

C'EST MALIN

10 trucs pour assainir son intérieur

En hiver, microbes, polluants et allergènes s'accumulent dans nos logements. Pour retrouver un environnement sain, suivez ces règles simples.

1. Aérez chaque jour.

Même en cette saison, ouvrez grand vos fenêtres vingt minutes par jour, de préférence le matin car le froid détruit les acariens. **L'astuce de l'aromathérapeute.** Dans un diffuseur à froid, placez quelques gouttes d'huile essentielle de ravintsara, aux propriétés antivirales et assainissantes.

2. Ne surchauffez pas la maison.

Maintenez la température intérieure entre 18 et 20°C. Un air trop chaud et humide favorise la prolifération des acariens.

3. Lavez le linge de lit régulièrement.

Changez les draps, taies et housses de couette chaque semaine et passez les matelas à l'aspirateur. Quant aux oreillers, colonisés par les insectes, les peaux mortes et les acariens, préférez-les synthétiques, lavez-les tous les trois mois à 60°C et passez-les au sèche-linge pour éliminer rapidement l'humidité.

4. Interdisez aux animaux d'entrer dans les chambres.

Parce qu'ils transportent dans leurs poils des acariens potentiellement allergènes, chats, chiens et autres animaux doivent être interdits de chambre à coucher.

5. Passez l'aspirateur avec minutie.

Au moins deux fois par semaine, passez l'aspirateur dans toute la maison, sans oublier les plinthes et les moindres recoins.

L'astuce de l'aromathérapeute. Sur le filtre de votre aspirateur, déposez trois gouttes d'huile essentielle de katafray et trois gouttes de gingembre papillon. L'air sera ainsi purifié et la maison embaumée.

THINKSTOCK/GETTY IMAGES

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'ENCENS POLLUÉ

Utilisé de façon prolongée dans un endroit confiné, l'encens augmenterait le risque de cancer des voies respiratoires. Les bâtons industriels, pendant et après leur combustion, dégagent divers polluants dont le benzène et le formaldéhyde, nocifs pour la santé.

LAISSEZ BRÛLER LES PETITS PAPIERS... D'ARMÉNIE!

C'est à la fin du XIX^e siècle qu'un industriel, Auguste Ponsot, découvre lors d'un voyage en Arménie que les gens désinfectent et parfument leur maison en faisant brûler du benjoin, résine aromatique du styrax, un arbuste d'Asie méridionale. De retour en France, il a l'idée, avec un ami pharmacien, d'imbibber de benjoin et de composants aromatiques naturels des feuilles de papier buvard à brûler. Le papier d'Arménie est né. Plus de cent vingt ans plus tard, les petits carnets de papier brun ont encore la cote. Ce désodorisant, parmi les moins polluants (il est tout de même préférable d'aérer ensuite son intérieur), est toujours fabriqué de façon artisanale à Montrouge, près de Paris. Vous en trouverez en pharmacies, parapharmacies, magasins bio et sur le site papierdarmenie.fr.

6. Traquez les moisissures.

L'humidité excessive provoque l'apparition de moisissures qui présentent un risque allergène et toxique. Aspergez-les d'eau de Javel et laissez agir vingt-quatre heures.

7. Optez pour des plantes dépolluantes.

Peintures, colles, vernis et détergents nous exposent constamment à des produits toxiques. Certaines plantes, en plus de participer à la décoration de votre foyer, contribuent à débarrasser l'air de ces substances nocives (azalée, lierre, caoutchouc...). Renseignez-vous dans votre jardinerie.

8. Ne fumez pas à l'intérieur.

Entre autres effets nocifs, le tabac est un puissant irritant des voies respiratoires et des muqueuses. Inutile de préciser que toute la maisonnée pâtit de la fumée!

L'astuce de l'aromathérapeute. Dans un diffuseur, quelques gouttes d'huile essentielle de litsée citronnée, éventuellement adoucie par quelques gouttes de ravintsara, supprimeront les odeurs désagréables!

9. Préférez les produits écologiques.

Vinaigre blanc, savon noir, savon de Marseille... Privilégiez les produits naturels.

L'astuce de l'aromathérapeute. Mélangez 30 gouttes d'huile essentielle de camelle écorce, 60 d'orange douce et 40 de pin sylvestre. Ajoutez cinq à dix gouttes de ce cocktail à l'eau savonneuse avant de passer la serpillière.

10. Faites réviser chaque année vos appareils de chauffage.

Ils peuvent dégager du monoxyde de carbone, inodore et dangereux. Avant l'hiver, faites vérifier vos appareils par un professionnel.

• ANNE-SOPHIE DOUET

*Remerciements à Aude Maillard, docteure en pharmacie et aromathérapeute.

LE BON PLAN

Pour supprimer les mauvaises odeurs dégagées par le lave-vaisselle, faites-le tourner avec une tasse de vinaigre blanc et une tasse de bicarbonate de soude. Profitez-en pour laver vos couverts en argent et vos cuivres : brillance assurée!

