

# COMMENT ?

**Faire le ménage de façon  
plus écologique**



## LA DÉTOX DES PLACARDS

P. 4

Si c'est dangereux,  
c'est indiqué sur l'étiquette...

P. 4

Si c'est dangereux,  
soyez précautionneux...

P. 4

Méfiance sur les produits  
qui sentent « bon »

P. 5

Où jeter les produits  
que l'on n'utilise plus ?

P. 6

## MOINS POLLUER ET PRÉSERVER SA SANTÉ

P. 7

Des produits ménagers  
pas toujours nécessaires

P. 7

Des labels à privilégier

P. 7

Les produits fait-maison :  
la bonne solution ?

P. 9



## UNE LESSIVE PLUS ÉCOLOGIQUE : C'EST POSSIBLE !

P. 10

Les lessives au banc d'essai

P. 10

Un impératif : évacuer  
rapidement l'humidité

P. 12

## AUX PETITS SOINS DE SON ÉLECTROMÉNAGER

P. 13

Le lave-linge

P. 13

Le sèche-linge

P. 13

Le lave-vaisselle

P. 14

Le réfrigérateur

P. 14

L'aspirateur

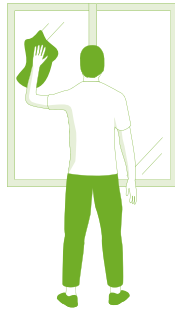
P. 15

Le four

P. 15

Ce document est édité par l'ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique : bearideas - Rédaction : ADEME - Illustrations : bearideas - Photos : couverture : © AtlasStudio/Shutterstock ; page 5 : © Africa Studio ; page 6 : Sergey Mironov/Shutterstock ; page 7 : A3pfamily/Shutterstock ; page 9 : Victoria OM/Shutterstock ; page 10 : Davizro Photography/Shutterstock ; page 12 : D.L.Sakharova/Shutterstock ; page 13 : aleks333/Shutterstock ; page 14 : fongbeerredhot/Shutterstock ; page 15 : LightField Studios/Shutterstock - Impression : L'Artésienne



## REPENSER NOS HABITUDES DE NETTOYAGE

Alors que notre objectif est de rendre notre maison plus saine, nous obtenons parfois l'effet inverse, en utilisant des produits qui contiennent et émettent des substances toxiques, allergisantes, irritantes, ou encore corrosives. L'air intérieur est souvent plus pollué que l'air extérieur et les substances auxquelles nous nous exposons constituent donc une question sanitaire majeure.

Certains produits ménagers ne sont pas seulement mauvais pour la santé, ils sont parfois aussi néfastes pour l'environnement, notamment quand ils sont rejetés dans les eaux usées. En fin de vie, certains d'entre eux sont classés comme des déchets dangereux qui ne doivent surtout pas être jetés dans la poubelle classique.

Mais pas de panique ! Adopter les bons réflexes n'est heureusement pas si compliqué. Aérer régulièrement, respecter les bons dosages, éviter les mélanges malheureux, choisir des produits plus vertueux et bien aérer son logement : voici quelques pratiques qui peuvent vous aider à assainir votre intérieur, tout en préservant la planète et la santé de tous les habitants de la maison. Et puis il y a aussi ces astuces qui ont fait leur preuve dans le temps et qui n'ont rien perdu de leur efficacité.

À vos chiffons...

**16 h PAR JOUR,**  
c'est le temps que  
nous passons en  
moyenne à la maison

# 1 LA DÉTOX DES PLACARDS

Nos placards débordent bien souvent de produits ménagers qui contiennent des substances allergisantes, irritantes, corrosives et néfastes pour l'environnement et notre santé. Certains produits affichent clairement leur dangerosité ou leur propension à émettre des substances nocives. Pour d'autres, c'est moins évident. Et si on faisait l'inventaire de ce que contiennent nos placards ?

## SI C'EST DANGEREUX, C'EST INDIQUÉ SUR L'ÉTIQUETTE...

Certains produits sont dangereux pour l'environnement, mais aussi pour la santé. Il faut donc s'abstenir de les utiliser, autant que possible. Apprendre à les identifier est indispensable. Ils peuvent être « dangereux pour la faune et la flore », comme les produits chlorés ou les produits déboucheurs de canalisation ; « corrosifs », comme les désinfectants des sols ou les détartrants pour lave-vaisselle ; « dangereux pour la santé », comme les adoucissants... Ainsi, il vaut mieux éviter d'acheter les produits qui portent l'un des pictogrammes ci-dessous sur son emballage.

Dangers pour la santé	Corrosif	Toxique par contact, ingestion ou inhalation
		
Inflammable	Comburant (favorise l'inflammation)	Explosif
		
Dangerueux pour l'environnement, la faune et la flore)	Nuit gravement à la santé	Gaz sous pression
		

## SI C'EST DANGEREUX, SOYEZ PRÉCAUTIONNEUX...

N'utilisez les produits dangereux qu'exceptionnellement, lorsqu'aucune autre solution n'est envisageable, et avec beaucoup de précaution. Évitez, bien sûr, les inhalations et tout contact avec la peau ou les yeux. Respectez scrupuleusement les dosages recommandés. Évitez les mélanges : ils ne font pas bon ménage. Par exemple, ne mélangez jamais l'eau de javel avec un produit contenant de l'acide (décapant, détartrant...) ou de l'ammoniac : cela entraîne la formation d'un mélange gazeux et nocif, pouvant provoquer une irritation des yeux, une toux, des crises d'asthme ou encore des nausées... Et après utilisation ? Veillez à reboucher correctement vos produits. Stockez-les de manière adéquate : en évitant les endroits trop humides, exposés au soleil ou aux trop fortes chaleurs. Enfin, aérez toujours vos pièces pendant et après leur utilisation.

### L'EAU DE JAVEL, À UTILISER AVEC MODÉRATION

En France, 7 ménages sur 10 utilisent de l'eau de javel. Or, dans les foyers qui ont recours à l'eau de javel, les enfants ont plus de risques de développer des infections respiratoires.

Source : Étude de Lidia Casa et al, Université catholique de Louvain, 2015.



## MÉFIANCE SUR LES PRODUITS QUI SENTENT « BON »

Quoi de plus naturel que de vouloir une maison qui « sent bon le propre ». Hélas, derrière cette expression se cache une fausse idée. Les désodorisants combustibles (bougies, encens...) émettent des polluants (benzène, formaldéhyde, particules fines...) préjudiciables pour la santé des occupants (risques d'irritations des voies respiratoires, par exemple). Une augmentation du risque de cancer est même possible pour les utilisateurs intensifs.

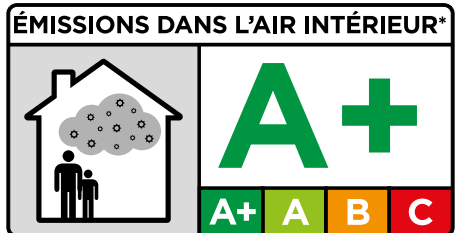
Le constat n'est pas meilleur pour les désodorisants, gels diffuseurs, mèches et bâtonnets imbibés de parfum liquide ou autres diffuseurs automatiques... Leur étiquetage n'est pas toujours très clair, d'autant plus qu'ils ne bénéficient pas de l'étiquette « émissions dans l'air intérieur » qui note les produits de A+ à C. Certains d'entre eux émettent pourtant :

- de l'acroléine, pouvant causer des problèmes respiratoires et des irritations du nez et de la gorge ;
- du benzène, potentiellement cancérigène ;
- du limonène, toxique pour le foie notamment ;
- du formaldéhyde, irritant pour les yeux ;
- des particules fines.

Pour chasser les mauvaises odeurs, il est donc préférable d'aérer régulièrement.

### UNE ÉTIQUETTE POUR LES COMPOSÉS ORGANIQUES VOLATILS

Une étiquette apposée sur les produits de construction et de décoration (peintures, vernis, papier peint, lambris, parquet, sol stratifié, linoléum, moquette...) indique les niveaux d'émissions de composés organiques volatils (COV) en classant les produits de A+ (très faibles émissions) à C (fortes émissions). Cette étiquette n'est cependant pas obligatoire sur les meubles et les produits ménagers qui émettent pourtant des polluants dans l'air des logements.



**11 COMPOSÉS ORGANIQUES VOLATILS** sont actuellement réglementés dont le **FORMALDÉHYDE**, polluant cancérigène

### SPRAYS ET HUILES ESSENTIELLES : ATTENTION AUX RISQUES POUR VOTRE SANTÉ

Évitez les sprays, même vendus en pharmacie : ils contiennent des composés organiques volatils irritants pour les voies respiratoires. Les produits indiquant « à base d'huiles essentielles » n'offrent pas non plus la garantie d'être sans risque pour la santé.

## OÙ JETER LES PRODUITS QUE L'ON N'UTILISE PLUS ?

Il est important de bien gérer les produits ménagers, car ils peuvent être dangereux. Voici des indications pour jeter quelques produits utilisés par un grand nombre de foyers :

- **bouteilles d'eau de javel vides** : à mettre dans la poubelle des emballages (avec le bouchon) ;
- **bouteilles d'eau de javel non vides** : à apporter à la déchèterie ;
- **produits déboucheurs de canalisations** : qu'ils soient vides ou non, ils doivent aller à la déchèterie.

Renseignez-vous toujours avant de vous en débarrasser.

### EN SAVOIR +



Pour tout savoir sur le bon geste de tri à adopter en fonction de chaque produit consultez le site : [quefairedemesdechets.ademe.fr](http://quefairedemesdechets.ademe.fr)

### PROBLÈMES ORL, ALLERGIES ? INTERROGEZ-VOUS SUR LA QUALITÉ DE L'AIR CHEZ VOUS

Une exposition répétée et durable, même à des doses de polluants parfois très faibles, peut aggraver ou être à l'origine de pathologies chroniques ou de maladies graves (maladies et allergies respiratoires, hypersensibilité bronchique, diminution de la capacité respiratoire, cancers...). Difficiles à étudier, ces effets apparaissent longtemps après l'exposition et l'identification du ou des polluants responsables est souvent complexe.

Si vous avez souvent des problèmes ORL ou des allergies, vous pouvez bénéficier, sur prescription médicale, d'une enquête sur la qualité de l'air à votre domicile, effectuée par un conseiller médical en environnement intérieur (CMEI).

### EN SAVOIR +



Faites un diagnostic grâce à cet outil gratuit :

« Un bon air chez moi »



Pour trouver un conseiller CMEI après prescription médicale, rendez-vous sur le site dédié : [www.cmei-france.fr](http://www.cmei-france.fr)





## MOINS POLLUER ET PRÉSERVER SA SANTÉ

Produits labellisés et plus respectueux de l'environnement, astuces faites maison, ou encore vieilles recettes d'antan qui n'ont rien perdu de leur efficacité : faisons le tour des solutions pour nettoyer, désinfecter, faire briller... sans risque pour la planète et notre santé.

### DES PRODUITS MÉNAGERS PAS TOUJOURS NÉCESSAIRES

Nous avons pris l'habitude d'utiliser des produits chimiques pour tout nettoyer mais ce n'est pas toujours nécessaire. Par exemple, on peut enlever la poussière des meubles en utilisant juste un chiffon humide (sans spray dépoussiérant), ou nettoyer le sol avec une serpillière microfibre et de l'eau chaude (sans détergent). Moins on utilise de produits chimiques, plus on préserve sa santé et l'environnement.



### DES LABELS À PRIVILÉGIER

Des labels environnementaux vous permettent d'identifier les produits dont les impacts pour l'environnement sont limités. Autrement dit, des produits qui occasionnent moins de rejets toxiques dans l'air et dans l'eau.

L'ADEME a identifié les meilleurs labels environnementaux pour plusieurs produits d'entretien, comme les produits pour lave-vaisselle, les liquides vaisselle, les lessives, les nettoyeurs multi-usages, les nettoyeurs pour WC, les nettoyeurs pour vitres, ou encore les nettoyeurs pour le sol.

#### Quelques labels recommandés



#### EN SAVOIR +



Découvrez les labels recommandés par l'ADEME, sur le site [agirpourlatransition.ademe.fr](http://agirpourlatransition.ademe.fr)

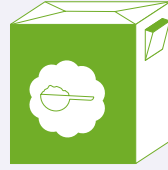


## ET SI LES VIEILLES RECETTES AVAIENT TOUJOURS DU BON ?

Les produits naturels peuvent aussi avoir des impacts sur la santé et l'environnement. En revanche, veillez à ne jamais les surdoser !

### Le vinaigre blanc

Il est idéal pour nettoyer les casseroles, la salle de bain, la cafetière ou le micro-ondes. Avec quelques précautions : le vinaigre blanc est acide. Utilisez-le avec parcimonie. Ne le mélangez pas avec d'autres produits et surtout pas avec l'eau de javel.



### Le bicarbonate de soude

100 % naturel et multi-tâche, il absorbe les odeurs, nettoie les surfaces et permet même de déboucher les canalisations.

### Le citron

Petit mais costaud, il désinfecte, nettoie et désodorise. Il est parfait pour le nettoyage du four par exemple : il vous suffira de recueillir le jus de deux citrons dans un récipient. Posez ensuite le récipient en question dans un four allumé durant 20 minutes. Éteignez, laissez reposer. Essuyez les parois du four à l'aide d'un chiffon humide : le tour est joué.



### Le savon noir

Nettoyant et dégraissant puissant : tels sont les superpouvoirs du savon noir. Une cuillère à soupe dans un seau d'eau est idéale pour nettoyer les sols par exemple.

### La vapeur d'eau

Elle nettoie et dégraisse. Pensez-y pour les sols et les vitres.



### L'huile de lin

Si vous avez des meubles en bois, elle est votre alliée. Elle pénètre en profondeur et permet de lutter contre l'usure. Vous pouvez également l'utiliser pour imperméabiliser vos carrelages (après les avoir nettoyés avec de l'eau bien chaude et légèrement savonneuse).



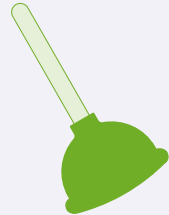
### Le marc de café

Pour contrer les mauvaises odeurs (de la poubelle ou des canalisations).



### La ventouse, le furet...

Privilégiez ces outils bien pratiques pour déboucher vos éviers : c'est toujours mieux que de verser des produits particulièrement toxiques et acides qui polluent l'eau.





## LES PRODUITS FAITS-MAISON : LA BONNE SOLUTION ?

La pratique est en vogue. Si vous vous laissez tenter, veillez à limiter le nombre d'ingrédients et les quantités d'huiles essentielles.

Les consommateurs ont tendance à percevoir comme sains les produits étiquetés « à base d'huiles essentielles » et pensent en conséquence qu'ils présentent peu de risques pour l'air intérieur ou pour la santé.

Or, si les huiles essentielles disposent de propriétés antibactériennes, elles peuvent aussi irriter les voies respiratoires ou causer des allergies. Elles émettent des composés organiques volatils (des terpènes notamment) et réagissent au contact des oxydants de l'air intérieur, provenant par exemple des éléments de construction ou de décoration de votre habitat (revêtements de sols, cloisons, isolants...).

### LES PLANTES DÉPOLLUANTES, ÇA MARCHE VRAIMENT ?

Les plantes d'intérieur n'ont pas d'effet antipollution dans les logements. En laboratoire et en très grande quantité, certaines plantes peuvent présenter une capacité à absorber certains polluants gazeux. Mais en conditions réelles, les quelques plantes présentes dans les logements ne permettent pas d'assainir l'air de la maison.

Pour vivre dans une maison saine, l'aération et la ventilation restent incontournables !

#### EN SAVOIR +



Découvrez l'avis de l'ADEME :  
« Plantes et épuration de l'air  
intérieur »



# 3

## UNE LESSIVE PLUS ÉCOLOGIQUE : C'EST POSSIBLE !

Le lavage du linge a des impacts sur l'environnement.

Son séchage peut laisser s'évaporer des polluants présents dans la lessive, augmenter l'humidité chez vous et favoriser le développement de moisissures. Entre le choix de la bonne lessive, le respect de bonnes pratiques et la volonté d'en finir avec le gaspillage : là aussi, il y a de quoi (bien) faire.

### LES LESSIVES AU BANC D'ESSAI

En séchant à l'air libre, le linge émet des polluants : des composés organiques volatils qui voyagent ensuite un peu partout dans la maison. Comment faire pour éviter cette pollution de l'air intérieur ?

#### Faites un choix avisé

Préférez les lessives dont la liste des ingrédients est la plus réduite possible.

Privilégiez les **lessives portant un label environnemental** recommandé par l'ADEME ainsi que celles sans parfum.

Optez pour les lessives en poudre : elles émettent moins de COV (composés organiques volatils) que les lessives liquides.

#### Et à l'usage ?

— Ne surdosez jamais la lessive, votre linge ne sera pas mieux lavé. De plus, vous risquez d'encrasser votre lave-linge et d'émettre plus de polluants dans les eaux usées et dans l'air que vous respirez.

— Évitez l'utilisation d'adoucissants, surtout s'ils sont parfumés. Les produits très odorants émettent plus de polluants dans l'air intérieur car les parfums sont élaborés à partir de composés volatils qui s'évaporent lorsque le linge sèche.

De plus, les adoucissants sont difficilement dégradés dans les stations d'épuration et contribuent à la pollution de l'eau.

— Utilisez le programme Éco de votre lave-linge et lavez le plus souvent possible à basse température (30 °C) pour limiter la consommation électrique de votre appareil. La grande majorité du linge n'a pas besoin d'être lavée à plus de 30 °C et le linge s'abîme moins quand il est lavé à basse température.

Chaque ménage français effectue environ **200 CYCLES DE LAVAGE PAR AN**. En remplissant mieux le tambour, on pourrait éviter **30 CYCLES** et économiser environ **15 % D'ÉLECTRICITÉ** pour le lavage du linge



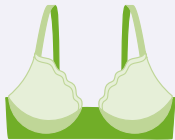


## APRÈS COMBIEN D'UTILISATIONS LAVER SES VÊTEMENTS ?

Nous avons tendance à laver nos vêtements plus tôt que nécessaire. Ces lavages trop fréquents accentuent la pollution de l'eau et usent aussi nos vêtements plus vite. C'est pourquoi il est préférable d'attendre d'avoir suffisamment de linge à laver pour lancer un cycle de lavage. Enfin, évitez les demi-charge qui consomment certes moins d'eau mais autant d'électricité.



Vêtement  
de sport porté  
**1 à 3 fois**



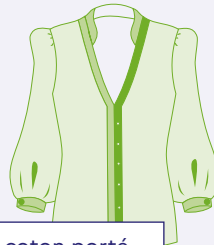
Soutien-gorge porté  
**7 fois**



Veste en cuir/daim portée  
**1 an**



Jean porté  
**15 à 30 fois**



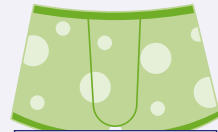
Top en coton porté  
**4 à 5 fois**



Pyjama porté  
**1 semaine**



Pull en laine porté  
**10 à 15 fois**



Sous-vêtements  
portés  
**1 fois**



Robe portée  
**4 à 6 fois**

## UN IMPÉRATIF : ÉVACUER RAPIDEMENT L'HUMIDITÉ

Si vous le pouvez, laissez sécher votre linge à l'air libre. Malgré les progrès réalisés par les fabricants ces dernières années, le sèche-linge reste un appareil ménager gourmand en énergie (environ 200 kWh par an). Pour éviter de générer trop d'humidité à l'intérieur des logements, faites sécher le linge à l'extérieur, même en hiver, si la météo le permet.

Et si vous n'avez pas le choix, suivez ces conseils pour limiter l'humidité dans votre maison :

- Essorez le plus possible le linge (sauf le linge délicat) pour raccourcir le temps de séchage (1000 ou 1400 tours par minute). Ce conseil est également valable si vous utilisez un sèche-linge. Pour le faire fonctionner moins longtemps, essorez bien le linge dans le tambour du lave-linge. En effet, l'extraction mécanique de l'humidité est 100 fois plus économique que l'extraction thermique dans le sèche-linge.

- Faites sécher le linge dans une grande pièce bien aérée ou dans une pièce munie d'une bouche d'extraction de VMC (ventilation mécanique contrôlée).

- Augmentez la vitesse de la VMC pendant le temps de séchage du linge si votre VMC n'est pas hygro-réglable.

- Si la pièce dispose de fenêtres et que le chauffage n'est pas en fonctionnement, pensez à les ouvrir.

Si votre ventilation est peu efficace, un air trop humide favorisera l'apparition de traces noires sur les murs et aux plafonds, de cloques sur les peintures, d'usure au niveau des menuiseries... Le développement de moisissures dans un logement peut entraîner ou aggraver des pathologies respiratoires pour les occupants, surtout chez les enfants et les personnes fragiles.



### TESTEZ L'EFFICACITÉ DE VOTRE VMC EN UN GESTE SIMPLE !

Pour savoir si votre VMC fonctionne bien, placez une feuille de papier toilette devant la bouche d'extraction d'air (dans la cuisine, la salle de bains ou les toilettes) : elle doit être attirée vers la bouche. Tenez-la bien dans un coin pour qu'elle ne soit pas aspirée !

Le **TAUX D'HUMIDITÉ** dans une maison doit être compris entre **40** et **60 %**. Vous pouvez facilement le mesurer avec un hygromètre, souvent associé à un thermomètre.

#### EN SAVOIR +



Guide  
Bien ventiler son logement



# 4

## AUX PETITS SOINS DE SON ÉLECTROMÉNAGER

**Garder longtemps vos appareils électroménagers a bien des avantages : en fabriquant moins d'objets neufs, on économise les ressources de la planète, de l'énergie, de l'eau. Et tout commence par le bon entretien de vos appareils...**

### LE LAVE-LINGE

---

Évitez de charger le lave-linge au-delà de sa capacité pour ne pas abîmer le tambour.

Respectez les dosages de lessive pour ne pas encrasser les tuyaux.

Pensez à vérifier les poches des vêtements pour éviter d'y laisser de petits objets qui abîmeraient votre équipement et vos vêtements.

Laissez le hublot ouvert après chaque lavage pour éviter les moisissures.

Pour le nettoyage de votre machine : lancez une fois par mois un cycle à vide à haute température. Pensez à nettoyer le joint de porte pour éliminer les saletés et moisissures. Enfin, si votre eau est très calcaire, détartrez votre machine une fois par an en lançant un cycle avec du vinaigre blanc.

### LE SÈCHE-LINGE

---

À chaque cycle, videz le bac à eau et le filtre à peluches.

Nettoyez aussi régulièrement le capteur d'humidité avec un chiffon humide (vous le trouverez en général juste derrière le filtre).

Au moins une fois par mois, vous pouvez laver le filtre à peluches. Pour vous débarrasser du calcaire qui le recouvre, frottez-le délicatement avec une brosse et du vinaigre dilué dans de l'eau.

Vérifiez fréquemment l'état des joints et, tout comme pour le lave-linge, favorisez l'aération de votre appareil après chaque cycle.



## LE LAVE-VAISSELLE

---

Vérifiez avant chaque cycle le niveau de sel régénérant et de liquide de rinçage. Pensez aussi au nettoyage fréquent de votre filtre. Un simple passage sous l'eau chaude suffit et évitera à la pompe de vidange de l'appareil d'être obstruée.

Afin de maintenir une pulvérisation optimale de l'eau de votre appareil, nettoyez les bras d'aspersion afin d'en extraire les éventuels résidus (avec un cure-dent par exemple).

Enfin, prenez soin de vos joints de porte en les nettoyant avec une éponge et pensez à dégraisser (au moins une fois par mois) la cuve de votre appareil.

## LE RÉFRIGÉRATEUR

---

Pour assurer une bonne hygiène, il est recommandé de nettoyer votre appareil avec de l'eau et un peu de liquide vaisselle une fois par mois.

Mettez l'appareil hors tension, sortez tous les aliments du réfrigérateur et entreposez-les dans un endroit frais. Retirez ensuite toutes les pièces amovibles (clayettes, bacs, balconnets) afin de les laver séparément.

Veillez aussi à bien entretenir les joints.

Enfin, si vous avez un congélateur, pensez à dégivrer votre appareil si de la glace se forme à l'intérieur de celui-ci. Cette glace engendre une surconsommation énergétique. Arrêtez l'appareil en le débranchant et passez une éponge imbibée d'eau chaude sur les parois de l'appareil.



## L'ASPIRATEUR

Un aspirateur ne peut pas tout aspirer ! Évitez les liquides, les cendres et les morceaux de verre pour éviter de détériorer le moteur de l'appareil.

Entretenez et nettoyez le filtre moteur et le filtre de sortie d'air pour protéger le moteur de la poussière, de la surchauffe, pour maintenir une bonne puissance d'aspiration et pour éviter que de la poussière ne s'échappe de l'aspirateur et ne pollue l'air de la maison.

Videz et nettoyez le collecteur ou le sac de poussière dès qu'il est plein aux  $\frac{3}{4}$  afin de préserver les performances de l'appareil.



### AÉREZ APRÈS AVOIR PASSÉ L'ASPIRATEUR !

Lorsque vous passez l'aspirateur, vous propagez chez vous des particules fines avec l'air expulsé. En effet, si le filtre n'est pas efficace ou s'est encrassé, les poussières et particules aspirées au sol seront rejetées, pour les plus petites, par l'air expulsé. Le problème, c'est que ces toutes petites particules peuvent pénétrer dans les voies respiratoires et favoriser le développement de pathologies respiratoires. Il est donc essentiel de nettoyer les filtres et d'entretenir votre aspirateur très régulièrement. Et pour assainir l'air de la maison, ouvrez grand les fenêtres quelques minutes après avoir passé l'aspirateur dans une pièce.

#### EN SAVOIR +



Retrouvez tous ces conseils et bien d'autres sur le site : [epargnonsnosressources.gouv.fr](http://epargnonsnosressources.gouv.fr)

## LE FOUR

Votre four durera plus longtemps si vous le nettoyez régulièrement. Nettoyez la vitre et les parois avec un chiffon doux et humide (eau et citron) : l'éponge grattante est à proscrire pour éviter les rayures.

Pour dégraisser l'intérieur du four, plusieurs solutions sont possibles à base de vinaigre blanc, de citron ou de bicarbonate de soude.

Les fours à catalyse ou à pyrolyse permettent d'éliminer les graisses sans avoir recours à des produits nettoyeurs dangereux.



## L'ADEME À VOS CÔTÉS

À l'ADEME — l'Agence de la transition écologique —, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines — énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... — nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du Ministère de la Transition écologique, de l'Énergie, du Climat et de la Prévention des risques et du Ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

**[agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers](https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers)**

