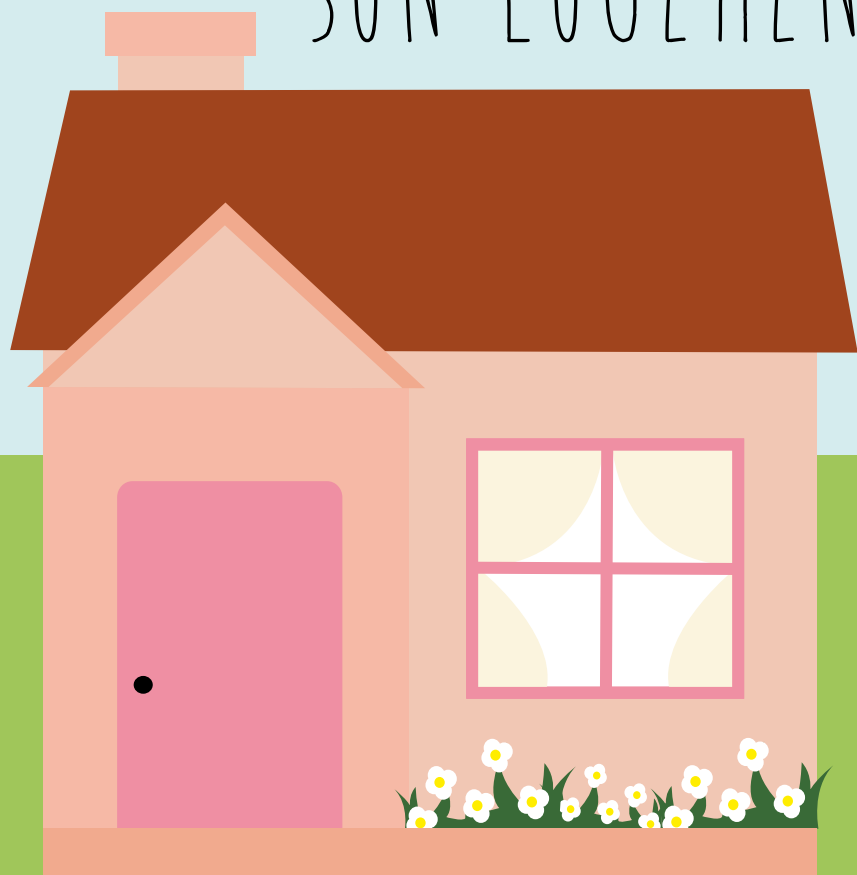


# BIEN DANS SON LOGEMENT



# Table des matières

## ENTREtenir SON LOGEMENT

### Les ingrédients ..... 2

Eau/aération/vinaigre d'alcool/bicarbonate de soude/cristaux de soude/huiles essentielles/savon noir/sel/huile d'olives/jus de citron

### Le matériel ..... 3

### Recettes de produits ménagers ..... 4

Le nettoyeur/désinfectant multiusages

La crème à récurer rapide

Le nettoyeur WC

Le produit d'entretien des meubles en bois

Le produit d'entretien hebdomadaire de la plomberie

### Entretenir sa cuisine.....5/6

Cuisinière, hotte et four

Évier et robinetterie

Placards

Plan de travail

Plomberie

Poubelles

Réfrigérateurs, congélateurs

Vaisselle

### Entretenir sa salle de bain ..... 7

Baignoire, douche, lavabo

Brosses et peignes

Calcaire incrusté

Carrelage

Miroir, parois de douche, rideaux

### Entretenir ses WC ..... 8

L'entretien hebdomadaire

Le dégratage

Désodorisant/assainissant

### Entretenir ses sols..... 8

Lino, carrelage, plancher vitrifié

Plancher huilé ou ciré

### Conseils pour son linge ..... 10

Le détachage avant lavage

La lessive en machine

Le repassage

### Entretenir ses meubles en bois..... 9

### Entretenir ses vitres, miroirs, écrans ..... 9

## AÉRER SON LOGEMENT

### Les bons gestes pour un bon air .....11/12

Appareils de combustion, sous surveillance

Tabagisme, à éviter à tout prix

Humidité et moisissures, faites-leur la vie dure

Ventilation et aération, une nécessité absolue

Construction, bricolage, des précautions

à prendre

Ménage, entretien, utiles mais pas anodins

Animaux domestiques, des compagnons

quelquefois irritants

## LUTTER CONTRE LES NUISIBLES

### Prévention : conseils pour ne pas

### attirer les insectes.....13/14

La lutte anti-puces

La lutte anti-cafards

La lutte contre les pigeons, rats...

Des textes sont issus des livrets :

« Raffa, le grand ménage » :

<http://raffa.over-blog.com>

« Les bons gestes pour un bon air » :

Observatoire de la qualité de l'air intérieur

# ENTREtenir SON LOGEMENT

## Les ingrédients indispensables...

### L'eau

Elle est indispensable pour la préparation des produits et pour le nettoyage proprement dit.

### L'aération

Elle doit être quotidienne et d'au moins quinze minutes, même en hiver. Elle est indispensable pour éliminer les très nombreux polluants intérieurs. L'air froid et la lumière ont, par ailleurs, la capacité d'éliminer de nombreux indésirables.

### Le vinaigre d'alcool blanc

C'est un conservateur, un dégraissant, un désodorisant, un détartrant, un antiseptique, un désinfectant, un anti-parasites et un antifongique.

### Le bicarbonate de soude

Préférer le bicarbonate de soude alimentaire si vous avez de jeunes enfants ou si vous possédez des animaux domestiques, il aura le même effet. Il neutralise les acides et donc de nombreuses odeurs. C'est un abrasif doux, un nettoyeur, un adoucisseur d'eau.

### Les cristaux de soude

Ils neutralisent les acides, détarrent, dissolvent les matières grasses et détachent. Ils sont utiles pour le nettoyage de l'émail (baignoire, cuvette de WC...), la lessive, pour déboucher la plomberie (bouchon organique seulement), pour nettoyer les sols.

### Le savon noir

C'est un liquide très visqueux brun doré à brun noir, vert, il est très dégraissant et détachant.

### Le sel

Il détache, décape, désodorise, fixe les couleurs et est un bon antigel.

### L'huile d'olive

Elle nourrit, fait briller et détache les meubles en bois.

### Le jus de citron

Il décolore, ravive la pierre et l'émail, détartré, désodorise. C'est un bon abrasif.

### Les huiles essentielles

Elles désinfectent, elles sont antiseptiques, antimicrobiennes, antifongiques, assainissantes, odorantes et répulsives pour les insectes.

HUILE ESSENTIELLE	PROPRIÉTÉ POUR LE MÉNAGE
<b>Citron</b>	Antibactérienne, antiseptique, antivirale Bonne odeur de propre
<b>Pin sylvestre</b>	Haut pouvoir antiseptique Bonne odeur de propre
<b>Eucalyptus</b>	Antiseptique, antivirale, antibactérien Bonne odeur de propre
<b>Sapin</b>	Antiseptique Bonne odeur de propre
<b>Menthe poivrée</b>	Antiseptique Bonne odeur de propre
<b>Lavande aspic</b>	Antiseptique, bactéricide, antiviral, antimite Bonne odeur de propre
<b>Citronnelle</b>	Antiseptique, répulsif insecte
<b>ARTILLERIE LOURDE</b>	
<b>Tea tree</b>	Antibactérienne puissante à large spectre d'action +++ fongicide ++, parasiticide++ antivirale ++
<b>Cannelle</b>	Antibactérienne puissante à large spectre d'action +++ fongicide ++, parasiticide++ antivirale ++ antiseptique, antibactérienne très puissante à très large spectre d'action++++ antivirale +++, fongicide +++, parasiticide++++ Ne pas en mettre beaucoup, odeur très forte
<b>Thym</b>	Antiseptique, antivirale, antibactérienne puissante
<b>Girofle</b>	Antibactérienne très puissante à large spectre +++ fongicide+++ parasiticide+++ antivirale+++



## Le matériel

### Lavettes et serpillières en microfibre

### Les microfibras sèches

Elles attirent la poussière. Humides, elles dégraissent. Elles sont absorbantes. Elles permettent de réduire la quantité de détergent. Elles sont lavables.

### Éponges végétales

Elles sont lavables en machine.

### Pelle à poussière

### Vieille brosse à dents et brosse à ongles

### Aspirateur

Il est indispensable si vous possédez une moquette.

### Torchons

En lin ou en coton. Ils sont lavables en machine.

### Seaux

Un petit et un grand.

### Balais

Balai en soie et balai-brosse.

## Pour la préparation des produits

### Bidons de lessive liquide vides et propres

Ou autre contenant opaque de 2 litres.

### Flacons de liquide vaisselle vides et propres

Ou tout autre contenant de minimum 500 ml avec bouchon verseur.

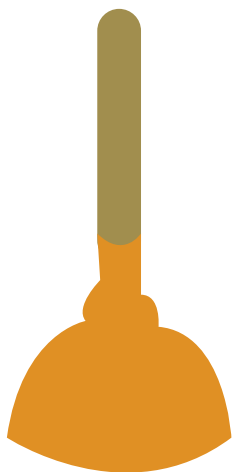
### Vaporisateurs de récupération

### Bocaux

De 500 g ou 1 kg.

### Entonnoir



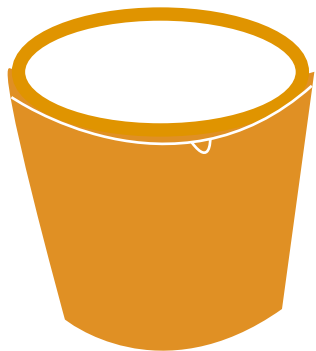


## Les recettes de produits ménagers

### Le nettoyeur/désinfectant multiusages

Recette à suivre dans l'ordre :

- Verser, dans un bidon de 2 litres, 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude à l'aide d'un entonnoir, 2 litres d'eau chaude, mélanger.
- Préparer dans un verre 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc et 1 à 3 cuillères à soupe d'huile essentielle (obligatoirement une dans la liste de l'artillerie lourde, ensuite à votre gré).
- Verser dans le bidon.
- Bien secouer avant chaque utilisation. Ce nettoyeur s'utilise pur sur les surfaces à désinfecter (plan de travail, poubelles...). Il peut être ajouté à de nombreuses recettes de nettoyage.



### La crème à récurer rapide

Saupoudrer la surface à récurer de bicarbonate et frotter avec une éponge humide sur laquelle vous aurez versé un peu de liquide vaisselle.

### Le vaporisateur nettoyant quotidien

Dans un vaporisateur de 500 ml, mettre :

- $\frac{1}{3}$  de vinaigre blanc
- $\frac{2}{3}$  d'eau
- 2 à 3 gouttes de produits vaisselle

Vaporiser sur les parois, laisser agir quinze à vingt minutes, brosser, rincer.

Il s'utilise sur toutes les surfaces à nettoyer quotidiennement et sur le gros nettoyage de printemps (placards, murs de cuisine, salle de bain...).

### Le produit d'entretien des meubles en bois

Dans un petit vaporisateur de 50 ml, mettre :

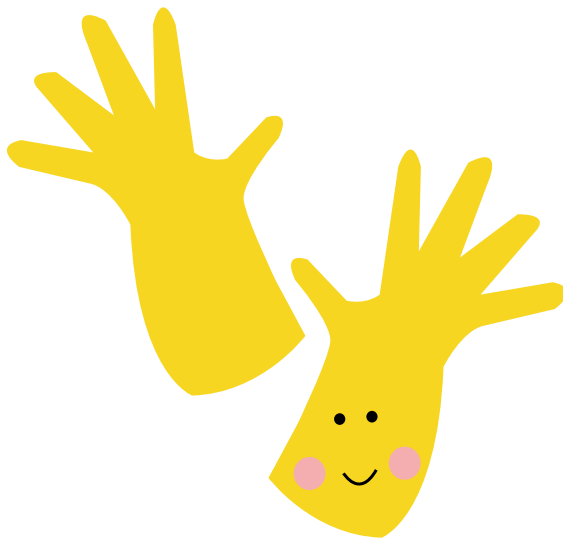
- 5 cuillères à soupe de jus de citron
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 15 gouttes d'huile essentielle de citron

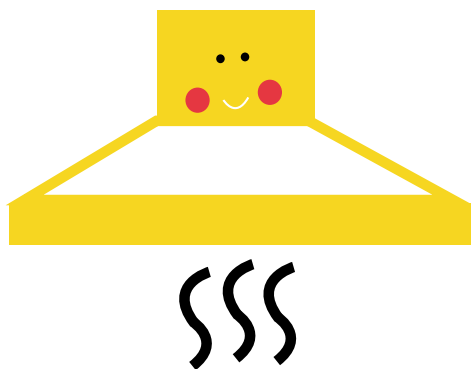
Vaporiser sur la surface à traiter, frotter avec un chiffon doux.

### Le produit d'entretien hebdomadaire de la plomberie

Dans un bocal de 500 ml, verser un verre de bicarbonate de soude et un verre de sel fin.

Mettre 3 cuillères à soupe de ce mélange dans la tuyauterie, faire suivre d'eau bouillante vinaigrée.





## Entretien sa cuisine

### Cuisinière, hotte et fours

Nettoyer la cuisinière avec la crème à récurer. Rincer et passer la lavette microfibre.

En cas d'encrassement des brûleurs, les faire tremper dans du vinaigre blanc (plusieurs heures si nécessaire).

Nettoyer la hotte et le four avec du savon noir.

Si des saletés se sont incrustées dans le fond du four, saupoudrer de bicarbonate de soude et vaporiser d'eau pour qu'il soit bien mouillé. Le lendemain, gratter à l'aide d'une spatule. Passer l'éponge et bien rincer le four. Passer la lavette microfibre.

Pour le micro-ondes, placer un bol de jus de citron, le faire chauffer quelques instants et passer une éponge sur les parois. Passer la lavette microfibre.

## Placards

Nettoyer avec du nettoyant multiusage pur, rincer, passer la lavette microfibre.

Afin d'éviter de mauvaises odeurs : mettre dans le placard du bicarbonate dans une coupelle ou un coton imbibé d'huile essentielle de citron.

## Plan de travail

Passer une éponge avec du nettoyant multiusages pur. Rincer. Sécher avec une lavette microfibre.

S'il y a des traces tenaces, passer une éponge avec de la crème à récurer. Rincer. Sécher avec une lavette microfibre.

## Plomberie

Il est indispensable d'avoir une crépine ou bonde au fond de la baignoire/douche, du lavabo et de l'évier pour récolter le plus de saletés, résidus alimentaires, cheveux, savon... à vider tous les deux jours minimum.

Contre les mauvaises odeurs, mettre 3 cuillères à soupe du mélange sel/bicarbonate de soude dans la tuyauterie, faire suivre d'eau bouillante si possible vinaigrée.

Pour le débouchage, essayer d'abord la ventouse, dévisser le siphon, vider, rincer et revisser.

Si le bouchon n'est pas parti, verser 1 poignée de cristaux de bicarbonate de soude, 1 verre de sel et un verre de vinaigre. Ventouser pour remuer le mélange, attendre trente minutes, verser de l'eau bouillante, ventouser.

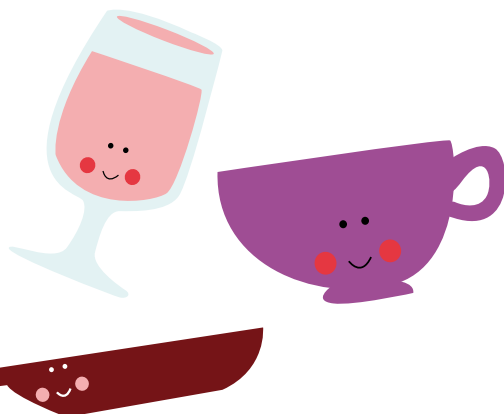
Si ça ne marche toujours pas, passer un furet en démontant le siphon ou appeler un plombier.

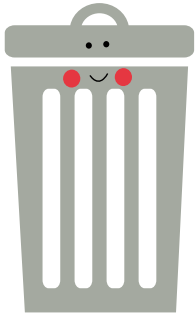


### Évier et robinetterie

Passer une éponge humide avec du liquide vaisselle sur laquelle on saupoudrera du bicarbonate de soude. Rincer. Essuyer à la lavette microfibre.

Détartrer régulièrement le bec du mélangeur en le faisant tremper dans de l'eau vinaigrée (moitié/moitié) et chaude. Idem pour le tour de la robinetterie. Gratter éventuellement avec une spatule en bois. Pour les éviers blancs, les blanchir en frottant avec du jus de citron.





### Poubelles

Nettoyer avec du vinaigre bouillant, rincer, passer une éponge avec du produit multiusages pur sans rincer.

Mettre 2 cuillères à soupe de bicarbonate au fond pour éviter les odeurs.

Vider votre poubelle tous les jours pour éviter la prolifération de moisissures.

### Réfrigérateurs/congérateurs

Pour un réfrigérateur entretenu normalement, le nettoyage se fait simplement 2 fois par mois dans tous les recoins, parois comprises, au vinaigre chaud ou au jus de citron (on peut y ajouter une cuillère à café de désinfectant multiusages).

Mettre une coupelle de bicarbonate contre les odeurs.

#### Le dégraisage intensif, environ 2 fois par an :

Démonter les parties amovibles du réfrigérateur/congérateur. Les laver au vinaigre chaud ou au jus de citron (on peut y ajouter une cuillère à café de désinfectant multiusages).

Mettre une bonne cuillère à soupe de cristaux de soude et un bouchon de désinfectant multiusages dans un petit seau d'eau chaude.

Nettoyer tout (et penser aux joints et aux rainures des joints) avec l'éponge et le produit.

Repasser un coup d'éponge imbibée de désinfectant multiusages. Ne pas rincer.

Le lendemain, repasser un coup d'éponge avec un peu de vinaigre.

Sécher avec une lavette microfibre. Laisser les portes ouvertes pour sécher entièrement.

### Vaisselle

Remplir 2 bacs d'eau chaude (une cuvette peut aussi faire l'affaire). Verser le liquide vaisselle sous le robinet quand le bac se remplit. Verser un filet de vinaigre dans le bac de rinçage. Faire la vaisselle.



#### Bouilloire, cafetière...

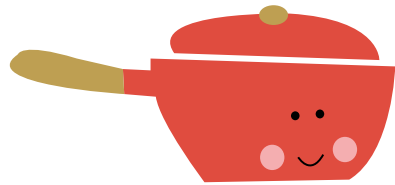
Pour détartrer, faire bouillir de l'eau additionnée de vinaigre blanc (moitié/moitié).

Récupérer ensuite l'eau vinaigrée pour détartrer les douchettes et la robinetterie.

#### Fonds de casseroles brûlés

Juste après la cuisson : un peu de vinaigre et de sel. Laisser tremper.

Sinon, faire bouillir du vinaigre blanc (juste un petit peu au fond), enlever du feu et frotter avec des sucres en morceaux.



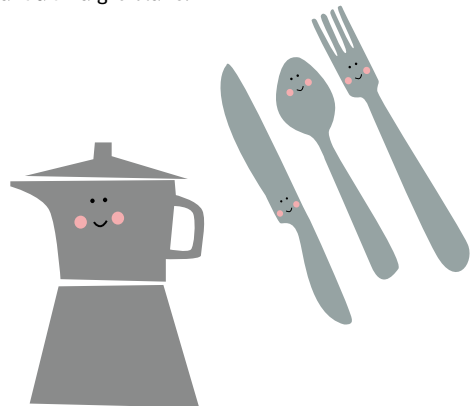
#### Friteuse

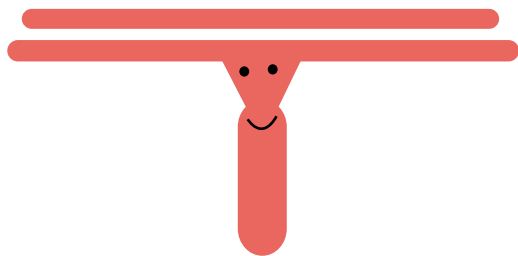
Après avoir vidé l'huile dans une bouteille, saupoudrer de farine puis essuyer à l'éponge.

#### Lave-vaisselle

Pour le lavage, 1 cuillère à café de produit classique et 1 cuillère à soupe de cristaux de soude.

Remplacer l'agent de rinçage pour lave-vaisselle par du vinaigre blanc.





## Entretien sa salle de bain

### Baignoire, douche, lavabo

Mettre une poignée de cristaux de soude et 1 bouchon de désinfectant multiusages dans un petit seau d'eau chaude ou utiliser le vaporisateur nettoyant quotidien. Nettoyer à l'éponge, robinetteries comprises, bien rincer. Sécher les robinetteries avec une lavette microfibre.

Plusieurs fois par an, frotter l'émail du lavabo avec un demi citron.

Penser à détartrer régulièrement le bec du mélangeur et le pommeau de douche en les faisant tremper dans de l'eau vinaigrée et chaude.

### Brosses et peignes

La plupart des brosses (à cheveux et à ongles) peuvent se laver en machine. Les placer dans une chaussette et faire un nœud avant de les mettre dans la machine.

Sinon faire tremper les brosses et peignes dans une cuvette d'eau additionnée d'un verre de vinaigre blanc.

### Calcaire incrusté

S'il y a des traces de calcaire jaunes qui ne partent pas, il suffit d'imbiber de vinaigre blanc du papier toilette ou de l'essuie-tout, de le poser sur la tache et de laisser reposer quelques minutes à quelques heures.

### Carrelage

Faire les joints avec une vieille brosse à ongles ou brosse à dents et le vaporisateur nettoyant quotidien.

### Miroir

Nettoyer à l'eau vinaigrée et sécher avec une lavette microfibre ou une feuille de papier journal roulée en boule.

**Astuce :** s'il y a de la buée sur le miroir quand vous prenez votre douche, l'essuyer systématiquement avec une lingette microfibre (cinq secondes par jour et plus besoin d'entretien régulier).

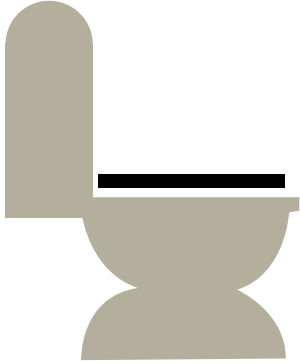


### Parois de douche, rideaux

Pour les vitres de douche bien entartrées et pleines de savon : frotter à l'éponge imbibée de vinaigre chaud pur.

Pour les rideaux de douche dans le même état, il suffit normalement de les laver en machine. Sinon faites-les tremper au moins une heure dans de l'eau chaude vinaigrée.





## Entretien ses WC

### L'entretien hebdomadaire

Utiliser du nettoyant multiusages pur pour nettoyer l'extérieur de la cuvette. Pour l'intérieur, utiliser le vaporisateur nettoyant quotidien sur les parois, laisser agir quinze à vingt minutes et brosser.

### Le dégrassage

Tous les 15 jours verser une poignée de cristaux de soude diluée dans un peu chaude. Laisser agir au moins quinze minutes. Brosser et tirer la chasse. Pour les taches jaunes récentes dans le fond, normalement, brosser suffit. Sinon, verser une cuillère à soupe de bicarbonate de soude au fond, brosser, tirer la chasse.

Tâches jaunes à noires incrustées dans le fond, verser 2 à 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, idem de sel fin, 1 verre de vinaigre blanc, de l'eau bouillante, brosser, laisser agir, brosser... Il peut être nécessaire de recommencer l'opération plusieurs jours de suite selon l'état du WC.

### Désodorisant/assainissant

Placer de l'argile concassée dans une coupelle et y verser régulièrement quelques gouttes d'un mélange d'huiles essentielles.

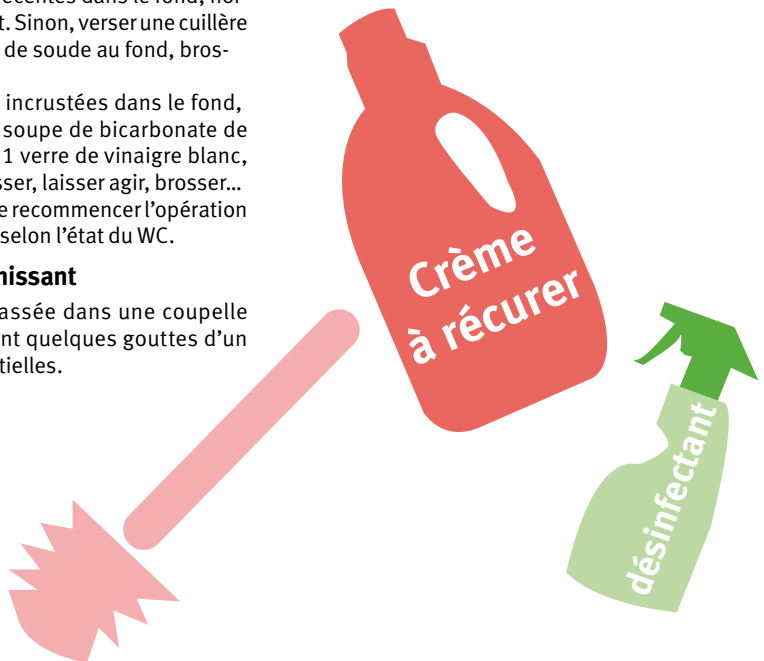
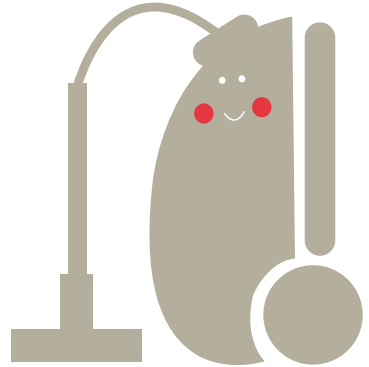
## Entretien ses sols

### Lino, carrelage, plancher vitrifié...

Verser une cuillère à soupe de savon noir et un bouchon de désinfectant multiusages dans un seau d'eau chaude. Utiliser une serpillière microfibre.

### Plancher huilé ou ciré

Passer l'aspirateur ou une serpillière microfibre sèche. Huiler ou cirer une fois par mois. Si nécessaire, solution de savon noir avec une serpillière à peine humide.



## Entretien ses meubles

### Les meubles en bois

#### Pour entretenir les meubles en bois.

Épousseter d'abord avec une lingette microfibre sèche, ensuite éliminer les taches en passant une lingette microfibre sur laquelle on verse un peu de liquide vaisselle. Enfin, passer quelques gouttes de produit entretien des meubles en bois à l'aide d'un chiffon doux tous les 15 jours.

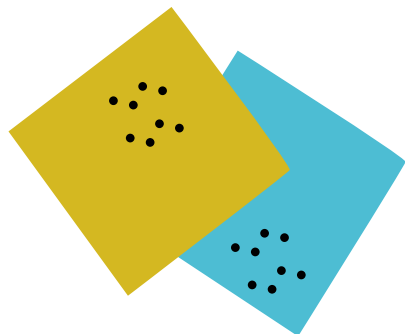
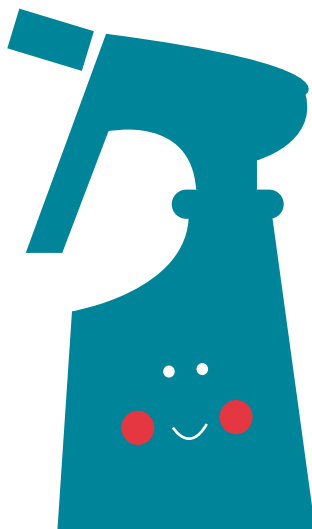
Pour les taches d'eau sur un meuble ciré, passer longuement un bouchon de liège sur la tache.

Les traces de tasses ou de verres s'éliminent avec un peu du produit « entretien des meubles en bois » et de cendre (cigarette par exemple).

### Le dépoussiérage

#### Utiliser une lingette microfibre ou un plumeau microfibre.

Pour augmenter l'adhérence à la poussière d'une lingette microfibre ou non, la faire tremper dans de l'eau additionnée de glycérine et la faire sécher avant utilisation.



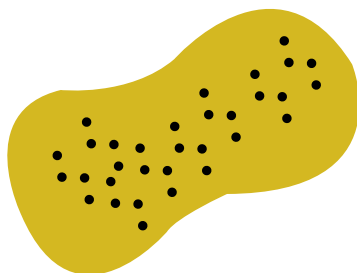
## Entretien ses vitres, miroirs et écrans

### Vitres et miroirs

Laver à l'aide d'une lingette microfibre mouillée avec de l'eau additionnée de liquide vaisselle et essuyer avec une lingette microfibre sèche.

### Écrans

À priori, la lavette microfibre suffit, vous pouvez l'humidifier un peu selon l'encrassement. Éviter l'alcool et les solvants.

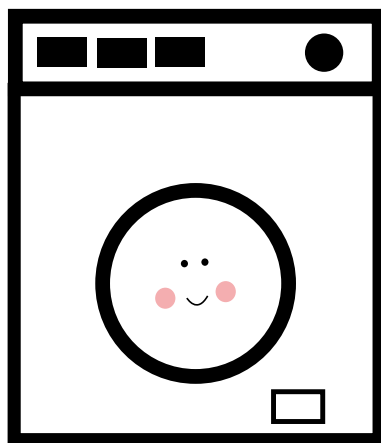


## Entretien son linge

### Le détachage avant lavage

Quelques techniques pour des taches difficiles avant la mise en machine

TACHE	TRAITEMENT
<b>Graisse et huile</b>	Saupoudrer aussitôt d'argile
<b>Transpiration</b>	Frotter avec de l'eau vinaigrée jusqu'à disparition
<b>Fruits en général</b>	Traiter immédiatement à l'eau bouillante. Sur une tache sèche, essayer le jus de citron ou l'eau vinaigrée
<b>Fruits rouges</b>	Faire tremper dans de l'eau tiède, savonner, ne pas rincer et étendre au soleil. Laver ensuite en machine
<b>Vin rouge</b>	Passer immédiatement du vin blanc et saupoudrer de sel
<b>Sang</b>	Surtout jamais d'eau chaude. Sur une tache fraîche, tremper et frotter dans un bain d'eau froide fortement salée. Sur une tache sèche, tremper 1/2 heure dans un bain d'eau froide additionnée de cristaux de soude. Sur un tissu fragile, faire tremper dans un peu d'eau avec un cachet d'aspirine
<b>Thé</b>	Frotter la tache avec du jus de citron
<b>Herbe</b>	Tamponner avec du vinaigre
<b>Peinture, encre</b>	Faire tremper dans du lait tiède. Remplacer le lait jusqu'à ce que sa couleur ne change plus. Laver à l'eau savonneuse et rincer. Sur du coton blanc, il n'y a pas grand-chose à faire à part le teindre



### La lessive en machine

Les balles de lavage, balles de golf ou balles de tennis... permettent d'obtenir un lavage plus performant en brassant et battant le linge, il sera plus propre et plus doux.

### Le repassage

Pour le repassage à la vapeur: 1 litre d'eau déminéralisée, 1 cuillère à café de vinaigre blanc. Il est aussi possible de récupérer l'eau de son sèche-linge à condensation en la filtrant.

Pour faciliter le repassage de certains tissus, mettre 15 à 20 gouttes de lavande ou lavandin dans un vaporisateur de 200 ml avec de l'eau. Bien agiter avant usage.

Pour nettoyer la semelle du fer, frotter avec un tissu en coton imbibé de vinaigre et trempé dans du sel fin.

Pour détartrer le fer, remplir de vinaigre et le laisser complètement s'évaporer.



# AÉRER SON LOGEMENT



## Les bons gestes pour un bon air

### Appareils de combustion sous haute surveillance

Confier l'installation des appareils de combustion à des professionnels qualifiés et les utiliser conformément à leur notice d'utilisation.

- Faire vérifier votre chaudière une fois par an avant la période de froid par un professionnel.
- Un ramonage est obligatoire une fois par an pour le gaz et deux fois par an pour le fioul, le bois et le charbon.
- Ne pas utiliser les petits chauffe-eau et les petits appareils de cuisson dans une pièce non aérée.
- N'utiliser les appareils mobiles de chauffage fonctionnant au butane, au propane, au pétrole que dans des locaux ventilés. Ces appareils devront être munis de dispositifs de sécurité avec contrôle d'atmosphère.
- Nettoyer régulièrement les brûleurs de la cuisinière.

### Tabagisme, à éviter à tout prix

Ne pas fumer dans les locaux, surtout en présence d'enfants ou de femmes enceintes.

### Humidité et moisissures, faites-leur la vie dure

Réparer les fuites, les infiltrations d'eau (toitures, tuyauterie, plomberie, joints, maçonnerie, menuiserie...).

Si des moisissures apparaissent, les laver sans délai avec un produit désinfectant.

Après un dégât des eaux, assécher le plus rapidement possible et remplacer les matériaux fortement endommagés (matelas, tapis, meubles...).

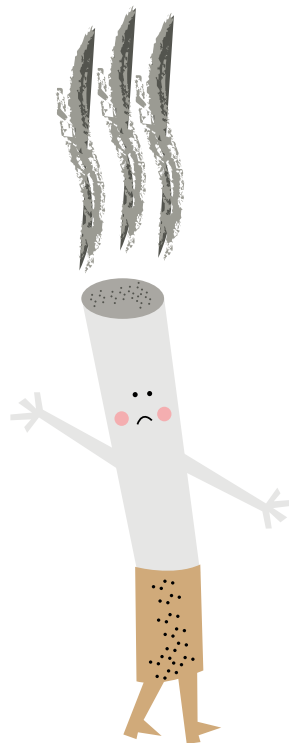
Ventiler après les activités qui produisent beaucoup d'humidité (bain, douche, lessive, cuisson...) pour éviter la condensation d'eau sur les surfaces. Éviter de faire sécher le linge à l'intérieur, sinon aérer.

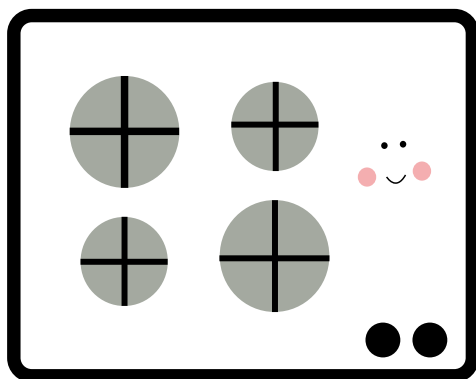
### Ventilation et aération, une nécessité absolue

Nettoyer la VMC (ventilation mécanique contrôlée) au moins deux fois par an. Entretien et nettoyer régulièrement la hotte de cuisine.

Veiller à aérer les pièces disposant d'appareils de combustion.

Aérer votre logement pendant au moins 10 minutes par jour et pendant les activités de bricolage et de cuisine.





### Construction, bricolage, des précautions à prendre

Veiller à maintenir fermées les portes entre votre logement et le garage ou la cave afin d'éviter les émanations de gaz d'échappement ou provenant de la chaudière. Choisir des produits de construction et de décoration selon l'usage à en faire.

Ne pas percer, poncer les matériaux sans protection appropriée (masque, lunettes). Prendre soin de confiner la zone de travail et de nettoyer après. Ne pas accumuler trop de produits chez soi (peinture, colle, revêtements...).

Lire les étiquettes et respecter les consignes d'utilisation des produits.

Être vigilants lors de l'utilisation de produits nocifs, inflammables, corrosifs, toxiques et les utiliser dans des endroits aérés.

### Ménage, entretien, utiles mais pas anodins

**N'acheter que les produits utiles à vos besoins.**

Stocker vos produits loin des sources de chaleur, dans un endroit ventilé.

Respecter les dosages et les consignes d'utilisation.

Ne jamais mélanger les produits : ils ne sont pas plus efficaces et peuvent entraîner des réactions dangereuses.

Éviter d'utiliser de façon intensive des pesticides, des parfums d'ambiance, des bougies, de l'encens.

Préférer un nettoyage humide au balayage pour éviter la remise en suspension des poussières.

Nettoyer régulièrement la literie, laver les draps, les couettes et les oreillers fréquemment. En cas d'allergie aux acariens, mettre une housse anti-acariens autour du matelas.

Aérer les vêtements après un nettoyage à sec.

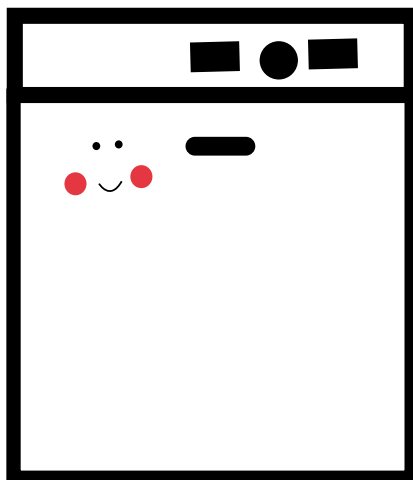
### Animaux domestiques, des compagnons quelquefois irritants

En cas d'allergie au chat ou au chien, le retrait de l'animal reste le traitement le plus efficace. Si la séparation n'est pas pensable, plusieurs mesures sont nécessaires : laver votre animal fréquemment avec des shampoings adaptés, le brosser régulièrement, lui interdire l'accès aux chambres.

Passer l'aspirateur au moins deux fois par semaine.

Pour évaluer la qualité de l'air intérieur de votre logement, un questionnaire vous est proposé sur le site internet :

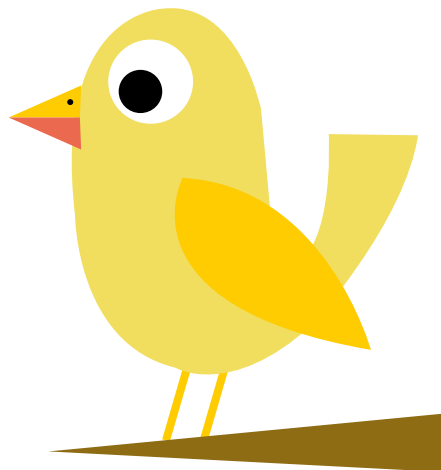
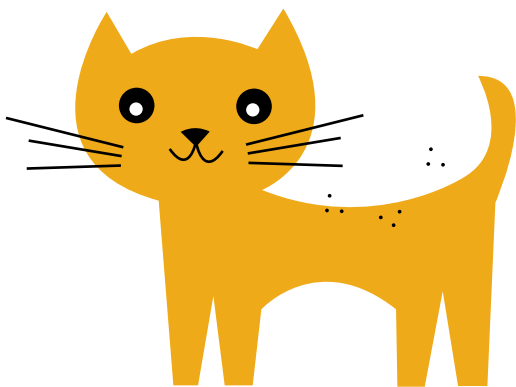
[www.mescourses-pourlaplanète.com](http://www.mescourses-pourlaplanète.com)



# LUTTER CONTRE LES NUISIBLES

## La prévention : conseils pour éviter d'attirer les insectes

- Lors de vos sorties dans les bois, broussailles et herbes, enlever vos chaussures avant d'entrer dans la maison.
- Éviter les parfums et cosmétiques fortement parfumés.
- Ne pas laisser ses poubelles ouvertes, les évacuer quotidiennement. En attendant de vous rendre aux containers de tri sélectif, refermer les bouteilles de boissons sucrées, les bocaux : les restes d'aliments sont attractifs pour les fourmis et certains insectes.
- Changer régulièrement la litière des animaux.
- Couvrir la nourriture afin d'éviter que les insectes viennent y pondre et que leurs larves s'y développent.
- Ne pas laisser de miettes traîner, balayer et passer l'aspirateur. Nettoyer tables et plans de travail régulièrement.
- Ranger les provisions entamées dans des boîtes hermétiques.
- Gérer vos stocks de fruits, légumes et denrées alimentaires, organiser une bonne rotation pour éviter de laisser pourrir les fruits et les légumes qui en mûrissant attirent les bestioles.
- Avoir une bonne hygiène personnelle, éviter sur la peau ou sur les vêtements les taches et les restes d'aliments sucrés.
- Dans votre jardin, garder votre composteur fermé, les tas de compost à l'air libre attirent les insectes.
- Repasser le linge avec un fer chaud pour éliminer les éventuelles larves d'insectes.



## La lutte anti-puces

La puce est un insecte parasite des mammifères (chat, chien, homme) et de quelques oiseaux, elle vit du sang de son porteur. Elle peut pondre jusqu'à 25 œufs par jour. La puce peut passer du stade de l'œuf à celui de l'adulte en deux à trois semaines seulement. Une puce femelle consomme 15 fois son poids en sang chaque jour.

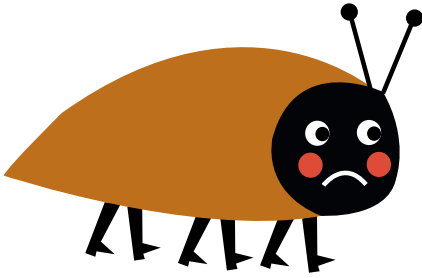
Passer l'aspirateur tous les jours, en particulier sur les tapis et les meubles rembourrés, entre les planches des planchers en bois, le long des plinthes, afin d'éliminer les puces.

Pour les combattre, il ne faut pas hésiter à effectuer un nettoyage vapeur sur la moquette et les tapis. Les montants du lit, le capitonnage et la literie ne doivent pas être oubliés.

Il est important de traiter le sol des pièces, les moquettes et les tapis en pulvérisant un insecticide à action persistante.

Traiter vos animaux domestiques et laver à l'eau savonneuse les endroits sur lesquels ils aiment se coucher.

Si l'infestation des puces devient importante, se rapprocher d'un spécialiste pour avoir des produits adaptés afin de les éradiquer.



## La lutte anti-cafards

Les cafards sont généralement des insectes assez grands, la plupart font la taille d'un ongle. La matière végétale est un élément fondamental de leur nourriture.

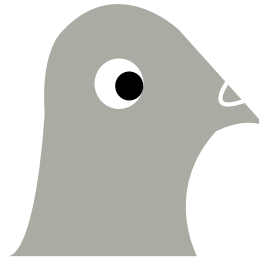
La blatte ne vole pas mais se déplace en courant. Elle aime l'obscurité, elle sort le soir pour se nourrir. Elle transmet aux aliments une odeur et un goût désagréables et laisse ses excréments sur la nourriture.

La femelle pond jusqu'à 8 poches contenant chacune jusqu'à 40 œufs. Les œufs sont incubés entre vingt et vingt-huit jours. Les larves deviennent adultes en une centaine de jours.

La blatte/cafard ne caractérise pas un appartement sale, mais un appartement négligé, dès l'apparition des premiers signes, il faut passer à l'action, à savoir :

- Nettoyer l'ensemble des meubles, à l'intérieur et à l'extérieur.
- Conditionner sous boîte plastique hermétique l'intégralité des paquets de nourriture ouverts.
- Balayer au minimum tous les deux jours le sol pour en supprimer les miettes et éviter d'y laisser traîner des zones grasses.
- Partir en chasse, en les surprenant de nuit sur leur lieu de villégiature. Ne pas laisser de cadavre de blatte traîner, ne pas les jeter dans la poubelle (des œufs peuvent encore éclore). Jeter les cadavres dans les toilettes et tirer la chasse.
- Boucher le soir les sorties d'évier.
- Nettoyer la vaisselle en flux tendu (évier toujours propre et sec).
- Si vous apercevez une blatte vivante, ne l'écrasez surtout pas, saupoudrez-la de poudre insecticide, elle ira empoisonner ses congénères en rentrant se cacher.

- Traiter les sources ou passages identifiés avec un insecticide à action persistante.
- On peut aussi placer un appât odorant (sirop, fromage...) au centre d'un grand carré de papier adhésif (dalle de moquette autocollante par exemple) : les cafards viendront se coller dessus pendant la nuit, et il suffira de jeter la dalle le matin (peu coûteux et efficace).
- Se procurer de l'acide borique en pharmacie sous forme de poudre, le mélanger à du lait concentré sucré, faire des petites boulettes, les placer à plusieurs endroits dans la maison et attendre une à deux semaines. Faire attention à l'ingestion des enfants et des animaux domestiques.



## La lutte contre les rats, pigeons...

Jets de débris, nourriture aux animaux favorisent la présence d'animaux : rongeurs, pigeons, chats errants...

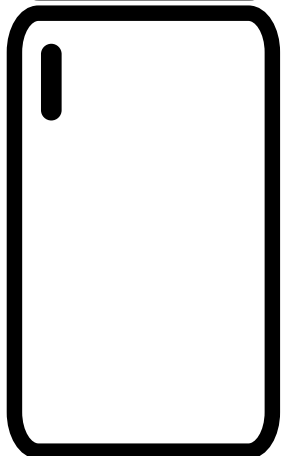
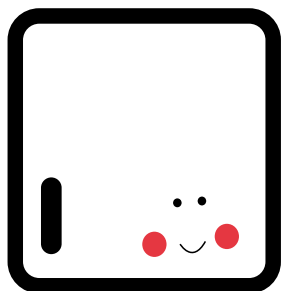
Pour des raisons de santé publique et aussi pour votre santé, il est strictement interdit de les nourrir, même si cela part d'une bonne intention.

En effet, les rongeurs sont à l'origine de nombreuses maladies transmissibles à l'homme et aux animaux domestiques. Pour n'en citer que quelques-unes : le tétanos, la leptospirose, le typhus, la peste...

Les pigeons peuvent être vecteurs d'allergies et de certaines pneumopathies. Leurs déjections salissent et dégradent.

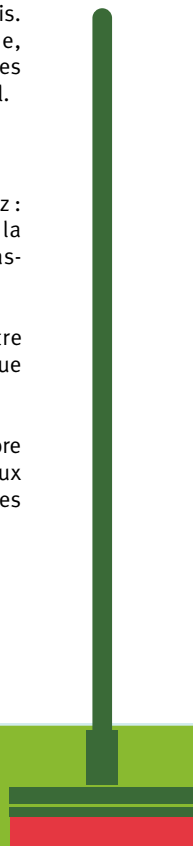
Quant aux chats errants, ils peuvent transmettre des maladies infectieuses telles que la toxoplasmose ou la maladie des griffes du chat...





## Cinq étapes pour bien entretenir son logement

- 1-** Divisez le travail en petites tâches. Ensuite, concentrez-vous sur une seule chose à la fois. Par exemple, si vous nettoyez la cuisine, commencez par les vitres, continuez avec les plaques et ensuite concentrez-vous sur le sol.
- 2-** Utilisez les produits et le matériel adéquats.
- 3-** Faites-vous plaisir quand vous nettoyez : profitez d'une matinée libre, mettez de la musique, soyez détendu et le nettoyage passera comme une lettre à la poste.
- 4-** Demandez de l'aide aux membres de votre famille : pourquoi s'échiner tout seul alors que les autres peuvent vous aider ?
- 5-** Soyez régulier. Pour que la maison ait l'air propre sans que vous y passiez trop de temps, mieux vaut faire quinze minutes de ménage tous les jours que d'y passer un dimanche !



Hôtel de ville, place de la Libération  
CS 80458 | 76806 Saint-Étienne-du-Rouvray Cedex  
Tél. : 02 32 95 83 83

Conception : département solidarité et développement social,  
réalisation : service communication | Ville de Saint-Étienne-du-Rouvray | 02/2014