

Pour aller plus loin sitographie :

<http://raffa.grandmenage.info>

<http://www.ecoconso.be>

[www.mce-info.org](http://www.mce-info.org)

[www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr)

[www.greenpeace.fr/vigitox](http://www.greenpeace.fr/vigitox)

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) (pour comprendre les étiquettes des produits ménagers)

### Bibliographie

« Je fabrique mes produits ménagers » édition Terre Vivante de Laëtitia Royant

« Comment entretenir sa maison au naturel : Nettoyez et détachez sans produits chimiques » édition Dangles de Angela Martin

« Fabriquer ses produits naturels chez soi » édition Broché de Jérôme Baray

Livret complémentaire des différents livrets que vous pouvez retrouver sur notre site internet à la rubrique Téléchargements :

- Qu'est ce l'empreinte écologique ?
- Pistes et adresses pour réduire son empreinte écologique sur Toulouse
- Livrets des alternatives pour réduire son empreinte :
  - N°1 Fabriquer ses produits ménagers
  - N°2 La marmite norvégienne

**Bleue Comme Une Orange**

**Local du 36 - 36 rue Bernard Mulé - 31 400 Toulouse**

**05 61 34 25 21**

[www.bleuecommeuneorange.org](http://www.bleuecommeuneorange.org)

[bleue.commeuneorange@free.fr](mailto:bleue.commeuneorange@free.fr)



« Vivre simplement, pour que simplement les autres puissent vivre! » Gandhi

Livret des alternatives pour réduire son empreinte  
**- N°1 - Les produits ménagers**

Parmi les pistes pour réduire son empreinte écologique, nous vous proposons des pistes pour entretenir nos maisons sans s'empoisonner, ni polluer nos rivières tout en faisant des économies !!!

En effet, les produits d'entretien « classiques » peuvent contenir des substances chimiques (phosphates, plomb, mercure ...) dont certaines ne sont pas biodégradables et dont les impacts sur l'environnement et la santé sont douteux voire négatifs.



**Biodégradable :** Un produit est dit biodégradable si, après usage, il peut être décomposé naturellement par des organismes vivants. Pour être biodégradable, les molécules doivent se décomposer dans la nature ou dans l'eau facilement et rapidement. On compte deux stades successifs de biodégradabilité : primaire (les molécules sont cassées en plusieurs morceaux) puis ultime (elles sont encore une fois dégradées en molécules plus petites).

Il est possible d'acheter des produits certifiés NF environnement ou éco-label européen mais il est également possible de faire soi même !! C'est un pas de plus vers l'autonomie et l'économie.

## **PRODUITS MENAGERS ET SANTE :**



La grande diversité de produits chimiques que l'on retrouve dans les produits d'usage domestique peut avoir des effets nocifs sur la santé à court et à long terme. L'exposition à ces produits chimiques se fait par contact avec la peau, par ingestion ou par inhalation. Parmi les effets immédiats que l'exposition aux produits chimiques peut provoquer, notons des étourdissements, des nausées, des réactions allergiques et une irritation des yeux, de la peau et des voies respiratoires. Une exposition prolongée à ces produits chimiques peut également avoir un effet cumulatif sur la santé. L'exposition à long terme peut entraîner des polytoxismes et le cancer.

## **LES PRODUITS D'ENTRETIEN**

Nous les utilisons souvent voir quotidiennement que savons nous exactement sur ces produits, tour d'horizon des plus connus : produit vaisselle, gel liquide WC, déboucheurs de canalisations, nettoyeurs pour les sols et eau de javel.

### **Produit vaisselle**

#### **Composition**

Détergent composé principalement d'agents nettoyeurs appelés tensioactifs et d'autres ingrédients comme des colorants, conservateurs, parfum de synthèse... Les antibactériens sont à éviter absolument. D'abord parce qu'ils ne servent à rien : ils n'éliminent qu'une partie des bactéries, les bactéries restantes ne mettent que quelques instants à se multiplier pour être aussi nombreuses qu'au départ. L'autre inconvénient des agents antibactériens est qu'ils favorisent des bactéries plus résistantes.

#### **Impact sur le milieu naturel**

Les tensioactifs ont l'obligation d'être biodégradables à 90% car ils sont rejetés avec les eaux usées et se retrouvent dans les cours d'eau ou les sols.

#### **Recette :**

- 1 cc de bicarbonate de soude
- 1/6 savon liquide neutre ou 1cs de cristaux de soude
- remplir d'eau
- 15 à 20 gouttes d'huile essentielle
- Agiter doucement

#### **Crème à récurer :**

**Matériels :** flacon de 500ml , entonnoir, cuillère à soupe

**Ingrédients :** bicarbonate de soude, sel fin , savon liquide neutre , huile essentielle (citron, pin menthe...), eau

#### **Recette :**

- remplir à moitié le flacon de bicarbonate de soude avec l'entonnoir
- Ajouter ¼ de sel fin de cuisine
- 1cs de savon neutre
- 15 à 20 gouttes d'huiles essentielles
- remplir d'eau et agiter

#### **Le nettoyant/désinfectant multiusage :**

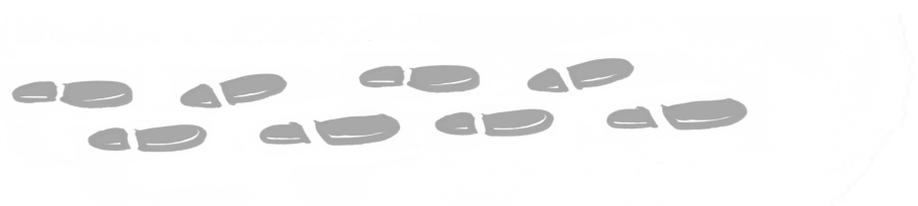
**Matériels :** bidon de 1l, entonnoir, cuillère à café, verre

**Ingrédients :** bicarbonate, vinaigre blanc, huile essentielle tea tree et pin, eau

#### **Recette dans l'ordre :**

- 1cs de bicarbonate de soude
- 1 litre d'eau chaude
- préparer dans un verre 1cs de vinaigre blanc 1cc de huile essentielle de tea tree et 1cc de pin
- verser dans le bidon et bien secouer

L'ensemble de ces recettes sont tirées du Grand Ménage de Raffa que vous pouvez télécharger gratuitement sur son blog.



## Déboucheurs de canalisation

**Risques de nocivité pour la santé :** Ce produit est corrosif et agressif, il peut causer des brûlures et de graves lésions aux yeux.

**Existence d'un label écologique :** Non.

**Alternatives :** ventouse ou 1 verre de bicarbonate de soude, 1 verre de sel, un verre de marc de café, 1 verre de vinaigre, mélanger et rajouter un litre d'eau bouillante, le tout à verser ...

## Nettoyants pour les sols

### Composition

Ils contiennent parfois du LAS (linear-alkylbenzène-sulfonate), un tensioactif pétrochimique.

**Impact sur le milieu naturel :** LAS particulièrement nocif pour l'environnement.

**Risques de nocivité pour la santé :** Parfois irritations ou allergies respiratoires (pollution de l'air intérieur).

**Existence d'un label écologique :** Oui.

**Alternatives :** Deux ou trois produits de base, écologiquement irréprochables, comme le savon noir (ou savon gras), l'huile de lin ou le vinaigre blanc suffisent pour nettoyer les sols.

## Eau de javel

« **JAVEL DIRE A TOUT LE MONDE !** »

Le plus connu des désinfectants, elle a été utilisée dans des proportions déraisonnables et a donc généré des résistances, des éléments traces perturbent l'écosystème aquatique. Pourtant, l'eau de javel n'est pas un tensioactif, **elle ne lave pas, ne nettoie pas.**

**Composition :** Hypochlorite (dérivé du chlore de sodium).

### Risques de nocivité pour la santé :

Utilisée en mélange avec des produits d'entretien contenant de l'acide (détartrant, nettoyant pour sanitaires, anti-rouille..), un dégagement gazeux survient et peut provoquer des effets tels que l'irritation des muqueuses et des yeux, des maux de tête, des nausées... En contact avec de l'ammoniac, c'est un gaz plus dangereux encore qui se forme et qui peut provoquer des dommages importants aux poumons. De plus l'excès d'hygiène favorisent le développement d'allergie ou le manque de défenses immunitaires dues à un environnement trop aseptisé.

« **JAVEL FAIRE AUTREMENT !** »

Nettoyez régulièrement avec un détergent écologique. L'eau de Javel est un oxydant puissant : elle désinfecte, désodorise et décolore. Ce n'est pas un détergent. Il est inutile et illusoire de détruire tous les micro-organismes. Un détergent avec de l'eau chaude en nettoyage régulier est suffisant pour une bonne hygiène. Une désinfection n'est utile que s'il y a un risque sanitaire important (grand malade...). Certaines huiles essentielles (tea-tree...) sont particulièrement efficaces en matière de désinfection. Mais l'utilisation de vinaigre ou d'alcool suffit généralement à désinfecter nos maisons ...

## **PRODUITS « A » MENAGERS**

### Quel est leur cheminement après utilisation ?

1/ L'habitation est reliée à un réseau d'assainissement. Si celui-ci aboutit à une station d'épuration, les produits ménagers toxiques peuvent en perturber le fonctionnement. Ils risquent également de ne pas être bien éliminés. En effet, chaque produit toxique nécessite un traitement particulier, qui est rarement réalisé car très coûteux. S'il n'y a pas de station d'épuration de l'eau polluée est rejetée directement dans le milieu naturel;

2/ L'habitation n'est pas reliée à un réseau d'assainissement. Dans ce cas, les eaux usées vont directement dans le milieu naturel.

## Quels sont leurs effets sur l'environnement ?

- La soude caustique, très basique, augmente le pH des eaux résiduelles des stations d'épuration qui sont déversées dans les cours d'eau. Les poissons peuvent alors mourir d'asphyxie.
- Les solvants contenus dans les détachants se dégradent très lentement et provoquent de graves pollutions des eaux.
- Les désinfectants tels que le formol et les phénols, qui se retrouvent dans les eaux usées entraînent un mauvais fonctionnement des stations d'épuration.
- Les phosphates sont utiles à la vie animale et végétale. En excès, ils perturbent l'équilibre biologique, ils participent à la prolifération des algues qui consomment l'oxygène de l'eau la nuit, en privent les poissons et les autres espèces aquatiques qui en meurent.
- Les tensioactifs de synthèse fabriqués à partir de pétrole. Les tensio-actifs, notamment les tensio-actifs non ioniques, qui sont des agents lavants contenus dans la plupart des détergents, attaquent la membrane des cellules des organismes aquatiques, perturbant ainsi les échanges entre ces derniers et leur milieu de vie, et pouvant causer la mort des poissons et des plantes.
- **QUELQUES RECETTES A TESTER :**

## Le produit vaisselle :

**Matériels :** flacon de 500ml, entonnoir, cuillère à café (cc), cuillère à soupe (cs)

**Ingrédients :** bicarbonate de soude, savon liquide neutre ou liquide vaisselle écologique ou cristaux de soude , huile essentielle (citron, pin menthe...)

## **Risques de nocivité pour la santé**

Certaines personnes sont sensibles aux détergents. En effet, ils agissent sur la peau comme sur la vaisselle, ils la dégraissent en lui enlevant sa protection naturelle. Dessèchement, crevasses, allergies sont le revers des vaisselles à la main.

**Existence d'un label écologique :** Oui.

**Alternatives :** On peut trouver des liquides vaisselle à base de tensioactifs végétaux qui sont moins nocifs pour l'environnement.

## **Gel liquide WC**

**Composition :** Généralement composés d'agents tensioactifs (détergents), d'acides (chlorhydrique, sulfurique, phosphorique) pour dissoudre le tartre, d'additifs pour leur donner de l'épaisseur, de la couleur et du parfum. On leur rajoute souvent des désinfectants.

**Impact sur le milieu naturel :** Les acides et les sels, qui neutralisent le calcaire, s'ajoutent à la pollution de l'eau.

**Risques de nocivité pour la santé :** Risque de brûlures, irritations des voies respiratoires, des yeux et des muqueuses.

**Existence d'un label écologique :** Oui

**Alternatives :** Détartrez vos sanitaires avec du vinaigre blanc chaud en le laissant agir toute une nuit.