


Ménage

- **Trois produits** simples, disponibles en grande surface, **suffisent** pour l'essentiel des tâches: du savon liquide (dégraissant), du vinaigre de nettoyage (détartrant), de l'alcool de nettoyage (détachant), si possible d'origine naturelle.
- Pour dépoussiérer les meubles, laver les vitres et recurer 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



Doucelement
la dose!



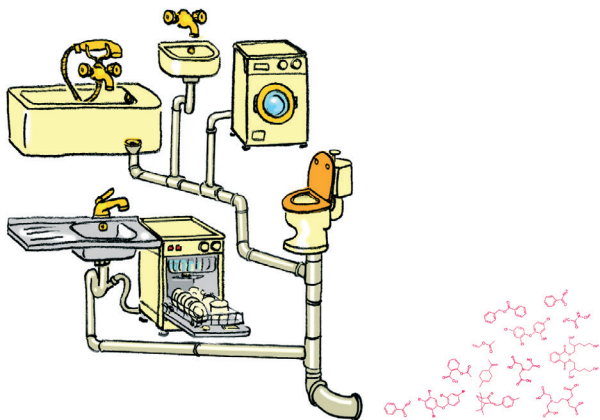
Moins de micropolluants

Protégeons nos eaux

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

Les micropolluants, c'est quoi ?

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 *micro*-gramme ou du *nanogramme* par litre.



Où les trouve-t-on ?

Les micropolluants proviennent essentiellement des activités humaines. L'agriculture, l'industrie, mais aussi les **ménages** en produisent (produits de nettoyage, vaisselle, lessive, cosmétiques, etc.). Ces substances transitent par les canalisations des eaux usées pour **aboutir à une station d'épuration (STEP)**. Très efficaces contre les polluants d'origine naturelle, les STEP peinent à dégrader les substances de synthèse, qui sont donc **rejetées dans les rivières et les lacs**. Les micropolluants peuvent également être déversés dans les eaux de surface par les voies diffuses.

Quel est le problème ?

Les micropolluants se comptent par milliers. On connaît mal leur impact sur l'être humain et sur l'environnement, mais on sait que certains **perturbent la reproduction** des poissons ou d'autres organismes vivants. En plus, on redoute l'effet que peut avoir à long terme un tel **cocktail de substances synthétiques** sur la santé de la population et des écosystèmes aquatiques.

Que puis-je faire ?

Je peux contribuer à réduire les micropolluants **à la source** en adoptant de bonnes pratiques.

Doucement
la dose!

Je peux faire reculer les micropolluants

en...

- 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

Il est important de s'informer sur la **composition** des produits. Mais attention, un produit annoncé « biodégradable » n'est pas forcément à conseiller, car il se peut que le produit de base soit inoffensif, mais que d'autres substances du mélange (colorant, parfum, etc.) posent problème. Privilégions donc les produits portant un de ces écolabels :



 www.labelinfo.ch

Vaisselle à la main

- Choisir un produit **muni d'un écolabel**, dont tous les composants sont très biodégradables.
- Quelle que soit la manière de procéder (évier plein ou filet d'eau), veiller à **ne pas mettre trop de produit**, surtout si la vaisselle est peu grasse.

Vaisselle en machine

- Le lave-vaisselle est plus économe en eau que le lavage à la main. Choisir un produit **muni d'un écolabel**.
- A chaque lavage, diminuer la dose de produit jusqu'à trouver la **quantité minimale** qui convient (préférer pour cela la poudre).
- Disposer la vaisselle en s'assurant que les bras d'arrosage puissent tourner facilement et que leurs orifices ne soient pas bouchés (voir le mode d'emploi pour le démontage, aisé), nettoyer les filtres régulièrement.
- Choisir un **liquide de rinçage** avec écolabel. Diminuer le doseur d'un cran. S'il n'y a pas de traces de calcaire, diminuer encore, jusqu'à s'en passer complètement.



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

Lessive

- Choisir un produit **muni d'un écolabel**.
- A chaque lavage, essayer de **diminuer la dose** pour voir si le résultat reste bon. Quand on a trouvé le minimum qui convient, marquer la dosette pour s'en souvenir.
- Se passer du prélavage, sauf si le linge est très sale. Imbiber d'un **détachant** (avec écolabel) les taches tenaces, plutôt que de surdoser le produit à lessive.
- Limiter l'emploi d'adoucissant ou y renoncer, car peu utile sur les fibres synthétiques (nylon, viscosse, polyamide, etc.).



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

