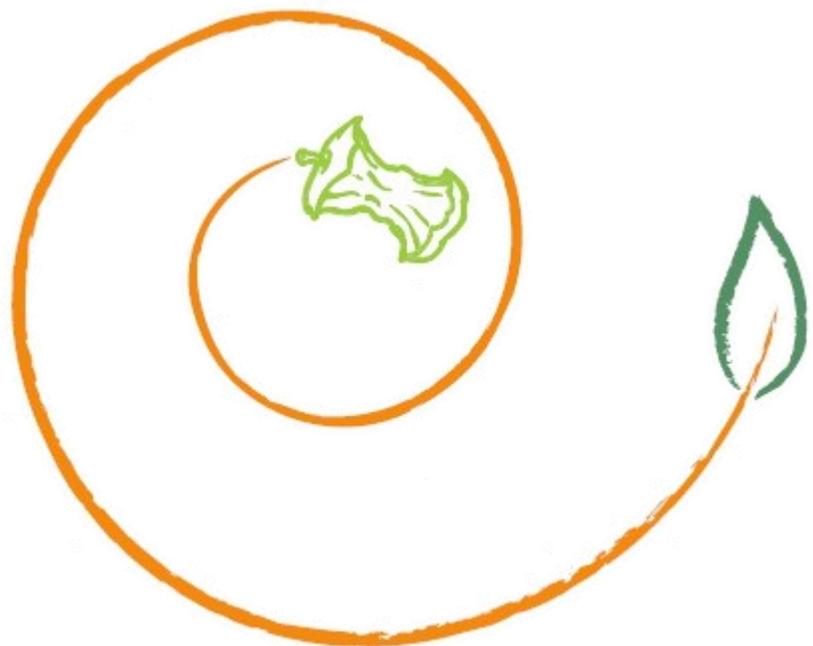


Livret proposé par l'Association Trivial'Compost



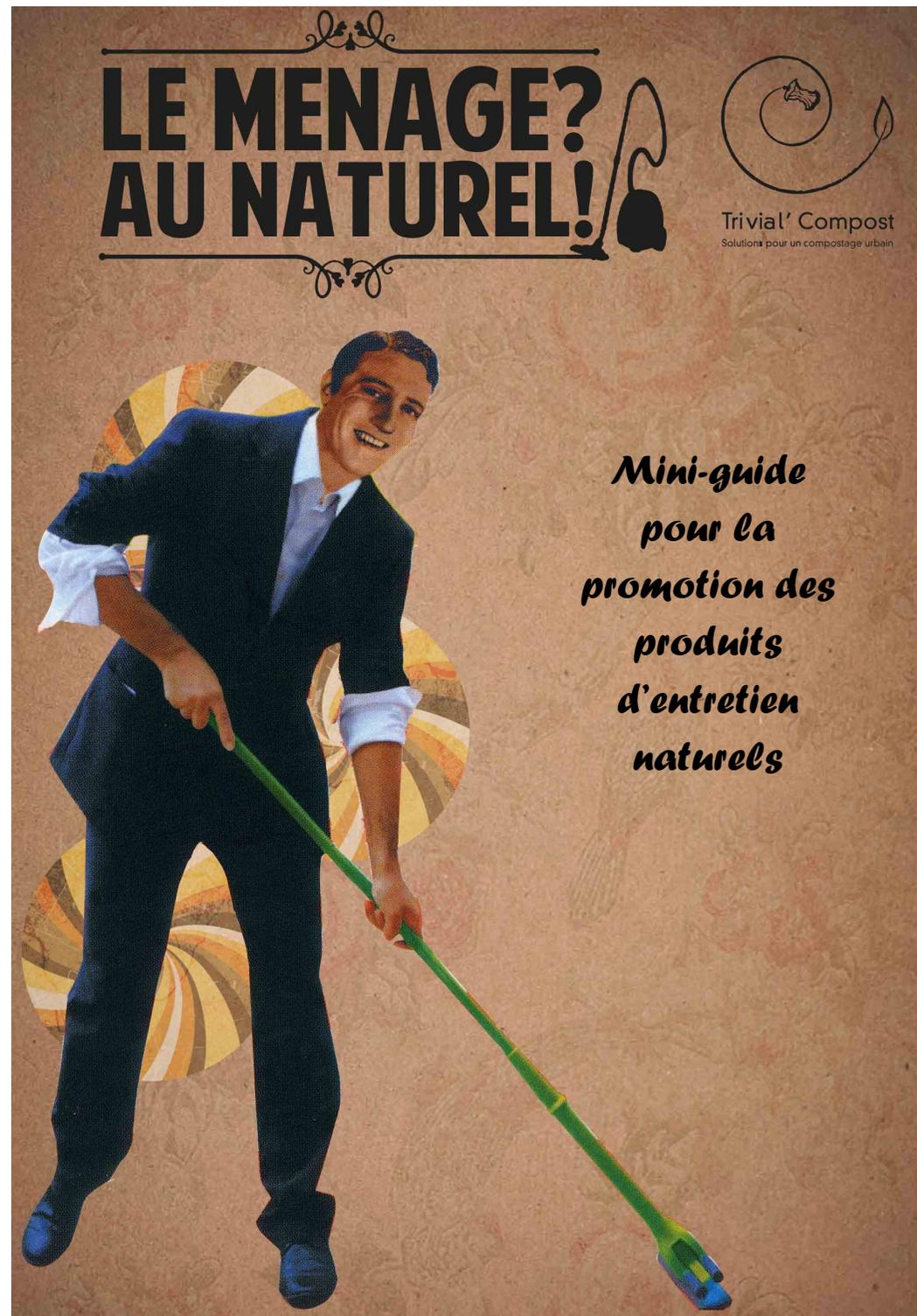
Trivial'Compost association Loi 1901

31 rue Battant, 25000 Besançon

www.trivialcompost.org

contact@trivialcompost.org

09 51 81 35 63



Préambule

Depuis 2010, l'association bisontine Trivial'Compost concourt au développement d'un cadre de vie respectueux de l'environnement et de valeurs humanistes.

L'association, en plus des actions déjà concrétisées (principalement le développement du compostage urbain), aspire aujourd'hui à développer de nouvelles initiatives.

Nous sommes convaincus que de simples volontés individuelles, des petits gestes au quotidien, peuvent contribuer au développement durable et soutenable de nos sociétés. Nous avons ainsi entrepris d'animer divers ateliers « éco-citoyens » déclinant différentes formes d'alternatives à la surconsommation et à ses effets délétères.

Force est de constater que les risques sanitaires et environnementaux liés à des produits industriels d'usage fréquent sont nombreux : gaspillage, impact sur la faune et la flore, pollution, problèmes de santé, etc.

Ce livret sans prétention a été réalisé non pas comme un guide exhaustif et abouti mais plus comme une incitation à la curiosité et à l'expérimentation. En dernière page nous vous suggérons quelques liens et ouvrages dont nous nous sommes inspirés.

Mesdames et Messieurs, à vos tabliers !

Sources et liens

Le grand ménage de Raffa :
<http://raffa.grandmenage.info>
et son livret téléchargeable gratuitement.

« Trucs et astuces écono-écolo » Laurence BRIL,
éditions De Borée, 2009.

« Vinaigre le produit miracle à tout faire » Elodie BAUNARD et Sonia DE SOUSA,
éditions ESI, 2011.

Ces trois ouvrages peuvent être consultables au local de Trivial'Compost.

Les techniques et recettes de ce livret, expérimentées par nos soins, sont une compilation d'informations issues de diverses sources. Ce livret vous est proposé sans garantie, et nous vous invitons à prendre vos précautions. Les huiles essentielles, en particulier, sont des produits actifs puissants et donc potentiellement dangereux. Trivial'Compost n'assume aucune responsabilité quelle qu'elle soit, quant aux dommages pouvant résulter de l'usage des informations contenues dans ce livret.

Nettoyant multi-usage

Un nettoyant magique qui deviendra rapidement un allié pour le ménage!

- 1 appareil pour chauffer l'eau
 - 1 récipient (un bidon)
 - 1 entonnoir
- **1,5 L d'eau chaude**
 - **2 c à s. de bicarbonate de soude**
 - **1 c à s. de vinaigre blanc**
 - **2 à 3 gouttes d'huiles essentielles**
(ex : citron, tea tree et/ou pin)

→ Dans le récipient, mélangez le bicarbonate et l'eau chaude. Incorporer ensuite le vinaigre et les huiles essentielles et secouer. Bien agiter avant chaque utilisation.

Nettoyant pour sols

Ce nettoyant est efficace, économe et écolo !

- 1 entonnoir
 - 1 grand récipient
- **1/4 de tasse de savon noir**
 - **1/2 tasse de vinaigre blanc**
 - **4 L d'eau**

→ Mélangez les ingrédients.

Nettoyer une lèchefrite

Une astuce très simple pour dégraisser!

- 1 tasse
 - 1 éponge
- **2 c à s. de sucre**
 - **1 tasse de vinaigre blanc**

→ Si vous peinez à la dégraisser, versez une tasse de vinaigre et deux c à s. de sucre dessus.

Protéger les ressources en eau et améliorer la qualité des éco-systèmes aquatiques implique nécessairement d'agir à la fois dans le domaine de la gestion quantitative et qualitative de la ressource.

Le bon état écologiques des masses d'eau reste un enjeu important dans notre région alors que la situation de la Loue, du Dessoubre, de l'Audeux, du Cusançin, de l'Ain et du Doubs franco-suisse continue de se dégrader. Les rejets issus de l'épuration des eaux usées domestiques ne sont bien sûr pas responsables à eux seuls de cette situation. Cependant, ils continuent d'affecter les ressources en eau de la région : **50 % des phosphates rejetés dans les eaux proviennent des produits d'entretien des ménages** ¹.

L'élimination de ces éléments toxiques de l'eau afin de la rendre sans danger pour l'environnement, mais aussi pour la consommation d'eau potable, représente une part non négligeable du montant de la facture d'eau. En effet, en 2007, **37% de la facture d'eau correspondait au coût de l'assainissement**. ² Par ailleurs, cet effort ne suffirait pas à les éliminer en totalité. Par exemple, lorsque les produits d'entretien sont dilués dans les égouts, ils créent des mélanges toxiques dont la moitié des agents échappent aux usines de retraitement et sont rejetés dans les cours d'eau et la mer ³.

En effet, toutes les usines d'épuration ne sont pas équipées des technologies avancées permettant un meilleur assainissement et de nombreux produits toxiques ne sont pas décelables.

Avant tout, qu'est-ce que les toxiques ?

Il s'agit de produits contenant des **substances nocives ayant des conséquences sur notre santé et sur l'environnement** comme les piles, les pesticides, certains cosmétiques, les résidus industriels, les médicaments et une partie non négligeable de détergents qui font l'objet de ce livret.

Ils sont généralement reconnaissables par des pictogrammes de danger accolés sur les emballages.



¹ <http://www.ecobase21.fr>

² <http://www.cieau.com:leseaux-uses:le-traitement-des-eaux-usees>

³ <http://www.agirpouirlaplanete.com>

En dessous de certaines proportions, les fabricants ne sont pas obligés d'indiquer tous les composants des produits. La liste des composés déconseillés est longue et en constante évolution (eau de javel, acide chlorhydrique, phtalates, ammoniac, EDTA, SLS, SLES, soude caustique...). Vous pouvez la consulter sur différents sites spécialisés (notamment sur <http://www.ecoconso.be>).

Zoom sur trois principaux composés à éviter : les phosphates, le formaldéhyde et les tensio-actifs synthétiques.

Les phosphates

Les phosphates sont utiles à la vie végétale et animale. Malheureusement, en trop grande quantité, ils entraînent la prolifération d'algues (**eutrophisation**) et donc des déséquilibres dans les milieux aquatiques (privation d'oxygène pour les poissons et autres espèces aquatiques, odeurs nauséabondes, sécrétions toxiques, modification du paysage, production d'eau potable plus coûteuse etc.). Depuis 2013, le **RÈGLEMENT (UE) N° 259/2012 DU PARLEMENT EUROPÉEN ET DU CONSEIL** limite la teneur en phosphates et autres composés du phosphore comme indiqué dans le tableau ci-dessous :

Détergent	Limitations	Date à compter de laquelle la limitation s'applique
1. Détergents textiles destinés aux consommateurs	Ne sont pas mis sur le marché si leur teneur totale en phosphore est égale ou supérieure à 0.5 gramme dans la quantité recommandée du détergent à utiliser lors du cycle principal du processus de lavage pour une charge normale de lave-linge, telle que définie à l'annexe VII, section B, et pour une eau présentant le niveau de dureté de l'eau dure — pour les tissus « normalement salis » dans le cas de détergents « classiques » — pour les tissus « légèrement salis » dans le cas de détergents pour textiles délicats.	30 juin 2013
2. Détergents pour lave-vaisselle automatiques destinés aux consommateurs	Ne sont pas mis sur le marché si leur teneur totale en phosphore est égale ou supérieure à 0.3 gramme par dose normale, telle que définie à l'annexe VII, section B.	1er janvier 2017

Remplacer l'adoucissant

En panne d'adoucissant ?

- 1 récipient pour le mélange
- un peu d'eau
- 1 c à s. de bicarbonate de soude

→ Verser dans le bac réservé à l'assouplissant de votre machine ce mélange.

Garder des toilettes propres

Simplement, pour des toilettes impeccables!

- 1 verre
- 1 brosse pour WC
- 1 verre de vinaigre blanc
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande ou de citron

→ Verser le vinaigre blanc, un coup de brosse et laisser agir durant une nuit entière. Pour le parfum : ajouter les gouttes d'huile essentielle de citron ou de lavande.

Liquide vaisselle aux savons

Les savons associés à un peu de bicarbonate font mousser le mélange.

- 1 appareil pour chauffer l'eau
- 1 fouet de cuisine
- 1 flacon
- 5 dl d'eau
- 1 c à c. de bicarbonate de soude
- 1 c à c. de savon noir
- 20 gr de savon de Marseille râpé
- 1 à 2 gouttes d'huiles essentielles de citron, pamplemousse ou thym

→ Diluer le bicarbonate et le savon noir dans 2 dl d'eau froide. Dissoudre le savon de Marseille râpé dans 2 dl d'eau très chaude. Quand les savons sont bien dissous, verser les deux préparations dans un flacon. Secouer et laisser épaissir, puis diluer avec 1 dl d'eau et parfumer avec quelques gouttes d'huiles essentielles.

Lessive au savon de Marseille

A base de savon de Marseille, cette recette est très économique. Elle lave le blanc ou la couleur en profondeur et en douceur. Les huiles essentielles parfument agréablement le linge.

- 1 appareil pour chauffer l'eau
 - 1 râpe
 - 1 casserole
 - 1 bidon propre et vide
 - 1 entonnoir
 - 1 cuillère
- **35 à 40 gr de savon de Marseille**
 - **10 gouttes d'huiles essentielles**
 - **3 L d'eau**
 - **3 c à s. de bicarbonate (linge blanc) ou de cristaux de soude (linge couleur)**

→ Râper le savon (la dose de savon dépendra de la consistance désirée pour la lessive : fluide ou épaisse). Faire des copeaux assez fins, pour que le savon se dilue facilement.

Jeter les copeaux en pluie, dans 1 litre d'eau très chaude.

Ajouter le bicarbonate ou les cristaux.

Mélanger puis laisser de côté une heure.

Allonger avec 1 litre d'eau tiède et mettre en bidon (3 litres) à l'aide d'un entonnoir.

Filtrer s'il reste quelques morceaux de savon.

Parfumer avec une dizaine de gouttes d'huile essentielle de citron.

[Le lendemain, allonger à nouveau la lessive qui aura bien épaissi avec 1 litre d'eau froide et secouer bien le bidon pour tout mélanger.]

Lessive en poudre blanc et couleurs

Une lessive efficace pour tout votre linge!

- 1 râpe
 - 1 pilon
 - 1 boîte hermétique
 - 1 doseur pour lessive
- **200 g de savon de Marseille**
 - **150 g de cristaux de soude**
 - **150 g de bicarbonate**
 - **10 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé**

→ Râper très finement le savon, piler les cristaux de soude, y ajouter 140g de bicarbonate.

Imbibez les 10g restant d'HE essentielle.

Mélanger le tout dans une boîte hermétique.

Verser 1/2 dose à 1 dose en fonction de la saleté du linge.

Cependant on peut noter qu'il s'agit de limitations et non pas d'interdiction et qu'il faudra attendre 2017 pour constater des éventuelles améliorations des milieux aquatiques.

Le formaldéhyde

Connu sous le nom de formol lorsqu'il est dissout dans l'eau, le formaldéhyde est un Composé Organique Volatil (COV) principalement utilisé comme désinfectant et conservateur.

Il a été reconnu **cancérogène avéré** en 2004 par le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC) au même titre que le benzène.

Pourtant, une étude du programme PRIMEQUAL, programme de recherche inter organismes, dont les conclusions ont été rendues en 2013, montre la **présence du formaldéhyde dans**

91 % de détergents testés. ¹

Il s'avère que dans de nombreux produits, le seuil de nocivité est dépassé et entraîne des risques importants pour les consommateurs et l'environnement.

Les tensioactifs ²

Un tensioactif est un composant chimique qui modifie la tension superficielle entre deux surfaces (c'est-à-dire la tension qui existe à la surface de séparation de deux milieux). Ce sont des molécules amphiphiles, autrement dit elles possèdent deux parties de polarité différente, l'une lipophile qui possède une forte affinité avec les matières grasses, l'autre hydrophile qui possède une forte affinité avec l'eau. Selon leur structure, les tensioactifs peuvent avoir une fonction détergente (ou nettoyante), moussante, mouillante, émulsifiante (permet de mélanger deux liquides non miscibles, par exemple de l'eau et de l'huile) ou encore une fonction de conditionnant (effet adoucissant).

Issus synthétiquement ils sont particulièrement irritants, nocifs pour la santé et pour l'environnement. Mieux vaut donc privilégier les tensio-actifs naturels ou plus généralement les produits écologiques reconnaissables par les labels présentés en page 4.

Un métier à haut risque ignoré :

Les consommateurs sont de plus en plus sensibilisés au danger des produits toxiques domestiques. Néanmoins une partie de la population semble être oubliée : les agents de nettoyage ou désormais appelés « techniciens de surface ». Ces travailleurs précaires sont soumis quotidiennement à ce risque chimique. Or des alternatives existent, citons par exemple la société Cleanea qui propose aux professionnels depuis 2010 une machine produisant par électrolyse (décomposition chimique de certaines substances sous l'effet d'un courant électrique) deux produits détergents à base d'eau et de sel (plus d'informations sur <http://www.cleanea.com>).

¹ À consulter sur : <http://www.primequal.developpement-durable.gouv.fr/> étude ADOQ menée par l'INERIS et le CSTP

² Dossier du CNRS <http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/doschim/decouv/peau/tensio.html>

Les Eco-labels



Le label **Nature & Progrès** peut-être apposé sur des produits alimentaires, des cosmétiques et des produits d'entretien.

Pour l'obtenir, il faut à la fois : respecter un **cahier des charges technique parmi les plus exigeants** ainsi qu'adhérer à la charte de Nature et Progrès encourageant un réel **projet de société** basé sur des relations de convivialité et de proximité entre les hommes et leur environnement.



Ecocert, organisme français privé de contrôle et de certification, propose un niveau d'exigence beaucoup plus élevé que l'Ecolabel européen ci-dessous.



Ecolabel européen : accepte des ingrédients d'origine synthétique, des conservateurs et des colorants que les autres labels refusent.



NF Environnement : label qui pour l'instant ne concerne que les produits à diluer ou à dissoudre, les nettoyeurs pour vitres et les nettoyeurs prêt à l'emploi. Tout comme l'Ecolabel Européen il est jugé **peu restrictif**.

Les écoproduits sont généralement plus chers à l'achat que les détergents « classiques ». Toutefois quelques gestes permettent de limiter leur consommation et de réaliser des économies tout en éliminant les dangers affectant la santé et l'environnement :

Aérer et ventiler la maison minimum 10 minutes par jour

Nettoyer régulièrement

Limiter le nombre de produits et **Réduire les doses**: utiliser trop de produit est inefficace, abîme les matières et revient plus cher.

Bannir les lingettes jetables en utilisant des torchons ou des lavettes en

Microfibres (elles attirent la poussière et, humides, elles dégraissent. Résistantes, elles peuvent subir jusqu'à 500 lavages)

Enfin si vous souhaitez être complètement sûr de la composition de vos produits et réaliser d'importantes économies, nous vous proposons dans les pages qui suivent quelques recettes simples à réaliser pour fabriquer vos produits d'entretien vous-mêmes !

Fabrication de produits d'entretien naturels : les ingrédients de base

Le vinaigre blanc : dégraissant, détartrant, anticalcaire, désodorisant, désinfectant, etc.

Coût : moins de 1€ par litre

Où le trouver : en grande surface ou magasin bio

Le bicarbonate de soude : nettoyant, désodorisant, adoucissant.

Coût de 1€50 à 5€ les 500g selon la pureté

Où le trouver : généralement aux rayons sel des grandes surfaces, en magasin bio, droguerie ou magasin de bricolage

Les cristaux de soude : détergents, dégraissants et détachants, idéals pour la lessive.

Irritants : à manier avec précaution.

Coût : autour de 1€ le kg

Où les trouver : dans les rayons lessives ou produits d'entretien

Le savon noir : traditionnel (à base d'huile d'olive) : bactéricide, dégraissant et détachant.

Très concentré donc peut être irritant pour les peaux sensibles.

Coût : 5€ le litre.

Où le trouver : drogueries, magasins spécialisés et bio, grandes surfaces

Le savon de Marseille : fabriqué à partir de soude et d'huiles végétales (attention à l'huile de palme)

ou de graisse animale (savon industriel). De bonne composition : il prend soin de la peau et du linge.

Coût : de 3€ à 8€ les 500g selon sa provenance et sa composition.

Où le trouver : magasins bio, spécialisés, grandes surfaces

Les huiles essentielles : à chacune ses vertus (antiseptiques, antivirales, antibactériennes...) , elles sont utilisées pour le corps et la maison.

Attention, à utiliser avec précaution, à exclure pour les femmes enceintes.

Coût : très variable. Pour une huile essentielle labellisée Nature et Progrès : environ 7€ les 10ml

Où les trouver : magasins bio, pharmacies, herboristeries

Huile de palme

Généralement à l'origine de déforestations et entraînant la mise en danger d'espèces animales, il est très difficile d'en trouver issue de circuits respectueux de l'environnement. Créé en 2004, le label RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil) est censé être attribué à des filières exemplaires mais est déjà vivement critiqué pour son manque de sérieux (cf Rapports de Greenpeace).