



Promouvoir
la SANTÉ

en Auvergne-Rhône-Alpes

Agir favorablement sur la
qualité de l'air intérieur

Recettes de produits
d'entretiens écologiques
pour les structures
d'accueil des enfants



Novembre 2020

Pourquoi favoriser le ménage écologique ?

L'environnement dans lequel nous évoluons chaque jour agit sur notre santé par le biais du milieu qui nous entoure : eau, air ou sol. Plusieurs études ont démontré que l'air intérieur est souvent plus pollué que l'air extérieur du fait d'une multitude de sources de pollution concentrées dans les espaces de vie. Ces pollutions ont des conséquences délétères pour la santé : maux de tête, fatigue, allergies, perturbations endocriniennes.... **Le ménage écologique constitue ainsi un réel levier pour améliorer la qualité de l'air intérieur.**

Les produits ménagers conventionnels contiennent généralement des parfums et des ingrédients issus de la pétrochimie émettant de nombreux polluants. Ces produits sont utilisés couramment y compris dans les lieux accueillant des enfants qui sont particulièrement sensibles à la qualité de l'air intérieur et qui passent en moyenne 80 à 90% de leur temps dans des espaces clos (crèches, écoles, transports, logement...).

Il existe des alternatives permettant de limiter voire de supprimer les pollutions liées aux pratiques de ménage : c'est le principe du ménage écologique. Ce livret présente les ingrédients et matériel nécessaires ainsi que des recettes de produits naturels pour le réaliser.

A retenir, le propre n'a pas d'odeur !

L'IREPS, association de promotions de la santé, développe depuis 2015 un programme qui vise l'amélioration de la qualité de l'air intérieur des lieux d'accueil des publics pour favoriser leur santé. Ce programme vise prioritairement les lieux d'accueils des enfants qui, par leurs missions éducatives et leurs liens avec les familles, sont des lieux privilégiés pour sensibiliser à cet enjeu de la qualité de l'air intérieur. Dans ce cadre, l'IREPS a produit plusieurs documents ressources pour aider les professionnels et qui sont accessibles sur www.ireps-ara.org.

En lien avec la réglementation sur « La surveillance de la qualité de l'air dans les structures d'accueil des enfants et des jeunes » et les projets d'éducation et de promotion de la santé que l'IREPS déploie sur les territoires d'Auvergne-Rhône-Alpes, ce guide vise à favoriser :

- 🌿 La réduction des substances toxiques présentes dans l'environnement intérieur
- 🌿 Le développement d'aptitudes et de comportements favorables à la santé des enfants
- 🌿 La prise de conscience des enjeux de la qualité de l'air sur la santé dans les projets portés par les structures.

Recommandations page 2

Ingrédients de base page 3

Matériel recommandé page 7

Les recettes écologiques page 8

Références / Contacts page 13

Recommandations

➤ Garder un produit d'entretien professionnel traditionnel respectueux de l'environnement pour les périodes d'épidémie

Tels que les produits de la Gamme ATOUT VERT ou encore l'ARBRE VERT qui proposent des produits désinfectants pour éviter les risques accrus de contamination.

➤ Préférer les labels fiables qui garantissent le respect de l'environnement et de la santé



➤ Eviter les produits qui portent les symboles suivants



Polluant pour l'environnement



Inflammable



Corrosif



Produit dangereux pour la santé



Dangereux, nocif et irritant



Toxique

➤ Limiter le nombre de produits utilisés et respecter les dosages

➤ Porter des équipements de protection individuelle même pour l'utilisation de produits naturels en raison de leur propriété, ils peuvent être irritants et créer à terme des hypersensibilités

➤ Aérer pendant et après le ménage

➤ Faire le ménage en l'absence des enfants

➤ Stocker les produits dans un espace ventilé

➤ Appliquer le produit sur la lavette et pas sur la surface à nettoyer.

EN BREF !

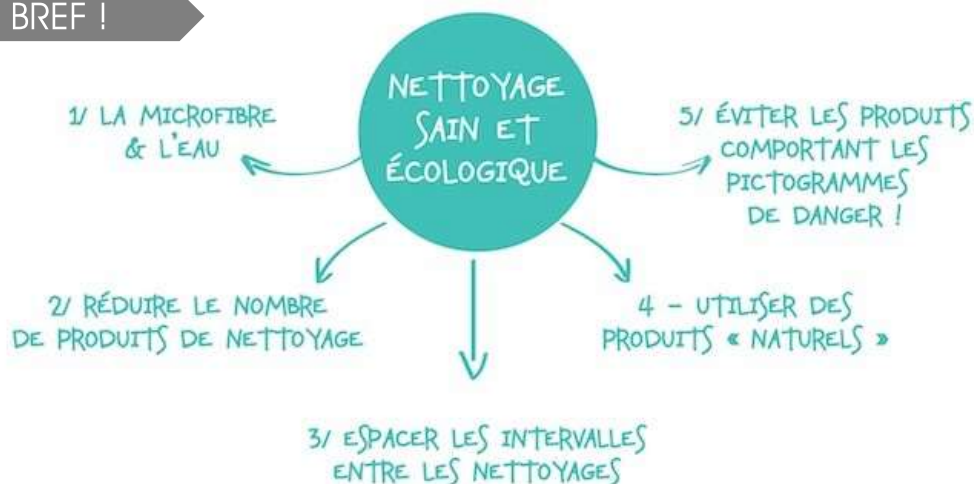


Schéma : Cartable sain

Le Bicarbonate de soude

Qu'est-ce que c'est ?

A base de matière premières minérales, le bicarbonate de soude ou bicarbonate de sodium est un composé blanc, qui se présente sous forme de poudre.

Le bicarbonate de soude est biodégradable et n'est toxique ni pour l'environnement, ni pour la santé.

Caractéristiques

- Soluble dans l'eau
- Abrasif doux
- Fongistatique
- Dégraissant
- Nettoyant
- Désodorisant
- Blanchissant
- Evite la prolifération des bactéries
- Détache
- Adoucit l'eau dure
- Non inflammable



Types de surface

- Lavabos faïences
- Tissus
- WC, urinoire, cuvette
- Four
- Sol

 Ne pas utiliser sur l'aluminium, la soie et la laine

Prix moyen : 4€ le kilo

Le vinaigre d'alcool

Qu'est-ce que c'est ?

Appelé vinaigre blanc, vinaigre d'alcool ou encore vinaigre cristal est un liquide incolore composé d'eau et d'acide acétique obtenu la plupart du temps à partir de sucre de betterave. Le pourcentage (souvent de 8% à 10%) indique le taux d'acidité et non pas le degré d'alcool. Le vinaigre blanc ne se périmé pas. Il est non toxique pour l'homme et pour l'environnement. **C'est un biocide autorisé et conforme à la législation en matière de nettoyage écologique.**

Caractéristiques

- Dégraissant
- Désinfectant
- Détartrant
- Désodorisant
- Fait briller
- Antiseptique
- Anti-parasite
- Anti-fongique
- Assouplit le linge
- Ne se périmé pas



Usages

- Vitre
- Evier en faïence
- Table
- Chaise, pieds de chaises
- Etagères
- Jouets
- Sol carrelage et linoléum

 • Ne pas utiliser sur le marbre, les pierres et les surfaces vernies

Précautions

Préférer le vinaigre alimentaire à 8%, moins onéreux que le vinaigre ménager.

N'associez jamais du vinaigre blanc à de l'eau de Javel (ou à du chlore de façon générale) car le mélange dégage un gaz toxique (le dichlore), qui peut irriter les yeux et les voies respiratoires.

Le vinaigre blanc ne nécessite pas de rinçage s'agissant d'un produit non toxique.

Prix moyen : 0.75€ le litre

Le savon noir

Qu'est-ce que c'est ?

Ce produit 100% naturel est réalisé à partir d'huile végétale (olive, lin...) et d'olives noires broyées, mises à macérer dans du sel et de la potasse. Le savon noir ménager se présente sous forme liquide ou pâteuse, à diluer dans l'eau chaude pour laver les sols ou à utiliser pur sur une éponge pour faire la vaisselle. Non toxique pour l'homme et l'environnement, il se conserve plusieurs années.

Caractéristiques

- Dégraissant
- Détergent
- Détachant
- Protecteur de surface

Usage

- Tout type de surfaces et sols



Prix moyen : 5€ le kilo

Le savon de Marseille

Qu'est-ce que c'est ?

Le véritable savon de Marseille (vert) est un savon dur fabriqué au chaudron à partir de soude et de 72% d'huile végétale (Olive le plus souvent). Sans parfum, sans colorant, sans conservateur, sans additifs. (Sans huile de palme et sans graisse animale). Il se conserve plusieurs années.

Caractéristiques

- Lavant
- Détachant
- Dégraissant

Usages

- Vaisselle
- Sol
- Lessive
- Lavage des mains



Prix moyen : 5€ le kilo

L'extrait de pépins de pamplemousse (EPP)

Qu'est-ce que c'est ?

Produit naturel de couleur jaune à brun fait à partir de pépins d'agrumes et notamment de pamplemousse.

Caractéristiques

- Conservateur (antibactérien et antifongique à large spectre)



Usages

Conservateur de toutes les préparations cosmétiques à base d'eau (lotions, gels, émulsions, shampoings, savon pour les mains...) afin d'éviter les développements microbiens. A ajouter en fin préparation et en dessous de 45°C.

Prix moyen : 6.50€ le flacon



Les huiles essentielles



Naturelles mais pas inoffensives !

Il est certain que les huiles essentielles ont des propriétés utiles et des bienfaits. Cependant une huile essentielle est composée de nombreuses molécules chimiques extrêmement concentrées, lui conférant ses principes actifs mais qui peuvent présenter des **risques pour la santé, notamment chez les enfants et les femmes enceintes**. Ces molécules, définies comme des composés organiques volatils (COV) peuvent constituer des sources de pollution de l'air intérieur¹.

Nombreuses recettes proposent l'ajout d'huiles essentielles dans les préparations de produits ménagers naturels pour leurs propriétés odorantes, désinfectantes, antibactériennes...etc. Les tout-petits mettent spontanément tout à la bouche pour découvrir et explorer leur environnement, ils sont plus vulnérables aux agents présents dans l'environnement, c'est pourquoi même diluées **nous préconisons de ne pas utiliser d'huiles essentielles dans les recettes naturelles de produits ménagers dans les structures d'accueil des tout-petits et des enfants**.

¹ Anses, mars 2020 (www.anses.fr/fr/system/files/AIR2018SA0145Ra.pdf)

Les contenants

Le verre (à privilégier) : ne contient ni phtalates ni bisphénol comme certains plastiques, il est recyclable à l'infini. Le verre est généralement considéré comme le plus « naturel » des contenants à la fois par sa fabrication (peu polluante) et sa composition.

Le plastique : principal matériau pour le conditionnement notamment en raison de son faible coût. Léger, flexible, incassable et hygiénique ; mais attention à ne pas prendre n'importe quel plastique, outre la problématique environnementale du pétrole dont est issu ce matériau, il est vulnérable à l'absorption, à la fissuration sous contrainte et au craquelage. Le plastique ne se recycle pas à l'infini.

Tous les plastiques ne se valent pas, nous vous recommandons 2 types de plastique :



=> polytéréphtalate d'éthylène – chiffre 1



=> polypropylène – chiffre 5 (à privilégier en raison d'un taux de recyclage supérieur)

Bidons de 2 à 5 litres : pour l'entretien des sols, la lessive

Flacons avec pistolets : pour les vitres, nettoyant multi-usage, désinfectant des sanitaires

Flacons pompes : savon pour les mains, liquide vaisselle

La microfibre, essentielle pour le nettoyage



Caractéristiques

Les microfibres, grâce à leur composition polyester et polyamide ont une propriété nettoyante très efficace. Le polyester a des propriétés électrostatiques, il attire la poussière. Le polyamide a des pouvoirs absorbants et est notamment très efficace sur les graisses. Plus la part de microfibre polyamide est importante plus la surface est nette et sans traces. Ces petites fibres sont plus fines qu'un seul cheveu, ce qui leur permet de pénétrer dans les plus petits trous et aspérités des surfaces pour enlever la poussière et la saleté.

L'utilisation de microfibres augmente l'efficacité du nettoyage et de la désinfection.

Usages

- En plus de la poussière et de la saleté, les microfibres attirent et capturent les bactéries et les virus, ainsi l'emploi de mops (serpillères) et chiffons en microfibres peut aider à maximiser l'efficacité des produits antimicrobiens traditionnels : cela permet d'économiser du temps de travail, de l'eau, des produits chimiques et de l'électricité.
- Elles peuvent s'utiliser humidifiées, avec ou sans produit.
- Leur efficacité est réduite si elle est soumise à de hautes températures (lavage en machine), à certains désinfectants (ex : eau de javel) ou des assouplissants. (Voir recommandations sur les étiquettes)
- Possibilité d'utiliser des microfibres de couleurs différentes dédiées à chaque pièce.

Nettoyant multi-usage désinfectant

Ingrédients et matériels pour 1 L. de produit

- Un flacon pulvérisateur (ou spray) de 1 litre
- 1/2 L. d'eau
- 1/2 L. de vinaigre blanc

Préparation

1. Mettre le vinaigre blanc dans l'eau
2. Mélanger

Conseil d'utilisation

Vaporiser sur toutes les surfaces et mobiliers à nettoyer et à désinfecter, essuyer avec un chiffon microfibre. Pas de péremption.

Secouer avant chaque utilisation.

Peut s'utiliser sur les sols également avec une mop en microfibre

Nettoyant multi-usage pour toutes surfaces carrelées (sols et murs)

Ingrédients et matériels pour 1 L. de produit

- Une bouteille de 1 litre et son bouchon
- 800 ml d'eau chaude
- 3 c. à s. de savon noir liquide

Préparation

1. Verser l'eau chaude dans la bouteille
2. Ajouter le savon et secouer pour mélanger.

Conseil d'utilisation

Utiliser sur toutes les surfaces à nettoyer en diluant un bouchon dans un litre d'eau chaude. Peut s'utiliser avec une mop pour les sols pour plus d'efficacité. Ne nécessite pas de rinçage.

Nettoyant WC (pour l'entretien au quotidien des WC)

Ingrédients et matériels pour 500 ml. de produit

- Un flacon pulvérisateur (ou spray) de 500 ml
- 1/3 de vinaigre blanc
- 2/3 d'eau

Préparation

1. Verser dans le flacon 1/3 de vinaigre pour 2/3 d'eau
2. Secouer

Conseil d'utilisation

Vaporiser le produit sur toutes les surfaces (parois et cuvettes) et laisser agir 15 à 20 minutes avant de frotter. Pas de péremption. Bien secouer avant chaque utilisation.

Gel WC

Ingrédients et matériels pour 750 ml. de produit

- Un bidon de récupération de gel WC de 750 ml.
- 300 ml. d'eau très chaude
- 400 ml. de vinaigre blanc
- 1 c.à.s de Bicarbonate de soude
- 2 c.c de Gomme Guar (gélifiant)

Préparation

1. Verser le vinaigre dans un grand bol et ajouter l'eau chaude
2. Ajouter petit à petit le bicarbonate de soude
3. Ajouter la gomme guar
4. Fouetter le tout jusqu'à obtention d'un mélange à texture gel
5. Transvaser le mélange dans le flacon à l'aide d'un entonnoir

Conseil d'utilisation

Déposer le gel wc sur les parois et laisser agir 15 à 20 minutes. Tirer la chasse d'eau pour rincer en frottant avec la brosse WC. Bien secouer avant chaque utilisation.

Liquide vitres et miroirs

Ingrédients et matériels pour 1 L de produit

- Un flacon pulvérisateur (ou spray) de 1 L.
- Un chiffon microfibre
- 500 ml d'eau
- 500 ml. de vinaigre blanc

Préparation

1. Verser dans le flacon le vinaigre et l'eau
2. Secouer

Conseil d'utilisation

Vaporiser le produit sur la surface et essuyer avec un chiffon microfibre propre.
Pas de péremption.

Liquide vaisselle au savon noir

Ingrédients et matériels pour 500 ml. de produit

- Un flacon pompe de 500 ml.
- 5 c.à.s de savon noir liquide
- 500 ml. d'eau
- 1 c.à.s de bicarbonate de soude

Préparation

Pour une bonne homogénéité du produit, respecter impérativement l'ordre de fabrication

1. Mélanger le bicarbonate de soude et l'eau
2. Rajouter le savon noir
3. Mélanger bien
4. Transvaser dans le flacon à l'aide d'un entonnoir
5. Bien secouer

Conseil d'utilisation

Utilisation en cuisine pour le lavage de la vaisselle. Cette solution ne mousse pas ou peu mais est très efficace. A utiliser dans le mois (ou rajouter 5ml d'extrait de pépin de pamplemousse pour une conservation plus longue). Secouer avant chaque utilisation.

Savon pour les mains

Ingrédients et matériels pour 250 ml. de produit

- Un flacon pompe de 250 ml
- 250 ml. d'eau
- 16 g de savon de Marseille râpé
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de miel
- Optionnel : 1,5 ml d'extrait de pépin de pamplemousse (conservateur)

Préparation

1. Râper le savon
2. Faire bouillir l'eau
3. Hors du feu, mettre les copeaux de savon dans l'eau chaude
4. Ajouter l'huile d'olive et le miel (+ l'EPP)
5. Fouetter le tout et transvaser dans le flacon

Conseil d'utilisation

Une seule pression suffit pour chaque lavage de mains.

Utilisation dans le mois ou dans les 2 mois avec l'extrait de pépins de pamplemousse.

Solution hydrovégétale pour les mains (nettoyant désinfectant cutané pour adultes)

Ingrédients et matériels pour 200 ml. de produit

- Un flacon pompe de 200 ml
- 160 ml. d'Aloé véra
- 40 ml d'huile végétale de ricin
- 20 gouttes d'huile essentielle (HE) de Tea tree
- 2 ml. d'extrait de pépin de pamplemousse (conservateur)

Préparation

1. Mettre l'Aloé véra et l'huile végétale dans le flacon
2. Bien mélanger
3. Ajouter l'HE et l'EPP
4. Mélanger le tout

Conseil d'utilisation

Bien mélanger avec chaque utilisation.

Appliquer une noisette à chaque utilisation. Bien frictionner les mains jusqu'au séchage complet.

Liniment

Ingrédients et matériels pour 100 ml. de produit

- Un flacon pompe de 100 ml (opaque de préférence)
- 50 ml. d'huile d'olive bio (vierge, première pression à froid)
- 50 ml. d'eau de chaux

Préparation

1. Mélanger l'huile et l'eau de chaux
2. Transvaser dans le flacon pompe
3. Bien agiter avant chaque utilisation pour émulsionner parfaitement le mélange

Conseil d'utilisation

Le liniment s'utilise pour nettoyer les fesses de bébé lors des changes, plutôt les selles (l'eau tiède se suffit pour nettoyer l'urine). Il suffit de verser un peu de lait sur une lingette lavable et de frotter doucement sur les parties à nettoyer.

Conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur, à température ambiante.

Utilisation dans le mois.

Lessive au savon de Marseille

Ingrédients et matériels pour 3 L. de produit

- Un bidon de récupération de 3 litres
- 100 g de copeaux de savon de Marseille à 72 % (râpé ou déjà prêt à l'emploi)
- 2 litres d'eau chaude et 1 litre d'eau froide
- 2 c.à.s de bicarbonate de soude

Préparation

1. Faire chauffer 2 L. d'eau
2. Râper le savon de Marseille et le verser dans l'eau bouillante en mélangeant avec une cuillère en bois
3. Incorporer le bicarbonate de soude à votre préparation et mélanger à nouveau
4. Ajouter 1 L. d'eau froide et bien mélanger à l'aide d'un mixeur plongeant.
5. Agitez vigoureusement le bidon avant chaque utilisation pour homogénéiser la lessive

Conseil d'utilisation

Conserver la lessive à température ambiante, à l'abri de la chaleur et du froid.

A utiliser dans le mois.

Possibilité d'ajouter une c.à.s de vinaigre d'alcool pour liquéfier la préparation si celle-ci est trop compacte par la suite.

Références

- Mes produits d'entretien au naturel, une démarche simple, écologique et économique vers l'autonomie – Annie-Jeanne Sauvage – 2019 – Editions de Terran
- Le ménage au naturel – Nathalie Boisseau – 2014, Editions Gallimard
- Green Washing, fabriquer ses produit ménagers – 2016, Editions La Plage
- SECALI, Sécurité alimentaire et prévention santé
- Microcosmos, réseau de micro-crèches

Contacts IREPS en Auvergne-Rhône-Alpes

Un réseau régional pluridisciplinaire et des équipes de proximité proposent des actions de sensibilisation et un accompagnement des professionnels sur site pour améliorer la qualité de l'air intérieur et favoriser la santé et le bien-être des enfants.

Délégation Allier (Moulins)

Tél. 04 70 34 61 82 – contact03@ireps-ara.org

Délégation Ardèche (Privas)

Tél. 04 75 64 46 44 – contact07@ireps-ara.org

Délégation Drôme (Valence)

Tél. 04 75 78 49 00 – contact26@ireps-ara.org

Délégation Isère (Grenoble)

Tél. 04 57 58 26 84 – contact38@ireps-ara.org

Délégation Loire (Saint-Etienne)

Tél. 04 77 32 59 48 – contact42@ireps-ara.org

Délégation Puy-de-Dôme (Clermont-Ferrand)

Tél. 04 73 30 29 40 – contact63@ireps-ara.org

Délégation Savoie (Chambéry)

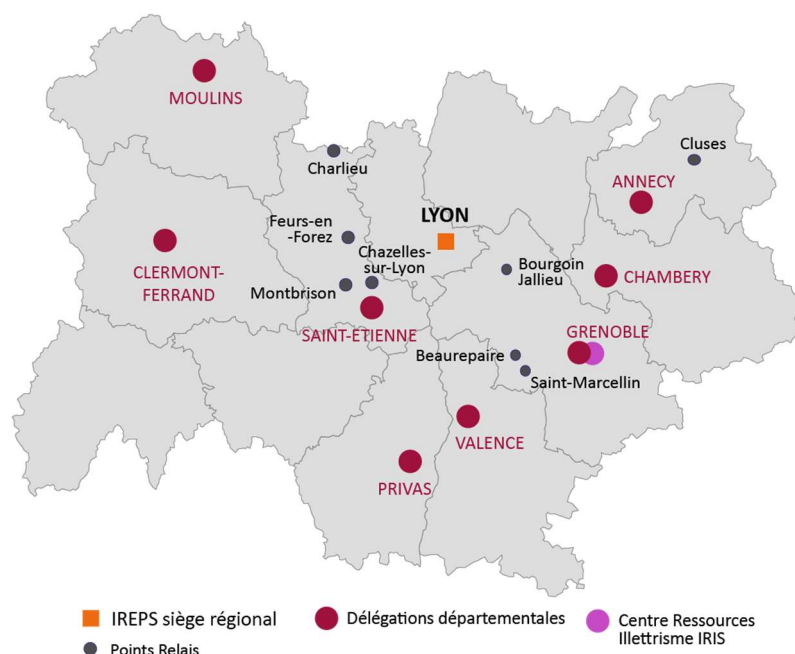
Tél. 04 79 69 43 46 – contact73@ireps-ara.org

Délégation Haute-Savoie (Annecy)

Tél. 04 50 45 20 74 – contact74@ireps-ara.org

Siège régional (Lyon)

Tél. 04 72 00 55 70 – contact@ireps-ara.org



Guide réalisé par l'IREPS Auvergne-Rhône-Alpes
Instance Régionale d'Education et Promotion de la Santé

Rédaction : Anne DIAS
Relecture : Lucie PELOSSE



Avec le soutien financier de l'Agence
Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes