

2€
PRIX MINI

avantages

SANTÉ
UN COUP
DE POUCE
et ça repart

MALIN
COMMENT
ÉCONOMISER
DE 5 À 300€

PÂTES
LES RECETTES
QUI NOUS
ENCHANTENT

**MIEUX
RESPIRER**
GRÂCE
AUX HUILES
ESSENTIELLES

PRIX DOUX **20**
ESCAPADES
AU BORD
DE L'EAU

Spécial mode
LES ACCESSOIRES
À ADOPTER
CE PRINTEMPS

*La nature nous
veut du bien!*

- ▶ 10 IDÉES VERTES POUR SE RESSOURCER
- ▶ 20 GESTES POUR UNE MAISON PLUS SAINTE
- ▶ LES BONS PLANS DES ÉCOLOS FUTÉES

**ATELIER
CRÉATIF
UN FESTIVAL
D'IDÉES**

M 06699 - 308 - F: 2,00 € - RD



déco 20 gestes à adopter pour une maison saine

Dans la chambre

5 On ne dépasse jamais 18 °C car au-delà on assèche l'air ambiant (et nos voies respiratoires), et on rend la vie des acariens beaucoup trop agréable. Du coup, ils se développent à vitesse grand V.

6 On diffuse un mélange d'huiles essentielles dans la pièce 15 min 1 fois par semaine (personne ne doit être présent durant la diffusion) contre les virus, les bactéries et les moisissures. Il existe des mélanges prêts à l'emploi (*Diffuse Air Pur, Puressentiel, ou Mélange Assainissant, Arko Essentiel, Arkopharma*).

7 On privilégie les matières naturelles pour le linge de lit : le coton bio, le lin lavé (*Qualité Best sur laredoute.fr*) ou le chanvre teinté écologiquement par des végétaux (*couleur-chanvre.com*). Digne de confiance, le label *Oeko-Tex* est le seul à garantir des textiles sans substances nocives (*oeko-tex.com*).

8 On lave ses draps toutes les semaines à 60 °C pour éliminer les acariens et les bactéries. Autre option : investir dans des housses (matelas, oreillers, couettes) au maillage très fin qui les empêchent de se développer (*Immunoctem, Acar-Housses...*). A disposer sous son linge de lit et à laver 2 fois par an. Impératif : passer l'aspirateur sur les matelas et sommiers 2 ou 3 fois par an. Les couettes s'offrent un tour en machine à chaque changement de saison.

9 On tient les ondes électromagnétiques à bonne distance. Télévision, box, ordi et téléphone sans fil doivent rester à 2 m du lit. Et on investit dans un réveil à piles, moins nocif qu'un smartphone.



Dans la salle de bains

10 On nettoie les bouches d'aération 1 fois par mois avec du vinaigre blanc et on fait contrôler sa VMC (ventilation mécanique contrôlée) par un pro tous les 3 ans.

11 On aère après une douche ou quand le linge sèche, car les champignons et les acariens adorent les milieux humides.

12 On pense à un absorbeur d'humidité contre infiltrations ou dégâts des eaux. Ça marche très bien pour une surface de 20 m². *Aéro 360 °, Rubson, 36 € environ. rubson.com*

13 On frotte les joints avec une brosse à dents et un mélange bicarbonate de soude et jus de citron pour gommer les taches noirâtres ou verdâtres. Résultat bluffant !

14 On désinfecte ses toilettes «au naturel» avec un mélange de 2 dl d'eau + 2dl d'eau oxygénée + 5 gouttes d'huile essentielle de pin. On pulvérise directement sur l'émail, on laisse agir 10 min et on rince. A faire au moins 1 fois par semaine. *Recette extraite de «Le ménage au naturel», de Nathalie Boisseau, 13,50 € éd. Alternatives.*



LES LABELS À L'ŒIL

- Pour faire le point sur les écolabels (NF Environnement, Afnor, Eco-label européen...) qui certifient les produits les plus respectueux de l'environnement, on file sur ecolabels.fr
- Le label Allergènes Contrôlés, mis au point par l'ARCAA (une association d'allergologues), certifie l'absence d'allergènes. L'Arbre Vert l'a obtenu par exemple pour ses 44 produits. allergens-controlled.com
- Ecocert et Nature et Progrès certifient les détergents les moins polluants. ecocert.fr et natureetprogres.org
- Un tableau pour s'y retrouver sur ecocitoyens.ademe.fr/mes-achats