondité des hommes.
3. La diéthanolamine	Utilisée dans les crèmes et les produits moussants pour le corps. Éviter les dérivés chimiques similaires : monoéthanolamine (MEA) et triéthanolamine (TEA). Cancérogène et dangereux pour l'environnement.
4. Le polyéthylène glycol (PEG)	Épaississant présent dans de nombreux produits comme les crèmes et les shampoings. Cancérogène.
5. Le triclosan	Utilisé dans les dentifrices, les nettoyants visages et les déodorants pour ses propriétés antibactériennes. Perturbateur endocrinien et nocif pour la faune.

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT FABRIQUER VOUS-MÊME VOS PRODUITS COSMÉTIQUES.

Retrouver des recettes sur :

 www.ecoconso.be/fr/content/les-7-produits-dentretien-naturels-indispensables-la-maison

 www.grands-meres.net/produits-menagers



**LE DÉPARTEMENT DE LA SEINE-MARITIME
VOUS ACCOMPAGNE DANS LA PRÉSERVATION
DE L'ENVIRONNEMENT.**

*Cette action de sensibilisation s'inscrit dans
le Plan Climat pour la Seine-Maritime.*



Déjà engagé dans des politiques ambitieuses en faveur du climat (Plan Climat Énergie Territorial 2013-2018), le Département de la Seine-Maritime entend prendre toute sa part de responsabilité dans la mise en œuvre des objectifs définis à l'échelle nationale. L'enjeu est double : il s'agit à la fois de réduire les émissions de gaz à effet de serre et d'adapter le territoire aux risques climatiques.

Les élus du Département ont ainsi adopté, le 22 juin 2020, le Plan Climat 76 qui constitue une nouvelle feuille de route pour les 5 ans à venir. Il vise notamment à accompagner les acteurs et habitants dans les changements à mettre en œuvre pour répondre aux défis du réchauffement climatique.

**POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS :
WWW.SEINEMARITIME.FR**



Avec le soutien financier de l'Agence de l'Eau Seine-Normandie