

Les produits ménagers

Savez-vous que l'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur?

Nos activités d'intérieur et l'usage des produits ménagers contribuent à diffuser dans l'air des substances néfastes pour notre santé et l'environnement. Quelques conseils pour les éviter:

Limiter le nombre de produits utilisés sans les mélanger*

Peu de produits suffisent pour nettoyer



JE PRÉFÈRE



JE LIMITE



J'ÉVITE

Limiter les désinfectants dans la maison

Désinfecter peut nuire à la santé!



JE PRÉFÈRE

Terminer
le ménage par
un rinçage à l'eau



J'ÉVITE

Éviter les sources d'émission de polluants dans l'air



JE PRÉFÈRE



JE LIMITE



J'ÉVITE

Une priorité: aérer en grand matin et soir pendant 10 minutes et pendant/après chaque activité de nettoyage

* Ne jamais mélanger plusieurs produits d'entretien, sous peine de formation de gaz toxiques ou de projections

MÉMO

Le saviez-vous?

Les produits ménagers contiennent beaucoup de parfums qui peuvent être perturbateurs endocriniens et allergènes. Or, le propre n'a pas d'odeur!

JE PRÉFÈRE LES RECETTES «MAISON»

parce que je maîtrise leur composition et que je choisis leurs ingrédients

Nettoyant multi-usages

1 bol de vinaigre blanc, 1 bol d'eau

FACULTATIF:

- quelques gouttes de liquide vaisselle
- 3-4 gouttes d'huiles essentielles*. Mélanger dans un bidon et rincer après utilisation

Pour les meubles en bois

5 cuillères à soupe huile d'olive

5 cuillères à soupe jus de citron

FACULTATIF:

- 3-4 gouttes huiles essentielles de citron*.
- Mélanger dans un flacon et utiliser une lingette à micro-fibres pour l'application

Préférer les labels fiables

qui garantissent le respect de l'environnement et de la santé



ATTENTION AUX ÉTIQUETTES

Les industriels ne sont pas tenus d'indiquer l'intégralité de la composition du produit sur l'emballage*:

Quand les précautions d'usage occupent plus de place que le mode d'emploi, lisez-les attentivement car le produit n'est pas sans danger pour la santé!

*Vous pouvez trouver la liste complète des ingrédients sur le site du fabricant (Fiche de Données de Sécurité)

RESPECTEZ LES DOSES

Le surdosage est plus polluant, plus dangereux, plus cher... et pas plus efficace!

Eviter les produits qui portent les symboles suivants:



Inflammable



Toxique



Produit dangereux pour la santé



Dangereux, nocif et irritant



Polluant pour l'environnement



Corrosif

JE PRÉFÈRE

JE LIMITE

J'ÉVITE

* Certaines huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes et enfants de moins de 3 ans. Demandez conseil à votre pharmacien-ne.