Alessandra Moro Buronzo

MON MÉNAGE green

Fabriquer ses produits naturels
et nettoyer en toute simplicité

jouvence EDITIONS

De la même autrice aux Éditions Jouvence :

Bicarbonate de soude, citron, vinaigre, argile, miel, sel : Les 6 produits miracles
Le bicarbonate de soude, c'est parti !
Les Incroyables Vertus du bicarbonate de soude
Les Incroyables Vertus du curcuma
Les Incroyables Vertus du gingembre
Les Incroyables Vertus du régime Okinawa
Les Vertus de l'ortie
Mes huiles essentielles à la maison, c'est parti !
Mon Alimentation santé facile : Curcuma et gingembre, mes épices miracles
Mon Alimentation santé facile : Salades santé
Mon Alimentation santé facile : Soupes santé minceur
Prendre soin de sa peau au naturel

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021
ISBN : 978-2-88953-321-3

Maquette de couverture : Éditions Jouvence
Illustration de couverture : Aurélie de La Pontais
Maquette intérieure : Virginie Cauchy
Mise en page : Frank Pitel
Illustrations intérieures : AdobeStock.com : picto "En pratique" et "Le saviez-vous" : ©ka. ansh ; picto pages 43 et 121 ©Terriana ; picto flacon p. 50-57 © bsd555 ; autres visuels : © blankstock

Cet ouvrage reprend en grande majorité le contenu du livre d'Alessandra Moro Buronzo, *Nettoyer bien, nettoyer écolo !* et quelques éléments du livre *Mes huiles essentielles à la maison, c'est parti !*, qu'elle a coécrit avec Catherine Bonnafous.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction : soyez *green* 5

PARTIE 1
Changez votre conception du ménage !

Un danger se cache dans votre maison 8
Fuyez les éléments nocifs des produits courants 11
Préférez les labels écologiques 17
N'oubliez pas les règles de base 18

PARTIE 2
Choisissez du matériel et des produits écologiques

Les « outils de grand-mère » 26
Les « produits de grand-mère » 31
Les huiles essentielles 43
Les parfums dans la maison 58

PARTIE 3
Nettoyez chaque pièce naturellement

La cuisine 70
La salle de bain et les toilettes 90
Le salon et les chambres 99

PARTIE 4
Adoptez le reflexe *green* au quotidien

Les vitres 112
Le linge et les tissus 114
Nettoyer les différents matériaux 127
Astuces diverses 130

Conclusion **141**

Introduction : soyez *green*

Être *green*, c'est consommer responsable !

Consommer responsable, c'est quoi au juste ? Faire attention à l'environnement et acheter moins de produits pour jeter moins de déchets non biodégradables. C'est acheter des produits plus sains, sans solvants, pesticides, phtalates, bisphénol… des produits qui, en plus de nuire à la santé, vont aussi polluer l'environnement. Être responsable, c'est connaître la définition du mot respect.

Être *green*, c'est acheter naturel !

Attention aux raccourcis ! Être *green*, c'est être responsable de son comportement vis-à-vis de l'environnement, être *green* n'est pas obligatoirement être un consommateur uniquement bio. Mais qu'est-ce qu'on peut définir comme « naturel » ? Par exemple, des produits « locaux » ou fabriqués dans notre pays, pour baisser la taxe carbone ; des produits « sans chimie », comme du bicarbonate de soude, du vinaigre blanc avec une macération florale type lavande, du savon noir, de la terre de Sommières, etc. en base de produits de nettoyage au lieu de l'eau de Javel, des acides forts, des dérivés du benzène, des sulfonates…

Être *green*, c'est faire des économies !

Fabriquer ses propres produits évite d'en acheter des spécifiques pour chaque usage, c'est libérer la pauvre poubelle en récupérant des flacons à pistolet, des pots en verre… c'est

travailler avec des produits très bon marché, de récupération et ne pas jouer aux achats mode.

Être *green*, c'est mode !

Se sentir responsable de l'état de la planète, c'est tendance. Être écolo ? Ce n'est pas vouloir jouer les bobos, mais essayer d'être garant de ses actions en retrouvant, par exemple, **les vieux remèdes de grand-mère** et en fabriquant ses propres produits naturels. Économie d'argent, absence de toxicité, contrôle des ingrédients, ambiance saine et parfumée à la maison… tout un programme pour être fier de ses créations !

PARTIE 1 :

Changez votre conception du ménage !

Un danger se cache dans votre maison

À l'heure actuelle, personne n'est en mesure de savoir exactement quel est l'effet sur l'organisme humain de la combinaison des molécules chimiques avec lesquelles nous entrons en contact lors d'une séance de nettoyage. On sait encore moins ce qu'il se passe lorsqu'elles se combinent avec celles existant déjà dans l'air, l'eau, l'alimentation…

Les produits d'entretien entrent en contact avec l'organisme humain à travers la peau, la respiration et les yeux. Un grand nombre de personnes est allergique aux substances contenues dans les produits ménagers, comme les parfums de synthèse ajoutés aux lessives et aux détergents ou aux molécules dégagées lors de la diffusion des désodorisants d'intérieur.

L'air à l'intérieur de nos appartements et de nos maisons est en moyenne plus pollué que l'air de l'extérieur. L'utilisation de certains produits chimiques contenus dans les produits d'entretien et les désodorisants d'intérieur contribue à cette pollution. C'est pour cette raison que l'on conseille d'aérer quotidiennement chaque pièce.

Les produits chimiques à utilisation domestique sont souvent issus du pétrole et constituent une source de pollution de l'eau. Certaines substances relâchent des métaux lourds dans l'eau, d'autres modifient son pH. La pollution de l'eau est responsable de la perturbation du cycle de vie des poissons.

Leur développement, leur reproduction et leur vie sont mis en danger. Ce danger a touché jusqu'à présent environ 50 % des espèces vivant dans l'eau douce.

Les mélanges chimiques des produits ménagers sont de plus en plus complexes si bien qu'il devient de plus en plus difficile de traiter les eaux. À la fin, il reste forcément des résidus toxiques, comme c'est le cas des phosphates qui contribuent à l'augmentation des algues dans l'eau, ce qui rend de plus en plus difficile le passage de l'oxygène, nécessaire pour la vie aquatique.

De plus, il est impossible de connaître la composition exacte des produits d'entretien, car elle ne figure pas sur l'emballage !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Certaines publicités vantent le fait qu'un produit pour faire la vaisselle est capable d'anéantir toutes les bactéries. Ne tombez pas dans ce genre de piège, car éliminer toutes les bactéries est une mission impossible, elles sont juste diminuées en nombre pour quelques heures. Parfois, on vous fait croire qu'un produit parfaitement transparent est « pur » ou « écologique ». Sachez qu'après mélange de tous les composants, le produit fini est rarement transparent. On lui rajoute donc un décolorant.

Lorsqu'on creuse un peu le sujet et que l'on rentre dans les formulations des produits ménagers, on comprend à quel point ces produits peuvent être dangereux à tous « les étages » du corps humain.

- Ils peuvent être inhalés, et donc pénétrer dans les poumons, car lorsqu'on frotte, on a le nez proche de la surface traitée. Ceci peut causer des maux de tête ou des vomissements.
- Ils atteignent souvent les yeux à cause des projections des sprays.
- Si l'on ne met pas de gants, ils sont en contact avec la peau, ce qui peut provoquer des brûlures, des irritations cutanées ou des allergies diverses.

Fuyez les éléments nocifs des produits courants

Les tensioactifs moussants ou non moussants

Un tensioactif est une base lavante et moussante qui permet de rendre solubles les composés gras, les saletés, déposés sur des tissus, des surfaces, des cheveux. Ces tensioactifs, ou détergents, diffèrent principalement par le pH qu'ils présentent. Les pH acides (de 0 à 7) ont une orientation vers le détartrage, et les pH basiques (de 7 à 14) seront plutôt utilisés pour dégraisser, décaper des saletés. Les produits d'entretien sont à base de tensioactifs cationiques, anioniques, non ioniques, zwitterioniques (à la fois cationiques et anioniques, plutôt utilisés en cosmétique).

Détergents cationiques

De la classe des ammoniums quaternaires. Leur action : bactéricides, on les trouve dans les conditionneurs d'après-shampoings, dans les antipelliculaires, dans les teintures et dans certains déodorants.

Qui sont-ils ? Le chlorure de benzalkonium, le bromure de cétrimonium, le benzododécinium, le cétylpyridinium, le quaternium-15, le chlorure de triméthyldécylammonium, l'oxyde de lauryldiméthylamine, les amines éthoxylées… pour les plus utilisés.

Pourquoi faut-il les éviter ? Toxicité cutanée et oculaire, risque d'allergies cutanées, de dermatites, de brûlures par surdosage. Il ne faut en général jamais les associer avec des produits contenant du chlore comme l'eau de Javel. Ils sont également toxiques pour le milieu aquatique.

Détergents anioniques

Ce sont des détergents qui moussent. On les retrouve dans les shampoings, les mousses à raser, les dentifrices, les produits pour la douche, pour le bain, certains types de cosmétiques, les produits ménagers.

Qui sont-ils ? Le dodécylsulfate de sodium ou lauryl sulfate de sodium (SDS), le lauryl éther sulfate de sodium ou laureth sulfate de sodium (SLES), le dodécylsulfate de sodium et d'ammonium, le dodécylbenzènesulfonate de sodium (alkylsulfate), le dodécylbenzènesulfonate de magnésium (alkylsulfonate), le sarcosinate de lauroyl, le cocoyl glutamate de sodium, les différents sulfonates et sulfates…

Pourquoi faut-il les éviter ? Si le plus ancien des détergents anioniques est le savon, l'évolution de la chimie a fait naître des composés synthétiques sulfatés, sulfonés. Certains sont difficilement biodégradables. Leur pouvoir moussant étant très important, un excès d'utilisation de ces produits entraîne une accumulation de mousse et une pollution dans le rejet des eaux usées. Ils sont irritants pour la peau et les yeux.