

## Nettoyer proprement

Un nombre restreint de produits de nettoyage suffisent pour nettoyer la maison hygiéniquement. Doser correctement signifie utiliser des produits de nettoyage d'une manière très économique. Moins de «chimie» est bon pour l'environnement ainsi que pour notre propre santé et celle de nos enfants.

### Pour presque tous les types de surfaces et de saletés

- Produit de nettoyage neutre ou nettoyant universel (ne pas utiliser pour le linoléum).
- Particulièrement écologique: les tissus en microfibre (seulement avec de l'eau si possible).
- Ne pas utiliser des produits de nettoyage antibactériens!

### Liquide vaisselle

- Des multitabs pour la machine (ne pas utiliser de sel ou liquide de rinçage additionnel)!

### Bain et toilette

- Sécher immédiatement le lavabo, la douche et la baignoire après utilisation.
- Contre le calcaire et le tartre urinaire: utiliser un nettoyant au citron ou au vinaigre.
- Éviter les bouchons en utilisant des tamis d'évier, utiliser une ventouse ou une spirale (ne pas utiliser les nettoyeurs déboucheurs!).
- Ne pas utiliser les parfums pour le WC.

### Nettoyer les fenêtres

- Des traînées se forment à cause d'un excès de produits de nettoyage!
- Utiliser un chiffon à vitre (cuir ou microfibre) et une raclette.
- De l'eau chaude et une goutte de liquide vaisselle suffisent.

### Parfums d'ambiance

- De l'air frais ne s'obtient qu'en aérant.
- Renoncer aux vaporisateurs et autres diffuseurs de parfum.

## Sauber putzen

Mit nur wenigen Reinigern lässt sich der Haushalt sauber und hygienisch halten. Richtig dosieren heißt, die Putzmittel sehr sparsam zu verwenden. Weniger „Chemie“ ist gut für die Umwelt sowie für unsere eigene Gesundheit und die unserer Kinder.

### Für fast alle Flächen und Schmutzarten

- Neutralreiniger oder Allzweck- bzw. Universalreiniger (nicht für Linoleum).
- Besonders umweltschonend: Mikrofasertücher (möglichst nur mit Wasser).
- Keine antibakteriellen Reinigungsprodukte nutzen!

### Spülmittel

- Multitabs für die Maschine (kein Salz/Klarspüler zusätzlich)!

### Bad und WC

- Waschbecken, Duschen, Badewannen sofort trocken wischen.
- Gegen Kalk- und Urinstein: Zitronen- oder Essigreiniger.
- Verstopfungen durch Auffangsiebe verhindern, Saugglocke oder Spirale verwenden (keine Abflussreiniger!).
- Keine WC-Erfrischer/WC-Steine verwenden.

### Fenster reinigen

- Schlieren entstehen durch zu viel Reinigungsmittel!
- Fenstertuch (Leder oder Mikrofaser) und Gummilippe nutzen.
- Warmes Wasser und ein Spritzer Spülmittel genügen.

### Lufterfrischer

- Frische Luft gibt es nur durch Lüften.
- Auf Sprays und andere Duftspender verzichten.

**Ménage  
écologique**

**Nettoyer et laver**

**Umweltschonender Haushalt -  
Putzen und waschen**

# Économiser l'eau

Chacun d'entre nous consomme au moins 125 litres d'eau potable jour après jour. Seulement trois litres environ sont bus ou utilisés pour préparer le repas.

## Cuisine

- Un lave-vaisselle plein est plus économique que laver à la main.
- Seulement débarrasser la vaisselle des restes du repas avant de la mettre dans la machine. Ne pas la prélever.
- Utiliser le programme économique ou écologique (~ à 50 °C).
- Mettre le bouchon au bac de l'évier. Ne pas rincer sous eau courante.

## Toilette et bain

- Utiliser le bouton économique de la chasse d'eau.
- Préférer une douche (rapide) à un bain.
- Ne pas laisser couler l'eau pendant que vous vous savonnez ou vous brossez les dents.
- Une tête de douche économique et un limiteur de débit (aérateur) dans la robinetterie du lavabo aident à faire des économies.

## Laver le linge

- Seulement laver avec une machine complètement chargée.
- Ne pas utiliser de pré-lavage (faire tremper le linge très sale avant le lavage).
- Choisir un programme économique à 40 °C au lieu de 60 °C, 30 °C suffisent même le plus souvent.
- Pour les rares lavages à la main: un peu de vinaigre dans l'eau de rinçage réduit le besoin en eau.

**Les eaux usées...** ne doivent pas contenir:

Des restes du repas (c'est de la nourriture pour les rats).  
Des articles d'hygiène comme des cotons-tiges, des tampons, des serviettes hygiéniques, des préservatifs, des couches, des médicaments, des restes de peinture de rénovation. La litière pour chats ou les mégots de cigarettes se jettent à la poubelle!

## Wasser sparen

**Gut 125 Liter Trinkwasser verbraucht jeder von uns Tag für Tag. Nur etwa drei Liter davon werden getrunken oder zur Essenszubereitung genutzt.**

### Küche

- Eine volle Spülmaschine ist sparsamer als Handspülen.
- Geschirr nur grob von Essensresten befreien, bevor es in die Spülmaschine kommt, nicht vorspülen.
- Spar- oder Ecoprogramm bei etwa 50 °C nutzen.
- Im Spülbecken Stöpsel in den Abfluss, nicht unter fließendem Wasser abspülen.

### WC und Bad

- Spartaste an der WC-Spülung nutzen.
- Besser (kurz) duschen statt baden.
- Wasser beim Einseifen/Zähneputzen nicht laufen lassen.
- Spar-Duschkopf und Durchflussbegrenzer (Perlatoren) in der Waschbeckenarmatur helfen beim Sparen.

### Wäsche waschen

- Nur voll beladen waschen.
- Keine Vorwäsche wählen (stark verschmutzte Wäsche vor dem Waschen einweichen).
- Sparprogramme bei 40 °C statt 60 °C nutzen, meistens reicht sogar 30 °C.
- Bei seltener Handwäsche: etwas Essig im Spülwasser verringert den Wasserbedarf.

**Abwasser ...das gehört nicht hinein:**

Lebensmittelreste (sind „Rattenfutter“). Wattestäbchen, Tampons, Damenbinden, Kondome, Windeln, Medikamente, Farbreste nach der Renovierung. Katzenstreu oder Zigarettenskippen gehören in den Restmüll!

# Laver le linge

En général, deux à trois types de nettoyeurs sont suffisants pour pouvoir nettoyer tous les types de textiles. Il faut renoncer aux adoucissants. Il n'est pas du tout nécessaire d'utiliser un adoucissant si on utilise un sèche-linge. En pré-traitant les taches avec des nettoyeurs ou un savon de fiel, une dose plus économique peut être utilisée pour la machine.

## Produits de nettoyage

- Utiliser les nettoyeurs pour linge de couleur aussi bien pour le linge de couleur que pour le blanc. Utiliser le nettoyeur principal pour presque tous les textiles modernes.
- Utiliser une lessive pour linge délicat ou pour la laine pour la soie, la laine et le duvet.

## Nettoyants spéciaux

- Lessive universelle éventuellement de temps en temps pour linge blanc (contient un agent blanchissant).
- Nettoyeur de rideau avec frein de mousse, agent blanchissant et éclaircissant.

## Contre des tâches

- Savon de fiel pour les tâches de graisse, de féculé, de sang et de fruit.

## Dosage

- Les produits de nettoyage compacts sont petits et très économiques.
- La quantité minimum de lessive indiquée sur l'emballage est suffisante pour l'eau douce de Brême.
- On peut commander gratuitement des gobelets de dosage au fabricant de lessive.
- Pas de gros formats (maxis) – ils ne sont ni économiques, ni écologiques.

## Wäsche waschen

Zwei bis drei Waschmitteltypen reichen in der Regel aus, alle Textilien sauber zu bekommen. Auf Weichspüler sollte verzichtet werden. In Kombination mit einem Trockner ist er völlig überflüssig. Werden Flecken mit Waschmittel oder Gallseife vorbehandelt, kann in der Maschine sparsamer dosiert werden.

### Waschmittel

- Colorwaschmittel für bunte und weiße Wäsche, das wichtigste Waschmittel für fast alle modernen Gewebe.
- Fein- oder Wollwaschmittel für Seide, Wolle, Daunen.

### Spezialwaschmittel

- Vollwaschmittel eventuell ab und zu für weiße Wäsche (enthält Bleichmittel).
- Gardinenwaschmittel mit Schaumbremse, Bleichmittel und optischen Aufhellern.

### Gegen Flecken

- Gallseife (Fett-, Stärke-, Blut-, Obst- und Eiweißflecke).

### Dosierung

- Kompakte Waschmittel sind sehr ergiebig.
- Für das weiche Bremer Wasser reicht die niedrigste (!) auf der Verpackung angegebene Dosierung.
- Dosierbecher können kostenlos beim Waschmittelhersteller bestellt werden.
- Keine Großpackungen (Jumbos). Sie sind weder ergiebig noch umweltschonend.