

FABRIQUER SES PROPRES PRODUITS D'ENTRETIEN

Dans un souci écologique et sanitaire, de plus en plus de Français réalisent désormais leurs propres produits ménagers et cosmétiques. Une pratique responsable, mais qui nécessite certaines précautions.

CLOTILDE CADU

900

C'est le nombre de substances chimiques émises dans nos maisons, issues, notamment, des produits ménagers industriels, des équipements et matériaux.

Source : Asef

RÉFÉRENCES

- (1) *Au quotidien, un air sain chez soi. Des conseils pour préserver votre santé.* Ademe, septembre 2018.
- (2) *Impact des produits d'entretien sur la qualité de l'air intérieur.* Avril 2019
- (3) Health Communication. 21 mai 2019 ; 1:1-6.
- (4) *La Cosmétique maison, pas si simple.* FEBEA.

Le bidon d'eau de Javel, la crème à récurer, le schmitt pour les vitres, l'autre pour le four... Et un troisième pour la baignoire, un nettoyant pour le carrelage, à ne pas confondre avec celui pour le parquet. Sans oublier bien sûr les lingettes multi-usages et la bombe aérosol pour que tout sente bon le propre... À chaque pièce, à chaque surface, son produit d'entretien. Résultat : un assortiment de bouteilles et de flacons qui saturent tout autant les placards que l'air ambiant. Les désinfectants, antibactériens, détergents et autres dégraissants contiennent des substances aux effets potentiellement nocifs. Ils peuvent provoquer allergies et irritations, et exposer à des perturbateurs endocriniens et à des composés organiques volatils (COV). Ces polluants viennent s'ajouter à tous ceux qui, déjà, envahissent les intérieurs.

Chacun d'entre nous passe, en moyenne, 80 % du temps dans un espace clos, baignant dans un cocktail chimique, dont les conséquences néfastes se révèlent plus ou moins importantes sur la santé. « Une exposition répétée et durable, même pour des

doses de polluants parfois très faibles, peut aggraver ou être à l'origine de pathologies chroniques ou de maladies graves », souligne l'Agence pour l'environnement et la maîtrise de l'énergie (Ademe), dans un guide sur l'air intérieur ⁽¹⁾. Même si les effets de la pollution intérieure sont difficiles à étudier, on sait que leur responsabilité est avérée dans les allergies respiratoires et les pathologies pulmonaires de la respiration, et qu'elle est plausible dans le développement de cancers, indique l'Ademe.



OÙ SE RENSEIGNER ?

- > ASEF Association santé environnement France
- ✉ Les Néréides
- 55, rue Pythagore
- 13100 Aix-en-Provence
- ✉ asef-asso.fr
- > ADEME Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie
- ✉ ademe.fr

NATUREL NE SIGNIFIE PAS INOFFENSIF

De plus en plus conscients des risques, soucieux de leur santé et de leur environnement, un nombre croissant de ménages cherchent à limiter leur exposition et optent pour du fait-maison, à base d'ingrédients naturels desti-

nés à l'entretien du foyer. « *Ilya un véritable souhait de maîtriser la composition des produits*, constate Virginie Sturner, fondatrice des Petits Colibris, qui vend, en ligne, de quoi fabriquer ses propres nettoyants, et propose des ateliers. Lessives, pastilles pour les toilettes ou pour le lave-vaisselle, ...

LES 3 INCONTOURNABLES

Ils nettoient, dégraissent et désinfectent. Ces produits permettent de briquer facilement son intérieur, de façon efficace, saine et écoresponsable.

Le vinaigre blanc

Aussi appelé vinaigre d'alcool ou vinaigre cristal. Obtenu à partir de sucre de betterave ou de maïs, il est constitué essentiellement d'eau et d'acide acétique. Ses propriétés antioxydantes et antibactériennes font de lui un bon désinfectant, dégraissant, détartrant, détachant et désodorisant. Attention à ne pas l'utiliser sur du marbre ou du ciment.

PRIX Moins de 1 € la bouteille de 1,5 litre en supermarché.

Le savon de marseille

Mélange d'huiles végétales, d'eau, de sel marin et de soude, l'authentique savon de Marseille est estampillé « extrapur 72 % d'huile », signe de sa qualité. Nettoyant et dégraissant, il lave les épidermes fragiles et s'utilise pour la maison (nettoyage des sols et surfaces grasses). Détachant, il permet aussi l'entretien du linge.

PRIX Autour de 3 € le cube de 100 g.

Le bicarbonate de soude

Cette poudre stabilise le pH des solutions dans lesquelles elle est plongée. Cette propriété permet d'éliminer la saleté grasse, de neutraliser les mauvaises odeurs, d'adoucir l'eau calcaire. Seul ou mélangé avec du vinaigre blanc ou du savon noir, il dégraisse, désinfecte, dissout le calcaire. Préférez sa version alimentaire dans les produits cosmétiques ou en cuisine.

PRIX À partir de 3 € les 500 g en supermarché, droguerie, boutiques bio.



Sources : Bicarbonate, vinaigre, citron... Les produits magiques de nos grands-mères, éditions Larousse ; savonnerie Fer à Cheval Marseille.

À SAVOIR

Depuis le 1^{er} juillet, les cosmétiques n'ont plus le droit de se vanter d'être dépourvus de parabène, phénoxyéthanol, etc. Les allégations « sans » et « 0 % » ne sont plus admises sur les produits. Reste que si les mots changent, la composition, elle, demeure la même.

ISTOCK, STOCK.ADOBE

... détachants : des recettes composées de quelques basiques existent pour pratiquement tout. Le résultat, assure-t-elle, est excellent : le fait-maison nettoie aussi bien. « Attention, cependant, naturel ne veut pas dire sans danger ou non allergisant », met en garde Virginie Sturmer. De fait, des précautions sont à prendre. D'abord, ne pas s'improviser chimiste et respecter les recettes. Augmenter la dose de tel ou tel ingrédient n'apporte pas plus d'efficacité. Ensuite, manipuler et utiliser les nettoyants avec prudence, en portant des gants. « Ce n'est pas parce que ça sent bon ou que c'est naturel que c'est inoffensif », rappelle Isabelle Augeven-Bour, ingénieure au service qualité de l'air à l'Ademe. Comme les autres, les produits fabriqués soi-même sont émetteurs de composés organiques volatils (COV), d'autant plus s'ils contiennent des huiles essentielles, comme l'ont constaté l'Ademe et l'Institut national de l'environnement industriel et des risques (Ineris) dans une étude⁽²⁾. Sur trois nettoyants multi-usages faits maison testés, « celui contenant la quantité d'huile essentielle d'eucalyptus est plus émissif que les autres », soulignent

les experts. « Leur ajout dans des recettes visant à apporter une odeur plus agréable, mais pas indispensable, génère une toxicité potentielle », indique Martine Ramel, responsable du pôle risque et technologies durables à la direction des risques chroniques de l'Ineris. La spécialiste s'est également intéressée au vinaigre blanc, émetteur d'acide acétique : « Pas de préoccupation à avoir ! Il n'y a aucun risque caché. »

LIMITER LE NOMBRE D'INGRÉDIENTS

De manière générale, l'Ademe et l'Ineris observent que « les risques calculés pour les produits faits-maison testés sont globalement plus faibles que ceux des produits industriels testés, mais ils restent relativement proches ». Si faire son ménage ne présente aucune situation préoccupante dans des conditions normales, un certain nombre de bonnes pratiques sont à adopter pour réduire son exposition (voir p. 33). Et il faut se souvenir que moins il y a d'ingrédients dans un produit, mieux c'est.

L'avertissement vaut aussi pour la salle de bains, où s'accumulent gels douche, shampoings, après-shampoings, crèmes de jour, de nuit, fonds de teint, sérums et autres laits de toilette. « On vit une folie de l'hygiène en utilisant des produits irritants qui peuvent provoquer parfois des réactions, exposer à des perturbateurs endocriniens », déplore le Dr Brigitte Pfister, endocrinologue à Aix-en-Provence et membre de l'Association santé environnement France (ASEF). Plusieurs substances font l'objet de controverses, tels les triclosan, phénoxyéthanol, phtalates, que de nombreux spécialistes appellent à éviter. « Les cosmétiques génèrent parfois des intolérances, des allergies. Plus il y a d'ingrédients, plus il y a de risques », rappelle le Dr Isabelle Gallay, dermatologue à Dijon et vice-présidente du Syndicat national des dermatologues-vénérologues (SNDV). Depuis quelques années, la spécialiste remarque que de plus en plus de patients, surtout des jeunes femmes, fabriquent leurs propres crèmes. « Ces personnes

Le dentifrice

- > 4 cuillères d'argile blanche > 1 cuillère d'huile de coco > 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- > Un peu d'eau pour homogénéiser la pâte > Mélanger tous les ingrédients.
- > Conserver le dentifrice obtenu dans un petit pot. > Utilisable pendant 2 mois.

(Source : Edeni)



Recette

sont animées par un souci du naturel, une envie de maîtriser leurs cosmétiques, ce qu'il y a dedans, et d'adapter la composition », explique-t-elle. Un mouvement qui pourrait prendre de l'ampleur, estime le médecin. Alors, plus que pour les produits ménagers, des précautions s'imposent.

S'INFORMER SUR LES RISQUES

« Il faut connaître son type de peau, s'informer sur les actifs qu'on utilise : on ne mélange pas n'importe quoi. La fabrication demande une certaine méticulosité : les mains et instruments doivent être lavés, les contenants stérilisés. Les produits sont à employer dans les 3 mois », énumère le dermatologue. Sans quoi la recette peut tourner au cauchemar. Parmi les principaux risques : une poussée d'acné en cas d'utilisation d'huiles végétales trop riches, des problèmes infectieux si la crème est contaminée, diverses réactions (photosensibilisation avec des agrumes, brûlure avec la cannelle, sensibilité avec les huiles essentielles...). En mai dernier, des chercheurs s'alertaient ainsi de voir circuler sur les réseaux sociaux bon nombre de formules de crèmes solaires artisanales, des recettes idéales pour attraper des coups de soleil⁽³⁾ ! Pour limiter les risques, la Fédération des entreprises de la beauté (FEBEA) a publié un guide de bonnes pratiques⁽⁴⁾. « Le fait-maison, cela s'apprend, confirme

Hélène de Vestele, fondatrice du collectif Edeni. Il faut être accompagné pour ne pas que cela devienne une fausse bonne idée. Si des recettes ont été développées par des professionnels, ce n'est pas pour rien. Le "do-it-yourself" mal fait est contre-productif. »

Pas de bicarbonate, par exemple, dans le dentifrice, c'est trop abrasif pour l'émail.

Pour Hélène de Vestele, la fabrication de cosmétiques et de produits ménagers entre dans une philosophie plus vaste, mêlant écologie, santé et éthique. « Le fait-maison est positif si cela redonne le pouvoir, l'esprit critique. Si cela multiplie les contraintes, ce n'est pas la peine », dit-elle. Faire ses produits, apprendre à décrypter les étiquettes, opter pour des cosmétiques et nettoyants écolabellisés, limiter leur nombre : tout est envisageable. « On peut agir préventivement et simplement, assure le Dr Pfister. Chaque geste doit être réfléchi. On peut faire bien sans se priver. » ■



À LIRE

> Bicarbonate, vinaigre, citron... Les produits magiques de nos grands-mères. Larousse, collection Cahiers Santé & Médecine. 4,99 €. > Fabriquer sa lessive, ses produits d'entretien, son dentifrice... Régine Quéva, Larousse, 14,90 €.



LES BONNES PRATIQUES À ADOPTER AU QUOTIDIEN

De la cuisine à la salle de bains, pour le ménage comme pour l'hygiène de la famille, des gestes simples permettent de limiter au quotidien son exposition à la pollution intérieure.

POUR LE MÉNAGE

- > Aérer les pièces pendant et après chaque séance de ménage.
- > Rincer les surfaces nettoyées.
- > Préférer des préparations non parfumées.
- > Réduire le nombre de produits utilisés conjointement.
- > Proportionner le niveau d'utilisation aux besoins réels.
- > Limiter la présence de personnes sensibles dans les pièces en cours de nettoyage.
- > Utiliser autant que possible des moyens de nettoyage qui n'émettent pas de substances toxiques : nettoyage vapeur, chiffons microfibres, chiffons humides...

> Respecter les consignes d'utilisation des produits.

POUR L'HYGIÈNE

- > Limiter le nombre de produits.
- > Privilégier certains conditionnements (pains plutôt que gels liquides, sticks plutôt que sprays).
- > Opter pour des produits sans parfum.
- > Respecter les règles d'hygiène lors de la fabrication des cosmétiques, les conserver dans des contenants fermés après utilisation et au réfrigérateur pendant une courte période.
- > Ne pas mettre les doigts dans le produit, se servir d'une spatule.

Sources : Ademe, WECF, FEBEA



Le spray nettoyant multi-usage

- > 250 ml d'eau tiède
 - > 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
 - > 4 cuillères à soupe de savon noir
 - > 10 gouttes d'huile essentielle de citron, tea-tree ou lavande (facultatif).
- Attention aux contre-indications, notamment pour les femmes enceintes.
- > Verser le bicarbonate de soude dans l'eau tiède, puis remuer jusqu'à dissolution. Ajouter le savon noir et mélanger. Ajouter l'huile essentielle et mélanger.
- Transvaser dans un flacon spray.

(Source : Les Petits Colibris)

Recette