



**GUIDE
DÉMARCHE
ÉCO-RESPONSABLE**

Un réseau engagé et engageant !



Édito

Nous revendiquons le rôle de l'entreprise pour répondre aux enjeux et défis de notre Société.

Nos combats contre l'agisme et toutes formes de discriminations, contre le travail au noir, contre la violence faite aux femmes au travers du fonds d'actions de Oicare ou pour la planète sont autant d'engagements sociaux, sociétaux et environnementaux partagés par l'ensemble des collaborateurs APEF.

L'ensemble de ces convictions nous ont mené à construire une charte et un guide visant à protéger notre environnement, nos salariés et nos clients.

Nous espérons partager notre élan avec vous au travers des conseils très pratiques qui jalonnent cet éco-book.



Nos engagements

APEF s'engage dans une démarche Éco-Responsable
Proposer des méthodes et produits efficaces et sûrs
Économiser vos ressources et celles de la planète
Favoriser le bien-être et la sécurité de tous

En respect de ses engagements, le réseau APEF vous a créé ce guide des bonnes pratiques pour une démarche éco-responsable au sein de son foyer.

5 Bonnes raisons de devenir "zéro déchetiste"



Respecter l'environnement

(combattre la déforestation, lutter contre le gaspillage)



Vivre plus simplement

(réaliser des économies, gagner de la place et du temps)



Sensibiliser ses enfants

à l'écologie
(inculquer les bons réflexes)



Réduire ses dépenses

(Éviter le gaspillage)



Rester mobile

(Ne garder que l'essentiel)

Sommaire

🕒 À LA MAISON

1. L'entretien du logement
2. Les produits conseillés par nos experts
3. Les bonnes pratiques pour un intérieur sain
4. Réduire son impact environnemental
5. Réduire ses déchets
6. Tri des déchets : les bons et mauvais gestes
7. L'eau de Javel
8. 30 astuces pour moins salir la maison

🕒 AU JARDIN

1. Fiche éco-geste : le jardinage
 - Matériel et environnement
 - Les bons gestes
 - Le compost
2. Favoriser la biodiversité
 - La plantation
 - L'entretien

🕒 AU TRAVAIL

1. En entreprise

🕒 SITES ET LIENS UTILES



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

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.



Les produits ménagers



Bonne nouvelle,
il existe des produits
satisfaisants pour
l'impact sanitaire
et environnemental
qui sont également
performants en
termes d'efficacité.

02

LES PRODUITS CONSEILLÉS PAR NOS EXPERTS

Bonne nouvelle, il existe des produits satisfaisants pour l'impact sanitaire et environnemental qui sont également performants.

D'après une étude de 60 Millions de consommateurs, APEF vous recommande d'utiliser et/ou d'essayer les produits cités (disponibles en grandes surfaces) :

Produits sélectionnés sur des critères relatifs à leur **performance** (Ménag'Score), leurs **qualités environnementales** et leurs **impacts pour votre santé**.

Les produits multi-usages

Permettent de nettoyer une multitude de surfaces :

- Plans de travail, tables, éviers, baignoires, frigos... : on vaporise, on frotte à l'éponge puis on rince.



FRANPRIX
Menthe fraîche
Ecolabel Européen



SAVON ARTHUR
Nettoyant sols
et surfaces,
bio eucalyptus
Nature et Progrès



LERUTAN
Sols et surfaces
lisses
Ecocert Ecodétergent
BIO



RAINETT
Ecologique
Citron vert
Ecolabel Européen



L'ARBRE VERT
Citron
hypoallergénique
Ecolabel Européen
Hypoallergénique
(ARCAA)



LES PRODUITS CONSEILLÉS PAR NOS EXPERTS



Les produits cuisine

Permettent de nettoyer, désinfecter
et dégraisser les surfaces de cuisine :

- La vaisselle, la hotte, le plan de travail, les plaques céramiques, la friteuse, le four, en bref, tous les accessoires de cuisine.



CILLIT BANG

Dégraisse sans
frotter, nouvelle
formule



BRIOCHIN

Le super décapant
Ecocert Ecodétergent



BIOVIE

Au savon de Marseille
parfumé au citron
Ecocert Ecodétergent



AJAX

Respecte
les surfaces
Sustainable Cleaning



RAINETT

Bicarbonate
Ecolabel
Européen



LES PRODUITS CONSEILLÉS PAR NOS EXPERTS



Les produits sanitaires

Permettent de nettoyer, détartrer et désinfecter en une seule opération l'ensemble des sanitaires.



L'ARBRE VERT
Triple action
romarin intense
Ecolabel Européen



LE
CHOIX
D'APEF



ECOVER
Essential Natural
parfume pine
Certifié Ecocert Vegan



U NATURE
Parfum pin
Eucalyptus
Ecolabel Européen
Sustainable cleaning



HARMONIE VERTE
Détartrant 0%
Nature et Progrès



L'EFFICACE
Détartrant
désinfectant
Ecocert
Ecodétergent



LES PRODUITS CONSEILLÉS PAR NOS EXPERTS



Les produits salle de bains

Permettent de nettoyer, détartrer et faire briller efficacement votre salle de bains

• Toute une gamme de produits afin de profiter à nouveau pleinement de votre baignoire ou de votre douche !



ENVIE !
Détartrant
Bien chez soi
Certifié Ecocert



CILLIT BANG
Ultra propre



BIOVIE
Anti-calcaire
au vinaigre
Ecocert
Ecodétergent



RAINETT
Écologique citron,
nettoie et détartre
Ecolabel Européen



L'ARBRE VERT
Anti-calcaire au
vinaigre blanc
Ecolabel Européen
Hypoallergénique
(ARCAA)





LE

CHOIX

D'APEF



Ces références, dont 3 produits portent un label de qualité environnemental, se distinguent en combinant une bonne efficacité dans leur catégorie respective et un bon score santé et environnement.

Quelques recommandations d'utilisation : respecter les préconisations du fabricant, aérer les pièces (15 min minimum), ne pas mélanger les produits (si produits en spray, imbiber le chiffon avec le produit pour limiter la formation d'aérosols) et alterner avec les produits naturels.

Recommandation, si vous créez vous-même vos produits, il vous sera demandé d'en préciser la composition afin de permettre à nos intervenants de les utiliser en toute sécurité.



Une meilleure qualité de vie

Un air sain et purifié pour
une maison où il fait bon vivre



03

LES BONNES PRATIQUES POUR UN INTÉRIEUR SAIN

Savez-vous que l'air intérieur est cinq fois plus pollué qu'à l'extérieur ? Alors comment limiter la pollution dans votre lieu de vie ?

APEF vous guide dans cette démarche pour une meilleure qualité de vie.



A FAIRE

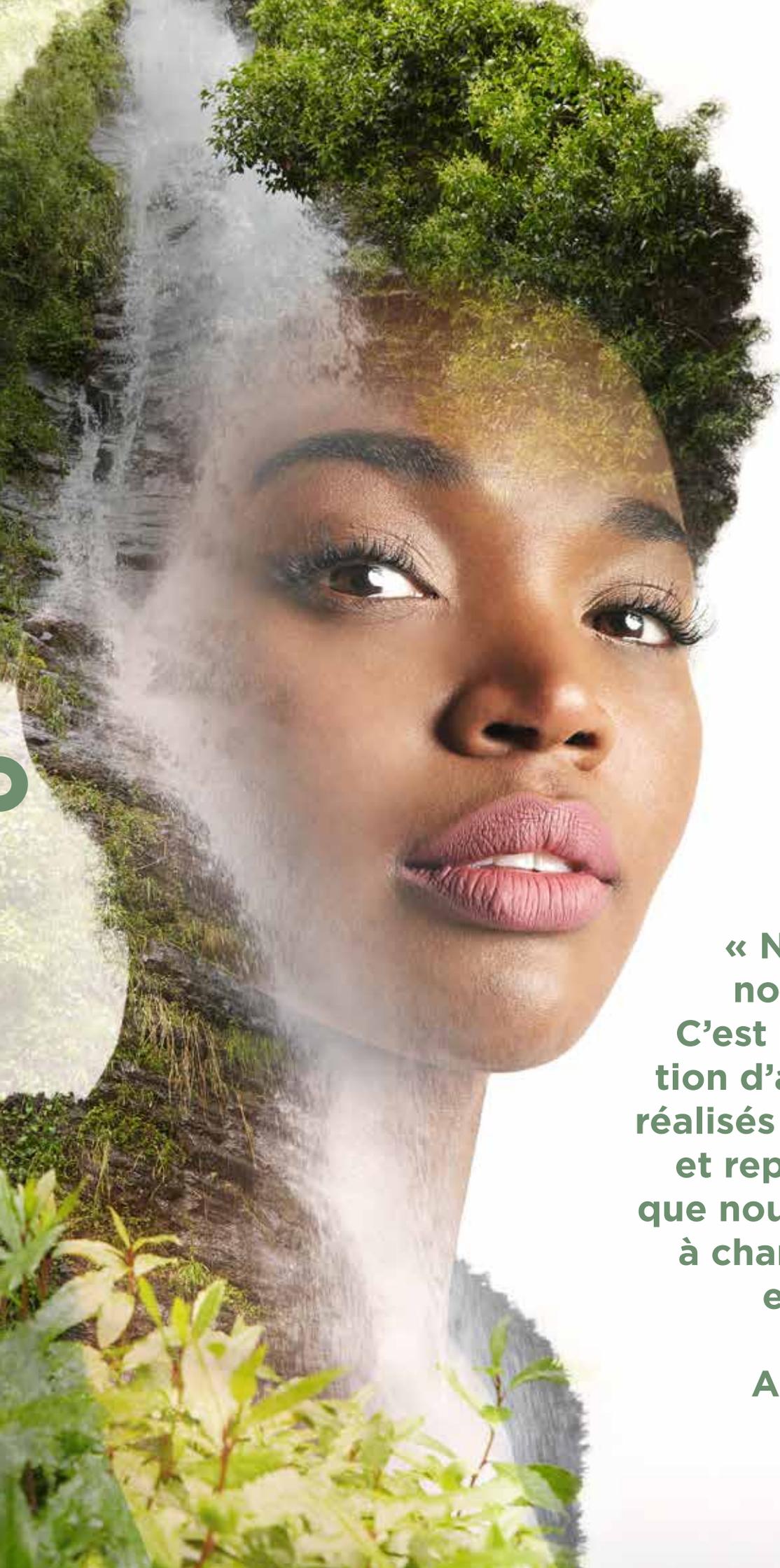
- **Aérer les pièces** - au moins 15 min par jour et après l'utilisation d'un produit, d'encens, de bougies ou autres
- Assurer la ventilation des pièces et entretenir les conduits et les grilles d'aération
- Maintenir une température idéale entre 18° et 20° et un taux d'humidité entre 40 et 60%
- Lire les étiquettes avant d'acheter (émission dans l'air, logos environnementaux, etc.)
- **Respecter les préconisations du fabricant**
- Utiliser une éponge pour appliquer les produits ménagers
- **Utiliser des produits ménagers naturels :**
 - vinaigre blanc ou ménager, bicarbonate de soude, citrons, savon noir et une brosse aux poils en fibre naturels
- Diminuer la fréquence d'utilisation des produits ménagers et alterner avec des produits dits « naturels »
- Désinfecter les surfaces de contact régulièrement (téléphone, télécommande, poignées de porte, etc.) au vinaigre blanc
- Nettoyer la hotte de la cuisine (eau et savon noir)
- Entretenir le linge de maison (matelas - rideaux - etc.) régulièrement
- Préparer ses produits soi-même (veiller à en préciser la composition sur une étiquette)



NE PAS FAIRE

- Privilégier des produits en spray ou en aérosols (plus faciles mais moins sains)
- Fumer à l'intérieur d'une pièce
- Surchauffer une pièce
- Mélanger des produits (javel, vinaigre blanc,) entre eux. Attention aux réactions chimiques
- **Utiliser des lingettes, des blocs WC :** à bannir
- Utiliser des parfums d'intérieur et désodorisants, de l'encens, des bougies parfumées, des huiles essentielles, des lingettes odorantes, les produits antibactériens (nécessaires en milieu hospitalier mais pas au domicile), ...
- **Certains produits sont à éviter car inefficaces, polluants ou dangereux :**
 - **Javel** : on remplace par du Savon de Marseille
 - **Déboucheurs de canalisation** : on remplace par une ventouse ou de l'eau bouillante
 - **White Spirit** : on remplace par le Terpène d'agrumes
 - **Ammoniaque** : on remplace par du vinaigre blanc
- **Les mélanges à bannir :**
 - Bicarbonate de soude et le vinaigre blanc (sauf si stocké dans un récipient non fermé)
 - Vinaigre blanc et eau oxygénée
 - Eau de javel avec tous les autres produits (hormis de l'eau chaude pour la diluer)

Pour éviter tous ces produits, rien de mieux qu'un bon coup d'éponge et de l'eau chaude, sur un entretien régulier.



**« Nous avons tous
notre rôle à jouer.
C'est par l'accumulation
d'actes modestes
réalisés à notre échelle
et reproduits çà et là
que nous parviendrons
à changer les choses
en profondeur »
Yann
Arthus-Bertrand.**

04

RÉDUIRE SON IMPACT ENVIRONNEMENTAL

À titre d'exemples, voici quelques bons gestes écologiques que vous pourrez effectuer au quotidien pour réduire de façon sensible votre impact sur l'environnement et vivre dans un habitat plus sain.

Les bons gestes du quotidien



- **Acheter des produits avec un label écologique certifié** (confère liste des produits recommandés par nos experts)
- **Achats alimentaires** : choisir des aliments approchant la date limite de consommation pour des repas proches, consommer des fruits et légumes "moches" qui ont les "mêmes goûts et vertues"
- **Trier et réduire ses déchets** : privilégier les produits réutilisables
- **Réparer ou donner plutôt que de jeter.**
- **Économiser l'eau** : privilégier la douche au bain, couper l'eau pendant le lavage ou brossage des dents
- **Réduire sa consommation d'électricité** : éteindre les appareils inutilisés, préférer l'arrêt complet plutôt que la veille, éteindre la lumière en quittant une pièce, dégivrer son congélateur, n'imprimer que si nécessaire, supprimer les emails, etc.
- **Privilégier des moyens de transports écologiques** (vélo, marche à pieds, etc.), les transports en commun ou le covoiturage lorsque cela est possible.

Et pour moins consommer :

- Ranger les aliments correctement dans le réfrigérateur selon les zones de température
- Consommer des produits locaux et de saison
- Privilégier les torchons ou serviettes en tissu
- Utiliser des cycles basse température de la machine à laver
- Laisser sécher le linge sur un étendoir
- Attendre que le sac poubelle soit rempli avant de le jeter
- Ramener les médicaments non utilisés à la pharmacie
- Installer un récupérateur d'eau de pluie pour arroser les plantes et le jardin
- Arroser de préférence le soir ou au petit matin
- Écrire sur le recto et le verso d'une feuille avant de la jeter



**RÉ
DUI
RE**



**RÉU
TI
LI
SER**



**RE
CY
CLER**



**VA
LO
RI
SER**

RÉDUIRE SES DÉCHETS



1. Changer ses habitudes d'achat :

Choix de produit sans emballage ou sous forme d'éco recharges permet de réduire la quantité des déchets produits. Pour cela :

- Acheter ce qu'il vous faut **au détail**, privilégier les éco recharges et préférer l'eau du robinet aux bouteilles plastiques.
- Préférer pour une même quantité un **emballage unique** (1 paquet de 1 kg au lieu de 2 paquets de 500 g par exemple).
- Acheter des **produits concentrés** : à utilisation équivalente, les emballages sont plus petits.
- Opter plutôt pour des **produits durables et réutilisables** : sacs réutilisables ou cabas vs sacs en plastiques, rasoirs ou stylos rechargeables.
- Vérifier toujours les **dates de péremption** des aliments achetés : de nombreux produits sont jetés à cause d'une date de péremption dépassée.



2. Changer ses habitudes de consommation :

Une consommation plus juste des produits. Par exemple :

- Utiliser les **doses préconisées** pour la lessive, la vaisselle et les produits ménagers.
- Préférer des produits **sans pile**, qui fonctionnent au solaire par exemple, ou équipez-vous de piles rechargeables
- **Ne pas jeter les équipements** dont vous n'avez plus besoin, troquez-les, vendez-les ou donnez-les.

RÉDUIRE SES DÉCHETS



3. Limiter les déchets à la source :

Pour moins jeter, il existe toute une série d'astuces. Pensez par exemple :

- **À entretenir vos appareils** pour augmenter leur durée de vie.
- **À refuser les publicités** dans les boîtes aux lettres en collant un adhésif « Stop Pub ».
- **À limiter les impressions** aux documents essentiels et à vous servir des verso vierges comme brouillons.
- **À acheter des produits d'occasion** plutôt que neufs.
- **À demander une dématérialisation** de vos factures (électricité, banque, téléphone, service d'aide à domicile, etc.).

TRIER SES DÉCHETS :

BONS ET MAUVAIS GESTES

Le tri : la condition pour un recyclage efficace

Les bons gestes pour trier ses déchets



- **Au domicile :**
 - des sacs ou une poubelle pour les éléments recyclés
 - des sacs ou une poubelle pour les déchets ménagers
 - un composteur dans le jardin



- Les **équipements posés sur la voirie** : conteneur ou « colonne » à verre, un conteneur du « Relais » notamment pour le recyclage de vêtement.



- Dans **certains magasins et équipements municipaux** : conteneur à piles (et accumulateurs), à cartouches d'imprimante, appareils usagés, ampoules...



- Les **déchetteries mobiles** : pour les déchets toxiques, les vêtements, les chaussures (collecte en magasin).



- La **déchetterie municipale** dont vous dépendez pour le bois, appareils recyclables.

Le mauvais tri des déchets : les pièges à éviter

- Placer un objet dans le **conteneur inapproprié**.
- **Ne pas vider les récipients** avant de les jeter (boîtes de conserve, bouteilles de lait, etc.)
- **Ne pas respecter les horaires de passage** avant de placer un déchet sur la voie publique (sous peine de salir et de dégrader la rue).

Les contenants :



Poubelle grise :
Déchets ménagers



Poubelle jaune :
déchets recyclables (plastiques, cartons, conserves, boîtes ou briques alimentaires, ...)



Poubelle bleu :
papiers, magazines, journaux, ...



Poubelle verte :
verres



Compost :
reste alimentaires, bouquets fanés, cheveux

TRIER SES DÉCHETS :

BONS ET MAUVAIS GESTES

Savoir lire les symboles du tri



LE TRIMAN :

Objet devant être trié ou rapporté dans un point de collecte



LA POUBELLE BARRÉE :

Objet devant faire l'objet d'une collecte séparée (produits électriques et électroniques, piles, accumulateurs, ...)



L'ANNEAU DE MOBIUS :

Symbole du recyclage - produits avec emballage recyclable - le chiffre à l'intérieur indique le % de matière recyclée



LE TIDY MAN :

Logo incitant les consommateurs à jeter dans une poubelle, les emballages et conditionnements des produits après consommation.



LE POINT VERT :

Identifie les entreprises partenaires du programme français de valorisation des emballages ménagers. Ce logo ne signifie pas que le produit est recyclable.



INFO TRI :

Apposée sur les emballages, distingue les matières et donne la consigne de tri pour chaque emballage.

Identification des matériaux



ALUMINIUM



ACIER



PEHD

POLYÉTHYLÈNE HAUTE DENSITÉ



Reconnaître les déchets dangereux

Certains déchets sont dangereux pour l'environnement et la santé humaine. Il ne faut en aucun cas les jeter dans la nature ou aux eaux usés. Ils sont généralement reconnaissables grâce à une indication sur l'emballage



**DANGER
POUR LA SANTÉ**



CORROSIF



**TOXIQUE PAR
CONTACT, INGESTION
OU INHALATION**



INFLAMMABLE



**COMBURANT
(FAVORISE
L'INFLAMMATION)**



EXPLOSIF



**DANGER POUR
L'ENVIRONNEMENT,
LA FAUNE ET LA FLORE**



**CANCÉROGÈNE,
MUTAGÈNE,
REPROTOXIQUE**



**GAZ
SOUS PRESSION**



Les dangers pour l'environnement



La pollution chimique est
sûrement la conséquence
la plus dramatique

L'EAU DE JAVEL

UN DANGER POUR L'ENVIRONNEMENT ET LA SANTÉ

Les dangers du produit pour l'environnement

Sur l'environnement les effets de l'eau de Javel sont aussi dévastateurs que sur la santé. La pollution chimique est sûrement la conséquence la plus dramatique de l'utilisation de l'eau de Javel, puisque certains agents toxiques dont le chlore sont libérés dans les sols et les eaux comme les nappes phréatiques et contaminent tous les milieux. Cette pollution peut augmenter notre exposition à ces substances et contribuer à une intoxication lente.



Les dangers de l'eau de Javel pour la santé

L'utilisation, sans protection, n'est pas sans conséquence sur la santé. Une exposition trop importante ou prolongée au produit et un simple contact avec les yeux peut entraîner des irritations ou de vives brûlures. L'inhalation des effluves du produit vous fait encourir les mêmes risques en plus de maux de têtes, d'étourdissements, et dans le pire scénario, des problèmes respiratoires. L'ingestion d'eau de Javel représente le pire des risques puisque l'estomac, l'œsophage et potentiellement les poumons peuvent être touchés.

Les vrais bons usages et erreurs à ne pas commettre si on continue d'utiliser de l'eau de Javel

L'eau de Javel et son seul pouvoir désinfectant

L'eau de Javel ne dispose d'aucune capacité nettoyante, son seul atout en termes de ménage est la désinfection. (champignons, spores, virus et bactéries...)

Raviver et entretenir les murs

Très utile pour retrouver la couleur d'origine des murs. *Une petite dose de la solution corrosive suffit à retrouver*

un mur blanc immaculé : 0,5 litre d'eau de Javel dans 1 litre d'eau claire et froide. Mélangez la solution puis vaporisez-la sur le mur en prenant soin de protéger vos mains et votre visage, laissez agir environ une heure puis rincez abondamment. Attention toutefois aux vêtements et linge exposés qui décolorent aussitôt.



OU L'alternative naturelle et aussi efficace : le vinaigre blanc

Obtenir les mêmes résultats avec des produits d'entretien moins nocifs et même naturels, tels que le vinaigre d'alcool ou vinaigre blanc et du gros sel pour gagner en efficacité. *Diluez le sel dans le vinaigre, appliquez la solution sur la tâche, patientez (au moins 2 heures) puis rincez. Le tour est joué !*



L'EAU DE JAVEL

UN DANGER POUR L'ENVIRONNEMENT ET LA SANTÉ



Désinfecter les bacs à poubelle

Éliminer les nids à bactéries des endroits stratégiques de la maison, à commencer par le bac à poubelle. Avec une éponge ou une brosse à poils durs imbibée d'eau javellisée, frottez l'intérieur et l'extérieur de la poubelle, attendez cinq à dix minutes que le produit élimine les bactéries puis rincez.

OU L'alternative naturelle: les cristaux de soude

Faire fondre une tasse de cristaux de soude dans un litre d'eau chaude puis utiliser la solution pour nettoyer la poubelle, l'alcool ménager et le bicarbonate de soude sont aussi de bons moyens de nettoyer les poubelles.

Quant aux odeurs qui persistent après le nettoyage et la désinfection, elles peuvent être éliminées en versant quelques gouttes d'huile essentielle de lavande

ou de toute autre senteur dans le bac.

Venir à bout des moisissures

La méthode et le mélange à utiliser sont les mêmes que pour nettoyer la poubelle : un volume d'eau de Javel pour un volume d'eau, on mélange, on applique sur la zone moisie, on laisse agir, on frotte pour éliminer les traces puis on rince.

OU L'alternative naturelle contre les champignons



Le savon de Marseille ou le savon noir, mais aussi l'utilisation du citron, de l'alcool de thym ou encore l'huile de Tea Tree, peuvent servir pour de nombreuses tâches ménagères y compris le traitement des moisissures. Après avoir appliqué du savon sur la zone moisie et laissé agir le produit pour désincruster les bactéries, il suffit de frotter avec une éponge pour retirer toute la moisissure.

Désinfecter et désodoriser la litière

Éliminer les micro-organismes pour faire disparaître les mauvaises odeurs. Nettoyer le bac de fond, appliquer et laisser le produit faire effet avant de bien rincer. Attention, l'eau de javel est aussi dangereuse pour les animaux.

OU L'alternative naturelle pour contrer les odeurs : le bicarbonate de soude

Réduire considérablement la dose utilisée et compléter l'entretien avec du bicarbonate de soude et du vinaigre blanc. Mélangez une demi-tasse de bicarbonate avec une demi-tasse de vinaigre, nettoyez puis rincez. Le bicarbonate de soude est un produit totalement inoffensif pour les animaux.





A BANNIR

- **Ne pas blanchir le linge** (fait uniquement apparaître la couleur d'origine du tissu)
- **Ne pas détacher le linge** (décolore mais ne détache pas)
- **Ne pas nettoyer le réfrigérateur** (produit corrosif)
- **Ne pas désinfecter les jouets des enfants** (produit corrosif)
- **Ne pas nettoyer les surfaces fragiles** (trop puissant, risque de détérioration)
- **Ne pas faire chauffer l'eau de Javel** (produit devient inutile au contact de l'eau et libère des gaz fortement toxiques) – À BANNIR
- **Ne pas vider l'eau de Javel dans les canalisations** (risque de dégradations de canalisations et néfaste pour l'environnement)
- **Exposer l'eau de Javel au soleil pour contrer sa corrosivité** (pour rendre le produit inoffensif, exposer le aux rayons du soleil pendant au moins 2 jours)
- **Ne pas utiliser le produit comme désherbant** (pollue les nappes phréatiques)



Se protéger à chaque utilisation

Se munir de gants pour couvrir et protéger ses mains, se protéger les yeux avec le port de lunettes et plus généralement le visage avec un masque couvrant le nez et la bouche. Pour limiter l'exposition au produit et aux gaz qu'il dégage, aérez la pièce dans laquelle vous utilisez l'eau de Javel.

Utiliser de petites doses d'eau de Javel

Pas besoin d'être hautement dosée. Réduire le produit chimique le plus possible pour réduire les risques. *La règle de base : diluer un volume d'eau de Javel dans deux volumes d'eau.*

Limiter l'utilisation de l'eau de Javel au maximum

Ne pas utiliser trop fréquemment, en particulier pour l'entretien de la maison, le produit peut finir par détruire tous les micro-organismes y compris ceux utiles et nécessaires au quotidien. Plus

la solution désinfectante est utilisée, plus l'exposition aux résidus devient importante et plus cela entraîne de risques. **Ne pas mélanger l'eau de Javel avec d'autres produits**

La diluer dans de l'eau uniquement.

Consulter un médecin au moindre contact avec le produit

Si malgré les précautions prises, votre peau ou vos yeux entrent en contact avec l'eau de Javel, *rincez-vous immédiatement à grande eau pendant 10 à 20 minutes selon les recommandations précisées sur l'étiquette du produit. Dans le cas d'une inhalation, aérez-vous à l'air frais. Appelez systématiquement le centre antipoison, les urgences ou un médecin, en particulier lors d'une ingestion d'eau de Javel.*

Après une ingestion accidentelle du produit, il est déconseillé de boire de l'eau et encore plus de se faire vomir.

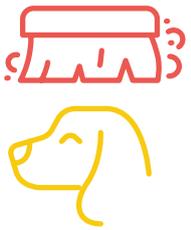
Il n'y a rien de plus décourageant que de devoir passer un samedi ensoleillé à l'intérieur, car la maison est sens dessus dessous.

Pour éviter cette situation, il est possible d'appliquer des gestes au quotidien qui vous aideront à conserver une maison propre.

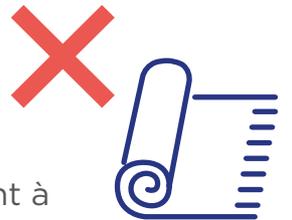
1. Pour obtenir un résultat correct, **toujours nettoyer de haut en bas** afin que la poussière tombe sur une surface pas encore nettoyée



5. Essuyer l'évier et le lavabo après utilisation avec une microfibre pour limiter le calcaire et les traces



9. Éviter les tapis qui sont des vrais nids à poussières, ou nettoyez-les régulièrement avec un aspirateur et en les battant à l'extérieur



12. Ranger au fur et à mesure pour une maison propre et bien rangée, une solution est d'avoir des boîtes et des paniers pour y mettre ce que l'on n'a pas le temps de ranger immédiatement



30 ASTUCES

pour moins salir la maison

2. La poussière s'installe partout, penser d'**astiquer les endroits oubliés** comme les dessus des cadres et des miroirs, les livres (à aspirer avec la petite brosse de l'aspirateur), les abat-jour, les bibelots, etc.

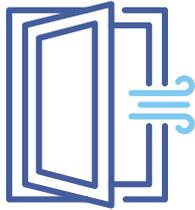


3. Fermer les rangements (dressings, placards, bibliothèques, etc.) pour limiter la poussière



4. Éviter les tâches de graisses sur les poignées et petites surfaces de contacts, **lavez-vous les mains régulièrement**

6. Brossez régulièrement vos animaux pour réduire la perte de poils et garder un sol propre plus longtemps

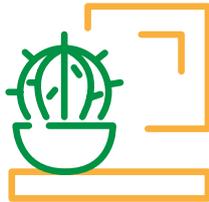


7. Aérer au moins 10 minutes par jour, en choisissant l'heure et le lieu (fenêtre non exposée à la route pour la pollution), la poussière vient aussi de l'extérieur

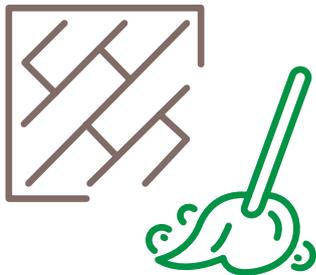


8. Utiliser un purificateur d'air pour un air plus sain et avec moins de poussières, véritable atout pour les personnes qui vivent en ville ou proche d'une route

10. Limiter les objets déco qui prennent la poussière et du temps de nettoyage



11. Organiser ses placards et tiroirs de cuisine : mettez les courses en vrac dans des bocaux, rangez tous les pots d'épices dans une boîte, mettez les ustensiles dans un pot, ...



13. Nettoyer sa terrasse en bois régulièrement avec un balais brosse et de l'eau dans le sens des lames (profitez des pluies pour économiser l'eau)



14. Utiliser 2 paillassons, un à l'extérieur et un à l'intérieur pour terminer le travail du premier et éliminer beaucoup plus de saletés, pour aller plus loin mettez une brosse à chaussures sur la paillasson pour retirer l'excédent



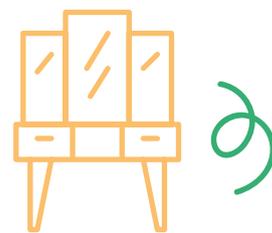
15. Retirer ses chaussures à l'entrée et remplacer par des chaussons



16. Utiliser un porte parapluie pour faire sécher les accessoires les jours de pluie et laisser les sacs mouillés dans l'entrée



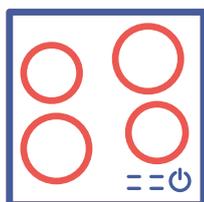
17. Passer la raclette après la douche pour éliminer les traces de calcaire



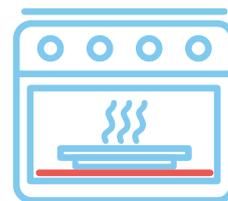
18. Eviter les traces sur le miroir de la salle de bain (frotter au savon dur et lustrer avec un chiffon)



19. Utiliser des soucoupes pour les plantes pour retenir eau et terre ou munissez-vous de cache pot



20. Protéger les plaques de cuisson, utiliser un couvercle de protection sur vos poêles et casseroles ou des feuilles de protection pour les plaques et les murs



21. Déposer une plaque en silicone dans le four pour éviter les plats qui dégoulinent



22. Éviter la projection de gras pendant la cuisson en saupoudrant un peu de farine sur le beurre ou l'huile chaude



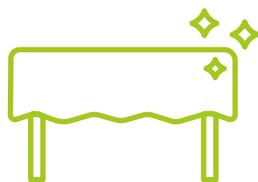
23. Mettre une feuille de papier journal dans le bac à légumes pour éviter les salissures et optimiser la conservation



24. Nettoyer les robots de cuisine après utilisation avec une microfibre et du vinaigre blanc en 2 minutes chrono



25. Nettoyer les tâches avant qu'elles sèchent et s'incruster



26. Utiliser une nappe ou un set de table pour concentrer les miettes et les résidus de repas



27. Placer la poubelle au plus près de votre plan de travail pour éviter les coulures et autres résidus sur le sol



28. Utiliser de la glycérine sur les vitres en diluant 3 gouttes dans 1 L d'eau puis vaporiser le mélange sur la surface, essuyer puis le tour est joué



29. Nettoyer les poubelles régulièrement en saupoudrant un peu de bicarbonate de soude au fond de la poubelle avant de mettre votre sac



30. Instaurez 10 min de "ménage" par jour



AU JARDIN

Qui plante
un jardin
plante
le bonheur

proverbe chinois





TRAVAILLER AVEC LA NATURE

POUR ENTREtenir
VOS PLANTES



01

FICHE ÉCO-GESTES

LE JARDINAGE

Matériel et environnement

Parce que le jardinage est une activité appréciée qui nécessite quelques connaissances et outils, nos experts APEF vous guident dans la réalisation d'un jardin durable.

Les bonnes raisons :

- Une multitude d'outils, vendus comme « *facilitateurs pour le jardinier* », **consomment beaucoup d'énergie et sont nocifs pour l'environnement** (nuisances sonores, production de déchets qui ne peuvent pas être récupérés, etc.).
- **Un produit durable ne doit pas épuiser les matières premières**, doit être le moins gourmand possible en énergie non renouvelable et facilement recyclable.

Principes de base :

- Un « jardin durable » est un jardin dont la **conception et l'entretien sont de qualité**. C'est aussi un jardin qui s'intègre bien dans l'environnement.
- Savoir identifier les **outils strictement nécessaires au jardin** et adaptés au sol ainsi qu'à la nature des plantes nécessite de faire un diagnostic préalable ; en terme de surface, de dénivelé, de nature du sol, de hauteurs de plantations, etc.
- Se rappeler que les outils électriques coûtent cher à l'achat et en utilisation et entraînent **un coût d'entretien et de révision**.
- Privilégier les outils **basiques, faciles à utiliser** et les moins bruyants possible.
- Choisir des outils **économiques en énergie et produisant peu de déchets non recyclables**.

Outils et matériels :

- La typologie est en fait très variée et va de l'outillage traditionnel (pioche, pelle, râteau, bêche, brouette...) jusqu'à l'abri de jardin pour le stockage des outils et aux équipements de récupération de l'eau de pluie et de recyclage des déchets verts.

La nature fait bien les choses, en apprenant à la reproduire, on facilite son entretien.

Conseil !

Pour conserver ses outils le plus longtemps possible, il est important de les ranger dans un endroit sec et abrité afin d'éviter l'apparition de la rouille !

FICHÉ ÉCO -GESTES

LE JARDINAGE

Exemple d'outils pour un kit jardinage durable :

- Bêche et de préférence grelinette
- Plautoir
- Pische
- Griffes pour désherber
- Sécateur
- Râteau
- Pelle
- Brouette en bois
- Siège en bois (pour s'asseoir et jardiner confortablement)
- Chariot à main de jardin (pour le transport des déchets)

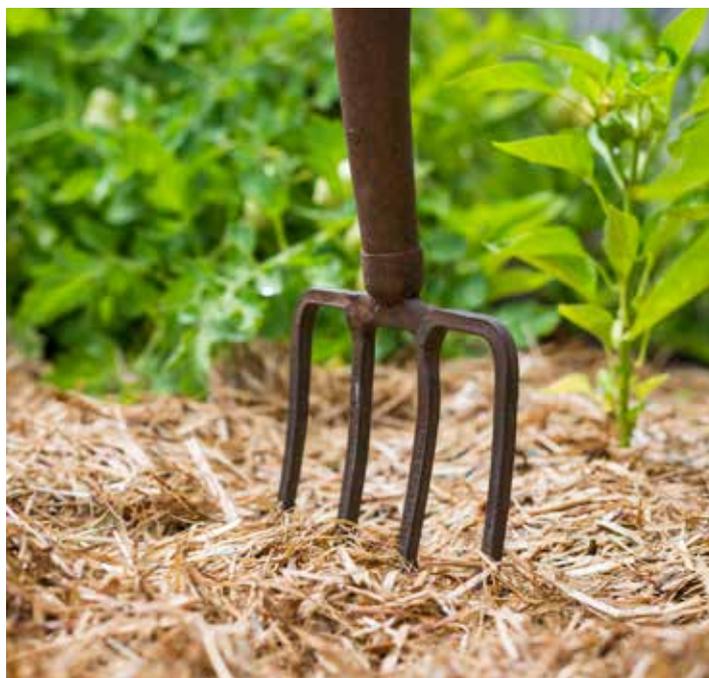


Certains outils sont polyvalents tels que la fourche dite « à fumier », munie de quatre dents, qui permet de rassembler, charger et manier toutes sortes de résidus, épandre le fumier, ratisser grossièrement les amas de feuilles mortes, faire des couches, pailler certaines cultures, aérer le compost « » et même secouer les branches enneigées.

La fourche à bêcher écologique ou grelinette est une fourche à deux manches avec quatre ou cinq pointes : c'est le meilleur outil pour aérer le sol, sans le détruire et laisser vivre les micro-organismes qui s'y développent. Le travail est beaucoup plus rapide qu'avec une bêche et, la terre n'étant pas retournée, la vie au sol est protégée.

Le désherbeur thermique permet de détruire les mauvaises herbes sans utiliser des pesticides. À partir d'une température supérieure à 70°C, les cellules végétales éclatent. Une fois sèches, les parties aériennes des plantes sont emportées par le vent et la pluie.

La tondeuse à main, sans électricité ni carburant : les avantages sont nombreux. Aucune dépense d'énergie et donc pas de pollution, très peu de bruit et une grande maniabilité. Les herbes coupées forment un tapis dans le jardin qui protège et favorise les pousses suivantes.



⚠
Attention
ça va couper !
☺

⚠

La coupe est un peu difficile lorsque l'herbe est trop haute ou humide. Ce type de tonte n'est pas non plus adaptée à des grandes surfaces, car il faut compter environ 35 minutes pour tondre 300m² de pelouse.



FICHE ÉCO-GESTES

LE JARDINAGE



Les bons gestes

- Récupérer l'eau de pluie
- Privilégier les plantes peu gourmandes en eau
- Laisser la pelouse tranquille (éviter la consommation d'eau excessive)
- Préserver un espace en friche dans le jardin
- Chauffer la piscine de façon écologique (panneaux solaires)
- Arroser le matin
- Pailler (les pieds des plantes avec des matériaux naturels)
- Être connecté (pots connectés qui avertissent du besoin en eau)
- S'éclairer aux ampoules LEDs
- Prolonger la lumière du soleil (lampes à énergie solaire)



Le compost

Qu'est-ce que le compost ?

Un mélange de matières végétales et animales en décomposition qui se transforme en humus (terre noire à l'odeur si particulière). La production de compost est donc un phénomène totalement naturel.

Comment composter ?

Laisser se décomposer naturellement les déchets verts du jardin et de la cuisine (produits non traités), soit dans **un composteur** ou dans un tas à l'air libre. Il faut entre 6 mois et 1 an (grâce aux micro-organismes du sol et aux insectes) pour transformer ces déchets biodégradables en un engrais organique qui va constituer un terreau fertile, un véritable humus, produit très nutritif pour les plantes.



Pourquoi utiliser du compost ?

Le compost est avant tout un geste pour l'environnement. Il permet d'éviter l'utilisation de produits tels que les engrais et autres produits industriels, mais aussi de recycler ses déchets en réalisant une action profitable à l'environnement.

Le compost est économique et gratuit : à la maison, rediriger les déchets organiques destinés à la poubelle vers le compost (épluchures de légumes, restant de repas, marc de café, etc.).

Composter vous fait gagner de l'argent :

- Allège votre poubelle (moins de sacs poubelle payés, moins de poids dans votre poubelle), mais également en diminuant les charges de la communauté (ramassage des résidus).
- Sert d'engrais naturel et complet (un humus) de grande qualité et gratuit, pour votre jardin et vos plantes, diminuant ainsi les achats d'engrais et de terreau.

Le compost valorise votre jardin :

Il va apporter à la terre, l'azote et le carbone nécessaires aux plantes, il va agir sur la structure du sol, va améliorer sa rétention d'eau, alléger et aérer la terre, **les vers de terre** participants à cette action. Cela va engendrer et **garder un sol vivant**, propice à la bonne santé des plantes.

Que du bonheur !



Nous sommes le tissu vivant de notre planète



**« Il n'y a pas de passagers sur le vaisseau Terre.
Nous sommes tous des membres de l'équipage. »
Marshall Mc Luhan**

02

FAVORISER LA BIODIVERSITÉ

Qu'est-ce que c'est ?

La biodiversité, c'est le tissu vivant de notre planète. Cela recouvre l'ensemble des milieux naturels et des formes de vie (plantes, animaux, champignons, bactéries, etc.) et leurs interactions.

La plantation

- **Aménagez vos espaces verts avec des espèces locales :** vous favorisez la biodiversité tout en garantissant le développement de vos plantations et en limitant l'apport d'engrais. Rendez-vous dans vos pépinières locales qui pourront vous apporter conseils et astuces !
- **Établissez des zones de compensation :** Laissez une zone en friche par exemple une bordure de 30 cm le long de vos clôtures pour limiter l'impact de l'homme sur la biodiversité. Respectez cependant les obligations de débroussaillage de votre région pour limiter le risque d'incendie (Plus d'informations sur service-public.fr)
- **Éviter la plantation d'espèces exotiques envahissantes ou à restriction partielle** (voir photographies ci-dessous) qui colonisent le territoire au détriment des espèces locales.



Carpobrotus edulis,
Griffe de sorcière



Buddleja davidii,
Arbre aux papillons



Reynoutria japonica Houtt,
Renouée du japon

FAVORISER LA BIODIVERSITÉ

L'entretien

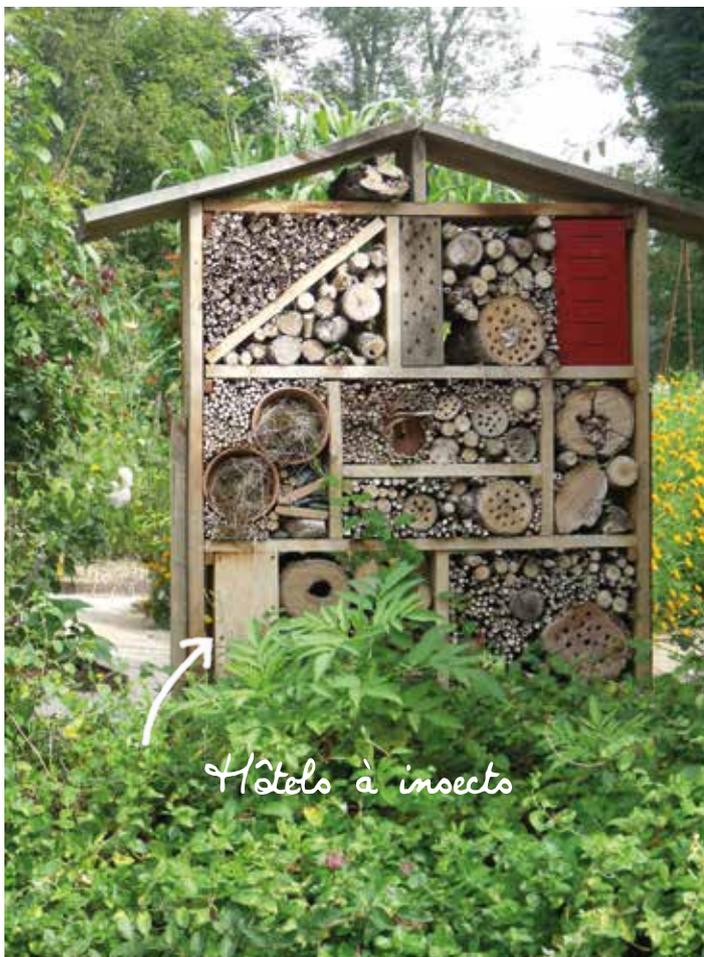
Choisissez la solution la plus adaptée pour votre espace à entretenir :



• Travail du sol et désherbage :



- Mécanique : Désherber à la main ou à l'aide d'un outil (sarcloir, binette) permet d'aérer le sol, de limiter l'évaporation, d'enlever les adventices au stade de plantules
- Électrique ou thermique (à eau, à vapeur par exemple)
- Chimique : avec des produits de jardinage biologique et insecticides naturels.



• Lutte contre les ravageurs :

- Les parasites naturels et décoctions de plantes
- Associations avec des plantes attractives ou répulsives
- Aménagement d'abris spécifiques attractifs pour contrôler la présence des ravageurs (hôtels à insectes, nichoirs, tas de bois ou de pierres par exemple)





AU TRAVAIL

Le peu qu'on peut
faire, le très peu
qu'on peut faire,
il faut le faire.

Theodore Monod



Les gestes écolos au bureau pour limiter la consommation d'énergie

QUIZZ

Comment je me positionne :

J'y pense... et puis j'oublie

Je le fais

J'incite mes collègues



« Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. »
Mahatma Gandhi

01

FICHE ÉCO-GESTES EN ENTREPRISE

Réduire la consommation d'électricité :



- Éteindre les appareils non utilisés (ordinateur, imprimante, écran, ...)
- Éteindre les lumières en quittant une pièce et n'allumer que si nécessaire
- Ne pas surchauffer les pièces (température recommandée entre 19 et 21°)
- Privilégier l'aération des pièces plutôt que la climatisation

Réduire les déchets :



- Favoriser les impressions en noir et blanc et resto/verso
- Privilégier la dématérialisation
- Recycler nos papiers en brouillon
- N'imprimer que si nécessaire
- Trier nos déchets (poubelle déchets ménagers, poubelle pour les éléments recyclés et bac de recyclage piles et consommables)
- Attendre que le sac de la poubelle soit plein avant de la jeter

Réduire la consommation d'eau :



- Couper l'eau lors du savonnage des mains et du nettoyage de la vaisselle

Réduire l'impact carbone :

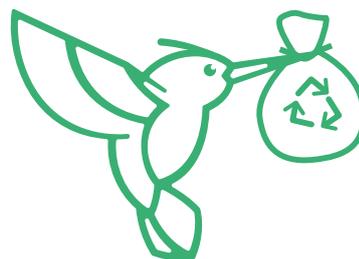


- Supprimer les emails qui peuvent l'être
- Privilégier les moyens de transport écologique (vélos, marche à pieds, etc.)
- Favoriser les transports en communs ou le covoiturage
- Privilégier le partage de documents sur un Drive plutôt que des pièces jointes

Consommer durable :



- Privilégier des produits réutilisables
- Limiter nos achats au strict nécessaire
- Entretien nos équipements et appareils pour une plus longue durée de vie
- Réparer ou donner plutôt que jeter



C'est ensemble que nos actions prennent sens !

SITES ET LIENS UTILES

Pour plus d'informations sur la démarche éco-responsable, nous vous invitons à vous rendre sur les sites suivants :



ADEME :

Agence de la Transition Écologique.
www.ademe.fr



INRS :

Institut National de Recherche et de Sécurité
www.inrs.fr



M ta Terre :

Communauté éco-délégué (en entreprises, à l'école et à la maison)
www.mtaterre.fr



OFB :

Office français de la biodiversité
www.agir.biodiversitetousvivants.fr



SERVICE-PUBLIC :

Site de l'administration française
www.service-public.fr





VOS NOTES

VOS ENGAGEMENTS

A series of horizontal dotted lines for writing notes and commitments.





REJOIGNEZ
le mouvement



Contactez-nous
rse@apef.fr



www.apef.fr



Imprimé sur du papier
recyclé pour participer
à la conservation
de nos forêts

SARL FRANCHI DOM'
Immeuble le Trident - ZA Fréjorgues Ouest
1115, Rue Hélène Boucher, 34130 MAUGUIO
Indice 3 - 01/06/2022 © Tous droits réservés APEF