

# DouceMENT la dose!

## Pour protéger nos eaux contre les micropolluants

- choisir des produits plus naturels
- doser au plus juste
- se passer des substances inutiles

La plupart des produits utilisés au quotidien finissent dans l'évier, la baignoire ou les W.C. Or, ils contiennent presque tous des substances synthétiques que les stations d'épuration des eaux usées (STEP) ne parviennent pas à dégrader. Ménage, lessive, vaisselle, soins du corps, maquillage, bricolage et jardinage produisent ainsi des **micropolluants** qui souillent les rivières, les lacs et les eaux souterraines – là d'où provient la majorité de l'eau potable. Ils s'ajoutent à des milliers d'autres micropolluants issus de l'agriculture, de l'industrie, de l'artisanat, des activités hospitalières, du secteur du bâtiment, etc. Leurs effets à long terme sur l'environnement et la santé sont encore mal connus, mais ce cocktail a de quoi nous inquiéter depuis qu'on a découvert qu'il peut perturber la reproduction des poissons.



### Lessive

- Choisir des produits à lessive et des détachants munis d'un des écolabels ci-dessous\* (sans phosphates, ni EDTA, ni nitromusc, ni muscs polycycliques) et idéalement aussi sans perborates, ni azurants optiques.
- À chaque lavage, essayer de diminuer la dose.
- Prélaver seulement si le linge est très sale.
- Se passer de l'adoucissant pour les synthétiques.
- Laver moins souvent ses vêtements (les aérer).
- Faire la machine seulement si elle est pleine.



### Vaisselle

- À la main: choisir un produit avec écolabel\*, dont tous les composants soient biodégradables.  
En machine: choisir un détergent et, si nécessaire, un liquide de rinçage munis d'un écolabel\* (sans phosphates, ni perborates, ni composés chlorés, ni EDTA, ni nitromusc, ni muscs polycycliques).
- Bien ranger la vaisselle en s'assurant que les bras d'arrosage puissent tourner facilement et que leurs trous ne sont pas bouchés.
  - Diminuer d'un cran le doseur du liquide de rinçage; si la vaisselle n'a pas de traces de calcaire, diminuer encore jusqu'à s'en passer complètement.
  - Renoncer au bloc-désodorisant, mais laver régulièrement le filtre et le joint de porte.



### Bricolage

- Préférer les peintures à l'eau et les produits d'origine naturelle ou avec un écolabel\*, avec peu ou pas de COV (composés organiques volatils).
- Ne jamais jeter les restes de peinture, solvant, décapant, huile, essence ou autre dans les W.C. ou une grille d'égoût. Ce sont tous des déchets spéciaux qui doivent être rapportés à un point de vente ou dans une déchèterie.



### Cosmétiques

- Les choisir les plus naturels possibles, en évitant les substances soupçonnées de mettre la santé en danger, en interagissant avec le système hormonal: parabènes, nitromusc, muscs polycycliques, filtres UV. Par précaution, éviter de s'en étaler trop sur la peau. –www.frc.ch
- Renoncer au bain-mousse.
- Pour ne pas gaspiller le gel ou le savon durant la douche, utiliser une éponge ou un pompon de bain.



### Jardinage

- Renoncer aux herbicides, désherbants, anti-mousses, engrais sélectifs (avec herbicide), fongicides, insecticides... ce sont tous des pesticides qui ne doivent pas parvenir dans les eaux.
- Désherber à la main ou au désherbeur thermique.
- En cas de besoin, utiliser uniquement des produits d'origine naturelle, mais en respectant les consignes.
- Planter des espèces indigènes sauvages (elles favorisent l'équilibre du jardin)–www.charte-des-jardins.ch



### W.C.

- Renoncer au bloc-W.C.
- Choisir un papier sans impression et sans colorant.
- Pour déboucher les W.C., essayer d'abord un moyen mécanique (ventouse, furet, grands gants).
- Ne surtout pas y jeter de médicaments, ni de déchets solides, ni de restes de peinture, ni de produits de bricolage (à ramener au point de vente ou dans une déchèterie).



### Ménage

- Trois produits simples (à choisir d'origine naturelle) suffisent pour nettoyer son ménage: un **savon liquide** (dégraisant), un **vinaigre de nettoyage** (détartrant), de l'**alcool de nettoyage** (détachant).
- Ne pas utiliser d'eau de Javel, ni d'autres désinfectants (biocides). Éviter les produits qui en contiennent: les biocides ne doivent pas finir dans les eaux.
- Utiliser un chiffon en microfibrés et rien que de l'eau pour les meubles, les vitres et les sols pas trop sales.



### En savoir plus

Ce poster et d'autres documents d'information sont disponibles sur [www.energie-environnement.ch](http://www.energie-environnement.ch)



\* [www.labelinfo.ch](http://www.labelinfo.ch)

