

# PRODUITS D'ENTRETIEN PLUS ÉCOLOGIQUES

Faire le ménage à l'aide de produits naturels, plus sains à la fois pour nous et pour les écosystèmes, est une manière facile et économique de prendre soin de la Création.

## ENJEUX

### > TOXICITÉ POUR LA SANTÉ HUMAINE

- Les produits ménagers courants, surtout s'ils sont parfumés, émettent des **substances volatiles qui contribuent à la pollution de l'air intérieur, 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur**. Cette pollution engendre des difficultés respiratoires, cancers, inflammations des muqueuses, asthme...
- Ils contiennent des **substances allergisantes, irritantes, corrosives**. Exemples : 91% de ces produits émettent du formaldéhyde, produit **cancérogène** ; l'utilisation d'**eau de Javel** augmente le risque d'infections respiratoires chez l'enfant.
- Les **produits "verts"** comportent encore souvent de nombreuses molécules issues de la pétrochimie.

### > POLLUTION DES MILIEUX NATURELS

- Après usage, les **substances chimiques** que contiennent les produits d'entretien sont **rejetées dans les eaux usées**. Elles ne sont pas toutes éliminées par le traitement en station d'épuration et **rejoignent en partie les milieux aquatiques**.
- Ces **micropolluants** persistent dans les milieux naturels et s'y accumulent. Ils sont **toxiques pour les organismes vivants** même à très faible dose.

### > POLLUTION PLASTIQUE

- Les **flacons d'emballage** des produits alimentent la pollution plastique issue de nos déchets (voir la [fiche Ecojesuit Vers le zéro plastique](#)).

### > DES PRODUITS NATURELS EFFICACES, PLUS SAINS ET MOINS CHERS

- La panoplie des produits d'entretien industriels répond à des **objectifs marketing** plus qu'à un besoin réel. Il est en fait possible de **n'utiliser pour l'ensemble de la maison que quelques produits simples et bruts, d'origine naturelle**.
- Ces produits sont à la fois **plus sains et plus écologiques**, quasiment toujours **aussi efficaces, bien plus économiques**, moins salissants et moins dangereux donc **plus faciles à utiliser**.

## CHIFFRES CLÉS

Sur **100 000** substances chimiques autorisées sur le marché européen, les effets sanitaires ne sont connus que pour **3 000** d'entre elles

**900** substances chimiques en moyenne dans l'air intérieur

**5 à 10 fois - chers** Produits faits maison vs. produits industriels

**” Le coup de pouce du pape François**

« Dieu nous a unis à toutes ses créatures. Pourtant, le paradigme technocratique nous isole de ce qui nous entoure et nous trompe en nous faisant oublier que le monde entier est une "zone de contact". » (LD 66).



## QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

### > ADOPTER LE TRIO BICARBONATE DE SOUDE, VINAIGRE BLANC & SAVON NOIR

- **Bicarbonate de soude** technique : très efficace pour nettoyer **lavabo, évier** et autres surfaces de la cuisine et de la salle de bains. À saupoudrer directement sur la surface à laver ou sur une éponge humide. Précisions et multiples autres usages [à découvrir ici](#).
- **Vinaigre blanc** : **anticalcaire** puissant (bouilloire, robinetterie...), entretien courant du **réfrigérateur** ou des **WC**. S'utilise pur ou dilué, froid ou chaud, selon l'objectif. Précisions [à découvrir ici](#).
- **Savon noir** : une cuillère à soupe dans un seau d'eau (5L) **pour nettoyer les sols**. Utile aussi pour **dégraisser** (plaques de cuisson, four...). [Plus d'informations ici](#).
- *Attention : produits naturels mais acides ou basiques, à manipuler avec précaution (gants...). Vigilance aussi dans l'emploi des huiles essentielles si on en ajoute.*

### > POUR LA LESSIVE

- **Fabriquer sa lessive en 5 mn** en mélangeant copeaux de savon et eau chaude, avec [cette recette](#).
- Sinon : **acheter de la lessive écolabellisée** (labels fiables: Ecocert, Ecolabel européen, Nature & Progrès) en vrac ou en flacons consignés.
- **Adoucissant** : à supprimer, ou à remplacer par du vinaigre blanc.
- **Détachant avant lavage** : savon de Marseille (attention à la décoloration pour les textiles délicats).

### > AUTRES USAGES

- **Vitres** : eau très chaude, ou mélange de 3/4L d'eau & 1/4L de vinaigre dans un vaporisateur, ou mélange savon noir/eau.
- **Produit vaisselle** : le remplacer par un **savon de Marseille solide**. Y passer l'éponge ou la brosse à vaisselle humide. Sinon : choisir un produit vaisselle écolabellisé (labels ci-dessus), acheté si possible en vrac.
- **Déboucher les canalisations** : y verser 1 verre de bicarbonate puis 2 verres de vinaigre blanc chaud (provoque une effervescence), laisser attendre 30 mn puis rincer avec 1L d'eau bouillante. **Verser régulièrement 1L d'eau bouillante** dans les canalisations en prévention.

### > ACHETER LES PRODUITS EN VRAC

- Bonnes adresses : **épiceries vrac** indépendantes dans votre quartier, rayon vrac des **magasins bios**, magasins [Day by day](#).
- **Réutiliser d'anciennes bouteilles** (à bien nettoyer) ou **acheter des flacons adaptés** en magasin zéro déchet. Ajouter une **étiquette** si elle n'est pas fournie, pour garantir l'identification du produit.

### > À SUPPRIMER DE NOS PLACARDS

- **Vaporisateurs et sprays** (contiennent des composés organiques volatiles irritants, allergènes, voire toxiques).
- **Lingettes**, même biodégradables (engorgent les stations d'épuration).
- **Blocs WC** (substances chimiques irritantes pour la peau et les voies respiratoires).
- **Produits déboucheurs** type Destop (toxiques et peuvent endommager les canalisations).

### > ÉVITER L'EAU DE JAVEL

- Dans la plupart des cas, **une désinfection n'est pas nécessaire** : le nettoyage régulier suffit.
- Si on l'utilise, l'employer **très diluée** et **aérer la pièce** après utilisation. Attention, **ne jamais la mélanger à des produits détartrants ou à du vinaigre**, ni la diluer dans de l'eau chaude.



### POUR ALLER + LOIN

> L'infographie *Si on faisait le ménage dans nos produits toxiques* de l'ADEME

> *Carnet de recettes et Brochure Trucs & astuces* de la Droguerie écologique.