



**Fiche pratique**  
proposé par le blog  
"Consommons Sainement"

# Remplacez vos produits ménagers dangereux !

Faites vos propres produits ménagers efficaces, sains, écologiques et économiques en quelques secondes !

✓ *Recettes rapides et efficaces*

Les produits au fort pouvoir désinfectant tuent les bonnes bactéries qui préservent l'équilibre sanitaire de la maison. Leur usage doit être réservé aux hôpitaux.



**Nettoyant multi-surface**



**Vinaigre blanc + eau**

Faites votre spray multi-surface : remplissez une bouteille spray vide à moitié d'eau et à moitié de vinaigre blanc. Si vous n'appréciez pas l'odeur, ajoutez 4 gouttes d'huile essentielle biologique de citron.

Les enfants souvent exposés à l'eau de Javel auraient 35% de risques en plus de contracter des angines et virus à répétition.

Source :  
60 millions de consommateurs



**Eau de Javel**



**Vinaigre blanc**

Le vinaigre blanc, par son acidité naturelle, offre des propriétés antibactériennes et anticalcaires. Il remplace donc à merveille les produits désinfectants et les détartrants.

Les désodorisants émettent des composés organiques volatiles (COV) pouvant pénétrer jusqu'aux alvéoles pulmonaires et nuire à la santé des poumons.



**Désodorisant**



**Bicarbonate**

Le bicarbonate absorbe efficacement l'humidité et les odeurs. Pour neutraliser les odeurs de réfrigérateur, placez-y une coupelle de bicarbonate, à changer tous les 3 mois.

Les produits dégraissants et désinfectants pour salle de bain sont souvent composés de soude caustique et de fongicides très dangereux à manipuler.



**Produit robinetterie**



**Bicarbonate**

Nettoyez votre robinetterie, évier, lavabo, baignoire ou douche en versant une poignée de bicarbonate sur une éponge mouillée. Frottez délicatement puis rincez.

Les lingettes à usage unique représentent de nombreux déchets et dépenses. Elles sont par ailleurs souvent composées d'ingrédients dangereux.



**Lingettes désinfectantes**



**Vinaigre + chiffon**

Pour nettoyer votre réfrigérateur, micro-ondes, cuisine ou encore salle de bain, appliquez du vinaigre blanc sur un chiffon humide. Une alternative saine, écologique et (très) bon marché.

Les produits ménagers industriels, souvent composés de substances irritantes voire de perturbateurs d'hormones, représentent une source de pollution de l'air intérieur.



**Nettoyant sol**



**Savon noir + eau**

Fabriqués à base d'huiles végétales et de potasse, le savon noir est un dégraissant puissant et naturel. Pour le sol, remplissez 1/2 seau d'eau chaude et ajoutez-y 1 cuillère à soupe de savon noir liquide.

Les produits vaisselle industriels sont souvent composés de substances irritantes, allergisantes et non biodégradables.



**Liquide vaisselle**



**Savon noir + eau**

Mélangez un peu d'eau à du savon noir pour obtenir la consistance d'un liquide vaisselle classique. Pour un pouvoir encore plus dégraissant, lavez votre vaisselle à l'eau chaude.



**Fiche pratique**  
proposé par le blog  
"Consommons Sainement"

# Remplacez vos produits ménagers dangereux !

Faites vos propres produits ménagers efficaces, sains, écologiques et économiques en quelques secondes !

## Pourquoi les produits ménagers industriels sont-ils dangereux ?

Les produits ménagers industriels contiennent très souvent des ingrédients dangereux pour la santé (perturbateurs d'hormones cancérigènes, substances irritantes ou allergisantes pouvant favoriser, voire déclencher, l'asthme ou l'eczéma, etc). Loin d'être une garantie pour une maison saine, ils sont souvent en réalité une source majeure de pollution intérieure. Ils sont par ailleurs souvent composés d'ingrédients néfastes pour l'environnement (substances non biodégradables, dérivés de pétrole, ingrédients toxiques pour les milieux aquatiques, etc).

## Attention au greenwashing !

Un flacon vert, des images de fleurs ou fruits, des allégations vides de sens (comme "inspiré de la nature") ne garantissent absolument rien. Méfiez-vous également des produits naturels mis en avant (savon de Marseille, savon noir, aloe vera, ...) car il s'agit souvent uniquement de parfums de synthèse, le produit en question n'y est donc absolument pas présent ! Si le produit y est réellement présent, il l'est souvent en infimes quantités, aux côtés d'ingrédients dangereux. C'est par exemple le cas des huiles essentielles.



## A quels labels faire confiance ?



Ces labels environnementaux, bien qu'imparfaits et incomplets, vous garantissent notamment l'absence de certains ingrédients dangereux pour la santé et/ou l'environnement. Attention à d'autres labels, souvent peu sérieux et apportant très peu de garanties !

## Quels ingrédients pour un ménage au naturel ?



**Pourquoi ?** Grâce à son acidité naturelle, le vinaigre blanc est antibactérien et anticalcaire. Il est donc très efficace pour nettoyer toute la maison (vitres, cuisine, salle de bain, sol, ...), en le diluant avec de l'eau. Utilisé pur, il représente un excellent détartrant : laissez-y tremper quelques heures vos objets à détartrer (bouilloire, pommeau de douche, ...).

**Lequel ?** Pour réduire les impacts environnementaux de sa production, préférez-le toujours biologique. Il restera très bon marché (environ 1,50€ la bouteille). Le vinaigre blanc (aussi appelé "vinaigre d'alcool") peut présenter plusieurs degrés d'acidité (8%, 12% ou 14%), indiqués sur l'étiquette. Pour qu'il soit le plus efficace possible, choisissez le plus acide, à 14% d'acidité.

**Où ?** Le vinaigre blanc se trouve dans tous les supermarchés, magasins biologiques, épiceries, ... au rayon huiles et vinaigres.



**Pourquoi ?** Le savon noir est un savon traditionnellement fabriqué à partir d'huiles végétales (d'olive, de lin et de tournesol) et de potasse (substance naturellement présente dans la cendre de bois). C'est un excellent dégraissant, à utiliser donc par exemple pour la vaisselle, le linge, le sol, ... Il peut même être utilisé en jardinage contre les pucerons.

**Lequel ?** Pour réduire les impacts environnementaux de sa production, préférez-le toujours biologique. Il se vend sous forme de pâte ou de savon liquide. Cette dernière est la plus pratique à utiliser pour le ménage car plus facile à diluer dans l'eau. Préférez un savon noir à base d'huile de lin, car son odeur est bien plus neutre que celui à base d'olive.

**Où ?** Achetez votre savon noir dans un magasin biologique ou en magasin de bricolage.



**Pourquoi ?** Le bicarbonate de soude (ou bicarbonate de sodium) est l'agent actif de la levure chimique utilisée dans les gâteaux. Dans ses usages en produits ménagers, c'est un excellent abrasif doux, mais également puissant absorbant d'humidité et d'odeurs.

**Lequel ?** Il existe du bicarbonate alimentaire et du bicarbonate de ménage (moins épuré). Les deux sont parfaitement adaptés au ménage de la maison.

**Où ?** Achetez votre bicarbonate au rayon sel et poivre de n'importe quel supermarché ou au rayon ménage des magasins biologiques.

Plus d'astuces et d'informations :

Le blog "Consommons Sainement" [www.consommonsainement.com](http://www.consommonsainement.com)  
Le livre "Zéro plastique zéro toxique", Aline Gubri, 2017, 190 pages.