



FRENCH POUPON  
Ecoberceau, linge & cie

## AIR INTÉRIEUR & MÉNAGE



### Bien entretenir son intérieur : AIR ET MÉNAGE AU NATUREL

#### *Air intérieur*

Difficile à croire mais l'air intérieur est beaucoup plus pollué que l'air extérieur, et nous passons plusieurs heures par jour à l'intérieur. Tabac, revêtements, meubles, décoration, produits d'ambiance et d'entretien, humidité... autant de produits qui peuvent contenir et libérer dans l'air des substances toxiques tels que les composés organiques volatiles (COV).

Pour limiter son exposition à ces polluants, il est important de s'assurer du bon fonctionnement des systèmes de ventilation (grilles, VMC, dessous de portes). Veiller à aérer au minimum 10 minutes par jour. Éviter les axes routiers très fréquentés et les aérations aux heures de pointe. Assurer une température moyenne de 19°C dans votre logement.

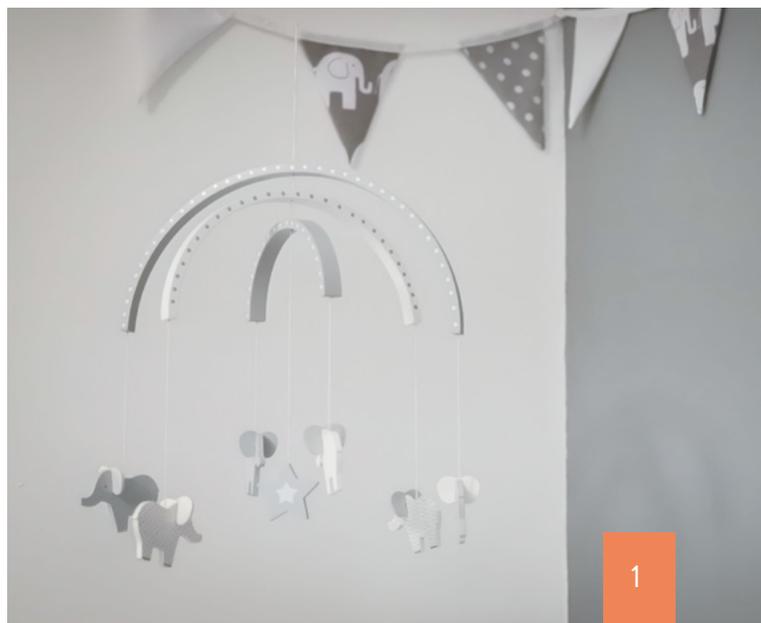
Ne pas fumer pas à l'intérieur et fumer toujours avec les mêmes vêtements à retirer et emballer hermétiquement après avoir fumé. La fumée de cigarette et les vêtements contaminés émettent des métaux lourds (plomb, cadmium). Éviter les parfums d'ambiance, de brûler des bougies (même naturelles) qui peuvent même émettre du plomb et des COV.

Et dans votre voiture alors ? L'air y est également très pollué. Veiller à aspirer et aérer régulièrement votre véhicule. Ne pas changer de voiture juste avant d'aller à la maternité. Même si ce modèle est tellement tentant... Mais les plastiques émettent des COV.

#### *Ménage au naturel*

Un casse-tête le ménage au naturel ? Mais pas du tout, au contraire. C'est même beaucoup plus cool car les produits sont faciles à employer, peu onéreux et utilisés autrefois par nos arrières grands-mères. Direction votre stock de produits d'entretien. Un tri sans concession s'impose.

Aujourd'hui, dans les rayons, un produit d'entretien existe pour chaque besoin. Nous sommes habitués aux produits parfumés. Psst ! Le propre n'a pas d'odeur ! Les produits d'entretien conventionnels (détergents, désodorisants, etc.) que nous utilisons sont responsables d'une part importante des polluants considérés comme allergènes, perturbateurs endocriniens ou cancérogènes que l'on retrouve dans nos intérieurs.





Trois facteurs sont à considérer : le contact cutané avec les ingrédients composant les produits utilisés, les substances toxiques qu'ils émettent dans l'air (composés organiques volatiles COV – ex : benzène, formaldéhyde) et leur impact sur l'environnement.

### *Nos conseils :*

Pour un ménage régulier efficace et très économique deux produits de base suffisent : du vinaigre blanc et du bicarbonate de soude alimentaire. Vous trouverez le vinaigre d'alcool très bon marché au rayon épicerie (identique à celui du rayon ménager) et le bicarbonate de soude au rayon sel. Grâce à ces produits vous pourrez désinfecter les surfaces y compris le sol avec de l'eau bouillante, dégraisser, détartrer.

Si vous n'aimez pas l'odeur forte du vinaigre vous pouvez y ajouter du jus de citron ou acheter du savon noir très efficace et bon marché.

Utilisez des microfibras lavables adaptées pour dépoussiérer (la poussière concentre de nombreux polluants) et laver les surfaces avec des éponges lavables.

Privilégiez l'utilisation d'un balai à vapeur pour désinfecter les surfaces sans aucun produit. La chaleur tue les microorganismes (efficace contre le Covid). Très souvent un propulseur vapeur accompagne les balais permettant de désinfecter les tissus (ex : canapé / tapis / rideaux), laver les vitres.

Dans le cas de produits d'entretien industriels, choisir des produits sans parfum, sans colorant et avec un label écologique tel que «écolabel».



Privilégier l'utilisation d'un aspirateur avec un filtre à air haute efficacité HEPA ou THE (pollen, fines particules). Aérer lorsque vous faites le ménage.

Utiliser uniquement les doses recommandées. L'efficacité d'un produit n'augmente pas avec la dose utilisée. Ne jamais mélanger plusieurs produits d'entretien ensemble (ex : le mélange eau de javel et acide émet un gaz toxique)

Éviter l'utilisation de désodorisants (aérosols, encens, bougies, brûle parfum, diffuseurs de parfums et huiles essentielles électriques). Ces produits peuvent émettre des COV allergènes, perturbateurs endocriniens ou cancérigènes. Ne pas utiliser de l'eau de Javel pour un nettoyage régulier. Il s'agit d'un produit très irritant pour les voies respiratoires et qui impacte l'environnement.

### *Quels produits pour mon linge ?*

Un vrai cocon de douceur pour tout votre linge, pour vous et votre bébé. Là aussi un tri s'impose ! Pas besoin de la dernière lessive performante ou de la sublime lingette anti transfert de couleurs. Tout commence par l'inventaire du bac à linge. Rassemblez votre linge par couleur, par température de lavage et matière. Évitez de mélanger dans une lessive son linge et le vôtre, les tissus employés pour la layette étant souvent plus fragiles.

Privilégiez une lessive éco labélisée aux tensioactifs végétaux hypoallergéniques, sans phosphates et sans parfum. Il en existe d'excellente qualité en grande distribution et en magasins bio. Pour ceux et celles qui préfèrent les solutions alternatives comme les boules de lavage ou les noix pas de problème. C'est écologique mais un tantinet moins performant. En ce qui concerne l'anticalcaire ou l'assouplissant un produit naturel, anti fongique, facile d'emploi, économique, irremplaçable rassemble tous les suffrages : le vinaigre blanc ! Il apporte au linge souplesse, moelleux, fraîcheur.

