

Nettoyons écolo



*Créons nos propres produits nettoyants
non toxiques pour l'environnement*

Activités à faire
en présence
d'un adulte

Présenté par le volet jeunesse d'Option consommateurs
grâce à la participation financière du programme
ÉcoAction d'Environnement Canada
et de la Fondation du Grand Montréal





MISE EN GARDE !

Tu dois **TOUJOURS** préparer tes recettes en présence d'un adulte.
Nous t'invitons d'ailleurs à faire lire ce guide
à tes parents avant toute chose.

Ouvrage produit par Option consommateurs

Réalisation : Claire Harvey, rédactrice en chef du Service d'agence de presse

Recherche et rédaction : Myriam Chagnon, conseillère au volet jeunesse

Graphisme : Triplex communications

La reproduction de ce guide ou d'une partie de son contenu est strictement interdite à des fins publicitaires ou lucratives.

Introduction

L'eau est vitale. Au Québec, comme l'eau est abondante, il est facile de tenir cette ressource pour acquise. Nous oublions que, chaque fois que nous utilisons de l'eau, nous la polluons à divers degrés.

Le plus souvent, nos cours d'eau sont pollués par des déchets urbains, agricoles et industriels. Ces déchets contiennent de nombreuses substances toxiques que les processus naturels ne réussissent pas à décomposer. Même utilisées en petite quantité, certaines de ces substances peuvent être très néfastes pour l'environnement et la santé.

Plusieurs parmi nous utilisent des produits chimiques pour nettoyer la cuisine, la salle de bains, la buanderie, etc. La plupart de ces produits d'entretien contiennent des substances qui polluent l'environnement.

**Chaque année une famille
canadienne moyenne utilise entre
20 et 40 litres de nettoyeurs.**

(« Maison propre et jardin vert » , Ville de Montréal, 2002.)

**Une goutte d'huile peut rendre impropre
à la consommation jusqu'à 25 litres d'eau.**

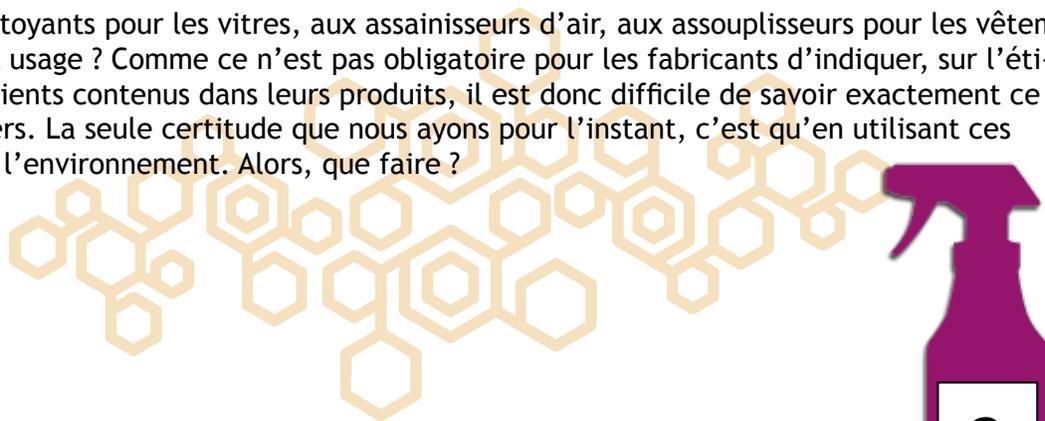
(Environnement Canada, site Web de l'eau douce :
http://www.ec.gc.ca/water/fr/manage/f_manag.htm .)



Qu'est-ce qui cloche avec les produits d'entretien chimiques ?

La majorité des produits d'entretien ménager sont inoffensifs à court terme, lorsqu'on respecte le mode d'emploi. Toutefois, certains ont un effet cumulatif nocif pour l'environnement. De plus, nombre d'études indiquent que plusieurs substances pourraient avoir, à long terme, des effets néfastes sur la santé. Des chercheurs ont en effet établi un lien entre l'exposition à ces substances chimiques et l'augmentation de certaines maladies, tels les allergies et l'asthme.

Peut-on se fier aux nettoyeurs pour les vitres, aux assainisseurs d'air, aux assouplisseurs pour les vêtements ou aux nettoyeurs tout usage ? Comme ce n'est pas obligatoire pour les fabricants d'indiquer, sur l'étiquette, tous les ingrédients contenus dans leurs produits, il est donc difficile de savoir exactement ce que contiennent ces derniers. La seule certitude que nous ayons pour l'instant, c'est qu'en utilisant ces produits nous polluons l'environnement. Alors, que faire ?



Des petits gestes, mais des grands résultats

Plusieurs solutions s'offrent à nous pour réduire les impacts négatifs des produits d'entretien chimiques.

On les utilise adéquatement

Quand tu utilises des produits d'entretien chimiques, tu dois lire attentivement le mode d'emploi et ne pas dépasser les quantités recommandées. Il ne faut JAMAIS mélanger des produits de nettoyage. Il ne faut JAMAIS réutiliser le contenant vide d'un produit d'entretien chimique à toute autre fin.

On s'en défait de la bonne manière

Il ne faut pas vider dans l'évier les produits de nettoyage dont on ne veut plus, ni les jeter à la poubelle. On fait encore plus attention en se débarrassant des produits affichant un symbole de dangerosité sur l'étiquette. Ils produisent des résidus domestiques dangereux. Tes parents peuvent se renseigner auprès de la municipalité sur la meilleure façon de s'en débarrasser.

On réduit leur emploi

Il existe différentes façons d'y parvenir : on utilise moins souvent ces produits ; on les emploie en alternance avec d'autres produits plus écologiques ; on diminue les quantités à utiliser.



Quelques conseils

- Il faut éviter l'emploi de désodorisants pour la maison, à vaporiser ou à brancher, ainsi que les assainisseurs d'air. On élimine plutôt les odeurs à la source, par exemple en sortant les ordures quotidiennement. Ouvrir portes et fenêtres régulièrement afin d'aérer constitue aussi un excellent moyen de combattre les odeurs !
- On réduit au minimum l'emploi d'agents de blanchiment (eau de Javel), car ils produisent des émanations dangereuses et sont nuisibles à l'environnement.
- On n'emploie pas d'assouplissant parfumé, car il peut provoquer des émanations chimiques résiduelles dans les vêtements et la literie, en plus de polluer l'air à l'extérieur de la maison lorsque la sècheuse fonctionne.

Des produits écologiques

Il existe sur le marché de plus en plus de produits de nettoyage écologiques. Pour les repérer, on recherchera sur l'emballage les détails suivants :

- Les ingrédients sont tous indiqués, et tous sont naturels ou simples (par exemple, le savon pur).
- Il est mentionné que le produit est incolore, inodore et biodégradable.
- Il est mentionné que l'emballage est recyclable et réutilisable.

On peut fabriquer ses propres produits de nettoyage

Peu chers, efficaces et inoffensifs pour l'environnement, les produits maison sont simples à fabriquer. Attention, par contre, de n'utiliser que des produits naturels pour composer les recettes.



Pour nettoyer écolo

Selon la tâche à exécuter, on peut utiliser différents ingrédients qu'on trouvera facilement dans les armoires de cuisine.

Qu'est-ce qui enlève la saleté et la graisse ?

Le bicarbonate de soude et le savon liquide ! Pourquoi ? Parce que ces deux produits sont alcalins et que les matières alcalines dissolvent les matières acides comme la saleté et la graisse.

Le bicarbonate de soude

Qu'est-ce que c'est ? Un minéral facilement accessible qui a plusieurs propriétés nettoyantes. Il est fabriqué à partir de cendre de soude. Il neutralise les odeurs d'acidité de l'eau, absorbe les odeurs dans l'air, et son pouvoir abrasif doux en fait un puissant substitut aux poudres abrasives de fabrication commerciale. **Comme abrasif**, il peut être utilisé pour nettoyer les comptoirs de cuisine, les éviers, les baignoires, les fours, les plaques en fibre de verre, l'acier inoxydable, l'aluminium, le chrome, le plastique, la porcelaine et les bijoux. **Comme désodorisant naturel**, il peut être utilisé pour rafraîchir l'air ou assainir les tapis. **Il peut aider à maintenir les drains** de salle de bains en bon état et aussi à les déboucher. **Il peut assouplir les tissus** et enlever certaines taches. Il peut même servir à adoucir l'eau et être ajouté à l'eau du bain.

Mise en garde !

Bien qu'ils soient naturels, les ingrédients utilisés dans les recettes peuvent produire des réactions chimiques. Pour éviter de telles réactions, il faut ajouter les ingrédients à la préparation selon l'ordre indiqué dans la recette.



Le savon

Les meilleurs savons pour l'environnement sont ceux que l'on nomme les savons purs et qui ont une base végétale, comme le savon de Castille ou le savon à la glycérine que l'on trouve souvent dans les magasins de produits naturels (généralement en pain, parfois sous forme liquide). Les produits nettoyants écologiques constituent une solution de rechange.

Le vinaigre blanc et le citron

Le vinaigre facilite le nettoyage et enlève la saleté, en plus d'être un désodorisant naturel qui absorbe les odeurs sans les masquer. Il ne contient aucun agent de coloration et n'altérera pas les joints des surfaces de céramique. Le vinaigre et le citron sont acides. Ils agissent en prévenant l'accumulation de résidus, mais ne dissolvent pas les accumulations de minéraux ni la graisse. Pour dissoudre la graisse, il faut utiliser du savon. Le vinaigre blanc non dilué peut être utilisé pour de gros travaux de nettoyage, qu'il s'agisse d'extraire les dépôts calcaires ou les résidus de savon.

L'eau

Les minéraux contenus dans l'eau peuvent diminuer l'action nettoyante du savon. Plus il y a de minéraux, plus l'eau est dure. L'eau purifiée, bouillie ou distillée est douce. C'est pourquoi l'utilisation de l'eau purifiée, bouillie ou distillée augmente l'efficacité du savon. L'eau chaude ou bouillante ou encore la vapeur aident à diminuer les résidus de savon et les dépôts calcaires. L'eau chaude jumelée au savon est donc l'agent nettoyant le plus efficace pour la vaisselle. Attention : tu ne dois JAMAIS faire bouillir de l'eau sans être supervisé par un adulte. Car tu pourrais t'ébouillanter gravement.

Le sel

Le sel combiné à l'eau détruit les bactéries par déshydratation.



Les recettes

La pâte abrasive

Dans un plat, mettre selon l'ordre indiqué puis mélanger :

- 🌿 1 2/3 tasse de bicarbonate de soude
- 🌿 ¼ tasse de savon liquide à vaisselle (de préférence écologique)
- 🌿 2 c. à soupe d'eau
- 🌿 2 c. à soupe de vinaigre blanc distillé

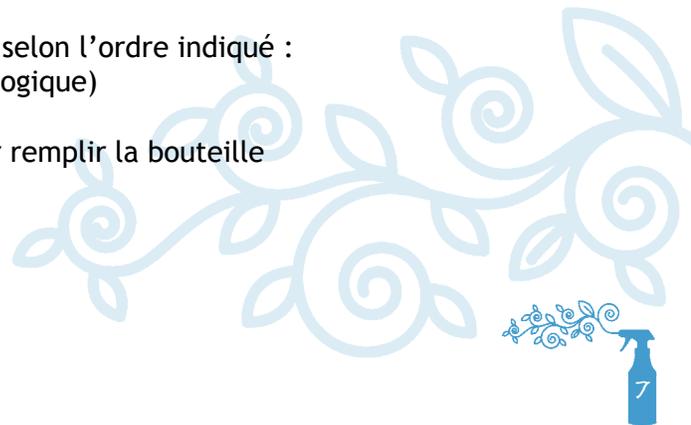
Utilisations : baignoires, éviers, poubelles, comptoirs, recouvrements de sol très sales, cuvettes de toilettes.
Très efficace pour enlever la saleté et la graisse.

Le nettoyeur tout usage

Dans une bouteille de 16 onces munie d'un vaporisateur, verser selon l'ordre indiqué :

- 🌿 3 c. à soupe de savon liquide à vaisselle (de préférence écologique)
- 🌿 1 c. à soupe de jus de citron
- 🌿 eau purifiée, bouillie ou distillée en quantité suffisante pour remplir la bouteille

Utilisation : convient à toutes les surfaces.



À l'intention de tes parents

Le nettoyeur pour les meubles

Dans une bouteille de 16 onces munie d'un vaporisateur, verser selon l'ordre indiqué :

- 🌿 2 c. à thé d'huile d'olive
- 🌿 2 c. à thé de jus de citron
- 🌿 ¼ tasse de vinaigre blanc
- 🌿 eau purifiée, bouillie ou distillée en quantité suffisante pour remplir la bouteille

Le jus de citron et le vinaigre dissolvent la saleté et éliminent les traces de doigt, alors que l'huile d'olive fait briller et protège le bois. Bien agiter avant l'utilisation. Après usage, placer la bouteille au réfrigérateur pour la conservation du jus de citron.

Le nettoyeur pour le four

Mélanger :

- 🌿 ¼ tasse de sel
- 🌿 ¾ tasse de bicarbonate de soude

Vaporise de l'eau sur les parois, y saupoudrer ensuite le mélange de sel et de bicarbonate de soude. Laisser reposer une nuit. Le jour suivant, racler légèrement avec une paille de fer (*laine d'acier*) ou une pierre ponce. Rincer abondamment. Afin de ne pas avoir à récurer trop souvent le four, on le tapissera de papier aluminium.

Mise en garde !

Tu es encore trop jeune pour faire certains travaux: nettoyer les meubles, déboucher les tuyaux, etc. Tu peux toutefois proposer à tes parents, lorsqu'ils accompliront ces tâches, d'utiliser les produits ci-contre, que tu les aideras à préparer.



Le nettoyeur de drains

- 🌿 ½ à ¾ tasse de bicarbonate de soude
- 🌿 la même quantité de vinaigre blanc

Verser dans le drain le bicarbonate de soude et ensuite le vinaigre. Laisser agir quelques minutes et verser de l'eau bouillante afin que la solution s'écoule dans le drain. Laisser agir toute une nuit.

Purificateur d'air

Dans une bouteille munie d'un vaporisateur, mettre selon l'ordre indiqué puis mélanger :

- 🌿 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 🌿 2 tasses d'eau chaude
- 🌿 1 c. à thé de jus de citron

Autre truc : mettre quelques tranches d'agrumes, du clou de girofle ou de la cannelle dans une casserole avec suffisamment d'eau pour que le tout puisse mijoter une ou deux heures.



Qui sommes-nous?

Option consommateurs est une association à but non lucratif qui a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts des consommateurs ainsi que de veiller à ce qu'ils soient respectés.

🌐 Site Web : <http://www.option-consommateurs.org>

Le volet jeunesse d'Option consommateurs

Le volet jeunesse a pour objectif d'outiller les jeunes de 9 à 25 ans afin qu'ils s'intègrent le plus harmonieusement possible à la vie en société en devenant des consommateurs avisés. Nous souhaitons non seulement sensibiliser les jeunes aux divers enjeux de la consommation, mais aussi les amener à développer de bons réflexes en matière de consommation responsable.

Nettoyons écolo

Le projet consiste à offrir des ateliers aux élèves de la quatrième à la sixième année de six écoles primaires situées sur l'île de Montréal. L'atelier *Nettoyons Écolo*, spécialement conçu pour les jeunes de 9 à 12 ans, vise à les sensibiliser, et par le fait même leurs parents, aux impacts des produits d'entretien chimiques sur l'environnement et la santé. Il propose des solutions naturelles, saines et peu coûteuses pour remplacer les produits d'entretien chimiques d'usage courant.

Le projet *Nettoyons écolo* a été rendu possible grâce à l'aide financière du programme ÉcoAction d'Environnement Canada et de la Fondation du Grand Montréal.



Fondation du Grand Montréal
Foundation of Greater Montreal