

# Protégeons l'eau!

## Comment agir au quotidien ?

Ménage, maquillage, jardinage... Nos activités quotidiennes génèrent des micropolluants. Difficilement dégradables, ils se retrouvent en concentration très faible dans les cours d'eau et les nappes phréatiques, là où l'essentiel de notre eau de consommation est puisée. Ils sont toxiques pour les plantes, les animaux et nous.

Réduire le nombre de produits et leur fréquence d'emploi, les choisir plus respectueux de l'environnement ou les fabriquer maison ?

De nombreuses solutions existent, à vous de trouver celles qui correspondent le mieux à votre mode de vie et vos envies.

### Ménage

Par quoi remplacer la Javel ?

Le vinaigre blanc ou certaines huiles essentielles.

Et les lingettes ?

Gants de toilettes, lingettes microfibrés, chiffons...

Comment utiliser moins d'eau ?

Une chasse double flux ou une brique dans la cuve.

### Bricolage

Quels produits de bricolage favoriser ?

Ceux indiquant sur l'étiquette peu d'émissions de composés organiques volatils (COV).

Un évier bouché ?

Verser un verre d'eau additionnée d'une cuillère à soupe de cristaux de soude, laisser reposer une nuit. Un coup de ventouse, rincer et ça coule !

Comment éviter la pollution de l'eau ?

Ramener les résidus, pots et eaux de rinçage en déchèterie.

### Cosmétiques

Comment choisir un produit cosmétique ?

Sans silicone, ni huiles minérales, ni colorants, ni parfums, ni conservateurs.

Remplacer une crème hydratante ?

Du gel d'Aloé vera et une huile végétale, mélangés juste avant l'application.

Comment réduire la pollution de l'eau ?

Privilégier les composants naturels biodégradables.

### Lessive

À quoi ressemble une lessive moins polluante ?

Sans phosphates, ni perborate de sodium, ni azurants optique, ni parfums, ni action désinfectante.

Avec quels produits détacher le linge ?

Le savon au fiel de bœuf, le bicarbonate, l'eau oxygénée, la terre de Sommières.

Comment diminuer la consommation d'eau ?

Ne laver le linge que si nécessaire et faire tourner la machine à laver seulement si elle est pleine.

**utile !**  
Pour connaître la qualité de l'eau du robinet, rendez-vous en mairie ou sur [www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr), rubrique santé-environnement, eau du robinet.

### Jardinage

Comment désherber dans le jardin ?

À la main, avec une binette ou un désherbeur thermique et accepter quelques herbes sauvages !

Et soigner les plantes ?

Essayer les plantes rustiques, plus résistantes et utiliser des infusions ou purins de plantes si besoin.

Peut-on limiter l'arrosage ?

Le paillage des massifs ou du potager avec de l'herbe séchée, du broyat de bois, des feuilles mortes...

### Vous voulez vous lancer ?

Faire sa lessive, du déodorant, un shampoing solide, des savons, une peinture pour les murs ou les meubles, c'est possible. Des conseils, astuces et recettes dans les guides pratiques de l'URCPIE de Picardie : <http://www.cpie-picardie.org/cpie/ressources.aspx>



### Quelques conseils généraux :

- Doser au plus juste.
- Privilégier les produits avec des labels écologiques officiels.
- Ne rien jeter dans les éviers, lavabos ou toilettes (même les lingettes).
- Utiliser les produits naturels avec précautions, ce sont aussi des produits actifs.

Affiche réalisée par :

URCPIE de Picardie  
32 route d'Amiens - 80480 DURY  
Tél. : 03 23 80 03 02  
Mail : [contact@cpie-picardie.org](mailto:contact@cpie-picardie.org)  
Site : <http://www.cpie-picardie.org>



Grâce au soutien de :

