

# 01

## L'ENTRETIEN DU LOGEMENT

### La méthode 100 % naturelle

#### Les stars du ménage naturel :

- Une bouteille de vinaigre blanc ou vinaigre ménager
- Un sachet de bicarbonate de soude
- Quelques citrons
- Du savon noir
- Sans oublier une bonne brosse aux poils en fibre naturelle.

*Avec ces produits, vous pouvez tout nettoyer dans la maison, du sol au plafond, en passant des sanitaires à la cuisine.*

*Si vous souhaitez conserver vos produits, nos experts ont sélectionné pour vous des produits disponibles en grandes surfaces. Retrouvez tous les détails dans la fiche pratique 2 : "Les produits conseillés par nos experts."*

***A l'inverse**, certains produits sont à éviter car inefficaces, polluants ou dangereux pour la santé. Qu'ils soient toxiques, corrosifs, irritants, on s'informe sur ce que contiennent nos produits et on les remplace par des choix plus sains. APEF dresse la liste rouge des produits d'entretien (Retrouvez tous les détails dans notre fiche pratique 3 «**Les bonnes pratiques pour un intérieur sain**»)*

### Le matériel qui facilite la journée

#### Le kit essentiel :

- Un aspirateur (léger, pratique, en bon état)
- Un plumeau
- Sceau et balais plat
- Une raclette (pour les vitres)
- Quelques chiffons/microfibres propres,
- Quelques éponges propres (sans scotch brite)
- Des sacs poubelles (adaptés à la taille des contenants)

**Si repassage :** Fer et table à repasser, eau déminéralisée

### Conseil !

Pour faciliter le travail, ranger tout le nécessaire dans un seul endroit, cela évite de passer du temps à chercher.



Bicarbonate  
de soude

Sel

Vinaigre  
Blanc

Huile essentielle  
de Tea Tree

Avec ces produits, vous  
pouvez tout nettoyer  
dans la maison, du sol  
au plafond, en passant  
des sanitaires  
à la cuisine.

Citron