

## Nettoyant pour réfrigérateur

Nettoyer une fois par mois votre réfrigérateur avec de l'eau vinaigrée (1/3 vinaigre blanc, 2/3 eau). Eviter les joints.

**Remarque :** L'eau de javel n'est pas conseillée, puissant irritant respiratoire et polluant.

Pour le désodoriser, déposer une coupelle avec 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude.

## Savon noir, du sol au plafond

Le savon noir (composé essentiellement de savon de Marseille) nettoie tout les types de sols (carrelage, parquets, etc.), les cuirs, tapis, mais également plaque de cuisson, four, poêles, hottes aspirantes.

## Entretien des toilettes

Verser une tasse de vinaigre blanc dans la cuvette puis une poignée de bicarbonate de soude. Lorsque le mélange mousse, nettoyer et tirer la chasse d'eau.

**Remarque :** l'eau de javel n'est pas conseillée.

## Faire ma lessive

**Détachant :** Une tache frottée avec du savon de Marseille légèrement humide, avant la lessive, disparaîtra plus facilement.

**Blanchiment :** Ajouter 1/2 tasse de cristaux de soude à chaque lessive.

**Adoucissant pour le linge :** 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude lors du cycle de rinçage. Le vinaigre blanc peut également se substituer à un adoucissant pour le linge.

**Lessive écologique :** Dans une bassine, bien diluer 150 g de copeaux de savon de Marseille dans 3 L d'eau chaude. Laisser refroidir tout en remuant régulièrement. Ensuite, ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles (lavande, tea-tree,...). Transvaser le mélange dans un bidon propre. Bien remuer avant chaque utilisation. Mettre l'équivalent d'un bouchon directement sur le linge dans la machine.

Sources : WECF, APPA Nord Pas de Calais



Mutuelle Familiale

Entre nous, la solidarité

# MA SANTE ET MOI

## Je nettoie...



Avez-vous déjà compté le nombre de produits nettoyants dans vos placards? 5, 10, 15 ?

A chaque pièce et surface, son produit et sa farandole d'ingrédients (agent de surface, agent blanchissant, solvants, biocides, parfums, colorant...). Objectif le propre doit sentir bon et étinceler ! Mais à quel prix pour notre santé et notre environnement ? Et si nous faisons du tri dans nos placards et des économies ?

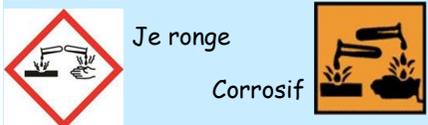
## Je nettoie mais pas avec n'importe quoi ...

- Je préfère les produits sans phosphates, sans désinfectants, sans javellisant et, si possible sans conservateurs et sans parfums.
- Les produits étiquetés « désinfectants » ou « anti-bactériens » peuvent être dangereux pour ma santé et celle de ma famille. Ils favorisent la résistance bactérienne.
- Aucun produit ménager n'est écologique à 100% !  
J'utilisez des quantités raisonnables, surtout pour les concentrés.
- J'utilise les gants et j'aère bien la pièce pendant et après l'utilisation.
- Je garde les produits ménagers hors de la portée des enfants, je ne les transvase pas dans d'autres contenants et je ne les mélange jamais entre eux.



## Que signifient ...

### ces pictogrammes



**Conseil : Evitez/limitez les produits avec ces symboles.**

### ces labels



- ✓ Répondent à des exigences de pureté et de qualité,
- ✓ Impact réduit sur l'environnement,
- ✓ Restriction des conservateurs,
- ✓ Bannissement des huiles de paraffine et de silicone, des parfums et colorants de synthèse.

**Conseil : Favorisez les produits avec ces labels.**

## Economiques, pratiques, saines : mes recettes pour nettoyer sans polluer



### Nettoyant/désinfectant multi-usage

Mettre 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude, à l'aide d'un entonnoir, dans un bidon de 1 litre. Ajouter 1 litre d'eau chaude et mélanger. Préparer dans un verre, 1 c. à s. de vinaigre blanc et 3 gouttes d'huile essentielle. Bien secouer à chaque utilisation.  
**Utilisation :** Surfaces à désinfecter (plan de travail, poubelle, etc.)

### Détartrant

Le vinaigre blanc ou d'alcool est un bon détartrant pour les éviers, vitres de douche, toilettes mais aussi les cafetières, bouilloires et casseroles.

**Utilisation :** Déposer un peu de vinaigre sur les robinets calcaire, laisser agir et rincer en frottant un peu.

### Nettoyant pour four

**Four traditionnel :** Déposer sur les parois une pâte constituée d'eau et de bicarbonate de soude. Laisser agir une nuit, frotter ensuite avec une éponge puis rincer. Si le four est très gras avec beaucoup de saletés incrustées, utiliser la même méthode avec 2/3 de bicarbonate et 1/3 cristaux de soude.

**Four à micro-ondes :** Placer un verre d'eau dans le micro-ondes avec quelques gouttes de citron ou de vinaigre. Allumer le micro-onde jusqu'à ce que l'eau bouille, puis passer une éponge sur les parois.

### Nettoyant pour vitres

Verser de l'eau vinaigrée (1/3 vinaigre blanc, 2/3 eau) dans un pulvérisateur. Pulvériser sur la vitre (éviter les joints) et passer un chiffon microfibre ou un papier journal roulé en boule.

**Astuce :** un chiffon microfibre est un chiffon réutilisable en fibres synthétiques. Il est très efficace et permet de mettre moins de produit. Très pratique pour le dépoussiérage, il suffit de l'humidifier, sans mettre de détergent. Elle est lavable en machine.