

# 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



**J'ÉVITE** 

#### Une priorité :

aérer en grand matin et soir  
et après/pendant chaque activité  
de nettoyage



**JE PRÉFÈRE** 

### Limiter les désinfectants dans la maison

Désinfecter peut nuire à la santé !



**J'ÉVITE** 



**JE LIMITE** 

#### Terminer

le ménage par  
un rinçage à l'eau



**JE PRÉFÈRE** 

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



**J'ÉVITE** 



**JE LIMITE** 



**JE PRÉFÈRE** 



## 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!

#### 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!

#### 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, 2 bols d'eau

##### FACULTATIF:

- quelques gouttes de liquide vaisselle
- 10 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:

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

#### Eviter les produits qui portent les symboles suivants :



Toxique



Produit dangereux pour la santé



Inflammable



Polluant pour l'environnement



Corrosif



Dangereux, nocif et irritant

J'ÉVITE 

JE LIMITE 

JE PRÉFÈRE 

#### Préférer les labels fiables

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



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