



INCLUS.

des astuces
pour toute
la famille



Nicolas Simon & Maxime Deguine
Fondateurs de **la marque en moins.**

NATURELLEMENT CLEAN!

MÉNAGE, LINGE, CUISINE...

Le guide pratique qui brise les idées reçues
pour un quotidien sain et sans produits toxiques

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et mise en pages : PCA

Relecture/correction : France Facquer et Caroline Puleo

Apporteuse d'affaires : Stéphanie Honoré

Depuis 1925, les Éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024

ISBN : 978-2-416-01567-0

Par les cofondateurs de **la marque en moins**
Nicolas Simon et Maxime Deguine

NATURELLEMENT CLEAN!

Ménage, linge, cuisine...
Le guide pratique qui brise les idées reçues
pour un quotidien sain et sans produits toxiques

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

Avant-propos.....	9
-------------------	---

<i>Quiz</i> <i>Ma maison me rend-elle malade?</i>	11
---	----

Partie 1

Le cercle vicieux de la pollution intérieure

<i>Chapitre 1</i> <i>Des intérieurs pollués</i>	17
---	----

C'est dans l'air.....	17
-----------------------	----

Le problème des COV	18
---------------------------	----

L'humidité	20
------------------	----

Le radon.....	21
---------------	----

Le monoxyde de carbone.....	21
-----------------------------	----

<i>Chapitre 2</i> <i>Le rôle des produits ménagers</i>	23
--	----

De dangereux composants.....	23
------------------------------	----

Bien utiliser ses produits	25
----------------------------------	----

<i>Chapitre 3</i> <i>L'industrie du propre a les mains sales</i>	27
--	----

L'industrie du propre, un marché juteux.....	27
--	----

Le royaume de l'opacité.....	28
------------------------------	----

Le vert du décor.....	30
-----------------------	----

Alors, comment se protéger du greenwashing ?.....	33
---	----

Partie 2

Passer à l'action !

<i>Chapitre 4</i> <i>Faire le vide</i>	37
Les bienfaits du vide.....	37
On passe au tri.....	39
Jeter, donner ou vendre ?.....	43
 <i>Chapitre 5</i> <i>Choisir et élaborer ses produits</i> <i>d'entretien naturels</i>	47
Pourquoi utiliser des produits naturels ?.....	48
Les produits essentiels.....	51
Le vinaigre blanc.....	51
Le bicarbonate de soude.....	53
Les cristaux de soude.....	54
Le savon de Marseille.....	54
Le savon noir.....	55
Le percarbonate de soude.....	56
D'autres produits.....	56
Les lavettes en microfibre.....	58
Les éponges lavables.....	59
Mes 11 recettes indispensables.....	62
Spray multi-usage.....	62
Nettoyant pour le sol.....	63
Nettoyant à vitres.....	63
Liquide vaisselle.....	63
Crème à récurer.....	64
Nettoyant pour les meubles en bois.....	65
Déboucheur de canalisations.....	65
Produit W.-C.....	66
Crème à récurer spéciale cuvette des W.-C.....	66
Lessive liquide.....	67
Liquide de rinçage spécial lave-vaisselle.....	67

Chapitre 6 <i>On passe au ménage !</i>	69
L'importance de la routine	69
Mettre fin aux idées reçues	71
Le salon	74
La chambre	77
La cuisine	80
La salle de bains et les W.-C.	92
La machine à laver et le soin du linge	98
Mon cahier électroménager	104
 Chapitre 7 <i>Se débarrasser des petites bêtes</i>	107
Les araignées	107
Les fourmis	108
Les guêpes	108
Les limaces	109
Les mites alimentaires et textiles	110
Les moucherons	111
Les moustiques	112
Les pucerons, cochenilles et araignées rouges	113
 Chapitre 8 <i>Mon cahier hygiène pour toute la famille</i>	115
Adopter une routine de soin minimaliste	116
Choisir les bons produits	117
Mon cahier bébé	123
 Conclusion	141
Index	143
Remerciements	147
Notes personnelles	149

AVANT-PROPOS

Bienvenue dans *Naturellement clean!*, un guide pratique destiné à vous aider au quotidien dans l'entretien de votre maison pour vous offrir un cadre de vie plus sain, débarrassé des produits toxiques et autres polluants, et... *naturellement plus clean!*

Nous vivons dans un environnement de plus en plus pollué – l'air que nous respirons, l'eau que nous buvons, les aliments que nous consommons, les produits que nous utilisons... – et qui nuit malheureusement à notre santé et à celle de nos proches. Et si nous sommes chaque jour de plus en plus nombreux à porter notre attention sur la qualité de ce que nous mangeons, nous sommes en revanche souvent bien moins attentifs à notre intérieur, qui recèle pourtant de nombreux polluants, et que l'on tente en général de combattre en... polluant encore plus !

Il y a très probablement deux raisons à cette mauvaise prise en compte de notre intérieur : d'une part, l'entretien de la maison est sujet à de très nombreuses idées reçues qui nous poussent, alors que nous croyons bien faire, à polluer de plus en plus notre maison en utilisant des produits inadaptés – et dangereux, il faut le dire –, et d'autre part parce qu'il est impossible, lorsqu'on se trouve dans le rayon des produits d'entretien d'un supermarché, d'y voir clair dans toute cette offre et cette surenchère marketing.

C'est d'ailleurs cette deuxième raison qui nous a poussés, Maxime et moi, à fonder il y a quelques années le site lamarqueenmoins.fr – qui propose des produits de ménage, d'hygiène et de bébé d'excellente qualité, à la composition propre et lisible –, à partir d'une première interrogation : savez-vous vraiment ce qui se cache derrière l'étiquette de vos produits du quotidien ? Je parie que non. Et c'est normal, tout est fait pour nous décourager d'être curieux.

Aujourd'hui, nous souhaitons avec Maxime vous accompagner encore un peu plus dans l'entretien de votre intérieur en vous proposant ce guide simple et pratique qui vous aidera à transformer votre façon de consommer au quotidien au bénéfice de votre intérieur, de votre santé et de celle de vos proches, mais aussi de l'environnement et des générations à venir. Vous y découvrirez dans une première partie ce que contiennent réellement l'air que nous respirons et les produits de nettoyage que nous utilisons au quotidien, ainsi que les enjeux qui se cachent derrière les politiques des grands groupes industriels... Puis, dans un deuxième temps, nous partirons à l'assaut de notre intérieur pour le rendre plus sain et plus propre : trier, ranger, faire le vide. Et puis... tout nettoyer, pièce par pièce, mais avec des produits naturels et bons pour la santé et l'environnement. Enfin, vous trouverez quelques clés pour des produits d'hygiène également plus clean et naturels dans le cahier dédié, ainsi que des conseils plus particulièrement adaptés aux bébés.

Ce guide se veut ainsi une invitation, à faire des choix de consommation plus éclairés et plus critiques, mais aussi à transformer vos habitudes, étape par étape, car il en va de notre responsabilité à tous de laisser une empreinte plus légère, plus douce, et plus pérenne pour la génération future.

LA CHAMBRE



Mon programme **CHAMBRE CLEAN**

**TOUS
LES JOURS**

Ranger tout ce qui traîne

**1 FOIS
PAR SEMAINE**

Faire la poussière sur les meubles, les objets, les tableaux, les livres, les plantes.

Nettoyer les miroirs, les tables vitrées...

Nettoyer les sols

Changer et laver les draps

1 FOIS PAR MOIS

Aérer son matelas

**1 FOIS
PAR TRIMESTRE**

Nettoyer les vitres

Nettoyer et ranger les placards

Nettoyer les oreillers et couettes

1 FOIS PAR AN

Nettoyer l'intérieur des fenêtres

Nettoyer les rideaux

Vous aurez besoin de...

- Terre de Sommières
- Vinaigre blanc
- Bicarbonate de soude

- Spray multi-usage
(voir p. 62)

- Nettoyant pour les
vitres (voir p. 63)

LE LIT

Afin de maintenir un environnement de sommeil sain et éviter les allergies, il est important de ne pas négliger l'entretien régulier de votre lit. En effet,