

# Maison

## Alimentation

- Privilégier Nature et Progrès, Demeter, Bio cohérence.
- Annuaire des agriculteurs bio : <http://annuaire.agencebio.org>.
- Thé, café : privilégier Ecocert Equitable, Bio Equitable.

## Salle de bain

- Privilégier les savons de Marseille, les pains de shampoing.
- Maquillage : privilégier Nature et Progrès, Ecocert cosmétique biologique, Cosmétique bio – charte Cosmébio. Site <http://www.laveritesurlescosmetiques.com/>

## Vêtements

- Bio et fait en France : <http://www.france-bio.fr/vetement/>
- Bio : global organic textile standard (GOTS), Oeko-tex® standard 100

## Ménage et lessive : raffa.grandmenage.info

- Aspirateur tous les 8 jours (filtre haute efficacité).
- Produits : privilégier Nature et progrès, écolabel européen, label NF environnement, Ecocert détergent écologique. Mieux : vinaigre blanc (vitres), bicarbonate de sodium à saupoudrer ou en pâte (1 volume d'eau pour 3 volumes de bicarbonate de sodium).
- Détartrage : vinaigre blanc une heure à une nuit, ou vinaigre blanc bouillant. Rincer.
- Évier bouché : ventouse, furet et/ou ¼ de verre de bicarbonate de sodium en poudre puis verser du vinaigre blanc, attendre min. 5 mn, rincer à l'eau chaude. Ne jamais mettre de Javel.

## Ampoules : hors les (anciennes) ampoules à filament (de tungstène), les moins toxiques :

- LED light emission diode : la composante bleue de la lumière (blanche) des LED est toxique pour la rétine (enfants, DMLA dégénérescence maculaire liée à l'âge). Risque d'éblouissement → n'utiliser une LED qu'en éclairage indirect. Champ électromagnétique. Terres rares. Recyclables.
- Fluocompactes LFC "basse consommation" : en fait, intermédiaires entre halogènes (consomment le plus) et LED (consomment le moins). Mercure ; ondes basses fréquences ; ultraviolets (UV). Les éloigner d'au moins 30 cm des yeux. Recyclables, mais en cas de casse, courir ouvrir la fenêtre et partir, revenir plus tard ramasser les débris avec des gants et les mettre dans un sac, bien fermer → déchets toxiques.
- Halogènes (tungstène) : gaz toxique pour les voies respiratoires. UV. Ne jamais les toucher allumées (un simple contact peut provoquer de graves brûlures) ni éteintes (risque de brusque et dangereuse explosion de l'ampoule). Seront interdites en 2018.

- **Plantes** : Philodendron domesticum, selloum, oxycardium, Ficus benjamina, Aloe vera...
- **Équipements** : guide Topten <http://guidetopten.fr/> – EPEAT <http://www.epeat.net/>.
- **Bois** : FSC. Qu'il n'est pas nécessaire de traiter : chêne, châtaigner.
- **Peinture** : NF environnement.
- **Isolation** : terre crue (pisé, par exemple), paille, feutre ; phonique : bois, liège.