

Quelques conseils simples pour vivre dans un environnement intérieur sain

52

Un bol d'air frais

En attendant de pouvoir emménager dans un logement construit uniquement avec des matériaux sains – peintures sans solvants, moquettes sans colles, bois massif non traité, on en passe –, un réflexe très simple pour bien respirer chez soi : aérer. Le mieux est d'ouvrir toutes grandes les fenêtres pendant dix minutes au moins une fois par jour, si possible trois fois.

En cas d'humidité dans le logement, si la lessive sèche à l'intérieur ou après une douche chaude, par exemple, il est particulièrement judicieux d'aérer. Une température et un taux d'humidité élevés favorisent les émissions de formaldéhyde et d'autres substances provenant notamment des matériaux en bois, des papiers peints et des tapis. Mieux vaut donc ne pas dépasser les 21° C chez soi l'hiver.

Autre mesure : passer souvent l'aspirateur. Les retardateurs de flamme bromés qui émanent des appareils électroniques, des meubles et des rideaux, les pesticides qui imprègnent les moquettes et toute une série de substances peu recommandables qui se dégagent des plastiques finissent dans la poussière. Cette mesure s'impose d'autant plus que des animaux de compagnie habitent le logement et y remuent la poussière.

Il faut se méfier de tout ce qui sent mauvais... ou bon. La première nuisance, bien sûr, est la cigarette. Il n'est pas inutile de le rappeler puisqu'en Suisse, un enfant sur deux âgé de 6 à 12 ans subit la présence d'un fumeur. Bâtonnets d'encens, bougies odorantes, désodorisants d'air intérieur, blocs désodorisants pour les cuvettes de toilette, produits d'entretien parfumés contaminent l'air avec du formaldéhyde, des muscs artificiels et d'autres polluants.

Les désodorisants biologiques à base d'alcool évitent cet inconvénient. Mais mieux vaut traquer les mauvaises odeurs à la source plutôt que de les masquer par des parfums d'intérieur. Il est aussi conseillé de déballer les meubles neufs et de les entreposer quelques jours, tant que l'odeur de neuf persiste, en dehors des pièces d'habitation,

sur le palier ou dans le grenier. Et, avant de les utiliser, de toujours laver les textiles neufs tels que le linge de lit ou les rideaux.



sur le palier ou dans le grenier. Et, avant de les utiliser, de toujours laver les textiles neufs tels que le linge de lit ou les rideaux.

Le grand ménage du placard

Le placard à produits ménagers recèle deux types de polluants dangereux : ceux qui sont clairement identifiés comme tels, avec des inscriptions « Inflammable », « Toxique », etc. ; tous les autres. La plupart des produits d'entretien contiennent en effet beaucoup de substances chimiques : dégraissants, solvants, agents moussants, conservateurs, parfums, colorants, désinfectants.

Très volatiles, ces substances s'évaporent même au moment du stockage des produits, mais surtout pendant le nettoyage. La dose maximale admise d'éthers de glycol est facile à atteindre en aspergeant un lave-vitres, un nettoyeur pour moquettes ou un décapant pour four (Cicoella, 1999). Plus le produit est puissant, plus la pollution est intense.

Une règle d'or pour réduire son exposition : éviter l'inutile ! Renoncer autant que possible aux produits dangereux, surtout en présence d'enfants et de femmes enceintes. Dans tous les cas, respecter scrupuleusement les doses et les conseils d'utilisation. Si l'emballage dit « N'utiliser qu'à l'extérieur », c'est qu'il vaut mieux ne pas l'inhaler !

Pour éviter tout accident, ranger tous ces produits hors de la portée des enfants. Les produits ménagers provoquent un quart des cas d'intoxication, et 80 % des intoxications involontaires arrivent chez des enfants de 1 à 5 ans. Il faut aussi se renseigner auprès du service de gestion de déchets de sa commune pour savoir où apporter les produits devenus inutiles afin de les éliminer en toute sécurité.



BOL D'AIR GRAND MÉNAGE NETTOYAGE FRAIS

53

Nettoyage vraiment propre

Les produits d'entretien écologiques ont une longue tradition. Held, leader suisse, existe depuis 1923. Il fait aujourd'hui partie du groupe international Ecover, numéro un mondial du secteur, qui soufflera bientôt ses trente bougies. L'Arbre vert, en tête des ventes en France, a été fondé en 1986. La même année est née en Allemagne la marque Frosch, qui a débarqué en France trois ans plus tard sous le nom de Rainett.

A côté de ces poids lourds, une myriade de plus petits fabricants trouvent leur place sur les étalages des épiceries bio et les sites de vente en ligne : Body Nature, Bulle verte, Ecodoo, Etamine du Lys, Europlabo, Lerutan, Sonett et d'autres encore. Début 2009, le réseau des Biocoop a lancé sa propre gamme de produits d'entretien écologiques.



Ces produits ont beau exister depuis longtemps, la plus grande opacité règne sur ce marché, où aucun label ne fait référence. Held et Ecover n'ont pas de label. Ils jugent ceux qui existent peu ambitieux, en particulier Ecolabel, qui évalue surtout la biodégradabilité des produits.

Ecover fabrique quelques produits labellisés bio par Ecocert. De même, Etamine du Lys et Biocoop se sont tournés vers ce label français. Mais son cahier des charges n'est disponible que sur demande, ce qui n'est pas terrible du point de vue de la transparence. Seuls les produits Lerutan arborent le label Nature et Progrès, dont le cahier des charges très restrictif est en revanche facile d'accès.

Dans ces conditions, le plus simple est de choisir la marque la plus accessible selon ses habitudes d'achat, les conditionnements, la possibilité de remplir les flacons au magasin ou encore ses sensibilités particulières : allergies aux essences d'agrumes ou de lavande, peau très délicate, etc.

Autre possibilité : demander à un connaisseur. François Pellouchoud, directeur de Green-Shop, fait confiance au label Ecocert. Il est en train de toiletter le rayon « Maison » de son site de vente en ligne de produits écologiques pour se focaliser sur ceux qui portent ce label. Autre critère très important pour le Suisse : « Nous privilégions les produits concentrés ou ultraconcentrés » pour réduire le poids du transport et obtenir le meilleur rapport qualité-prix. François Pellouchoud apprécie aussi les marques qui notent tous les ingrédients sur l'emballage.

Et puis, les guides sur le nettoyage écologique sont unanimes : pour assurer le gros du nettoyage, il suffit d'un nettoyant multi-usage, d'une lessive et d'un produit vaisselle. Et encore ! Depuis peu, on peut laver sans détergent avec la Biowashball, sphère en plastique remplie



de petites boules de céramiques naturelles qui enlève la saleté grâce aux rayons infrarouges lointains qu'émettent les céramiques. Selon le fabricant, elle lave 1000 machines de 4 kilos de linge.

Pour les vitres, le must est le chiffon microfibre qui aimante la poussière. Pour le reste, une certaine Raffa fait un malheur sur le Net avec son livre téléchargeable *Le grand ménage*. Elle y consigne ses recettes et astuces du ménage bien propre. En plus d'être rigoureuse, écolos et très économi-



ques, ses conseils répondent à tous les problèmes.

Y compris certains pour lesquels il n'existe pas de produits écologiques comme, par exemple, dégraisser un four.



Dans un style plus académique, l'Office fédéral de la santé recommande d'éviter les produits avec un désinfectant. Et de préférer les produits liquides qui sollicitent moins les voies respiratoires que les sprays, surtout ceux avec un gaz propulseur, dont les gouttelettes plus fines pénètrent plus profondément dans l'appareil respiratoire.

POUR ALLER PLUS LOIN

<http://raffa.grandmenage.info/>

www.polluantshabitat.admin.ch

www.green-shop.ch

NAGE

GRAND BOL D'AIR