

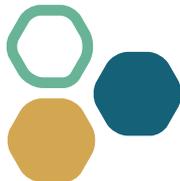
“ MA MAISON AU NATUREL

et si nous Prenions de bonnes habitudes ”



UNION RÉGIONALE
CENTRE - VAL DE LOIRE

ENGAGÉ PAR NATURE !



SOMMAIRE

INTRODUCTION	3
LES SOURCES DE POLLUTION	4
L'AIR INTÉRIEUR	6
L'EAU	8
SCRUTEZ AVANT D'ACHETER	10
MA DROGUERIE ÉCOLO	15
MES PRODUITS MÉNAGERS MAISON	20
MES COSMÉTIQUES MAISON	23
LE RÉSEAU DES CPIE EN RÉGION	27
LIENS ET RESSOURCES	28



MA MAISON AU NATUREL

Et si nous Prenions de bonnes habitudes

Pour être en bonne santé, il est important de pouvoir vivre dans un environnement le plus sain possible, notamment dans nos foyers où nous passons la majorité de notre temps. L'air y est 5 fois plus pollué en moyenne que celui que nous respirons à l'extérieur.

Les produits ménagers, de bricolage, les cosmétiques que nous utilisons au quotidien, les vêtements, les meubles que nous achetons, ou encore nos choix alimentaires peuvent nous exposer à des polluants.

Le contact avec ces substances nocives peut avoir des effets sur notre santé à court et long terme tels que des nausées, des maux de tête, de l'eczéma, des allergies, des irritations de la peau, des yeux et des voies respiratoires...

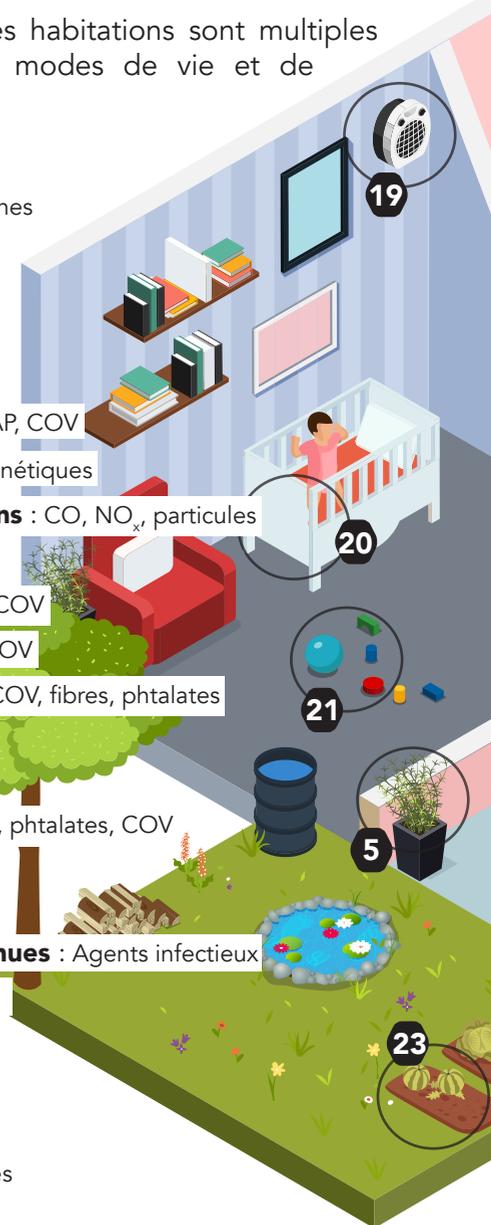
Conscient des enjeux environnementaux et de santé publique, et parce que l'impact des polluants qui nous entourent reste encore largement méconnu et sous-estimé, l'Union régionale des CPIE Centre-Val de Loire propose ce livret pour permettre à chacun d'acquérir les bases nécessaires à la compréhension de ce sujet d'actualité et à nos changements de pratique.

Les contenus et les recettes présentés dans ce livret sont issus de la compilation de plusieurs sources bibliographiques et retours d'expériences. Il est conseillé avant toute utilisation de tester les produits sur des surfaces non fragiles ou non visibles ou sur une petite partie de peau. Les CPIE n'offrent pas de garantie et n'assurent aucune responsabilité quant à l'usage des produits.

Des sources de pollution multiples et insoupçonnées !

Les sources de pollution à l'intérieur des habitations sont multiples et multiformes. Elles résultent de nos modes de vie et de consommation.

- 1. Humain** : Agents infectieux
- 2. Poubelles, stockage des déchets** : Allergènes
- 3. Alimentation** : Pesticides
- 4. Cuisson** : Particules, HAP, NO, NO₂, COV
- 5. Plantes** : Allergènes, pesticides
- 6. Tabagisme** : Particules, CO, NO_x, HAP, COV
- 7. Bougies, encens, parfums d'intérieur** : HAP, COV
- 8. Matériel informatique** : Champs électromagnétiques
- 9. Poêle ou cheminée mal entretenus ou anciens** : CO, NO_x, particules
- 10. Cosmétiques** : Phtalates, COV
- 11. Produits ménagers** : Phtalates, pesticides, COV
- 12. Moisissures** : Particules, agents infectieux, COV
- 13. Revêtements de murs, plafonds, sols** : COV, fibres, phtalates
- 14. Eau** : Métaux lourds, pesticides, plastiques
- 15. Isolants** : Particules, fibres, COV
- 16. Textile, tissus, tapis, matelas** : Allergènes, phtalates, COV
- 17. Animaux** : Allergènes
- 18. Aspirateur** : Particules
- 19. Ventilation et climatisation mal entretenues** : Agents infectieux
- 20. Ameublement** : COV, pesticides
- 21. Jouets plastiques** : Phtalates
- 22. Produits de bricolage** : COV, pesticides
- 23. Produits de jardinage** : Pesticides
- 24. Émanations des voitures, motos** : Particules





LÉGENDE

- HAP : Hydrocarbures aromatiques polycycliques
- NO : Monoxyde d'azote
- NO₂ : Dioxyde d'azote
- NO_x : Oxydes d'azote
- CO : Monoxyde de carbone
- COV : Composés organiques volatils

© Freepik

L'air intérieur

Un tueur silencieux !



LES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ



© Freepik

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) classe la pollution de l'air intérieur au 8^{ème} rang des facteurs de risque à l'origine de problèmes de santé. Selon elle, cette pollution ferait perdre 9 mois d'espérance de vie aux Français.

Les effets sur la santé dépendent de plusieurs facteurs : la nature du polluant, les quantités inhalées, l'âge du sujet, sa vulnérabilité et ses habitudes. Les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et certains malades sont plus particulièrement sensibles.



© Freepik

1 Des effets immédiats

Ils peuvent se traduire par une gêne ou de l'inconfort : réaction aux mauvaises odeurs, irritations des yeux, du nez, de la gorge... Ils peuvent aussi être plus sérieux : nausées, toux, troubles respiratoires, crises d'asthme, asphyxie et même décès.

2 Des effets à long terme

Il est souvent difficile d'en déterminer les causes exactes car ils apparaissent longtemps après l'exposition. Il peut s'agir de maladies, d'allergies respiratoires et autres troubles de la respiration, voire même de cancers.



© cmei-france.fr

Si vous avez un doute sur la qualité de l'air à l'intérieur de votre maison, vous pouvez faire intervenir un conseiller médical en « environnement intérieur ». Cet acte peut être prescrit par votre médecin.

Source : « Un air sain chez soi », ADEME

LES BONS GESTES

“ La ventilation à elle seule ne suffit pas : il faut aussi aérer !

1 Aérez et ventilez

• **Aérez quotidiennement 10 minutes, le matin et le soir, en ouvrant les fenêtres, même en cas de pic de pollution.**

- Ouvrez les fenêtres en fonction de vos activités.
- Ne bouchez jamais une entrée d'air ou une bouche d'extraction. Nettoyez-les régulièrement.
- Ne bloquez pas la VMC. Faites-la vérifier tous les 3 ans par un spécialiste.
- Maintenez un espace d'environ 2 cm sous les portes intérieures.



“ Contrairement aux idées reçues, les plantes vertes ne dépolluent pas significativement !

2 Identifiez et agissez sur les sources de pollution

La meilleure solution pour limiter la pollution intérieure est de veiller à ne pas introduire de polluants chez soi :

- Fumez à l'extérieur du logement.
- Faites vérifier vos appareils de chauffage chaque année par un professionnel et faites ramoner les conduits de cheminée.
- Utilisez des produits de bricolage qui émettent peu de COV (étiquetés A+). Travaillez si possible à l'extérieur sinon sortez régulièrement de la pièce. Portez des protections. Montez, si possible, vos meubles à l'extérieur et aérez la pièce les semaines qui suivent.
- Pour le ménage, réduisez le nombre de produits, utilisez des produits dits naturels, lisez les étiquettes et fiez-vous aux logos. Évitez l'usage de désinfectants, parfums d'intérieur, bâtons d'encens et bougies parfumées.
- Contre les allergènes, passez régulièrement l'aspirateur, de préférence équipé d'un filtre à haute efficacité pour les particules aériennes. Nettoyez fréquemment les draps, couettes, oreillers et aérez la literie.
- Contre les moisissures, aérez après une douche, un bain, pendant ou après avoir cuisiné. Étendez le linge si possible à l'extérieur ou dans une pièce bien ventilée.



Plus de gestes sur : www.unbonairchezmoi.developpement-durable.gouv.fr

Sources : « Un air sain chez soi », ADEME ; « Maison saine », 60 Millions de consommateurs ; « Guide la pollution de l'air intérieur », Ministère de la santé et des sports

L'eau une ressource à ménager !



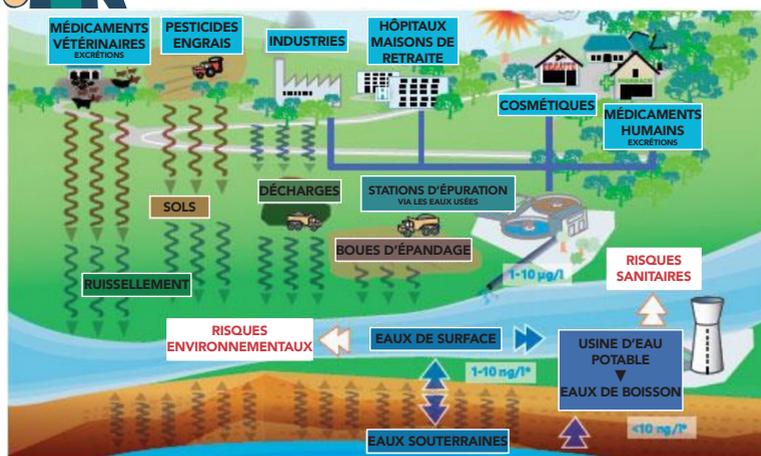
USAGES DOMESTIQUES ET QUALITÉ DE L'EAU

Si l'industrie, l'agriculture, les transports et la construction participent à la présence de micropolluants*1 dans l'eau, **nos usages domestiques, comme le ménage, le bricolage, les soins d'hygiène et médicaux en sont également la cause.** Plastifiants, pesticides, résidus de médicaments ou de produits cosmétiques... les micropolluants se comptent par milliers et ne sont pas tous identifiés !



© Freepik

*1 **Les micropolluants sont des molécules chimiques qui se retrouvent dans l'eau en quantités infimes.** Mais même à très faible dose, ils peuvent avoir des effets négatifs sur l'environnement et la santé en raison de leur toxicité, de leur persistance et de leur accumulation.



Les stations de traitement des eaux usées éliminent beaucoup de ces micropolluants mais pas tous... Certaines molécules rejoignent les milieux aquatiques sans avoir été éliminées et peuvent aussi contaminer nos ressources en eau potable.

Source : Ministère de la transition écologique

LES BONS GESTES



En France, l'eau du robinet est l'un des aliments les plus contrôlés. Elle fait l'objet d'un suivi sanitaire permanent, destiné à en garantir la sécurité sanitaire. Elle est dite potable quand sa consommation est sans risque pour la santé.

1 Améliorez la qualité de l'eau que vous consommez

- Renseignez-vous sur la qualité de votre eau en mairie, sur votre facture ou sur www.eaupotable.sante.gouv.fr.
- Après plusieurs jours d'absence, laissez couler l'eau quelques secondes dans un seau. Utilisez-la ensuite pour l'arrosage.
- Utilisez l'eau du robinet toujours froide. L'eau chaude est plus susceptible de contenir des contaminants et des métaux toxiques.
- Nettoyez régulièrement vos accessoires de robinetterie.
- Nettoyez régulièrement vos carafes filtrantes et changez les filtres selon les périodes indiquées par le fabricant.



2 Limitez votre impact sur la qualité de l'eau domestique

- Utilisez des produits à moindre impact environnemental.
- Réduisez les doses et les fréquences d'utilisation.
- Jardinez au naturel, sans pesticides ni engrais chimiques.
- Lavez votre voiture dans une station de lavage et non dans votre jardin.
- Respectez les consignes de tri des déchets et des médicaments périmés ou non utilisés.

“ Solidaire et citoyen :
Je jette mes lingettes dans la poubelle



Scrutez avant d'acheter vos produits d'entretien et cosmétiques !

DÉCHIFFREZ LES ÉTIQUETTES

La réglementation sur l'étiquetage des détergents est particulièrement souple comparée à celle sur l'étiquetage des cosmétiques qui fait l'objet de contrôle annuel par la DGCCRF, autorité de surveillance.

1 INCI : utile mais pas facile

La liste INCI, pour « International Nomenclature of Cosmetic Ingredient », énumère les ingrédients qui composent un produit cosmétique.

- Les ingrédients sont nommés en latin ou en anglais afin d'en faciliter la compréhension par tous.
- Les ingrédients sont classés dans l'ordre décroissant de leur concentration. Ceux dosés à moins de 1 % peuvent être mentionnés dans le désordre, de même que les parfums. D'ailleurs, le terme « parfum », ou « fragrance », peut représenter plus de 3 000 substances différentes dont des phtalates.

La liste INCI se trouve obligatoirement sur l'emballage visible du produit, le plus souvent sur la boîte.



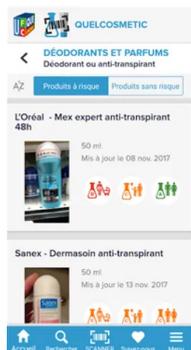
© slow-cosmetique.org

“ Pour les produits d'entretien, la liste complète des ingrédients est disponible sur le site internet du fabricant ou sur demande écrite.

2 Des applis pour faire le tri

Des applications mobiles proposent de vérifier pour vous, l'innocuité et la composition des produits que vous souhaitez acheter.

Nous vous recommandons l'application « **QuelProduit** » conçue par l'association de consommateurs UFC Que Choisir, structure indépendante. Elle vous permettra de scanner les articles alimentaires, ménagers et cosmétiques avant de les acheter.



© notrefamille.com

REPÉREZ LES FAUX-AMIS

1 Les mentions « sans »

Les mentions « sans » ont le vent en poupe. Cet argument de vente se retrouve fréquemment sur les étiquettes des produits. « Sans allergène », « sans parfum »... la liste est longue ! Pour autant, elle ne garantit pas un produit de qualité ou plus sûr. Seule la lecture de la liste des ingrédients apporte une information utile et non trompeuse.

2 Faux produits verts, vrais toxiques



© moncornerb.com

Images évocatrices de la nature, ingrédients dits « naturels »... Les industriels jouent sur la carte verte pour séduire les consommateurs et les persuader de l'innocuité de leurs produits.

Voici quelques conseils pour sélectionner de bons produits, sans ingrédients potentiellement toxiques ou dommageables pour l'environnement :

- Ignorez le visuel ou la marque.
- Ne vous fiez pas à l'endroit où vous achetez le produit.
- Repérez la liste des ingrédients. Plus elle est courte, mieux c'est !
- Fiez-vous aux labels officiels.

3 « Tue 99,9 % des bactéries » mais pas que

Désinfecter est inutile et même néfaste à domicile. Le contact avec les microbes stimule les défenses immunitaires. De plus, vous risquez d'éliminer les bactéries courantes au profit de souches résistantes.

“ Les enfants exposés régulièrement à de l'eau de Javel auraient plus de risques de développer des infections respiratoires et ORL (source : Revue « Occupational and environmental medicine »).

4

Des labels pour repérer les produits vertueux



Produits sans tests sur les animaux :



© Freepik

Scrutez avant d'acheter les substances à éviter !

LES CONSERVATEURS

Il existe une très longue liste d'ingrédients qui peuvent être utilisés comme conservateurs. On les retrouve généralement dans les produits contenant de l'eau. Certains d'entre eux sont dangereux pour l'environnement et pour la santé (allergènes, cancérigènes, mutagènes, perturbateurs endocriniens...).

On évite : phénoxyéthanol, methylparaben, ethylparaben, propylparaben, butylparaben, isopropylparaben, EDTA, les thiazolinones (MCIT et MIT), le formaldéhyde, les quats (quaternium et polyquaternium), les alcools...

LES ÉMULSIFIANTS

Présents dans beaucoup de produits d'usage courant, ces tensioactifs ont à la fois un pouvoir émulsifiant, détergent et moussant. Leurs propriétés agressives peuvent provoquer à long terme une irritation de la peau.

On évite : sodium lauryl sulfate (très irritant) et sodium laureth sulfate.



© Freepik



© Freepik

LES SELS D'ALUMINIUM

Utilisés comme agents antitranspirants dans les déodorants conventionnels, ils peuvent provoquer des réactions inflammatoires sur les peaux sensibles et endommagées. Ils sont également suspectés d'être perturbateurs endocriniens et cancérigènes.

On évite : l'aluminium.

LES PHTALATES

Incorporés dans les parfums, les produits coiffants ou encore dans les vernis à ongles, ils sont soupçonnés de nuire au foie, aux reins et aux organes reproducteurs ainsi que d'avoir un effet hormonal.

On évite : dibutyl phtalate (DBP).



LES SUBSTANCES PARFUMANTES



La Commission Européenne a ciblé 26 fragrances susceptibles de provoquer des réactions allergiques. Leur présence dans les produits cosmétiques doit obligatoirement être signalée aux consommateurs.

On évite les 26 substances listées dans l'Annexe III du Règlement cosmétique 1223/2009.

LES SILICONES

Ce sont des matières « plastiques » qui apportent une texture douce et souple aux crèmes. Ils n'endommagent pas la peau mais ont un bilan écologique désastreux. Certains mettent des centaines d'années à se désintégrer dans la nature.

On évite : les terminaisons en -thicone.

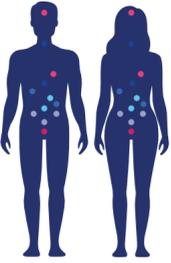
LES HUILES MINÉRALES

Issues de la pétrochimie, ces huiles sont utilisées pour hydrater. Mais en réalité, ce sont des matières inertes qui n'apportent rien à la peau et qui polluent.

On évite : paraffinum liquidum, petrolatum, cera microcristallina, mineral oil...

Et bien d'autres comme le **toluène**, souvent utilisé dans les vernis à ongles, et qui est classé parmi les substances préoccupantes d'un point de vue de leur potentiel cancérigène, mutagène ou reprotoxique.

Ou encore le **triclosan**, présent dans les dentifrices, les bains de bouche... suspecté d'être un perturbateur endocrinien.



LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Un perturbateur endocrinien (PE) est **une substance ou un mélange chimique capable de modifier le fonctionnement du système hormonal**. Ils peuvent interférer avec toutes les grandes fonctions des organismes vivants : rythmes biologiques, reproduction... Ils en existeraient plus de 800 selon l'OMS.

1 Les modes d'actions

Les PE peuvent :

- Imiter l'action d'une hormone naturelle et ainsi altérer la réponse attendue ;
- Empêcher une hormone de se fixer à son récepteur et entraver la transmission du signal hormonal ;
- Dérégler la synthèse, le transport, le métabolisme et l'excrétion des hormones.

2 Les principes toxicologiques

- Ils peuvent agir à très faible dose.
- Ils peuvent avoir un effet toxique qui n'est pas proportionnel à leur concentration.
- Les effets toxiques peuvent s'additionner ou même entrer en synergie pour un effet multiplié.
- Leur toxicité est inégale selon les périodes de la vie. La sensibilité est accrue au cours de la vie intra-utérine, la période périnatale et la puberté.
- Les effets peuvent se manifester à très long terme, voire même chez les générations suivantes.



3 Les sources d'exposition

Les PE sont présents partout et pénètrent dans l'organisme par voie digestive, respiratoire ou cutanée. Les principales sources d'exposition sont l'alimentation et l'eau mais on les retrouve aussi dans l'air, les produits ménagers, les cosmétiques, les textiles, les meubles, les emballages, les jouets...

4 Les effets sur la santé

Troubles de l'appareil reproducteur

Puberté précoce

Problèmes de fertilité

Cancer

Problèmes thyroïdiens

Obésité

Diabète

Troubles cognitifs et comportementaux (*autisme, hyperactivité, déficit de l'attention, dépression, TOC...*)

Chez les femmes enceintes : risque de mortalité intra-utérine et retard de croissance foetale



© Freepik

Sources : Anses ; UFC Que Choisir ; Générations futures

Ma droguerie écolo

les matières premières indispensables !

LES INGRÉDIENTS DE BASE POUR NETTOYER AU NATUREL

On peut s'interroger sur le nombre de produits ménagers qui s'entassent dans les placards et les mélanges hasardeux auxquels on aboutit en les utilisant dans une même pièce. Quelques ingrédients naturels apportent pourtant une solution saine, écologique et économique.

LE VINAIGRE BLANC OU D'ALCOOL

Le **vinaigre blanc**, à ne pas confondre avec le vinaigre ménager, se présente sous la forme d'un liquide translucide. Il se compose d'eau et d'acide acétique. En France, les formulations les plus courantes sont 8 %, 12 % et 14 % d'acidité. Le vinaigre à 8 % est très efficace pour un usage ménager.

Ne jamais le mélanger à de l'eau de Javel.

Leur combinaison produit du gaz chloré, particulièrement toxique pour les voies respiratoires, voire mortel en cas d'inhalation prolongée.

Propriétés

- Dégraissant
- Désodorisant
- Détartrant
- Antiseptique
- Désinfectant
- Antiparasite
- Adoucissant



LE BICARBONATE DE SOUDE



Le **bicarbonate de soude**, ou bicarbonate de sodium, se présente sous la forme d'une poudre cristalline, blanche et inodore. Il peut être technique (98 %), alimentaire (99 %) ou officinal (100 %) en fonction de son niveau d'impureté.

Il est biodégradable et ne présente de danger ni pour la santé ni pour l'environnement.

Propriétés

- Dégraissant
- Abrasif doux
- Désodorisant
- Détartrant
- Adoucisseur
- Antibactérien
- Antifongique

LE PERCARBONATE DE SOUDE

Aussi appelé percarbonate de sodium ou « eau oxygénée solide », le **percarbonate** se présente sous la forme d'une poudre cristallisée blanche. Il est sans danger pour l'environnement mais peut être irritant et dangereux pour les yeux.

Propriétés

Dégraissant
Détartrant
Désinfectant
Blanchissant
Désodorisant



LES CRISTAUX DE SOUDE

Les **cristaux de soude**, à ne pas confondre avec la soude caustique, se présentent sous la forme de petits grains blancs. Très corrosifs, ils doivent être manipulés avec précaution.

Propriétés

Nettoyant
Dégraissant
Désinfectant



LE SAVON NOIR

Le **savon noir** se présente sous forme pâteuse ou liquide. Il est à base d'huile d'olive ou de lin. Il est sans dommage pour l'environnement et la santé. C'est aussi un incontournable au jardin, pour l'entretien des plantes.

Propriétés

Dégraissant
Détachant
Désinfectant
Antibactérien
Répulsif



LE SAVON DE MARSEILLE



Le **savon de Marseille** est très souvent commercialisé sous une forme solide (en cube ou en copeaux). La dénomination « savon de Marseille » n'est pas protégée. Il n'existe que 4 maisons à faire le vrai savon : Marius Fabre, Le Fer à Cheval, Savonnerie du Midi et Le Serail.

Propriétés

Dégraissant
Détachant
Désinfectant
Antibactérien
Répulsif



Respectez les précautions d'emploi. Ces produits, même s'ils sont d'origine naturelle, doivent être utilisés avec prudence.

Dessins : M. Masson

Ma droguerie écolo

les matières premières indispensables !

LES HUILES ESSENTIELLES (HE)

Les HE sont des essences fabriquées par les plantes aromatiques pour se défendre, communiquer entre elles et s'adapter à leur environnement. Elles sont fabriquées par photosynthèse puis stockées par la plante pour ensuite être extraites par l'homme par distillation à la vapeur d'eau.



© Freepik



© Freepik

1 Bien les choisir

Elles doivent être 100 % pures (non diluées), **naturelles** (bio) **et obtenues par distillation à la vapeur d'eau**. Tout autre mode d'extraction n'est en aucun cas une HE !

2 Bien les utiliser

Les HE sont des substances actives qui doivent être utilisées avec précaution. Un emploi incorrect et imprudent peut être lourd de conséquences.

- Ne les utilisez jamais pures sur la peau.
- Diluez-les dans un excipient, de type huile ou alcool, car les HE ne sont pas solubles dans l'eau.
- En cas d'ingestion accidentelle, faites ingérer une huile végétale et appelez un urgentiste.
- Ne les administrez pas chez les enfants de moins de 7 ans.
- N'utilisez pas d'HE si vous êtes enceinte ou allaitante.
- Procédez à un test cutané au pli du coude avant utilisation.
- Certaines HE sont photosensibilisantes et ne doivent pas être appliquées avant une exposition au soleil.

Ma droguerie écolo

les matières premières indispensables !

LES INGRÉDIENTS DE BASE EN COSMÉTIQUE AU NATUREL

Les cosmétiques conventionnels utilisent des ingrédients issus pour la plupart de la pétrochimie. Pour une cosmétique au naturel, sans risque pour la santé et l'environnement, il est conseillé de choisir des **matières premières écolabellisées bio et ayant subi le moins de transformations possibles**.

LES HUILES VÉGÉTALES

Les **huiles végétales** sont nourrissantes grâce à leurs acides gras qui pénètrent dans la peau et réparent en profondeur. Il en existe une grande variété avec chacune leurs propriétés propres (Argan, Amande douce, Avocat, Karité, Jojoba, Ricin...).

- **Huile d'olive** : Sa teneur en antioxydant en fait un très bon soin contre le vieillissement de la peau. Elle assouplit, répare et tonifie l'épiderme, nourrit et protège les cheveux.
- **Huile de coco** : Transparente à l'état liquide, elle est solide et blanche à température ambiante. Elle est réputée pour ses vertus émollientes et antibactériennes.

Il est primordial que l'huile soit issue d'une première pression à froid, bio, 100 % pure, naturelle et de préférence locale. Une huile raffinée ou trop chauffée perd totalement ses vertus !

LA CIRE D'ABEILLE

Les bienfaits de la **cire d'abeille** pour la peau sont nombreux : elle est adoucissante, hydratante, nourrissante, apaisante ou encore cicatrisante. Elle protège la peau de la déshydratation sans boucher les pores et convient à tous les types de peau. Elle est également émulsifiante et permet d'obtenir des soins aux textures onctueuses.

Je peux vous
en fournir !



© Freepik

LE MIEL

Le **miel** possède de nombreuses propriétés : antiseptique, adoucissant, antioxydant, régénérant, hydratant et purifiant. Il convient à tous les types de peau.



LA FÉCULE DE MAÏS

La **fécule de maïs** est une farine de maïs très fine qui adoucit et apaise la peau. Elle remplace très bien le talc.

LE BEURRE DE KARITÉ

Facilement absorbé par la peau, riche en acides gras essentiels et en vitamines A, D, E et F, le **beurre de karité** est très hydratant, nourrissant, apaisant et tonifiant. On privilégiera si possible un beurre de karité brut et non raffiné. Il est déconseillé pour les bébés et les jeunes enfants.



L'ARGILE BLANCHE OU VERTE

Les argiles sont réputées pour leurs vertus cosmétiques et thérapeutiques. Elles absorbent les impuretés de la peau, équilibrent le pH, détruisent les germes et sont riches en oligo-éléments. L'**argile verte** convient aux peaux grasses, elle purifie et assèche. L'**argile blanche** est assainissante, cicatrisante, calmante, hémostatique et convient à tous les types de peau.

LES CONSERVATEURS

Contrairement aux cosmétiques conventionnels qui contiennent des conservateurs puissants, les fabrications maisons sont, soit exemptes de conservateurs, soit associées à des conservateurs naturels comme l'**extrait de pépin de pamplemousse (EPP)** ou la **vitamine E**.

- **EPP** : Il possède de nombreuses vertus curatives et préventives. Idéal pour les préparations qui contiennent de l'eau.
- **Vitamine E** : Cet antioxydant naturel protège les corps gras et huileux de toute oxydation. Idéal pour les émulsions.

Source : « Faire ses cosmétiques naturels c'est facile ! », Cyrille Saura-Zellweger

Mes produits ménagers faits maison !

LÉGENDE

cc = cuillère à café
cs = cuillère à soupe
HE = huile essentielle
HV = huile végétale



LESSIVE AU SAVON DE MARSEILLE

Ingrédients

- Pour 3,5 L de lessive,
il faut :
- 150 g de savon de Marseille
 - 3 L d'eau
 - 30 g de cristaux de soude

Râper le savon afin qu'il fonde plus rapidement ou utiliser des paillettes.

Verser dessus 3 L d'eau chaude. Verser en pluie les cristaux de soude tout en mélangeant afin de leur permettre de bien fondre.

Mettre le mélange dans un bocal.

Mixer si nécessaire avant utilisation.

NB : À l'usage, verser l'équivalent de 70 mL dans votre machine soit un bouchon de bouteille de lessive.



Verser dans le bac à assouplissant, l'équivalent d'un demi-verre de vinaigre.

LESSIVE AU LIERRE GRIMPANT

Ingrédients

- 50 feuilles de lierre fraîches
- 1 L d'eau

Laver les feuilles de lierre (*Hedera helix*).

Froisser les feuilles puis les déposer dans une casserole.

Recouvrir les feuilles d'un litre d'eau.

Porter à ébullition et laisser bouillir pendant 10 minutes.

Retirer du feu puis laisser infuser 24 heures.

NB : À conserver au frais jusqu'à 3 semaines.



TABLETTES LAVE-VAISSELLE

Ingrédients

- Pour 25 tablettes, il faut :
- 2 cc d'eau
 - 60 g de cristaux de soude
 - 60 g de bicarbonate de soude
 - 60 g d'acide citrique
 - 60 g de gros sel

Mélanger tous les ingrédients ensemble avec un fouet, sauf l'eau.

Incorporez lentement l'eau. Commencer avec une cuillère à café. Mélanger.

À l'aide d'une cuillère à café, former une « boule de neige ».

Remplir les gobelets ou bacs à glaçon (mini-moules) seulement à la moitié car le mélange gonfle. Tasser et laisser sécher 24 heures.

Démouler.

Stocker à l'abri de l'humidité.

NB : À utiliser comme les pastilles habituelles. Si la pastille n'a pas les dimensions du réservoir du lave-vaisselle, la placer dans le bac destiné aux couverts.

PRODUIT VAISSELLE

Ingrédients

- Pour 500 mL de produit vaisselle, il faut :
- 1 cc de bicarbonate de soude
 - 1 cc de cristaux de soude
 - 1 cc de savon noir
 - 500 mL d'eau
 - Savon de Marseille

Dans un saladier, mélanger les cristaux de soude, le bicarbonate de soude, le savon noir et le savon de Marseille (en fonction de votre préférence, 40 g maximum).

Ajouter 500 mL d'eau chaude.

Mélanger le tout.

NB : Ce produit vaisselle n'est pas moussant (très peu). Ce n'est pas pour autant qu'il n'est pas efficace.



© Freepik

NETTOYANT MULTI-SURFACES

Ingédients

- 1 L d'eau
- 0,5 L de vinaigre blanc

Dans un saladier, mélanger l'eau et le vinaigre blanc.

Ajouter 10 gouttes d'HE (facultatif).

Verser le mélange dans un vaporisateur.

NB : Pour plus d'efficacité, saupoudrer au préalable un peu de bicarbonate de soude, pulvériser le produit, laisser agir, frotter et rincer.

CRÈME À RÉCURER

Ingédients

- 5 cs de bicarbonate de soude
- 1 cs de savon noir liquide
- Eau

Dans un saladier, verser le bicarbonate de soude et le savon noir liquide.

Verser l'eau petit à petit jusqu'à obtenir une pâte.

NB : Ne pas utiliser sur des surfaces fragiles du type vitrocéramique.

GEL W.C.

Ingédients

- 200 mL de vinaigre blanc
- 200 mL d'eau
- 3 cs de fécule de maïs
- 3 cs de bicarbonate de soude

Mélanger le bicarbonate de soude avec la fécule de maïs.

Ajouter 50 mL d'eau froide et fouetter.

Ajouter 150 mL d'eau bouillante et fouetter.

Ajouter le vinaigre progressivement.



© Freepik

Mes cosmétiques faits maison !



LES PRÉCAUTIONS ET RÈGLES À RESPECTER



1 Une hygiène irréprochable

Il est indispensable de respecter une hygiène parfaite lors de la fabrication afin de limiter l'introduction de germes dans la préparation. Pour cela :

- Nettoyez consciencieusement le plan de travail.
- Désinfectez les ustensiles et les contenants. Mettez le matériel dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes ou utilisez à défaut de l'alcool médical. Laissez sécher à l'air libre sur un linge propre.
- Lavez-vous soigneusement les mains et séchez-les avec un linge propre.

Évitez ensuite de prélever le produit avec les doigts. Utilisez plutôt une cuillère ou une petite spatule préalablement nettoyée.

2 Gare aux allergies

Afin de prévenir une éventuelle réaction allergique, procédez à un test de sensibilité en appliquant une petite dose de produit sur l'intérieur de votre bras pendant 24 heures. Si vous constatez une réaction (gonflement, irritation, picotement, rougeur...), n'utilisez pas le produit.



3 Étiquetage et conservation

Étiquetez vos produits avec la date de fabrication, le nom de la recette et la liste des ingrédients entrant dans la composition.

Choisissez des récipients hermétiques, opaques et en verre. Stockez-les à l'abri de l'air, de la lumière et de la chaleur. Jetez votre préparation à la moindre formation de moisissure, apparition d'odeur désagréable ou changement d'aspect.

DÉODORANT SOLIDE

Ingrédients

- 40 g d'huile de coco
- 15 g de bicarbonate de soude alimentaire
- 15 g de fécule de maïs
- 5 gouttes d'HE de Palmarosa
- 4 g de cire d'abeille

Stériliser le matériel.

Faire fondre la cire d'abeille et l'huile de coco au bain-marie puis retirer du feu.

Ajouter le bicarbonate de soude et la fécule de maïs. Mélanger.

Ajouter l'HE et mélanger à nouveau.

Transférer la préparation dans un pot.

Bien mélanger de nouveau et placer 10 minutes au réfrigérateur pour solidifier le mélange.

DENTIFRICE EN POWDRE

Ingrédients

- 1 cs de bicarbonate de soude
- 1 cs d'argile blanche

Stériliser le matériel.

Déposer l'argile dans un récipient à l'aide d'une spatule en bois pour ne pas altérer ses propriétés.

Ajouter le bicarbonate de soude.

Mélanger avec la spatule en bois.

NB : Mouiller sa brosse à dent avant de la tremper dans la poudre. Le bicarbonate et l'argile sont des abrasifs puissants, alterner une semaine sur deux avec un dentifrice bio classique.



BAUME À LÈVRES AU MIEL

Ingrédients

- 1 cc de beurre de karité
- 1 cc d'HV
- 1/2 cc de cire d'abeille
- 1 cc de miel

Stériliser le matériel.

Faire fondre au bain-marie tous les ingrédients.

Mélanger puis retirer du feu.

Mettre le mélange dans un vieux tube de rouge à lèvres vide et bien lavé.

Faire solidifier au réfrigérateur 20 minutes.

LAIT CORPOREL HYDRATANT

Ingrédients

- 200 g de beurre de karité
- 5 cs d'huile de coco
 - 3 cs d'HV
 - 5 gouttes de vitamine E

Stériliser le matériel.

Dans un saladier, mélanger le beurre de karité, l'huile de coco et l'HV.

Fouetter jusqu'à obtenir une texture laiteuse.

Ajouter la vitamine E.

Stocker le mélange dans un contenant hermétique, dans un endroit sec et à température ambiante.



© Freepik

GOMMAGE AU MARC DE CAFÉ

Ingrédients

- 5 cs de marc de café
- 1 cs d'huile d'olive

Mélanger le marc de café et l'huile d'olive.

Appliquer sur tout le corps et le visage en effectuant des massages circulaires.

Rincer.



© Freepik

ET POUR BÉBÉ ?

Au cours de la toilette, les bébés et les jeunes enfants sont au contact des produits et des substances qu'ils contiennent. Or, leur peau est non seulement plus fragile à cause de la barrière cutanée qui n'est pas totalement formée, mais elle est aussi plus perméable.

Pour la toilette, utilisez des solutions avec de l'HV qui neutralise la dureté de l'eau et adoucit la peau. Évitez les lingettes pré-imprégnées de parabens, phénoxyéthanol, parfums... Un coton ou un gant de toilette avec de l'eau suffisent.

Source : <https://wecf-france.org/>

Mon liniment oléo-calcaire maison : Dans un pot stérilisé, verser 50 % d'huile d'olive bio (ex. 100 mL) et 50 % d'eau de chaux (ex. 100 mL). Secouer énergiquement et utiliser. Ne pas rincer. Agiter avant chaque usage. Il peut aussi servir de démaquillant à la maman.

Le réseau des CPIE, acteur mobilisé pour l'environnement !



UNION RÉGIONALE
CENTRE - VAL DE LOIRE

ENGAGÉ PAR NATURE !

URCPIE Centre - Val de Loire

urcpie.centre@gmail.com

02.47.95.88.63

4, route de l'abbaye

37500 Seuilly

www.urcpie-centrevalde Loire.com

Siège social URCPIE

23 rue antiga

45000 Orléans

Antenne CPIE Brenne-Berry

info@cpiebrenne.org

09.81.75.77.71

16, rue de la Brasserie

18200 St-Amand-Montrond

CPIE Brenne-Berry

info@cpiebrenne.org

02.54.39.23.43

35, rue Hersent Luzarche

36290 Azay-le-Ferron

www.cpiebrenne.fr

CPIE Touraine - Val de Loire

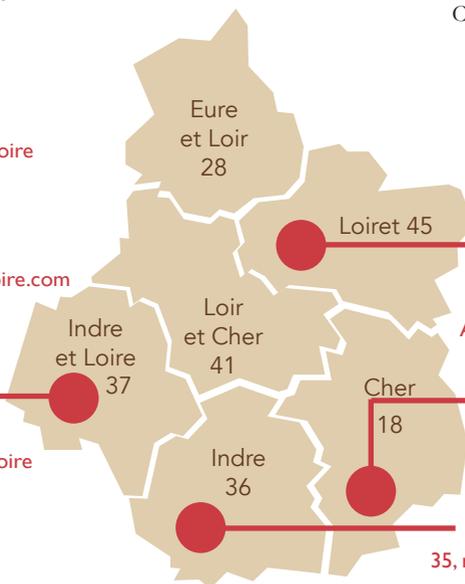
info@cpievalde Loire.org

02.47.95.93.15

4, route de l'abbaye

37500 Seuilly

www.cpie-val-de-loire.org



Eure
et Loir
28

Loiret 45

Indre
et Loire
37

Loir
et Cher
41

Cher
18

Indre
36

L'Union Régionale des Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement Centre-Val de Loire (URCPIE Centre-Val de Loire) est un réseau associatif régional qui oeuvre sur les champs de l'éducation à l'environnement et de l'accompagnement des dynamiques de territoires vers des modes d'agir responsables et pour la transition environnementale.

Elle se compose du CPIE Touraine-Val de Loire et du CPIE Brenne-Berry.

Les contenus présentés dans ce livret sont issus de la compilation de plusieurs sources bibliographiques et de retours d'expériences.

L'URCPIE Centre-Val de Loire et ses CPIE membres ne sont en aucun cas des professionnels de santé. Ils n'offrent pas de garantie et n'assurent aucune responsabilité quant à l'usage des produits.

Si vous constatez un effet indésirable lors de l'utilisation de certains produits, consultez un médecin.

Liens et ressources, pour aller plus loin !



© Freepik

Agence de l'eau Loire-Bretagne :

<https://agence.eau-loire-bretagne.fr/home.html>

Agence de la transition écologique ADEME Centre-Val de Loire :

<https://www.ademe.fr/expertises/air-bruit/chiffres-cles-observations/chiffres-air-interieur>

Agence régionale de la santé Centre-Val de Loire :

<https://www.centre-val-de-loire.ars.sante.fr/>

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail :

<https://www.anses.fr/fr/content/qualite-de-l-air-interieur>

Centres antipoison :

<http://www.centres-antipoison.net/>

Centre d'Information sur l'eau :

<https://www.cieau.com/>

Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes :

<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/letiquetage-de-vos-produits-cosmetiques>

Ministère des Solidarités et de la Santé :

<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/signalement-sante-gouv-fr/>

Observatoire de la qualité de l'air intérieur :

<https://www.oqai.fr/fr>

Plan Régional Santé Environnement 3 Centre-Val de Loire :

<https://www.centre-val-de-loire.ars.sante.fr/plan-regional-sante-environnement-1>

Région Centre Val de Loire :

<http://www.regioncentre-valdeloire.fr/accueil.html>

CONCEPTEURS ET PARTENAIRES TECHNIQUES DU PROJET



BRENNE-BERRY



UNION RÉGIONALE
CENTRE-VAL DE LOIRE



TOURAINÉ-VAL DE
LOIRE

RÉALISÉ AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE



COMITÉ DE RÉALISATION

Conception graphique : URCPiE Centre-Val de Loire (M. GRATEAU)

Crédits photos : Adobestock, freepik, pixabay.

Rédaction : URCPiE Centre-Val de Loire (M. GRATEAU), CPIE Brenne-Berry (M. COURET, N. POLICARD, Q. REVEL), CPIE Touraine-Val de Loire (M. GODON, A. WAJRAK), M. MORIN.

WWW.URCPIE-CENTREVALDELOIRE.COM