

# L'écologie

## Qu'est-ce qu'un éco geste ?

Ces sont des gestes simples de la vie de tous les jours comme faire la cuisine, se rendre à son travail, faire des courses, jardiner permettant de diminuer son impact environnemental.

Réaliser un éco geste, c'est prendre en compte les valeurs fondamentales du développement durable, la protection de notre environnement, l'équité sociale, la solidarité et les principes de responsabilité individuelle.

Prendre conscience des conséquences sociales et environnementales de nos actions c'est amorcer le changement de nos habitudes.

Ces démarches peuvent s'appliquer dans le domaine des SAP qui en plus de prodiguer des soins, peuvent également endosser un rôle éducationnel.

Les aides ménagères à domicile particulièrement peuvent influencer le mode de consommation des bénéficiaires, que ce soit dans leur mode de consommation des énergies, la gestion des déchets ou encore l'utilisation de certains produits.

## Pourquoi sensibiliser les personnel SAP aux gestes écologiques ?

### *1. Pour la protection de l'environnement*

#### **Qu'est-ce que l'écologie ?**

C'est l'étude des interactions entre les sociétés humaines et leur environnement. En étudiant ces comportements, nous pouvons minimiser notre impact sur les écosystèmes, qui constituent notre support de vie !

#### **L'origine de l'écologie**

L'écologie, ça date ! Nous vivons depuis une bonne vingtaine d'années un boom de l'utilisation de ce concept. Pour autant, il n'est pas tout neuf.

Saviez-vous que le concept vient du 19ème siècle ? Il a été inventé en 1866 par le biologiste allemand Ernst Haeckel. Et quand on pense à la deuxième moitié du 19ème siècle, on pense aussi à la révolution industrielle. Le brusque développement de nos sociétés soulevait déjà des questions sur la durabilité de ce nouveau modèle. Avec le concept d'écologie, la communauté scientifique amorce dès le 19ème siècle les questionnements sur la vivabilité d'une planète post révolution industrielle.

Comment est-on passé d'un terme purement scientifique à ce mot-clé que l'on croise à tous les coins de rues ? Il commence à être massivement utilisé plus d'un siècle plus tard en réaction aux préoccupations sociétales qui transparaissent lors des sommets de Stockholm et surtout de Rio, en 1992. Géré par l'Organisation des Nations Unies (ONU), le sommet de Rio lance un programme mondial de lutte contre le changement climatique, la déforestation et l'utilisation de produits toxiques. Depuis ces événements, le concept d'écologie est lié aux politiques gouvernementales internationales.

L'essor de son utilisation est quasi-simultané avec l'apparition des concepts de développement durable et de biodiversité qui naissent dans les années 1980 et sont utilisés depuis.

## **Pourquoi doit-on protéger nos écosystèmes ?**

Nous vivons actuellement deux crises écologiques majeures : l'érosion de la biodiversité et l'accélération de la hausse des températures, qui risquent de mettre en péril la vivabilité de la planète.

Il y a eu des périodes de refroidissement climatique et de réchauffement climatique dans l'histoire. Nous vivons actuellement le deuxième cas de figure. Aujourd'hui, l'exploitation de combustibles fossiles par les activités humaines entraîne la concentration de gaz à effet de serre dans l'atmosphère, qui à leur tour, accentuent ce réchauffement climatique. Et plus la température de la planète augmente, plus il y aura d'impacts sur sa vivabilité. Entre autres, il pourrait y avoir des catastrophes climatiques récurrentes et des pénuries d'eau potable. La raréfaction des ressources, telles que l'eau, nous entraîne à notre deuxième enjeu : la préservation de la biodiversité.

La diversité des espèces est essentielle au maintien d'un nombre suffisant de ressources pour que chacun puisse y vivre. Par exemple, la diversité des insectes fait en sorte que les plantes soient pollinisées et que les sols soient fertiles. Également, la diversité des plantes garantit une filtration naturelle de l'eau de pluie et est une source d'oxygène et de médicaments. La déforestation, entre autres, met en péril la biodiversité en détruisant les habitats naturels des plantes et animaux. Des actions de reforestation sont menées pour les protéger !

C'est là tout l'intérêt de l'écologie pour garantir la vivabilité de notre planète et des ressources suffisantes pour que chacun puisse y vivre !

## **La transition écologique en vue d'une croissance verte**

La transition écologique est une des idées phares. Elle consiste à repenser nos manières de consommer, de produire et de cohabiter dans une démarche de développement durable afin d'apporter une réponse efficace aux enjeux environnementaux d'aujourd'hui. Cela passe par la transition vers un nouveau modèle économique et social. Par exemple, le système énergétique actuel doit pouvoir changer de modèle économique pour diminuer son impact environnemental. La transformation des modèles économiques et sociaux permettra le développement d'une croissance verte, qui lierait croissance économique et respect de l'environnement. On a tout à y gagner !

## **Réduire son empreinte écologique**

Vous avez peut-être entendu parler du jour du dépassement ? Eh bien, il est calculé chaque année grâce à l'empreinte écologique.

Le 22 août, la pression exercée par l'homme sur son environnement a dépassé la capacité de la Terre pour l'année 2020. On entend par là, la capacité de la planète à régénérer ses ressources en un an. Par exemple, l'homme a abattu plus d'arbres en un an que la nature n'en a produit. Et également, la capacité de la planète à capter carbone et chaleur en un an. Le 22 août, les émissions de gaz à effet de serre dépassaient le seuil de la capacité des forêts et des océans à les absorber.

L'année dernière, le jour du dépassement était exceptionnellement tardif. Effectivement, en 2019 il a eu lieu le 29 juillet, soit trois semaines avant celui de 2020 environ. D'année en année, ce jour du dépassement arrive plus tôt.

## **Le développement durable, l'affaire des politiques ?**

Les efforts écologiques s'appliquent à tous les secteurs économiques. Comme évoqué lors du G7 en 2019, la consommation d'hydrocarbures par les transports est le domaine le plus polluant, suivi par l'industrie textile qui correspond à 1/3 de la pollution des océans et 8% de la pollution mondiale en CO<sub>2</sub>. Parmi les secteurs les plus polluants, on peut ajouter l'immobilier, l'agriculture et l'énergie.

Or, l'écologie, ce n'est pas qu'une affaire de gouvernement et de grandes entreprises, de bonne conscience ou de marketing ! Certes, la transition écologique passe par une modification de nos façons de produire et travailler et donc concerne en premier lieu ces deux typologies d'acteurs. Néanmoins, elle implique aussi une transformation de notre manière de consommer et de cohabiter. Il s'agit de prendre en compte l'écologie dans les grandes entreprises et aussi à l'échelle du consommateur.

### **Adopter une consommation écologique**

Vous pouvez être un écocitoyen ou être écoresponsable, c'est-à-dire quelqu'un qui pratique des gestes en vue de réduire son empreinte écologique et son impact sur l'environnement.

Par exemple, un consommateur écoresponsable va suivre les principes de la consommation verte : choisir des produits écolabellisés (tels que des ampoules basse consommation), recycler ses déchets ou encore réduire le gaspillage.

Une autre tendance écologique à l'échelle de l'individu est la déconsommation. C'est un choix délibéré de limiter sa consommation (quantitativement) liée à la prise en compte des enjeux environnementaux. Cela passe par des achats d'occasion ou la création de ses propres produits par exemple. Le Green Friday, par opposition au Black Friday, est l'exemple le plus manifeste des tendances de consommation verte et de déconsommation.

Enfin, donner la priorité lors de ses déplacements aux modes de transport doux, ceux qui ne génèrent pas d'émission de gaz à effet de serre, tels que la marche, le vélo ou la trottinette, est un des réflexes de l'écocitoyen. Et puis, c'est bon pour la santé.

Néanmoins, il ne s'agit pas d'adopter d'emblée tous les gestes écolos ! Si vous ne pouvez pas renoncer à la viande rouge, vous pouvez toujours faire votre compost ! Si les bons bains chauds sont votre rituel quotidien, tentez de réaliser vos propres produits ménagers ! \*

\*Article paru sur <https://ekwateur.fr/blog/enjeux-environnementaux/ecologie-definition-enjeux/> mars 2021

## **2. Pour alléger le coût consacré à l'achat des produits.**

*Travail de recherche sur le nombre de produits à utiliser selon leur fonction et le prix de revient.*

### 3. Pour préserver l'état de santé des professionnels SAP.

La pollution intérieure existe bien, elle est en moyenne 5 fois plus importante que celle à laquelle nous nous exposons à l'extérieur.

Cette pollution se divise en trois catégories (chimique, biologique et physique)

Nous nous intéresserons donc à la première catégorie qui regroupe le tabac, les produits ménagers et le monoxyde de carbone.

#### *Les nettoyeurs industriels*

Pour assurer un état de propreté et d'hygiène optimale, les fabricants de produits proposent un large éventail de produits. Ces produits ont tous des particularités diverses, nettoyant, purifiant, bactéricide, parfumant, etc. Mais lorsque l'on s'intéresse de plus près à leur composition, les différentes formulations deviennent plus difficiles à décrypter. Or, si l'on entre plus intensément dans les détails, ces produits de nettoyages comportent très souvent des composants nocifs et irritants que ce soit pour la personne qui emploie le produit mais aussi pour l'environnement.

De plus, l'usage de ces produits requiert généralement une attention toute particulière. Ce qui amène un paradoxe. En utilisant ces produits nous pensons assurer un travail qualitatif et sain, or ces produits apportent, au sein du domicile une quantité non négligeable de substances nocives.

Ces produits peuvent :

A court terme	A long terme
<ul style="list-style-type: none"><li>• Irritations cutanées</li><li>• Irritations oculaires</li><li>• Brûlures</li><li>• Allergies</li><li>• Pollution de l'air</li><li>• Pollution des sols</li></ul>	Certaines molécules de ces produits sont des perturbateurs endocriniens qui conduisent à des déséquilibres hormonaux qui peuvent affecter la croissance des enfants ou encore la fertilité. Des allergies peuvent aussi évoluer en maladies respiratoires.

### **Comment sensibiliser le personnel SAP aux gestes écologiques ?**

#### *Quelques conseils*

<ul style="list-style-type: none"><li>• Garder les produits hors de portée des enfants</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bien lire et décrypter les étiquettes des produits d'entretien</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Respecter les doses indiquées</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• S'équiper de protection adaptées</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bien respecter les recommandations du fabricant</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aérer les pièces</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bien rincer les surfaces nettoyées</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Favoriser les produits non parfumés</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne pas mélanger les produits</li></ul>

### **Les différents pictogrammes de sécurité présent sur les produits**



SGH 01  
Explosifs



SGH 02  
Inflammables



SGH 03  
Comburants



SGH 04  
Gaz sous pression



SGH 06  
Danger pour  
le milieu aquatique



SGH 05  
Corrosifs



SGH 06  
Toxiques aigus



SGH 05  
Attention



SGH 05  
Danger pour la santé

### Activité : création de produits de nettoyage écologique

Combien coute en moyenne 1L de lessive ?

De marque	Ecologique	1 <sup>er</sup> prix
		
4,60	3,79	1,69

1L de lessive :

- Savon de Marseille + cristaux de soude + bicarbonate de soude = **1,04**

Combien coute en moyenne 1L de nettoyant multi-usage ?

De marque	Ecologique	1 <sup>er</sup> prix
		
4,14	0,77	1,79

1L de multi-usage

- Savon de Marseille + cristaux de soude + bicarbonate de soude = **0,53**

**Parmi ces produits d'entretien retrouve les 2 produits miracles et les 2 intrus.**

	Miracle ou intrus ?		Miracle ou intrus ?
Le citron		Les huiles essentielles	
Les cristaux de soude		Le marc de café	
L'eau gazeuse		Le savon de Marseille	
L'huile d'olive		Le sirop de fraise	
L'ananas		Le vinaigre blanc	
Le bicarbonate de soude		Le sel	

**Les produits indispensables pour réaliser des produits de nettoyage écologiques**

**Le bicarbonate de soude :**

Se présente sous forme de poudre blanche.  
Faiblement alcalin, il nettoie, dissout, désodorise, récurse, détache. C'est aussi un très bon anti acariens.  
Il n'est pas toxique, il réagit à des produits acides, mais pas dangereux.  
Il se trouve facilement dans le commerce  
Bonne conservation au sec.  
Prix : +/- 4 €/kg



**Le vinaigre blanc :**

Produit utilisé depuis des siècles. Légèrement acide, il détartre, dissout le gras, désodorise et fait briller. Il fixe également les couleurs sur le linge. Malgré son odeur forte, celle-ci se dissipe en quelques minutes.  
Il n'est pas toxique et peut être consommé, attention toutefois si du vinaigre arrive sur une plaie ouverte.  
Se trouve partout dans le commerce  
Se conserve parfaitement à l'abri de la lumière et à température ambiante.  
Prix +/- 0,30 €/litre



**Le savon de Marseille :**

La base des nettoyants multi usages. Il nettoie la vaisselle, les éviers, les plaques de cuissons, le carrelage.  
Il existe sous différentes formes ; liquide, bloc, paillettes, ...  
Attention, ces savons restent irritants pour les yeux  
On retrouve ces savons dans des drogueries, les grandes surfaces, dans les magasins, bio et sur internet  
Bonne conservation à l'abri de la lumière  
Prix : +/- 6,5€ /kg

**Les cristaux de soude :**

Nom chimique carbonate de sodium. Plus puissant que le bicarbonate de soude, il est utilisé pour des taches plus difficiles.

Il dissout les taches de vin, de gras, d'herbe, de sang, de café, ...

Il ne faut pas utiliser ce produit sur des surfaces polies ou laquées ou encore sur de l'aluminium.

Il est irritant pour les mains et le visage, ne pas utiliser le produit pur sans gants.

Il n'est pas dangereux pour l'environnement, mais il n'est pas biodégradable.

Ne pas confondre avec la soude caustique qui elle, est toxique.

On retrouve les cristaux de soude en grandes surfaces et en droguerie.

Bonne conservation dans un récipient hermétique à l'abri de l'humidité.

Prix : +/- 2€/kg

**Le citron :**

Grâce à son acide, il dissout le gras, détartre et désodorise.

Il possède également une action antibactérienne.

Produit non toxique, mais attention aux éclaboussures sur une plaie ou verte à cause de son acidité.

On retrouve le citron dans tous les magasins alimentaires.

Se conserve environ 20 à 30 jours et réfrigérateur.

Prix : +/- 2,5€/kg

**Le marc de café :**

Un vrai produit miracle pour le corps et les plantes, mais aussi pour la maison.

Ses grains font du marc de café un très bon dégraissant et désodorisant.

Le marc de café n'est pas consommable.

On le retrouve dans tous les magasins alimentaires.

Pour conserver le marc de café, il faut le faire sécher quelques jours une fois que le café est coulé, puis le conserver dans une boîte fermée.

Si vous êtes amateur de café, utiliser le marc comme produit de nettoyage ne coûte rien du tout.

**Les huiles essentielles :**

Les huiles essentielles sont issues des extraits de plantes.

Elles sont connues pour leurs propriétés médicinales mais elles ont aussi de grandes capacités dans le nettoyage pour leur propriétés antibactériennes et antiseptiques.

Attention, les huiles essentielles sont toxiques à fortes doses, certaines huiles ne doivent pas être ingérées ou encore entrer en contact avec la peau.

On retrouve les huiles essentielles dans les magasins bio, les pharmacies, les drogueries, internet et certaines grandes surfaces.

Se conserve à l'abri de la lumière.

Prix : dès 3€ / 10ml



**L'eau gazeuse :**

L'eau gazeuse est un « mélange » d'eau et de dioxyde de carbone. Sa caractéristique pétillante fait de l'eau gazeuse un très bon détachant.

Pas toxique ni dangereux.

L'eau gazeuse se trouve dans tous les commerces.

Conserver la bouteille avant l'ouverture et à l'abri du soleil.

Prix : +/- 0,19€ /L

**Le sel :**

Le sel est un très bon absorbant et un détachant efficace. Ses grains font du sel un bon abrasif.

Le sel n'est pas dangereux mais peut tout de même assécher ou irriter.

On le retrouve dans tous les magasins alimentaires.

Se conserve très facilement au sec

Prix : +/- 0,25€ / kg



Ce n'est pas parce que les produits sont écologiques qu'il faut baisser de prudence :

- Il faut garder les produits hors de la portée des enfants
- Il faut respecter le mélange, ainsi que le dosage
- Utiliser des gants (surtout pour l'utilisation des cristaux de soude et les huiles essentielles)
- Toujours tester le produit sur une petite surface lors de la première utilisation

**Préparation d'un désinfectant-nettoyant-détartrant****Ingrédients :**

- 1/2L de vinaigre blanc
- 1/2L d'eau

**Préparation :**

Verser les ingrédients dans le spray.

**Utilisation :**

- Agiter le spray pour mélanger le produit et vaporiser sur votre tissu
- Frotter la surface à nettoyer
- Aérer

Si vous souhaitez détartre, vaporiser le produit directement sur la surface et laisser agir 30 minutes.

**Préparation d'un abrasif doux de base****Ingrédients :**

- Bicarbonate de soude

**Préparation :**

Aucune

**Utilisation :**

- Verser ou saupoudrer le bicarbonate de soude sur la surface encrassée, humidifier légèrement à l'eau ou mieux, avec votre désinfectant-nettoyant fait maison.
- Laisser agir
- Frotter bien avec une éponge humide

Pour les toilettes, il est conseillé de laisser agir au moins 10 à 15 minutes.

### **Préparation d'une lessive ordinaire**

#### Ingrédients :

- 2L d'eau bouillante
- 10 c. à s. de savon de Marseille
- 9 c. à s. de cristaux de soude
- 6 c. à s. de bicarbonate de soude
- Facultatif : huiles essentielles

#### Préparation :

- Faire fondre les paillettes de savons dans une casserole avec les 2L d'eau, porter à ébullition
- Ajouter les cristaux de soude
- Ajouter le bicarbonate de soude
- Mélanger quelques minutes puis mixer
- Laisser refroidir et mixer de temps en temps
- Ajouter les huiles essentielles puis mixer
- Transvaser dans un bidon

Utilisation : Verser directement la lessive dans le tambour.

### **Préparation d'un liquide vaisselle**

#### Ingrédients :

- Savon de Marseille liquide
- 1/2L d'eau
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude
- 1 c. à s. de vinaigre blanc

#### Préparation :

- Verser les 4/5 du savon de Marseille dans une bouteille d'eau
- Penser bien à étiqueter la bouteille
- Mélanger le bicarbonate et le vinaigre dans un bol et attendre que la réaction se termine.
- Verser le mélange bicarbonate/vinaigre dans le 1/5 de savon de Marseille restant
- Verser le tout dans la bouteille

Utilisation : A utiliser comme un produit vaisselle classique.

### **Préparation d'un adoucissant pour la lessive**

#### Ingrédients :

- Vinaigre blanc

Pas de préparation

Utilisation : Verser le vinaigre dans le tiroir de la machine avant le cycle de rinçage.

### **Préparation d'un savon mou pour la vaisselle**

#### Ingrédients :

- 6 c. à s. de savon de Marseille
- 1/2L d'eau bouillante
- 2 c. à s. de vinaigre blanc
- 2 c. à s. de bicarbonate de soude
- 2 c. à s. cristaux de soude

#### Préparation :

- Faire fondre le savon dans une casserole avec l'eau et porter à ébullition
- Ajouter le bicarbonate de soude puis mélanger
- Ajouter ensuite le vinaigre, mélanger
- Enfin, ajouter les cristaux de soude, mixer et attendre que le mélange refroidisse
- Ajouter les huiles essentielles

Utilisation : Passer l'éponge humide sur votre préparation qui aura solidifié et frotter les surfaces.