

Ménage

- **Trois produits** simples, disponibles en grande surface, **suffisent** pour l'essentiel des tâches: du savon liquide (dégreissant), du vinaigre de nettoyage (détartrant), de l'alcool de nettoyage (détachant), si possible d'origine naturelle.
- Pour dépoussiérer les meubles, laver les vitres et récurer un sol normalement sale, un **chiffon en microfibres** et de l'eau sont parfaits. Si la crasse résiste, utiliser de l'eau chaude et un peu de produit.



Un ménage n'est pas un hôpital! Éviter l'eau de Javel et autres désinfectants (biocides), ainsi que les produits qui en contiennent.

Toilettes

- Renoncer au bloc W.-C., véritable nid de micropolluants, ainsi qu'au spray désodorisant, au nuage malsain à respirer.
- Choisir un **papier sans impression** ni colorant.
- Pour déboucher les W.-C., essayer d'abord un **moyen mécanique** (ventouse, furet, grands gants de ménage), avant des produits chimiques.



Les W.-C. ne sont pas une poubelle. Les médicaments, mégots, déchets solides ou liquides, restes de peinture et produits de bricolage sont à ramener au point de vente ou dans une déchetterie.

Insectes et autres petites bêtes

- Se passer des insecticides de synthèse en spray ou en diffuseur (déconseillés pour la santé). Opter pour la tapette à mouches, la moustiquaire, les pièges collants et les **répulsifs d'origine végétale** (citronnelle, géranium).

Médicaments et produits pharmaceutiques

- **Ne pas jeter** les médicaments non utilisés ou périmés dans les toilettes ou les éviers, mais les apporter dans les pharmacies pour leur bonne élimination.
- Favoriser une **utilisation raisonnée** des médicaments.

Soin du corps et cosmétiques

- Choisir des produits aussi naturels que possible, en évitant les substances soupçonnées de mettre la santé en danger, en interagissant avec le **système hormonal** (parabènes, filtres UV, etc.). Éviter d'en étaler trop.
- Renoncer au bain moussant.



Pour gaspiller moins de gel ou de savon durant la douche, utiliser une éponge ou un pompon de douche.

Au jardin

- Renoncer aux pesticides de synthèse (désherbant, anti-mousse, engrais sélectif, insecticide, etc.), bons ni pour l'environnement, ni pour la santé. La loi **interdit de les utiliser** sur du ciment, du gravier, des dalles, etc., qui pourraient les conduire vers une évacuation d'eau.
- Désherber à la main ou avec un désherbeur thermique.
- Si vraiment nécessaire, utiliser des produits phytosanitaires **d'origine naturelle**, en respectant les consignes.



www.charte-des-jardins.ch



Pour éviter les maladies et les ravageurs, favoriser la biodiversité.

En bricolant

- Privilégier les produits d'origine naturelle et les **peintures à l'eau** (avec écolabel).
- Ne jamais jeter les restes de peinture, solvant, décapant, huile, essence, etc., dans les W.-C. ou une grille d'égout. Il s'agit de **déchets spéciaux** à rapporter au point de vente ou dans une déchetterie.



www.energie-environnement.ch

Doucement

la dose!

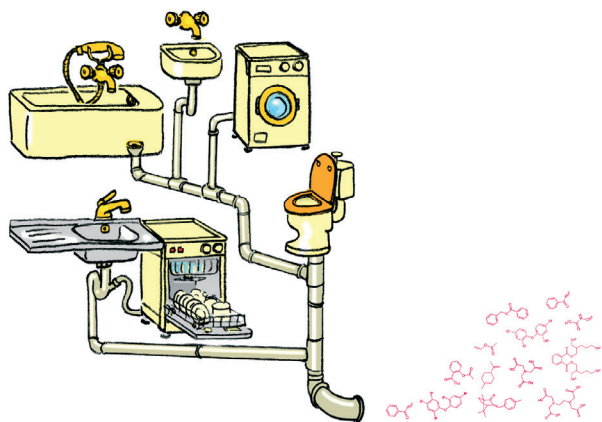


Moins de micropolluants

Protégeons nos eaux

- ➔ des produits plus naturels
- ➔ un dosage au plus juste
- ➔ l'abandon des substances inutiles

Micropolluant (n. m.) Substance qui se trouve dans l'environnement à des concentrations plus élevées que la normale. Souvent des métaux lourds et **substances synthétiques** issues de la chimie du pétrole, présents en très faible concentration dans l'eau, de l'ordre du *microgramme* ou du *nanogramme* par litre.



Où les trouve-t-on?

Quel est le problème?

Que puis-je faire?

Doucement
la dose!

- choisissant des produits naturels,
- dosant au plus juste,
- me passant des substances inutiles.

Favorables à l'environnement, ces principes le sont aussi **pour la santé**, puisqu'ils limitent les substances synthétiques que l'on respire, avale ou met en contact avec sa peau.



Je me fie au label



Vaisselle à la main

Vaisselle en machine



Le bloc désodorisant est inutile si on lave régulièrement le filtre et le joint de porte, où s'accumulent les restes de nourriture.

Lessive



Laver moins souvent ses vêtements (les aérer une journée avant de les remettre) et faire tourner la machine seulement quand elle est suffisamment pleine.

