

ma maison

Maison

bio

pour famille en forme



Pour bébé, on joue la carte du bio dans l'assiette et sur la peau et on s'entoure d'un magma chimique polluant dans toute la maison? Un paradoxe qui demande de faire un peu de tri...

Par Raphaële Nollin avec la collaboration de Catherine Levesque*

Les lignes de soins cosmétiques bio pour bébé se multiplient à grande vitesse. Les produits textiles bio ont conquis leur marché. Même les poussettes ou les lits parapluie annoncent des hamacs en tissu labellisé et les sacs à langer se vantent de snober les phtalates. Pas mal! Notre conscience verte a donc la... conscience tranquille. Sauf que dans les coins et les recoins de notre maison, des tas de dangers rôdent, au fond des bouteilles de détergents, dans l'aura des meubles, au creux de la moquette et on en passe...

✳ | polluants à éradiquer

L'Observatoire de la qualité de l'air intérieur (OQAI) distingue sept substances particulièrement toxiques : les formaldéhydes, que l'on trouve dans les bougies, les encens, les produits d'entretien, les cosmétiques et les colles ; le benzène, qui squatte les carburants et les produits de bricolage ; l'acétaldéhyde, indissociable des panneaux de particules, des isolants, de la fumée de cigarette, des photocopieurs, des panneaux de particules ; les particules qui entourent les fumées, les spores de moisissures, les allergènes ; le radon, plus rare, car il s'agit d'un gaz radioactif naturel émis par le sol dans certaines régions (Vosges, Alpes, Corse, Bretagne) ; le di-éthylhexyl-phtalate, qui assouplit les plastiques et, le petit dernier, les dichlorvos, imparables pour envoyer au tapis tous les insectes. Même avec la conscience verte la plus convaincue, difficile d'éviter d'héberger chez soi un ou plusieurs de ces indésirables! **CE QU'IL FAUT FAIRE** inutile d'envisager d'aller braquer une banque pour se faire construire la maison écolo de nos rêves

qui coûte bonbon, il suffit simplement d'aérer chaque pièce chaque matin pendant au minimum dix minutes (pensez à arrêter le chauffage!) et à chaque fois que l'on bricole ou que l'on utilise des produits polluants. Et pédale douce sur les parfums d'intérieur! Pour éliminer les acariens, on opte pour des huiles essentielles – les autres produits spécifiques sont des pesticides – et on évite les housses de matelas et d'oreiller censées les occire. Ça marche, mais parce qu'elles sont imprégnées d'insecticide. Mieux vaut laver ses draps à 60°, rien de tel pour se débarrasser des acariens et une température ambiante à 19 °C maxi, pour éviter leur prolifération.

✳ | Des produits sains et économiques

Chic, des produits biodégradables à plus de 90%! On se rue dessus et nous voilà fiers d'avoir contribué, par notre choix citoyen, à la protection de la planète. Sauf que... tous les produits le sont, car c'est la réglementation qui l'impose! Certains en font un argument marketing, d'autres, modestes, le passent sous silence. Mais au final, ils sont tous autant biodégradables les uns que les autres. En revanche, il est possible de faire mieux : les produits labellisés NF Environnement et Ecolabel ont un impact moindre sur l'environnement, bien que certains d'entre eux n'excluent pas forcément les composants pétrochimiques. Et les lessives ont lavé leur linge sale depuis qu'une législation interdit les phosphates dans leur composition. Toutefois, ces produits font encore appel à des substances nocives, et notamment allergènes, tout comme les adoucissants.

CE QU'IL FAUT FAIRE Autant que possible, il faut éviter l'eau de Javel dont le chlore se combine facilement avec certaines molécules dans les eaux usées pour former des organochlorés, toxiques, et utiliser des agents anti-bactériens naturels tels que le pin et le romarin, que l'on trouve en grandes surfaces ou dans les magasins bio, ainsi que le vinaigre de vin blanc mélangé à deux cuillerées à soupe de bicarbonate de soude. Côté lessives, en choisissant des marques qui conditionnent des packs éco-rechargeables, on a déjà fait un grand pas pour la protection de l'environnement. Mais pour la santé, les lessives écologiques ont quelques points d'avance : les enzymes utilisées sont détruites lors du lavage, contrairement à celles des lessives classiques qui peuvent provoquer des

allergies. Cependant, le parfum de certaines, à base d'huiles essentielles, peut se révéler allergisant : il n'y a pas de monde idéal ! Quant aux noix de lavage, à l'efficacité contestée par certains utilisateurs, elles sont certes écologiques dans leur composition et leur usage, sauf qu'elles nous arrivent de loin, ce qui a un impact non négligeable sur l'environnement... Pour remplacer l'adoucissant, trop irritant pour la peau fragile des bébés, il suffit d'ajouter un peu de bicarbonate de soude au cycle de lavage. Ces recettes de grand-mère permettent de faire des économies et, surtout, de protéger notre santé et la planète. Les plus curieux peuvent les télécharger sur : www.raffa.grandmenage.info.

* Auteur de *Ma maison écologique*, éd. Eyrolles, 12,90 €.

Nos chouchous antipollution

Purificateur



Un cocktail de 41 huiles essentielles pour venir à bout des moisissures et des acariens et purifier l'air ambiant.
Spray assainissant, Puresentiel, 18 €.

Innovant



Pour empêcher le calcaire de se déposer sur la vaisselle ou le linge, deux boules aimantées qui permettent d'éviter le recours à un produit chimique.
Boule de lavage, Auris, 20,90 € le lot de deux.

Désinfectant



Conçu pour nettoyer parfaitement les zones sensibles de la maison où l'hygiène doit être irréprochable, ce spray possède un effet bactéricide et fongicide répondant aux normes européennes.
Spray désinfectant, H2O, 10,90 €.

Coup de bambou



En déco ou en utilitaire, plaqué de manglieta. Plat en bambou.
Ikéa, 29,00 €.

À la vietnamienne



De fabrication écologique, ce siège facile à déplacer permet d'accompagner bébé dans ses jeux sans émanations toxiques. Tabouret du Vietnam.
Natures et Découvertes, 14,95 €.

Le summum



Pour purifier l'air sans produits chimiques, un diffuseur d'huiles essentielles à froid conserve la qualité optimale des principes actifs. Diffuseur à ultrasons avec éclairage d'ambiance.
Alpinbreeze, 159 €.