

NETTOYER SA MAISON NATURELLEMENT



Le Contrat de Rivière Lesse

Qui sont les Contrats de Rivière ?



Illustration : B. Nicolas -CR Semois-Chiers

Le Contrat de Rivière consiste à **rassembler** autour d'une même table tous les acteurs concernés par l'eau d'un bassin hydrographique. Ces acteurs sont les administrations, les associations, les scientifiques, les agriculteurs, les pêcheurs, les offices de tourisme, etc. Ensemble, ils ont comme objectif de **mettre sur pied un programme d'actions pour restaurer, protéger et valoriser les ressources en eau d'un bassin.**

Quels sont les objectifs du Contrat de Rivière Lesse ?

Les objectifs qui, au sein du programme d'actions de la Lesse, visent à **restaurer, protéger et valoriser les ressources en eau du bassin**, sont les suivants :

- Amélioration de la qualité des eaux de surface
- Amélioration de la qualité des eaux souterraines
- Sensibilisation et participation des citoyens au respect de l'eau
- Valorisation et protection du patrimoine naturel, paysager et touristique lié à l'eau
- Aménagement du territoire et prévention des inondations
- Mise en valeur d'une agriculture respectueuse de l'environnement
- Activités économiques respectueuses de l'eau.

Caractéristiques du sous-bassin de la Lesse

<i>District concerné</i>	Appartenance au district hydrographique de la Meuse
<i>Population concernée</i>	62 600 habitants
<i>Provinces concernées</i>	Luxembourg et Namur
<i>Superficie du Bassin</i>	1.343,38 km ²
<i>Communes concernées</i>	19 communes sur 23 participent au Contrat de Rivière
<i>Environnement</i>	L'environnement du sous-bassin de la Lesse est assez exceptionnel et mérite une vigilance particulière. Ses principales caractéristiques sont : une faible densité de population, peu d'activités industrielles à fort potentiel de pollution, une couverture forestière importante et une agriculture principalement orientée vers un élevage extensif.
<i>Natura 2000</i>	375 km ² sont en zone Natura 2000
<i>La Lesse</i>	La Lesse prend sa source à Ochamps (Libin) et se jette dans la Meuse à Anseremme, qui rejoint la mer du Nord près de Rotterdam aux Pays-Bas.

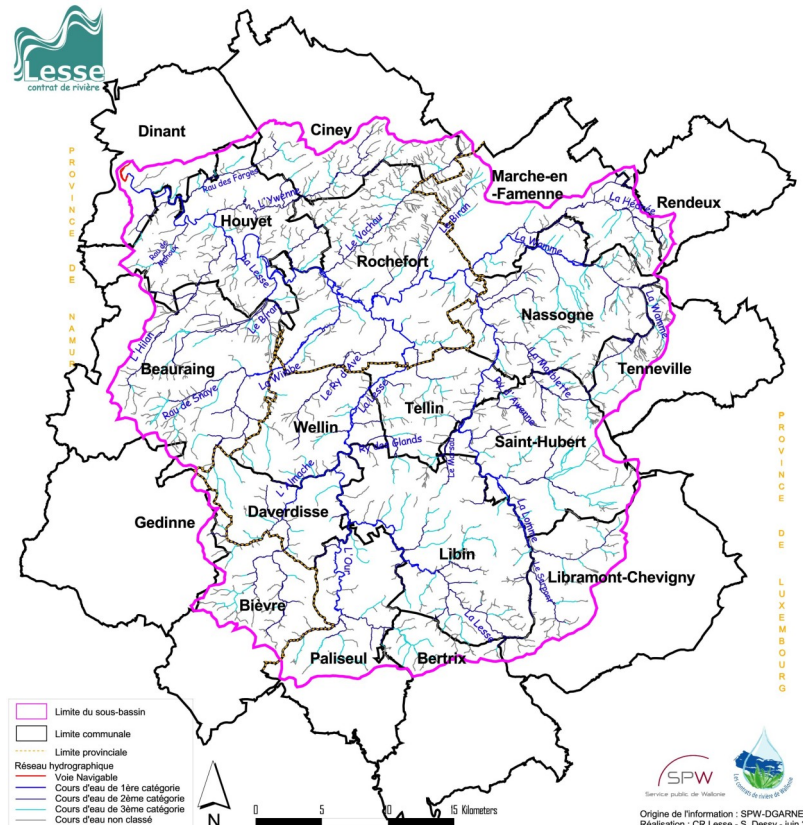


Table des matières

Mot de présentation	P4
La toilette	P5
La salle de bains	P6
La cuisine	P7
Le détachage et la lessive	P8
Le débouchage et la poudre à récurer	P9
Les ingrédients de nos recettes	
Le savon de Marseille et le vinaigre	P10
Le savon noir et le bicarbonate de soude	P11
Les huiles essentielles, le percarbonate de soude et Pas d'eau de Javel?	P12
Où trouver les ingrédients ? A quel prix ?	P13
Les ingrédients chimiques toxiques rencontrés dans les détergents	P14-15
Passez à l'action dès aujourd'hui	P16
La bibliographie	P17



Petit conseil d'utilisation de ce livre afin de le rendre pratique : découpez les cadres qui contiennent les recettes et collez-les sur vos flacons ou dans votre carnet ! Une impression recto est alors la mieux adaptée.

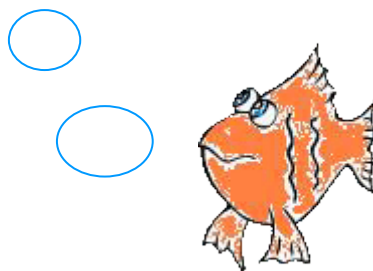
Mot de présentation

La rivière représente un écosystème merveilleux. Elle a la capacité de s'auto-épurer. Beaucoup de gens ignorent que nos eaux sales domestiques en passant par les égouts terminent toujours leur course à la rivière. Polluées par les effluents domestiques en trop grosse quantité, elles ne parviennent plus à s'auto-épurer et meurent petit à petit. Alors l'homme a imaginé la station d'épuration, l'usine à nettoyer nos eaux sales, pour arrêter les pollutions domestiques avant qu'elles n'atteignent la rivière. Ces stations d'épuration, c'est sûr, vont soulager nos rivières mais elles ne peuvent pas tout traiter. Nous pouvons heureusement agir bien en amont, depuis chez nous tout simplement, en utilisant des produits d'entretien plus respectueux du milieu aquatique. Ce livret de recettes sans prétention s'inspire d'ouvrages et sites Internet existants. Il vous offre une synthèse de trucs et astuces de nettoyage au naturel sélectionnées et testées patiemment par une équipe de test. Aussi, il épingle les substances les plus toxiques pour la rivière.

La cellule de coordination du Contrat de Rivière Lesse vous souhaite un bon nettoyage !

*Toutes les rivières vont à la mer...
Tous les égouts vont dans nos rivières*

Merci



La toilette



Recette de Raffa pour le nettoyage au quotidien des parois de la cuvette

- Vaporisateur (500ml)
- 2/3 d'eau
- 1/3 vinaigre
- 1 cc de savon vaisselle
- 20 gouttes d'une ou de plusieurs huiles essentielles bactéricides

Selon votre goût : romarin 1,8 cinéole, thym à linalol, cannelle écorce, citron, eucalyptus globulus, clou de girofle, palmarosa, lavande aspic, tea tree, pamplemousse...

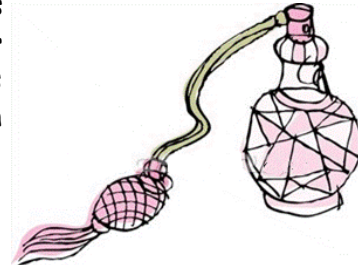


Comparons les prix ?

Le contenu de votre vaporisateur de 500ml vous coûtera, fabriqué maison, environ **0,78 €**.

Dans le magasin, les produits de nettoyage se situent entre 2 et 5 €. Pour comparer des quantités semblables, un spray « Bref » de 500ml vous coûtera 2,49 € soit encore 1,71 € plus cher.

Pour diffuser **une bonne odeur**, verser régulièrement quelques gouttes d'un mélange d'huiles essentielles que vous aimez particulièrement sur de l'agile concassée, sur un galet fait d'argile, sur un cube de bois, dans un diffuseur électrique, dans un diffuseur en céramique avec bouchon de liège ou sur une coupelle près d'une source de chaleur.



Si vous avez des **taches bien incrustées, dépôt ou croûte jaunâtre** dans le fond de votre cuvette. Le résultat est remarquable.

Recette pour des croûtes jaunâtres persistantes

Videz votre cuvette de son eau avec une petite pompe à main (+/- 2 euros dans un magasin de bricolage). Versez du vinaigre bouillant de façon à recouvrir la croûte. Laissez agir la nuit et brossez au petit matin. Prenez vos précautions avec les vapeurs de vinaigre !

Pour un **entretien** hebdomadaire, il suffira de verser un mélange d'eau et de vinaigre (50/50) chaud dans la cuvette et de laissez agir.

Si vous avez des taches bien incrustées **sur les parois de la cuvette**, répandez une serpillière dans la cuvette imbibée de vinaigre chaud.

La salle de bains



Pour ceux qui ont **peu de calcaire**, le nettoyant pour la cuvette de la recette précédente (vinaigre, savon, HE, eau) vous suffira pour l'entretien de votre salle de bains.

Pour ceux et celles qui ont **une eau dure**, il sera utile d'ajouter un bouchon de votre nettoyant à un petit seau d'eau très chaude avec un verre de vinaigre. La présence du savon dans le nettoyant permettra d'éliminer le gras si nécessaire.

Pour les adeptes de la **prévention**, il suffira de passer un chiffon après chaque utilisation. Cela permettra de gagner du temps au moment du nettoyage.



On les oublie trop souvent. Ou bien vous laissez tremper dans de l'eau vinaigrée (50/50) chaude minimum 30 min. ou bien vous laissez tremper dans du vinaigre froid toute une nuit. Pour optimiser l'efficacité du vinaigre, il faut soit jouer sur le temps soit sur le chaud.

De façon générale une **eau vinaigrée** suffit. Si par contre vous remarquez des traces au séchage, cela peut être dû à la présence de gras. Il est alors bon de vaporiser en plus avec le nettoyant (savon). Le séchage peut se faire avec un chiffon **micro-fibre** ou du papier journal roulé en boule. Ce dernier laissera un micro-film et vous évitera de recommencer trop souvent. Si vos miroirs sont trop souvent embués, l'ajout **d'huile essentielle d'eucalyptus** à l'eau et au vinaigre fait miracle. Il en sera de même pour les vitres.



Pour les parois de douche, il faudra jouer sur le chaud étant donné qu'on ne pourra pas laisser « tremper » la paroi. Une éponge imbibée de vinaigre pur chaud y remédiera. Aussi, un citron coupé en 2 fera des merveilles ! A titre préventif, il ne faudrait pas oublier de dire que la petite raclette à utiliser après chaque passage sous la douche reste un très bon moyen de garder parois et vitres propres.



Vouloir éradiquer toutes les bactéries chez soi est un **mythe**. Elles sont omniprésentes et participent à l'équilibre biologique existant à la surface de la terre. Elles colonisent en effet tous les écosystèmes et sont à l'origine de transformations chimiques fondamentales lors des processus biogéochimiques comme le cycle de l'azote et du carbone. Il ne faudrait pas oublier de dire qu'elles participent activement à l'épuration naturelle des eaux dans les rivières et qu'elles constituent l'outil par excellence des stations d'épuration et des fosses septiques. Par conséquent, un apport régulier d'eau de Javel peut compromettre le bon fonctionnement d'une fosse septique ou d'une station d'épuration.

Aseptiser sa maison est une perte de temps puisqu'il suffit d'ouvrir une fenêtre pour recontaminer les lieux. De plus, une aseptisation systématique amène les bactéries à devenir résistantes par rapport aux produits utilisés. Sachant qu'au sein de chaque habitation il y a un équilibre entre les germes pathogènes et non pathogènes, une perturbation de celui-ci amène certains germes pathogènes à se développer aux dépens des autres et ainsi augmente le risque de contamination.

Aussi si on cite souvent les poignées de porte, le dessous des ongles comme des nids à bactéries, il n'est pas inutile de rappeler les 100.000 milliards de bactéries dans nos intestins qui nous aident à digérer et la fabrication du pain au levain (le petit goût acidulé), du yaourt, du fromage et du vinaigre qui se fait entre autres à l'aide de celles-ci.

La cuisine



Pour les taches tenaces, le savon noir est un très bon dégraissant et détachant. Si celui-ci ne s'avère pas suffisant, vous pouvez utiliser la poudre à récurer (voir recette).

Pour les taches incrustées dans le bas du **four** qui ressemblent plutôt à des croûtes, il est conseillé de laisser agir toute une nuit. Vaporisez pour ce faire le bicarbonate avec de l'eau. Grattez le lendemain avec une spatule. Si il y a beaucoup de gras, rajoutez au bicarbonate (2/3) des cristaux de soude (1/3).



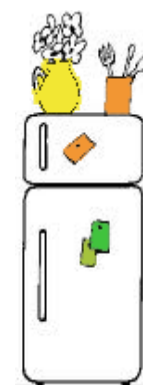
Pour détartrer **bouilloires et cafetières**, utilisez un mélange de vinaigre et d'eau (50/50) et faites passer ou mettez à bouillir. **Poêles huileuses** : l'alternative au papier essuie-tout est d'utiliser une

farine périmée pour saupoudrer la poêle. Jetez le tout à la poubelle ou mieux encore au compost.

Plastique taché (sauce) : frottez avec de l'huile végétale. **Vaisselle tachée** (thé, café) : laissez tremper une nuit dans de l'eau et 1 c à c de cristaux de soude.



Il s'agit ici d'allonger la durée de vie de votre **produit vaisselle** tout en ne perdant pas de son efficacité. Ceux qui aiment la mousse seront par contre un peu déçus. Prendre le flacon du liquide vaisselle bien entamé (1/5), y ajouter 1 c à c de bicarbonate de soude et 15 gouttes d'une huile essentielle. Complétez avec de l'eau. Pour les vaisselles très grasses (poêles et autres), il faudra peut-être rajouter un peu de savon liquide.



Pour l'entretien du réfrigérateur, ajoutez à votre petit seau d'eau chaude (50 cl) du vinaigre (50/50) ou du citron.

Recette du « nettoyant multi-usages »

Ingrédients pour un vapo d'1 litre :

- * 1 c à s de bicarbonate de soude
- * eau chaude (90 cl)
- * 2 c à c de vinaigre blanc
- * 10 gouttes d'huiles essentielles
- * 2 c à c de savon liquide écologique

Respectez l'ordre des ingrédients pour faire votre mélange afin de ne pas faire réagir le bicarbonate avec le vinaigre (création de mousse).

Vous êtes une grande nettoyeuse ? Adaptez ce mélange pour un bidon (ex. eau déminéralisée) de 5 litres qui servira de recharge pour votre vapo.

Je conviens au nettoyage quotidien de la cuisine et de toute la maison !



Le détachage et la lessive



♦ S'il s'agit d'une matière non absorbante

- * colle des étiquettes de bocaux
- * taches sur châssis
- * planche de cuisine en plastique pour découpe
- * feutres Velleda sur pochette plastique
- * colle sur carrelages,....

...frotter avec une éponge et un peu d'**huile végétale** ou **essayez un citron coupé en 2**, ils feront des miracles !

♦ Sur une matière absorbante comme les vêtements

Il est indispensable de détacher avant le lavage parce que de très nombreuses taches ne disparaîtront plus si elles ont été « cuites » en machine et/ou au fer à repasser. Vos alliés naturels sont en gras ci-dessous.



Dans les indispensables du blanchiment et du détachage, il y a le **percarbonate de soude**. Il est remarquable sur les linges blancs tachés. Imbibés vos linges blancs dans une bassine ou un fond de baignoire et saupoudrez les taches de cristaux de soude. Laissez agir toute une nuit.



Sang : surtout, jamais d'eau chaude ! Faites tremper et frotter dans un bain d'eau fraîche et de sel.



Chocolat : épongez la tache à l'eau tiède savonneuse et décolorer délicatement à l'eau oxygénée si nécessaire.



Fruits rouges : faites trempez dans de l'eau tiède, frotter avec du savon, ne pas rincer et étendre au soleil. Laver ensuite en machine ou frotter avec du lait ou du yaourt nature.



Graisse et huile : saupoudrez d'argile et laissez agir 2 à 3 heures puis mettez en machine ou frottez avec du produit vaisselle.



Herbe : frottez avec du jus de citron ou du vinaigre puis rincez.

Recettes de la lessive au savon de Marseille

- ♦ Mélanger 1 poignée de cristaux de soude, 1 poignée de savon de Marseille râpé et 1L d'eau tiède dans un seau;
- ♦ Transvaser le mélange dans un bidon de 5L;
- ♦ Ajouter 2L d'eau tiède;
- ♦ Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle;
- ♦ Secouer la bouteille avant chaque utilisation.
- ♦ 1 à 2 gobelets du mélange dans le tambour

Remarque :

Le mélange s'épaissit en refroidissant; bien veiller à ne pas remplir le bidon au-delà des 2/3-3/4, afin de faciliter le mélange.

Conseils :

Le vinaigre peut servir d'assouplissant.

Les huiles essentielles (lavandes et agrumes) ont des propriétés antiseptiques.

ATTENTION toutefois, à d'éventuelles allergies causées par les huiles essentielles à base d'agrumes.



Le débouchage et la poudre à récurer

Recette du débouchage

Versez dans votre canalisation :

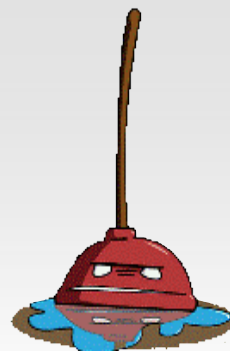
- * 1 verre de bicarbonate de soude ou de cristaux de soude (plus efficace)
- * 1 verre de sel
- * 1 verre de vinaigre

Attendre 30 minutes

- * verser de l'eau bouillante

Cette recette permet également d'éliminer les mauvaises odeurs.

Les solutions mécaniques peuvent s'avérer nécessaires : nettoyer le siphon sous l'évier, utiliser un furet ou un tube pour fils électriques .



Recette de Raffa pour la poudre à récurer

- * 1 mesure et demi d'argile blanche
- * 1 mesure de bicarbonate de soude
- * 1 mesure de savon en paillettes à réduire en poudre (mixer)
- * 5 gouttes d'huile essentielle

Mélangez et le tour est joué !

Utilisation :

Saupoudrez la surface à récurer, frottez et rincez. Idéal pour châssis, meubles de jardin, four, plaques électriques, fonds de casseroles, etc.

Vous cherchez un saupoudreur ?

La boîte de bicarbonate de soude qui se trouve en magasin au rayon farine est un récipient saupoudreur !



Les ingrédients de nos recettes

Le savon de Marseille est d'abord un produit d'hygiène du corps, c'est un **bon nettoyant** ménager et il sert aussi pour le lavage du linge. On trouve du savon de Marseille en copeaux ou en paillottes pour la lessive.

Le savon de Marseille résulte de la saponification d'un mélange d'**huiles végétales** (chauffées à 120°) par la **soude**. Les huiles utilisées peuvent être d'arachide, d'olive, de coprah (noix de coco) et de palme



corps gras + NaOH (ou KOH) --> glycérol + Savon

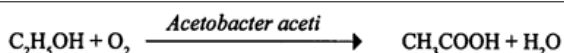


Il n'y a pas d'appellation contrôlée mais un code européen qui limite les additifs et exclut les tensio-actifs de synthèse. Néanmoins, le savon de Marseille industriel contient des additifs, des conservateurs, des colorants, des parfums. Ces additifs sont difficilement biodégradables et ont un potentiel toxique à terme dans l'environnement fluvial ou limnique.

Le savon en copeaux de la marque « BLAN », savon de Marseille pur (chez Delhaize), se vend à plus ou moins 2 euros le paquet de 1 kg pour de 15 à 20 lessives ! Garanti sans colorants, sans parfums, sans additifs nocifs, il est biodégradable à 100%.

Le vinaigre provient du mot composé « vin aigre ». Le vinaigre est un liquide acide (pH généralement compris entre 2 et 3), obtenu grâce à l'oxydation de l'éthanol dans le vin, le cidre, la bière et autres boissons fermentées. Tout breuvage alcoolisé, qu'il provienne de pommes, de raisins, de riz ou de sucre blanc, se transformera en vinaigre de façon naturelle une fois exposé à l'air ambiant. Ce sont **les bactéries, toujours présentes dans l'air, qui transforment l'alcool en acide acétique**. Le vinaigre commun comporte une concentration d'environ 5 % à 8 % d'acide acétique. L'acide tartrique et l'acide citrique se retrouvent, en plus faibles concentrations, dans les vinaigres naturels. Il se comporte comme un acide faible et décompose particulièrement les carbonates (dont le calcaire de nos canalisations).

Ses propriétés sont nombreuses. Il est un **désinfectant efficace, un désodorisant et un nettoyant** qui élimine le gras et les résidus de savon; de plus, il dissout les dépôts de minéraux et il empêche le développement des moisissures et des bactéries. Il a également des vertus thérapeutiques et cosmétiques (mais pour cela on préférera le vinaigre de cidre).



Le savon noir, un vieil ami !

Le savon noir, à condition qu'il ne contienne pas d'additifs, est inoffensif pour l'environnement. Malheureusement la composition exacte n'est généralement pas indiquée sur l'emballage. Il existe sous deux formes : un savon liquide ou mou qui sert pour le ménage et un savon mou qui sert pour les soins du corps. Bien entendu, nous parlerons ici du premier. Le savon noir ou savon mou est fabriqué à partir de la **potasse (KOH) et d'un corps gras quelconque**. Il a un peu l'aspect du miel (consistance allant du très épais au liquide et couleur allant du brun doré au noir). C'est un savon pâteux vendu en pots. C'était le savon le plus répandu dans le temps. La potasse était obtenue à partir des cendres de bois. Le terme potasse est d'ailleurs né de l'allemand "pot asche" ou de l'anglais "pot ashes" qui désigne les "cendres du pot". On trouve donc du savon noir à l'huile d'olive, à l'huile de lin, à l'huile de noix, à l'huile de maïs, etc.



corps gras + NaOH (ou KOH) --> glycérol + Savon

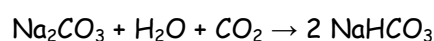


Le savon noir est un excellent nettoyant (multi-usages), **très dégraissant et détachant**. Il permet de dégraisser les hottes et les fours, de nettoyer les vitres (sans rinçage), d'enlever des taches de goudron ou de décaper de la peinture à l'huile (il entretient les pinceaux d'ailleurs). Il peut aussi être utilisé comme détachant avant lavage. C'est aussi un antiseptique et un insecticide très efficace et utilisé abondamment dans l'agriculture biologique (contre les cochenilles, les pucerons et les acariens mais aussi pour nettoyer les mamelles des vaches et des chèvres avant la traite ou pour nettoyer les chevaux). C'est un excellent shampoing pour les animaux domestiques. Il est aussi utilisé dans les bâtiments, associé à l'huile de lin dans les fissures ou à l'argile pour faire un enduit de protection en zone humide. Enfin, il nettoie en profondeur, fait briller, nourrit et protège les surfaces en particulier les ardoises, le marbre, tous les carrelages ou les linos. Attention le savon noir est très concentré (ce qui justifie son prix assez élevé) ! 1 à 2 CS de savon noir liquide (ou 1 cc de savon mou) dans un seau suffisent pour l'entretien des sols.

Le Bicarbonate de Soude, indispensable !

Comme le vinaigre, il remplace bien des produits du commerce ou augmente l'efficacité des autres. Il **nettoie et désodorise** du sol au plafond. Il se présente sous forme de poudre et ne coûte qu'1 euro cinquante à 5 euros les 500 g.

Le bicarbonate de soude est fabriqué à partir de **carbonate de soude, d'eau et de gaz carbonique (CO2)** selon la réaction suivante :



Il peut également provenir de gisements de natron .

Le bicarbonate de sodium est biodégradable et n'est pas toxique pour l'environnement ni pour la santé.

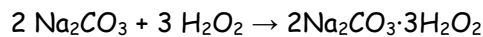
Les huiles essentielles, bactéricides, fongicides, virucides, aseptisantes, parfumantes.... Les huiles essentielles ont beaucoup de propriétés. Renseignez-vous bien pour tous les usages car il s'agit d'un concentré de principes actifs et certaines demandent des précautions pour la peau ou pour la santé (doses toxiques).

Consultez la liste sur <http://www.medecinesnaturelles.com/index.php?to=3300>.



Le Percarbonate de Soude, autre indispensable !

Parfois appelé "eau oxygénée solide", le percarbonate de soude est issu d'une association entre le carbonate de sodium et le peroxyde d'hydrogène. Une fois dans l'eau, il se décompose pour donner d'une part du carbonate de sodium (ou "cristaux de soude") qui dégraisse, augmente le pH de l'eau et rend plus efficace les détergents, et d'autre part de l'eau oxygénée, connue pour son pouvoir blanchissant et désinfectant efficace



Le bicarbonate de sodium est biodégradable et n'est pas toxique pour l'environnement ni pour la santé.

Coût : 3,5 € pour 500g

Pourquoi du vinaigre, du bicarbonate de soude, des huiles essentielles et pas d'eau de Javel ?



Qu'ont-ils tous en commun ?

Ils sont tous fongicides et bactéricides. Les trois premiers sont des produits naturels non nocifs pour l'environnement, le dernier est par contre toxique pour l'environnement. Rappelons les huiles essentielles bactéricides également : romarin 1,8 cinéole, thym à linalol, cannelle écorce, citron, eucalyptus globulus, clou de girofle, palmarosa, lavande aspic, tea tree....

Quant à l'eau de Javel, produit bien connu de toutes les ménagères, il est souvent utilisé à tort et à travers. Il est utile de rappeler qu'il est **uniquement un désinfectant et non un nettoyant**.

Les conséquences sur la nature ne sont pas tristes : les eaux javellisées et les extraits concentrés de Javel oxydent la matière organique ingérée par les animaux aquatiques pour la transformer en de nombreux produits toxiques (organochlorés, chlorures et métabolites). Certains d'entre eux sont cancérogènes et mutagènes.

L'effet toxique sur la faune est persistant en se transmettant via la chaîne alimentaire.

Où trouver les ingrédients ? A quel prix ?



Le **savon noir**, le **bicarbonate de soude** et les **cristaux de soude** se trouvent tous les trois en grande surface aux prix respectifs de plus ou moins 5€/l, 3€/l et 2€/2kg. Les marques que l'on rencontre pour le savon noir sont « *Mousse de lin* », « *D'or* » ou « *Marius Fabre* ». Le savon noir se trouvera également en jardinerie. L'argile blanche s'achète en pharmacie ou dans des magasins biologiques.

Le prix du **vinaigre** varie entre 40 cents et 1 euro selon le magasin et la marque.



Le prix d'une **huile essentielle** dépendra de la quantité (10 ml ou 15 ml) et de l'espèce végétale. Le prix des huiles essentielles citées dans la brochure varie entre 5 et 10 Euros pour 15 ml.

Dans la région, vous pourrez vous procurer les huiles essentielles aux **adresses suivantes** :

- Les 9 grains d'or (Marche-en-Famenne)
- La plupart des pharmacies
- Di (Rochefort, Libramont)
- Le panier bio (Rochefort)
- L'Herberie (Libramont)

Attention aux ingrédients chimiques toxiques rencontrés dans les détergents



Ether de glycol

- famille de produit comprenant le phénoxyéthanol
- dégraissant, solvant (capacité à diluer un produit sans en modifier ses propriétés chimiques), désinfectant, ...
- nocif pour l'humain (nausée, vomissement)
- très mauvaise dégradation de la molécule car celle-ci en crée de nouvelles encore plus toxiques que la molécule mère.
- très peu d'études menées



Phénoxyéthanol

- CAS = 122-99-6
- solvant, désinfectant et légère propriété parfumante
- très fort pouvoir allergisant pour l'homme
- mauvaise dégradation *cfr éther de glycol*
- utilisé comme anesthésique aquatique pour certaines espèces piscicoles
- peu d'études



Benzisothiazolinone

- CAS = 82385-42-0
- conservateur (shampooing, cosmétique mais aussi peinture et vernis)

Ammonium laureth sulfate

- CAS = 32612-48-9
- tensioactif (réduit la tension de surface du liquide et permet un meilleur mélange du produit avec celui-ci), agent moussant, agent nettoyant
- peu biodégradable

Ammonium lauryl sulfate

- CAS = 2235-54-3
- tensioactif (réduit la tension de surface du liquide et permet un meilleur mélange du produit avec celui-ci), agent moussant, agent nettoyant
- remplace l'ammonium laureth sulfate
- biodégradable à 95% mais peu d'études menées sur les résidus de dégradation qui pourraient être nocifs



Polycarboxylate

- représente une famille de composés
- permet de disperser la saleté et d'empêcher sa redéposition, anticalcaire d'origine pétrochimique
- utiliser dans certaines lessives
- pas/peu biodégradable
- peu toxique pour le milieu aquatique

Tétrasonium EDTA

- CAS = 64-02-8
- anticalcaire, agent de chélation (formation d'un complexe c'est-à-dire que cette molécule va en « enrober » une autre)
- peu biodégradable
- peu toxique pour le poisson **MAIS** le tétrasonium EDTA fixe le calcium mais aussi des nutriments et des métaux lourds. Le poisson va ingérer ses molécules et les métaux lourds rentrent alors dans la chaîne alimentaire.



Phosphonate

- le phosphonate est une molécule (PO_3^{2-}) et non un composé chimique
- agent de chélation (formation d'un complexe c'est-à-dire que cette molécule va en « enrober » une autre)
- non biodégradable mais photodégradable
- peu toxique pour le poisson
- faible remise en solution des métaux lourds
- trop peu d'études à ce jour



Hypochlorite de sodium (Javel)

- CAS = 7681-52-9
- désinfectant (courte durée), agent de blanchiment
- pas biodégradable (car elle tue les bactéries qui tiennent se rôle)
- si la Javel est utilisée en combinaison de certains autres produits ménagers, la réaction produite peut dégager du gaz moutarde (arme chimique utilisée pendant la 1^{ière} guerre mondiale) ainsi que former de la dioxine !
- le poisson peut aussi ingérer les molécules de Javel et les faire rentrer dans la chaîne alimentaire
- la javel entraîne la mort du plancton

2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol (Bronopol)

- CAS = 52-51-7
- conservateurs, antimicrobiens
- très toxique pour le milieu aquatique à court et long terme
- grand allergène pour l'homme
- biodégradable

Méthylchloroisothiazolinone

- CAS = 26172-55-4
- conservateur (prévient la dégradation par les bactéries)
- très allergisant pour l'homme (cutané et respiratoire)
- mortel pour les poissons et crustacés, prolifération d'algues
- aucune information sur sa biodégradabilité

Méthylisothiazolinone

- CAS = 2682-20-4
- conservateurs de certains gel douche, shampoing, crème...
- allergène pour l'homme
- toxique pour le milieu aquatique
- utiliser comme pesticide en Californie
- aucune information sur sa biodégradabilité

Azurants optiques

- ensemble de produits permettant de faire paraître les tissus, contenant de la cellulose, blanc
- se rencontre dans les lessives
- difficilement biodégradable mais photodégradable. Si la molécule n'est pas photodégradée celle-ci se dépose et se sédimente au fond du cours d'eau. Elle s'accumule avec l'impossibilité de se biodégrader

Paraben

- le terme paraben englobe de nombreux composés (méthylparaben, éthylparaben...)
- conservateurs (lutte contre les bactéries et les champignons)
- étude en cours sur la suspicion de cancers chez l'homme
- peu d'information au niveau environnemental

SLS (Sodium Lauryl Sulfate)

- CAS = 151-21-3
- tensioactif, dégraissant, pouvoir moussant
- est remplacé petit à petit par Sodium Laureth Sulfate
- Dérivé de l'huile de palme, irritant (rougeurs, déshydratation de la peau)

CAS = numéro permettant d'identifier les espèces chimiques sans ambiguïté

Glutaral

- CAS = 111-30-8
- biocide, agent nettoyant, conservateurs (cosmétiques)
- biodégradable mais toxique pour l'environnement (poissons, daphnies, algues)
- utilisé en aquaculture pour le contrôle de virus



Passez à l'action dès aujourd'hui !

Voici une liste mémo à glisser dans votre portefeuille.
Elle vous sera utile lors de vos achats de détergents.

Ingrédients chimiques
nocifs pour
l'environnement

Chlore et agents chlorés
Ether de glycol
Phénoxyéthanol
Benzisothiazolinone
Ammonium laureth sulfate
Ammonium lauryl sulfate
Polycarboxylate
EDTA
Polyéthylène glycol (PEG)
Tensioactifs synthétiques
Ammoniac

Phosphates
Phosphonates
Hypochlorite de sodium (Javel)
2-bromo-2nitropropane-1,3-diol
Méthylchloroisothiazolinone
Méthylisothiazolinone
Azurants optiques
Paraben
Sodium Lauryl Sulfate (SLS)
Sodium Laureth Sulfate (SLES)
Glutaral

Pliez ici

Pictogrammes

Danger physique		Danger pour la santé	
Ancien	Nouveau *	Ancien	Nouveau
Danger pour l'environnement			
Ancien	Nouveau		

* nouveau pictogramme obligatoire à partir du 1/6/2015 dans toute l'UE

Pliez ici

Labels certifiants
un effort écologique



Le moins strict !



Bibliographie

Ouvrages conseillés

- « **Le Grand Ménage** » - **Mes recettes pour une maison propre naturellement de Raffa** aux éditions Soliflor
- « **Le ménage au naturel** » de Nathalie Boisseau aux éditions Alternatives

Sites Internet

- <http://www.raffa.grandmenage.info>
- <http://fr.wikipedia.org/>
- http://www.rise.be/files/library/Documentation/Brochures/fiches_pratiques_nettoyage.pdf
- http://training.itcilo.it/actrav_cdrom2/fr/osh/ic/alfamain.htm
- http://www.btc-fr.com/fr/products_and_industries/group.Biocides/
- [http://www.inrs.fr/inrs-pub/inrs01.nsf/IntranetObject-accesParReference/INRS-FR/\\$FILE/fset.html](http://www.inrs.fr/inrs-pub/inrs01.nsf/IntranetObject-accesParReference/INRS-FR/$FILE/fset.html)
- <http://leflacon.free.fr>
- http://fr.ekopedia.org/Savon_de_Marseille
- <http://www.savon2marseille.com/>
- <http://www.toutpratique.com/1-Toutes-les-taches/5063-Le-savon-noir-un-nettoyant-genial.php>
- <http://www.astuces-trucs.com/post/2008/10/14/Savon-noir>
- <http://www.truc-malin.com/bicarbonate-de-soude-produit-miracle-t1493.html>
- <http://www.tous-les-trucs-et-astuces.com/category/bicarbonate-de-soude/>
- http://www.radins.com/conseils/astuces_bicarbonate-soude.htm
- <http://www.cfaitmaison.com/vinaigre/vinaigre-utilisation.html>
- <http://www.consoglobe.com/zp-3127-vinaigre-blanc-arme-nettoyage-ecolo.html>
- <http://ecobio2nature.over-blog.com/article-28715491.html>
- <http://www.bio-info.be/>
- <http://www.ecoconso.be/spip.php?rubrique18>
- <http://bionature.e-monsite.com/>
- <http://www.reporters-associes.ca/Panoramarticles/bicarbonate.htm>
- <http://www.inrs.fr/fichetox/ft157.html>

Ce livret est un recueil de trucs et astuces pour nettoyer naturellement réalisé par le Contrat de rivière Senne et adapté pour le sous-bassin de la Lesse. Il s'inspire de sites Internet et d'ouvrages. Les recettes reprises ici ont toutes été testées et nous osons espérer vous livrer les meilleures. Ce livret est donc évolutif et non exhaustif. N'hésitez pas à nous envoyer vos trucs et astuces afin de venir compléter celui-ci.

Nous remercions le Contrat de rivière Senne de nous avoir permis de bénéficier de son précieux travail.

Partenaires du Contrat de Rivière de la Lesse

Le Comité de Rivière du Contrat de Rivière Lesse comprend les partenaires suivants :

Province de Namur - Province de Luxembourg – Beauraing – Bertrix – Bièvre – Ciney – Daverdisse – Dinant – Gedinne – Houyet – Libin - Libramont-Chevigny - Marche-en-Famenne - Nassogne - Pali-seul – Rendeux – Rochefort - Saint-Hubert – Tellin – Tenneville – Wellin – SPW/DGO3 - Direction Générale – Département de l'environnement et de l'Eau - Direction des Eaux de surface - DGO3 - Direction Générale – Département de l'environnement et de l'Eau - Direction des Eaux souterraines - DGO3 - Direction Générale – Département de la Ruralité et des Cours d'Eau - Direction des cours d'eaux non navigables - DGO3 - Département de la Nature et des Forêts - DGO3 - Direction Générale – Département de la Ruralité et des Cours d'Eau - Direction du Développement rural (ex DGA-D42) - DGO4 - DGO « Aménagement du territoire, Logement, Patrimoine et Energie » - DGO2 - Mobilité et Voies Hydrauliques–SETHY - DGO1 - Direction des Routes de Namur - DGO1 - Direction des Routes du Luxembourg - DGO1 - Direction des Routes -district Ciney - DGO2 - Direction des Voies hydrauliques de Namur, district Dinant - AIVE, Association Intercommunale pour la protection et la Valorisation de l'Environnement - INASEP, Intercommunale Namuroise de Services Publics - SWDE, Société Wallonne Des Eaux - GRIMM, Groupe de Recherche et d'Intérêts pour le Milieu Marchois - GRE, Groupe Rochefortois pour l'Environnement - CLDR Rochefort, Commission Locale de Développement Rural - CLDR Daverdisse, Commission Locale de Développement Rural - PCDN Tellin, Plan Communal de Développement de la Nature - FRW, Fondation Rurale de Wallonie - FWA, Fédération wallonne des agriculteurs - CER, Centre d'Economie Rurale, secteur agri-développement - GIMPE, Groupement des Industries et Entreprises du bassin de la Meuse pour la Protection de l'Environnement asbl - SA Carrières du Fond des Vaulx - SA Lesse Kayaks - SA « Grottes de Han » - Kayaks Libert SPRL - La Maison Wallonne de la Pêche - Fédération halieutique de la Haute-Meuse - Fédération des sociétés pêche Lesse et Lomme - Fédération sportive des pêcheurs francophones de Belgique - Comité royal amicale des pêcheurs Lomme & Lesse - Société de pêche « La limace » - Société de pêche Les amis de l'Our-Opont - Société de pêche Les amis de Saussure Carlsbourg - Bassin Lesse et Lomme Luxembourgeois asbl - Société de pêche « Entente Waha » - Société de pêche « L'Almache » - Société de pêche « La Fario de Resteigne » - Les amis du Château de Lavaux Ste Anne - Le Syndicat d'initiative de Daverdisse - Le Syndicat d'initiative de Saint-Hubert - L'office communal du tourisme de l'entité de Nassogne - L'Euro Space Center - CDN, Centre de découverte de la Nature de la Province de Luxembourg - Union belge de spéléologie asbl - CWEPPS, Commission Wallonne d'Etude et de Protection des Sites Souterrains asbl - Les Amis des Moulins Wallonie-Bruxelles asbl - Les Naturalistes de la Haute-Lesse asbl - Ligue Royale Belge pour la protection des oiseaux, asbl - Association pour le développement durable et un environnement sain en Haute-Lesse asbl - Cercle d'histoire et de traditions de Libin asbl - Natagora asbl - Ardenne et Gaume asbl - Aquabiotica (division de I&C SA) - Solon asbl - Pôle de gestion différenciée asbl - L'ADN : Association de Défense de la Nature

Quand tu auras fini de me lire, confie-moi à un ami ou un voisin !

Contrat de Rivière pour la Lesse ASBL
Rue de Dewoin, 48
5580 Rochefort
Tél : 084/222.665
Courriel : info@crlesse.be
Site Internet : www.crlesse.be

Réalisation mars 2015