



Écolo-maman, mode d'emploi

Trop de pollution,
gaspillage, produits
chimiques dans
l'environnement... mais
aussi chez soi.

Place au naturel! Mais inutile
de déménager dans une
yourte au fin fond de la forêt,
quelques gestes au quotidien
suffisent pour prendre
de bonnes habitudes et voir
la vie en bio, pour soi
et toute sa petite famille.

Par Karen Jégo

1 Nettoyer sans polluer

BOUFFÉE D'OXYGÈNE! PENSEZ À OUVRIR CHAQUE MATIN UNE DEMI-HEURE EN GRAND VOS FENÊTRES POUR ÉVACUER TOUS LES POLLUANTS PRÉSENTS DANS L'AIR (PEINTURE, PRODUITS CHIMIQUES...). En effet, dans nos maisons, l'air peut être de deux à cinq fois plus pollué qu'à l'extérieur. Évitez aussi d'utiliser les désodorisants aux parfums de synthèse, sources de composés organiques volatils (COV) nocifs pour la santé. Pour le ménage proprement dit, de nombreux produits naturels remplacent avantageusement les nettoyeurs du commerce. Le vinaigre blanc parfumé de quelques gouttes de lavande fait briller vitres et surfaces vitrées. Frottez votre serpillère mouillée avec un peu de pierre d'argile, et vos sols deviennent étincelants comme par enchantement. Nettoyez et désodorisez votre réfrigérateur avec du jus de citron. La cire d'abeille ou l'huile de lin sont idéales pour les parquets et meubles en bois. Le marc de café nettoie et ravive le cuir de vos fauteuils et canapés. Quant au savon de Marseille, il peut remplacer la lessive et a des vertus antiseptiques. Enfin, plutôt que jeter votre plaque de four toute graisseuse, une recette magique: une éponge imbibée d'eau et de bicarbonate de soude ou de savon noir.

À lire

« Devenir une écomaman
(ou un écopapa) », de Pascale d'Erm
et Barroux, coll. « Terre Durable:
les clés pour agir », 15€, éd. Glénat.
Dans ce guide très documenté mais
un peu anxigène, découvrez les bons
gestes pour offrir une vie saine à vos
enfants et contribuer à leur léguer
une planète préservée.

