

Cette brochure a été réalisée par :



écoconso
Rue Nanon, 98 | 5000 Namur
Service-conseil gratuit : 081/730 730
info@ecoconso.be | www.ecoconso.be



Réseau des CRIE
Direction de la Sensibilisation à l'Environnement
Ilôt Saint-Luc
Chaussée de Louvain, 14 | 5000 Namur
info@crie.be | www.crie.be



Imprimé sur papier recyclé avec des encres végétales | Numéro de dépôt légal :
D/2011/11802/46 | Editeur responsable : Claude Delbeuck, DGARNE, Wallonie.
Illustration : Bénédicte Goffaux

Remue-ménage

L'entretien au naturel : sain, facile et pas cher !



Préface

> Utilisez les cartes postales détachables et placez-les à des endroits clés! Convaincu(e)? Offrez-les!
> Besoin d'infos complémentaires? Contactez-nous!

Le ménage magique, *tout le monde en rêve* ! C'est qu'il y a des tas d'autres choses plus plaisantes à faire ! D'ailleurs, les rayons des magasins regorgent de produits plus séduisants les uns que les autres, censés nous faciliter la vie. Et si certains ne ratent pas leur objectif, c'est la plupart du temps au prix de dégâts pour l'environnement, la santé... et le portefeuille !

Alors, si on peut entretenir sans nuire, tout aussi rapidement, efficacement et sans se ruiner, pourquoi s'en priver ?

Dans ce guide, vous trouverez les bases d'une *immersion en douceur* : informations concrètes, clés pour comprendre les dangers cachés des flacons, repères pour des choix adaptés à la réalité et aux attentes de chacun, de l'alternative écologique « toute faite » aux recettes « maison » faciles à fabriquer.

Alors, allez-y petit à petit... s'informer, c'est déjà le début du changement! Ensuite, passez à l'action! *Soyez indulgent avec vous-même*, les habitudes ne se changent pas en un jour. Cela nécessite parfois une période de test, des adaptations et un mot d'explication à l'entourage.

Bonne lecture et *bonne expérience* !



Sommaire

• Préface	2
• Sommaire	3
• Introduction	5
• Des taches sur la planète... des bleus à la santé	7
• Comment nettoyer sans (s')empoisonner	8
• Désinfecter ?	9
• Au magasin : décryptage d'étiquettes	10
• L'écopanoplie de base	11
• Le nettoyant multiusage	11
• Le savon : dur ou mou	11
• Le vinaigre	12
• Le bicarbonate de soude	12
• Les cristaux de soude	13
• Sel, huile d'olive et citron	13
• La microfibre : des biscottos textiles	14
• Les huiles essentielles	14
• 4 recettes pour (presque) tout nettoyer !	16
• Le nettoyant multiusage	17
• Le produit vaisselle	18
• Le nettoyant WC	19
• La lessive liquide	20
• Trucs et astuces du détachage	21
• Je passe à l'action !	22
• Pour aller plus loin	23



Introduction

Les supermarchés débordent de produits ménagers de toutes les couleurs, de toutes les odeurs, sous toutes les formes. *Pas facile de s'y retrouver !* A la maison, c'est pareil, il y en a partout, pour tout. Au total, parfois plusieurs dizaines de produits d'entretien, dont certains sont destinés au même usage...

Ah, la recherche de la *solution miracle* dans la chimie magique. Sous l'influence parfois insidieuse de la publicité, le consommateur démultiplie les produits d'entretien. Pourtant, la plupart du temps, le composant majeur est... *l'eau !* Les agents actifs, très agressifs et sensiblement semblables dans toutes les marques, sont souvent dosés à moins de 30%. Tous ces produits sont très coûteux et la satisfaction n'est pas toujours au rendez-vous. Au final, la seule magie incontestable est celle qui vide le portefeuille !



Anticalcaires divers selon qu'on s'attaque à la baignoire, l'évier, la douche, produits de lessive (liquide, en poudre, en perles, avec des points bleus ou verts, pour un blanc éclatant, un noir velouté, des couleurs intactes, etc.), adoucissants, nettoyants pour sols, produits de vaisselle, dégraissants pour la cuisinière, la hotte, le four, les vitres, produits d'entretien du bois, lingettes jetables pré-imprégnées, Javel, ammoniac, désinfectant, soude caust... *Stoooooop !*

Et si on se concentrait sur l'essentiel pour polluer moins et faire des économies sans rien perdre de l'efficacité ? C'est aussi de la chimie mais sans danger cette fois !



Des taches sur la planète...

On n'y pense pas toujours mais les produits d'entretien ont un **lourd impact environnemental** à l'utilisation mais aussi à la fabrication. Ils génèrent aussi beaucoup de déchets d'emballage. Souvent utilisés en quantités excessives, peu ou pas rincés, ils contiennent de nombreuses substances toxiques issues de la chimie du pétrole : agents lavants, désinfectants, solvants, colorants, conservateurs, parfums artificiels, etc. Rejetés dans les égouts, ils polluent l'eau et affectent la faune et la flore pour lesquels ils sont souvent toxiques.

... des bleus à la santé !

Peu coûteux pour le fabricant, les composants synthétiques **affectent également la santé**, en particulier celle des personnes sensibles et des enfants. En effet, certains ingrédients peuvent causer des allergies, perturber le système hormonal, voire être cancérogènes, tant par contact avec la peau que par inhalation des substances volatilisées dans l'air.

Les acides des détartrants, l'ammoniac, la soude caustique des déboucheurs présentent des risques de brûlures et d'irritations; la plupart des produits contenant des antibactériens sont irritants; les parfums et conservateurs sont allergisants et les solvants, en particulier les éthers de glycol, sont nocifs pour la fécondité...

Enfin, l'exposition chronique à de faibles doses de substances nocives induit une **accumulation de toxiques** dans l'organisme.



Comment nettoyer sans (s')empoisonner ?

D'abord, connaître ses besoins réels. Entretenir son habitat consiste à aérer et éliminer les salissures afin d'assurer la propreté des lieux, c'est-à-dire une **hygiène suffisante** et non un univers aseptisé, et offrir ainsi aux occupants un cadre de vie agréable et sécuritaire.

De l'air, de l'air !

Selon Saint-Marketing, plusieurs produits seraient nécessaires pour un même usage, une maison « propre » serait désinfectée du sol au plafond et le bien-être des habitants passerait par une atmosphère saturée de parfums de la cave au grenier. Au secours ! Vive la simplicité ! Pour commencer, **il faut a-é-r-e-r** : 2 fois 15 minutes par jour, fenêtres grand ouvertes. Le flot d'air frais chassera microbes et acariens ! Ensuite, un entretien régulier évitera de devoir recourir à l'artillerie lourde des produits agressifs, surpuissants et désinfectants, et aux parfums d'intérieur, particulièrement toxiques.

De l'eau et ... le savoir-faire retrouvé

Enfin, il suffit d'utiliser **de l'eau et quelques produits bien ciblés**, écologiques, achetés « tout faits » en magasin, ou fabriqués « maison », et à assortir de lavettes, d'éponges douces ou grattantes selon l'usage, de microfibres... !

Finalement, la propreté se satisfait de peu !

Désinfecter ?

Une maison n'est pas un bloc opératoire ! Il est **dangereux d'aseptiser** le milieu de vie et les produits désinfectants rompent l'équilibre nécessaire entre les « bonnes » et les « mauvaises » bactéries. En utilisant les désinfectants régulièrement, on atteint l'opposé du résultat souhaité : les micro-organismes qu'on pense avoir éliminés reviennent toujours plus nombreux et plus résistants.

La désinfection n'a d'utilité **qu'en cas d'épidémie ou de risque pathogène** et il faudra d'abord dégraisser au savon avant de désinfecter selon les recommandations d'un médecin.

Les agents chlorés sont à proscrire des pratiques de nettoyage. Ainsi, **la Javel est instable**, irritante et cause des dégâts environnementaux. Souvent mal conservée et mal utilisée, son action désinfectante est la plupart du temps non nécessaire et inefficace. Blanchissante, elle donne une illusion de propreté. En présence d'un anticalcaire, d'acide ou d'urine, elle provoquera le dégagement de gaz irritants pour les voies respiratoires.

Cas de force majeure, besoin d'une action renforcée ?

- Pour le linge, un produit blanchissant oxygéné à base de peroxyde d'hydrogène (eau oxygénée) ou de percarbonate de sodium sera préféré aux produits Javellisés.
- Pour les surfaces, mais aussi la lessive, le savon et le vinaigre, éventuellement associés à des huiles essentielles¹ de tea tree, d'eucalyptus ou de citron, s'avéreront utiles et suffisamment efficaces.

➤ La Javel ne nettoie pas, ne détartré pas. C'est un blanchissant toxique qui donne une illusion de propreté.
➤ Désinfecter systématiquement la maison affaiblit les défenses immunitaires des habitants.

¹ Plus d'infos en page 14

Au magasin : décryptage d'étiquettes !

Premier pas, exclure tout ce qui peut être toxique pour l'homme ou pour l'environnement : chlore et autres agents blanchissants, biocides et désinfectants, phosphates, formaldéhydes, solvants, tensio-actifs synthétiques. Les **pictos de danger** sont de bons indicateurs.

Toxique	Corrosif	Nocif ou irritant	Dangereux pour l'environnement
			

Ensuite, privilégier les ingrédients d'origine végétale, l'absence de parfums, colorants et conservateurs d'origine synthétique. Précieux pour s'y retrouver, les labels écologiques indiquent des produits moins polluants et moins nocifs. **L'écococetteur européen** est un premier pas car même si certains ingrédients d'origine pétrochimique sont encore autorisés, ils sont en quantité limitée. Certains produits non labellisés sont également valables. La lecture éclairée de l'étiquette est incontournable.

Les labels Ecogarantie et Nature & Progrès, apposés sur des produits disponibles en magasin écologique, sont plus stricts : biodégradabilité totale très rapide, ingrédients d'origine végétale uniquement, voire biologique, pas de colorants, parfums ou conservateurs de synthèse, ni de substance dangereuse d'une manière générale.

Ecolabel européen	Ecogarantie	Nature & Progrès
		

« L'écopanoplie » de base

Simplicité, efficacité, rapport qualité-prix imbattable, on peut aussi choisir des produits très simples qui, employés seuls ou en combinaison peuvent **remplacer efficacement** les produits complexes du commerce, sans risque pour la santé et l'environnement.

Le nettoyant multiusage

Un nettoyant liquide multiusage concentré et écologique (ou, à défaut, un liquide vaisselle écologique) est largement suffisant et peut servir de base à la réalisation de différents produits spécifiques, si nécessaire. **Inutile de s'encombrer** d'un nettoyant pour chaque usage (sol, plan de travail, vitres, etc.). Le nettoyant multiusage sera utilisé dilué pour l'entretien général des sols, murs, vitres, de la vaisselle, etc. et pur sur les taches résistantes.

Le savon : dur ou mou /// en grande surface, droguerie ou magasin bio ///

Autre nettoyant de base possible, le vrai savon. Les plus connus sont le **savon de Marseille**, à base d'huiles végétales et de soude, et le **savon noir vrai**, exclusivement composé d'huile d'olive ou de lin et de potasse. Normalement totalement biodégradable, le savon peut néanmoins être enrichi d'additifs qui diminuent sa biodégradabilité ou être fabriqué à partir d'huiles végétales tropicales, comme l'huile de palme, qui posent des problèmes de déforestation. Même pour un simple savon, il faut donc aussi lire les étiquettes.

Le savon de Marseille est surtout utile pour la lessive. Le savon noir, très dégraissant et détachant, peut tout laver du sol au plafond, ce qui en fait un savon multiusage. Très concentré, il s'utilise la plupart du temps largement dilué.



Le vinaigre

Pour prévenir et traiter les taches minérales, de type calcaire, la meilleure arme reste le vinaigre d'alcool, **très bon marché et très efficace**, en particulier si on l'utilise chaud ou qu'on lui laisse le temps d'agir. Le vinaigre est par ailleurs antiseptique et permet d'assainir les surfaces comme les plans de travail. On le dilue généralement dans 50% d'eau et on peut lui ajouter un peu de nettoyant selon l'usage.



Le bicarbonate de soude /// en droguerie et en grande surface ///

Autre indispensable, le bicarbonate de sodium, ou bicarbonate de soude, est un produit alimentaire **totalemtent inoffensif** utilisé pour remplacer la levure en cuisine ou pour préserver la couleur des légumes lors de la cuisson. Il est alcalin (le contraire d'acide) et se présente sous forme d'une poudre blanche. Mélangé avec un peu d'eau et, éventuellement du savon liquide, pour former une pâte, il peut remplacer la crème à récurer. Il a aussi la propriété d'adoucir l'eau et de neutraliser la plupart des mauvaises odeurs.

* * Astuces * *



Pour nettoyer des casseroles très sales, saupoudrer une éponge de bicarbonate de soude. Résidus brûlés au fond de la casserole ? Faire bouillir 2 càs de bicarbonate de soude avec un fond d'eau.



Décap' four minute : humidifier le four et l'enduire de bicarbonate de soude. Laisser sécher. Frotter à l'éponge et rincer.

Les cristaux de soude /// en droguerie et en grande surface ///

Un peu plus agressif pour les peaux sensibles, le carbonate de sodium (ou carbonate de soude, cristaux de soude) est traditionnellement utilisé pour l'entretien de la maison et du linge. **Très efficace contre la graisse** et les résidus organiques, il peut même aider à déboucher les plomberies. Il s'utilise dissout dans beaucoup d'eau, idéalement avec des gants.

Ne pas confondre les cristaux de soude avec la dangereuse soude caustique.

Entretien des canalisations - déboucheur liquide (après nettoyage mécanique du siphon) : dissoudre 2 càs de cristaux de soude dans de l'eau bouillante. Verser dans la canalisation et laisser agir.

Sel, huile d'olive et citron

Le sel, comme le bicarbonate, a des propriétés légèrement abrasives et est **actif contre la graisse**. Il est utilisé comme détachant, absorbant ou pour nettoyer les plats particulièrement incrustés ou le four.

L'huile d'olive émulsionnée en parts égales avec du jus de citron (ou du vinaigre) fait un excellent produit d'entretien des **meubles en bois**. Le jus de citron peut également remplacer le vinaigre dans la plupart de ses utilisations, notamment pour le **nettoyage de l'émail**. C'est aussi un bon désodorisant.



La microfibre : des biscottos textiles ! /// en grande surface ///

Les lingettes jetables grossissent les poubelles et sont souvent imprégnées de produits toxiques qu'il n'est pas prévu de rincer. Les lavettes, torchons, éponges en microfibre les remplacent avantageusement. **Elles s'utilisent avec peu voire même sans produit** et conviennent à toutes les surfaces. Sèche, la microfibre se charge d'électricité statique et attire les poussières; mouillée, elle retient les particules sales par capillarité ! Sa durée de vie est d'au moins deux ans, et elle peut subir des centaines de lavages.

Les huiles essentielles /// en pharmacie, herboristerie ou magasin bio ///

Les huiles essentielles (HE) ne sont pas indispensables dans les produits ménagers : **ce n'est pas l'odeur qui fait la propreté** et le vinaigre ou le savon sont déjà antiseptiques. Au besoin, on les choisira en fonction de leurs propriétés plutôt que de leur parfum.

Huiles essentielles	Propriétés
Tea tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	Antibactérien puissant, fongicide, antiparasitaire, antiviral
Citron (<i>Citrus limon</i>)	Antibactérien, antiseptique, antiviral
Lavande aspic (<i>Lavandula spica</i> ou <i>latifolia</i>)	Antiseptique, antibactérien, antimite
Pin sylvestre (<i>Pinus sylvestris</i>)	Antiseptique

Les HE sont à proscrire en présence d'enfants en bas âge et de femmes enceintes; elles sont aussi mal tolérées par les chats. Précaution : **les doser avec parcimonie** et arrêter leur usage face à toute réaction d'intolérance cutanée ou respiratoire.



Tableau inspiré de Raffa,
Le Grand Ménage, pp.24-25, Soliflor, 2009



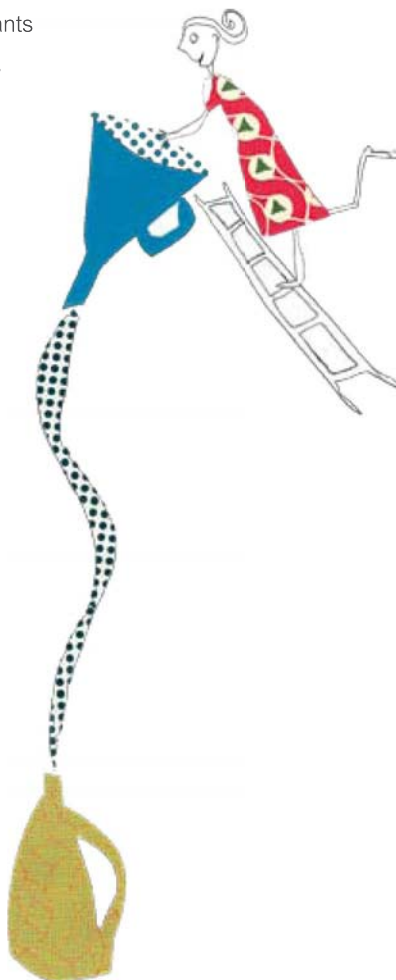
4 recettes pour (presque) tout nettoyer !

Produits aux étiquettes incomplètes, composants aux noms imprononçables, effets mal connus pour la santé et l'environnement... Ça ne vous donne pas **envie de changer** quelque chose ?

Le pari : pour tout faire, de la cave au grenier, 4 recettes pratiques et agréables à réaliser avec **moins de dix ingrédients simples** et sans danger : eau, vinaigre, savon noir, savon de Marseille, bicarbonate de soude, cristaux de soude, sel et huiles essentielles en option.

Les huiles essentielles présentes dans les produits sont utilisées pour leurs propriétés désinfectantes, antibactériennes, antifongiques et non pour parfumer la maison ou le linge (voir p. 14). Toujours à manipuler avec prudence et modération.

Les recettes sont inspirées du blog « **Le grand ménage** » de **Raffa**. Pour aller plus loin, consultez la liste de références en fin de brochure ou contactez-nous !



Le nettoyant multiusage

Matériel

- Un vaporisateur d'un litre
- Un entonnoir
- Une cuillère à soupe (càs)

Ingrédients

- Eau
- 1 càs de bicarbonate de soude
- 1 càs de savon liquide écologique
- 10 gouttes d'huile essentielle (citron ou pin s.)

Méthode

- ✎ Remplissez à 3/4 d'eau
- ✎ Ajoutez le bicarbonate de soude
- ✎ Ajoutez l'huile essentielle
- ✎ Ajoutez le savon liquide
- ✎ Complétez avec de l'eau

Utilisation

- ✎ Agitez avant emploi, vaporisez sur les surfaces (plans de travail, table, évier, baignoire, frigo), frottez à l'éponge, rincez.
- ✎ Pour nettoyer les sols, ajoutez un bouchon de multiusage dans un seau d'eau.

Coût moyen :
< 1 €



Le produit vaisselle

Matériel

- Un flacon de 500 ml
- Un entonnoir
- Une cuillère à soupe (càs)

Ingrédients

- Eau
- Liquide vaisselle écologique
- 1 càs de bicarbonate de soude
- 5 gouttes d'huile essentielle de citron

Méthode

- ✎ Remplissez 1/5 du flacon de liquide vaisselle
- ✎ Ajoutez l'huile essentielle
- ✎ Ajoutez le bicarbonate de soude
- ✎ Remplissez doucement d'eau

Utilisation

- ✎ Le produit vaisselle 'maison' est plus liquide qu'un produit 'conventionnel'. Vous pouvez le mettre directement sur l'éponge. Moins dilué, il sera encore plus efficace.

Coût moyen:
< 1 €



Le produit WC

Matériel

- Un vaporisateur de 500 ml (ou récupérez un flacon de produit WC)
- Un entonnoir

Ingrédients

- Eau
- Vinaigre blanc
- 6 à 10 gouttes d'huile essentielle de citron, de pin sylvestre ou de tea-tree

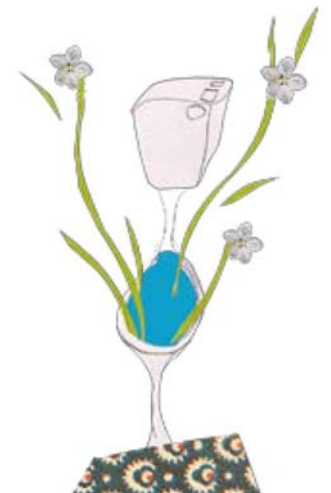
Méthode

- ✎ Remplissez votre flacon d'1/3 de vinaigre et le reste d'eau
- ✎ Ajoutez les huiles essentielles
- ✎ Mélangez

Utilisation

- ✎ Agitez avant l'emploi, vaporisez sur les parois de la cuvette, laissez agir et frottez avec la brosse.

Coût moyen:
< 1 €



* ✨ Astuce ✨



Ce produit peut servir également pour nettoyer les vitres et les miroirs. Dans ce cas, vaporisez sur les surfaces, nettoyez à l'aide d'un papier journal ou à la microfibre.

La lessive liquide

Matériel

- Un flacon de 5 litres
- Un seau
- Un mixeur
- Un entonnoir
- Un couteau/une râpe

Ingrédients

- Eau
- 2 poignées de cristaux de soude
- Un savon de Marseille
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande

Méthode

- ✎ Râpez ou coupez le savon en copeaux
- ✎ Dans le seau, versez les cristaux de soude et deux poignées de copeaux
- ✎ Ajoutez 2 litres d'eau bouillante et mixez le tout
- ✎ Ajoutez 2 litres d'eau froide et l'huile essentielle
- ✎ Transvasez dans le flacon de 5l

Utilisation

- ✎ Utilisez cette recette après le détachage et sans le prélavage.
- ✎ Ajoutez l'équivalent d'une dose à lessive (15 cl) dans le bac prévu à cet effet.
- ✎ La lessive liquide se conserve à température ambiante. Si votre produit lessive se solidifie un peu, mixez-le à nouveau.

Coût moyen:
< 1 €



Trucs et astuces du détachage

Une tache de graisse de vélo?

Frottez immédiatement avec du savon de vaisselle et laissez tremper 1h dans un mélange préparé de une càs de bicarbonate de soude, de une càs de savon vaisselle et d'eau très chaude.

De la sauce tomate sur votre dernier pantalon?

Couvrez immédiatement la tache d'eau chaude additionnée de savon vaisselle. Avant lavage en machine, rincez ce premier savon à l'eau tiède. Puis, faites tremper dans une eau tiède additionnée de produit pour la lessive et d'une càs de percarbonate de sodium qui générera de l'eau oxygénée (détache, blanchit, désinfecte, désodorise). Vous trouverez ce produit dans une droguerie ou un grand magasin. Rincez et mettez en machine le vêtement encore humide.

Des traces de transpiration sur une chemise?

Trempez la tache dans du vinaigre dilué à 50% avec de l'eau chaude. Attention, la soie nécessite un entretien délicat. De l'eau tiède s'impose !

Des taches de boue et d'herbe sur les vêtements des baroudeurs?

- Boue : attendez qu'elle soit sèche et frottez énergiquement avec une brosse. Coupez une pomme de terre crue et frottez le restant de la tache. Magie! Mettez en machine aussitôt après.
- Herbe : appliquez un peu d'eau oxygénée sur la tache d'herbe avant de frotter avec un autre tissu de coton blanc. Attention: pour les couleurs, testez le produit sur la doublure du vêtement.

Deux règles d'or :
 > Agir rapidement
 > Ne jamais chauffer, ni repasser la tache.

Je passe à l'action !



Avant tout :

- Termez vos anciens produits, en diminuant les doses de moitié.
- Récupérez les flacons vides pour y stocker vos nouveaux produits ou amenez-les au parc à conteneurs s'ils ont contenu des liquides nocifs (eau de Javel, Dettol...).
- Testez deux fois par jour les vertus de l'aération !

Ensuite :

- Allez-y petit à petit, sans vous imposer de révolutionner d'un coup toutes vos pratiques de nettoyage.
- Procurez-vous le matériel de base nécessaire à la fabrication de vos futurs nettoyeurs (vaporisateur, microfibres, vinaigre, bicarbonate et cristaux de soude...).
- Étiquetez les flacons pour éviter toute confusion avec des produits alimentaires.

Enfin :

- Prenez le temps de tester vos nouvelles recettes (dosage, temps d'action...).
- Gardez à l'esprit que le « surdosage » est inutile, tant pour la fabrication des produits qu'à l'usage.

Kit de base pour bien démarrer

- Des flacons vides bien nettoyés
- Un entonnoir
- Une éponge grattante
- Lot de lavettes microfibres
- Une boîte de bicarbonate de soude (en supermarché ou droguerie)
- Un sachet de cristaux de soude (en supermarché, rayon poudres à lessiver)
- Du vinaigre blanc (en supermarché)
- Du savon de Marseille et/ou du savon noir (en magasin bio, droguerie ou supermarché)
- Un flacon de liquide vaisselle écologique (en supermarché ou magasin bio)
- Une ou deux huiles essentielles biologiques (en herboristerie, pharmacie ou magasin bio)

Pour aller plus loin

Livres, brochures, fiches pratiques

- Le Grand Ménage, Mes recettes pour une maison propre, Raffa, éd. Soliflor, 2009.
- Je fabrique mes produits ménagers, Laëtitia Royant, éd. Terre vivante, 2010.
- Le ménage au naturel, Nathalie Boisseau, Ed Alternatives, 2009.
- Huiles essentielles chémotypées et leurs synergies, A.Zhiri et D.Baudoux, éd. Inspir Development, 2008.
- Comment entretenir sa maison au naturel, Angela Martin, éd. Dangles, 2006.
- Brochure « Les étiquettes sans prise de tête », écoconso, 2010.
- Fiche pratique « 1,2,3, je passe à l'entretien écologique », écoconso, 2011.
- Fiches-conseils, écoconso :
 - n°1: Quel produit de lessive choisir ?
 - n°2 : La lessive écologique
 - n°12 : Enlever les taches sans détachant
 - n°17 : Faut-il vraiment utiliser tant d'eau de Javel ?
 - n°21 : Chasser les mauvaises odeurs
 - n°25 : Nettoyeurs pour sanitaires et déboucheurs
 - n°106 : Désinfecter peut nuire à la santé !
 - n°107: Une autre façon de nettoyer
 - n°112 : Les lingettes jetables

Internet

- Le Grand Ménage de Raffa : <http://raffa.grandmenage.info/>
- Des choix de consommation plus respectueux de l'environnement et de la santé : <http://www.ecoconso.be> (publications à télécharger ou à commander en version papier)
- Labels : <http://www.infolabel.be>
- Tout sur le vinaigre : <http://www.vinegarworkswonders.com/indexfrench.asp>