



# LES POLLUANTS DANS LES LOGEMENTS

COMMENT CHOISIR LES PRODUITS D'ENTRETIEN  
LES MOINS TOXIQUES POUR LA SANTÉ

RÉUNION DES FAMILLES

12 FÉVRIER 2017

# LES POLLUANTS DE L'AIR INTÉRIEUR DES HABITATIONS

- MOISSURES, MONOXYDE DE CARBONE, PLOMB, ACARIENS, CAFARDS ...
- D'OÙ VIENNENT-ILS ET COMMENT S'EN DÉBARRASSER ?

# D'OÙ VIENT LA POLLUTION DE L'AIR INTÉRIEUR ?



La pollution de l'air intérieur c'est l'air pollué qu'on respire chez soi et qui peut provenir du plomb, des moisissures, de l'humidité, des produits chimiques des acariens et cafards.

# LES MOISSURES



Ce sont des champignons microscopiques présents dans des environnements intérieurs humides et sont connus pour leur potentialité allergisante et toxique. Elles apparaissent sur les murs, sols ou plafonds sous forme de taches vertes ou noirâtres. Ces champignons ont la forme de mousse peuvent être de différentes couleurs, verte, rouge, etc. Elles sont souvent accompagnées d'une<sup>4</sup> mauvaise odeur.



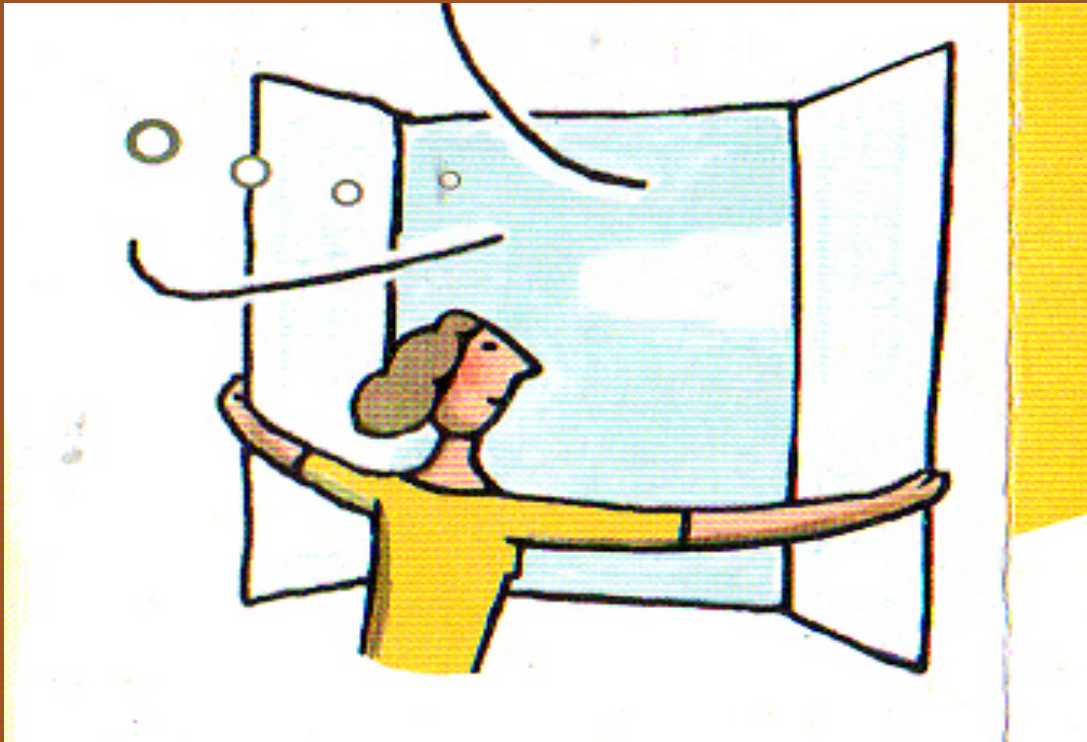
# CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ

L'HUMIDITÉ ÉLEVÉE ET LA PRÉSENCE DE CHAMPIGNONS (MOISSURES) ET LEURS TOXINES, PEUVENT ENTRAÎNER LES PROBLÈMES DE SANTÉ SUIVANTS CHEZ LES HUMAINS :

- SYMPTÔMES DES VOIES RESPIRATOIRES : TOUX, CRACHATS, IRRITATION DU NEZ ET DE LA GORGE, ÉCOULEMENT NASAL, ÉTERNUEMENTS, RESPIRATION BRUYANTE, DIFFICULTÉ RESPIRATOIRE ;
- DOULEURS THORACIQUES, IRRITATION DES YEUX, LÉSIONS ET INFECTIONS DES TISSUS.

# QUE FAIRE POUR LUTTER CONTRE LA MOISSISSURE ?

# AÉRER SON LOGEMENT TOUS LES JOURS 20MIN MINIMUM EN OUVRANT LES FENÊTRES (ÉTÉ ET HIVER !)



Après une douche ou un bain, pendant ou après avoir cuisiné, pendant le séchage du linge, veiller à aérer beaucoup plus largement les pièces en ouvrant les fenêtres. Aérer son logement minimum 20 min par jour (hiver et été).

- **LORS DE LA CUISSON DES PLATS, VEILLER À METTRE UN COUVERCLE PAR-DESSUS LES CASSEROLES POUR ÉVITER LA PROPAGATION DE L'HUMIDITÉ DANS LE LOGEMENT.**
- **SI C'EST POSSIBLE, ÉTENDRE LE LINGE À L'EXTÉRIEUR. SI CELA N'EST PAS POSSIBLE LE FAIRE DANS UNE PIÈCE OÙ L'ON PEUT AÉRER RÉGULIÈREMENT.**

# LE MONOXYDE DE CARBONE



Gaz inodore, invisible, non irritant, toxique et mortel, le monoxyde de carbone résulte d'une combustion incomplète due au manque d'oxygène au sein d'un appareil utilisant une énergie combustible (bois, charbon, gaz, essence, fuel ou éthanol). Il agit comme un gaz asphyxiant et prend la place de l'oxygène dans le sang.




# CONSEIL : AÉREZ !





# LE TABAGISME



**La fumée de tabac environnementale se dilue dans l'air avant d'être inhalée. Les fumeurs et les non fumeurs qui se trouvent dans une pièce enfumée sont exposés à cette fumée de tabac environnementale, on appelle ça la FTE.**

**Aucune quantité de fumée secondaire n'est considérée comme étant sans danger. Même les meilleures intentions ne parviennent pas à éliminer complètement la fumée de votre domicile. Fumer la fenêtre ouverte par exemple n'empêche pas la fumée de s'absorber dans les objets équipant votre domicile. Les substances dangereuses flottent dans l'air que les occupants respirent et s'incrustent dans les supports textiles entre autres (moquette, draperies, papier peint, etc.). Ces substances sont reléguées au fil du temps, surtout lorsque la température et l'humidité de la pièce augmente.<sup>12</sup>**

# PRODUITS DE BRICOLAGE ET TRAVAUX



Les produits de bricolage (peintures, colles, solvants, vernis, vitrifiant, cires, décapants, diluants, laques...), certains matériaux de construction (laines de verre, de roche, de laitier utilisées pour l'isolation thermique) peuvent dégager des éléments toxiques pendant et après les travaux. En outre, les activités de bricolage sur des matériaux contenant de l'amiante (dalles de sol, plafonds, etc.) ou du plomb (principalement les peintures) sont susceptibles de libérer ces éléments dans l'air.

Si vous bricolez ou faites des travaux chez vous, vous pouvez être amenés à utiliser de nombreux produits chimiques. Quant au plomb et à l'amiante, un diagnostic peut être réalisé par un professionnel. Ces diagnostics sont obligatoires lors de l'achat d'un logement (à la charge du vendeur) et permettent de constater la présence d'amiante dans les matériaux et de plomb dans les peintures.<sup>13</sup>

# QUE DOIS-JE FAIRE LORS DES TRAVAUX ?



- **Aérer pendant toute la durée des travaux et même après ;**
- **Travailler si c'est possible à l'extérieur ;**
- **Porter des protections adaptées (masque, gants, lunettes) lors de la manipulation des produits chimiques ;**
- **Fermer les récipients et les ranger dans des endroits aérés hors de portée des enfants.**



# LES BLATTES, LES ACARIENS



# LES BLATTES

LES BLATTES SONT DES CAFARDS OU DES CANCRELATS. ILS SONT PRÉSENTS À UNE TEMPÉRATURE DE 25°C, LA NUIT,. ILS SONT ATTIRÉS PAR LES NOURRITURES, L'HUMIDITÉ, PARTICULIÈREMENT DANS LA CUISINE, LA SALLE DE BAIN, LES TOILETTES ET LES IMMEUBLES



**LES BLATTES SONT PROLIFIQUES : UN COUPLE  
PRODUITS 100 000 BLATTES PAR AN**





# COMMENT LUTTER CONTRE LES BLATTES ?

- **TRAITER ENTIÈREMENT L'IMMEUBLE : ALLER À LA MAIRIE FAIRE UN SIGNALEMENT AU SERVICE D'HYGIÈNE.**
- **NETTOYER LES LIEUX**
- **SURVEILLER**
- **PRÉVENTION : HYGIÈNE DOMESTIQUE (ÉVITER LES RESTES ALIMENTAIRES CAR LES BLATTES SONT ATTIRÉES PAR LA NOURRITURE)**

# LES ACARIENS



Les acariens font partie de la famille des arachnides ; ils font environ 350 micromètres, leur durée de vie est environ 3 mois.

Ils sont présents dans les endroits humides et chauds. Ils sont attirés par les matelas, sommiers tapissiers, canapés literies, tapis et moquettes.



# LES ACARIENS

COMME LES BLATTES, LES ACARIENS PEUVENT PROVOQUER DES RHINITES OU DE L'ASTHME SÉVÈRE.

POUR LUTTER CONTRE LES ACARIENS :

- ENVELOPPER LE MATELAS D'UNE HOUSSE ANTI ACARIEN SANS ACARICIDE
- LAVER LES DRAPS À 60C° CHAQUE SEMAINE.
- LAVER EN MACHINE À LAVER MES DOUDOUS, COUVERTURES TOUS LES 3 MOIS.
- LIMITER LE TAUX D'HUMIDITÉ AMBIANT
- LIMITER LA TEMPÉRATURE AMBIANTE
- ÉVITER LES NICHES À POUSSIÈRES
- RANGER DANS UNE ARMOIRE LES OBJETS, JOUETS, LIVRES, VÊTEMENTS, PELUCHES

# PRODUITS DE LA MAISON & ALLÈRGÈNES



On utilise quotidiennement de multiples produits contenant des substances chimiques et qui peuvent présenter des risques pour la santé : intoxication, brûlure, allergie ou gêne respiratoire. Si vous utilisez des produits ménagers, bougies parfumées, encens, produits de jardinage ou d'entretien des plantes d'intérieures, produits cosmétiques et produits d'hygiène.

# LES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ



- **91% des produits ménagers** ont des émissions cancérogènes. Ils sont très nocifs et peuvent provoquer des maladies, en particulier des maladies respiratoires.
- L'exposition à des produits d'entretien, de bricolage, à des cosmétiques, à des meubles en bois agglomérés ou vernis... peut avoir des conséquences sur la santé, plus particulièrement **pendant la grossesse et les premiers mois de vie d'un nourrisson**.
- Les substances chimiques peuvent **traverser la barrière placentaire** pendant la grossesse et passer dans le lait maternel pendant la période d'allaitement.
- **Les fœtus et les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables** et l'exposition à certaines substances toxiques peut nuire à leur développement physique.

# QUELS SONT LES BONS GESTES

- **PRODUITS UTILES À VOS BESOINS.**
- **UTILISER LOIN DES SOURCES DE CHALEURS. (ENDROITS VENTILÉS)**
- **RESPECTER LES CONSIGNES D'UTILISATION.**
- **NE PAS MÉLANGER LES PRODUITS ENTRE EUX !**
- **PRÉFÉRER UN NETTOYAGE HUMIDE AU BALAYAGE SIMPLE**
- **AÉRER TRÈS LARGEMENT PENDANT ET APRÈS LES ACTIVITÉS DE NETTOYAGE.**



# SOYEZ VIGILANT LORS DE L'UTILISATION DE PRODUITS EN REGARDANT LE SYMBOLE DE DANGER SUR L'ÉTIQUETTE !



E - Explosif



F - Facilement inflammable



T - Toxique



Xi - Irritant



O - Comburant



F+ - Extrêmement inflammable



T+ - Très toxique



Xn - Nocif



C - Corrosif



N - Dangereux pour l'environnement



# QUELS PRODUITS MÉNAGERS (LES MOINS TOXIQUES) PEUT-ON UTILISER POUR CHEZ SOI ?

PRÉFÉRER DES PRODUITS MÉNAGERS LABÉLISÉS, ON TROUVE 4 LABELS DANS LES RAYONS  
MÉNAGER



# DES PRODUITS MÉNAGERS QUI RESPECTENT L'ENVIRONNEMENT, ET VOTRE SANTÉ !



# LE BICARBONATE DE SOUDE



C'EST UNE POUDRE BLANCHE, CONSTITUÉE DE SODIUM, DE CARBONE ET D'HYDROGÈNE. CE N'EST PAS UNE SUBSTANCE EXTRÊMEMENT CORROSIVE, C'EST SEULEMENT UN DÉRIVÉ DE SEL.

...

# LE BICARBONATE DE SOUDE

- ON L'UTILISE EN DILUANT LA POUDRE AVEC DE L'EAU. MINÉRALE, OBTENU À PARTIR DE MATIÈRES PREMIÈRES RENOUVELABLES. NON NOCIF POUR L'ENVIRONNEMENT :
- DÉGRAISSANT, NETTOYANT : IL AIDE À ÉLIMINER LES RÉSIDUS GRAISSEUX QUI SE NICHENT DANS LES RECOINS LES PLUS INACCESSIBLES.
- DÉTACHANT, BLANCHISSANT DOUX : TRÈS UTILES DANS LA CUISINE ET DANS LA SALLE DE BAINS.
- ANTI-ODEUR, NEUTRALISANT DES ACIDES
- ADOUCISSEUR DE L'EAU
- FONGISTATIQUE
- ABRASIF (SOUS FORME DE POUDRE) RÉCURANT, CE QUI PERMET DE L'UTILISER POUR NETTOYER LES MATÉRIAUX LES PLUS FRAGILES.
- IL CHASSE LES INSECTES : ACARIENS, MOUSTIQUES, FOURMIS



# LES CRISTAUX DE SOUDE



C'EST UNE VERSION « UN CRAN AU DESSUS » PAR RAPPORT AU BICARBONATE DE SOUDE. PLUS ALCALIN, IL EST PLUS DÉGRAISSANT QUE SON PETIT FRÈRE ET EST UTILE POUR LES SURFACES TRÈS SALES, OU POUR BOOSTER LE POUVOIR NETTOYANT DES LESSIVES NATURELLES OU DES NOIX DE LAVAGE. IL PERMET AUSSI D'ÉVITER LES DÉPÔTS DE CALCAIRE DANS LES MACHINES ET SUR LES HABITS.

# LES CRISTAUX DE SOUDE

COMME LE BICARBONATE, LE CRISTAL DE SOUDE EST UN MULTI-USAGE DE L'ENTRETIEN. IL PEUT ÊTRE UTILISÉ POUR :

- NETTOYER / RÉCURER LES PLAQUES DE CUISSON, LE FOUR, LES PLAQUES DU BARBECUE...
- NETTOYER LES SOLS, LES TERRASSES, LES APPUIS DE FENÊTRE...
- DÉTACHER LE LINGE AVANT LAVAGE, REMPLACER UNE PARTIE DE LA LESSIVE OU PRÉPARER UNE LESSIVE ÉCOLOGIQUE
- ENLEVER DU PAPIER PEINT, DÉCAPER DES PEINTURES, DES VERNIS...
- POUR RÉCURER / TACHES TENACES : EN PÂTE AVEC UN PEU D'EAU
- MÉNAGE ET BRICOLAGE : S'UTILISE DILUÉ DANS L'EAU CHAUDE (1 À 4 CUILLÈRE(S) À SOUPE PAR LITRE).
- DANS LA LESSIVE : 1/2 VERRE DE CRISTAUX DE SOUDE DANS LE BAC À LESSIVE, OU PRÉ-TREMPAGE DANS UN SEAU D'EAU ADDITIONNÉ D'1 - 2 CUILLÈRE(S) À SOUPE DE CRISTAUX.

# LE PERCARBONATE DE SODIUM



- SURTOUT UTILE POUR BLANCHIR ET DÉTACHER LE LINGE DE FAÇON ÉCOLOGIQUE, C'EST AUSSI UN NETTOYANT ET DÉSINFECTANT PUISSANT. AU CONTACT DE L'EAU IL LIBÈRE DE « L'OXYGÈNE ACTIF » (EAU OXYGÉNÉE), AUX PROPRIÉTÉS BLANCHISSANTES ET DÉSINFECTANTES PUISSANTES. IL A AUSSI LES MÊMES PROPRIÉTÉS DÉGRAISSANTES QUE LES CRISTAUX DE SOUDE
- LESSIVE : DÉTACHAGE AVANT LAVAGE OU DIRECTEMENT DANS LE TAMBOUR, OU POUR PRÉPARER UNE LESSIVE « POUDRE » ÉCOLOGIQUE, EFFICACE DÈS 40°C
- EN SOLUTION DANS L'EAU POUR LE NETTOYAGE ET DÉSINFECTION DES SOLS, TERRASSES (ÉLIMINE LA MOUSSE), BAIGNOIRES, CARREAUX DE SALLE DE BAIN (ÉLIMINE LES MOISSURES)

# LE VINAIGRE BLANC



POUR L'USAGE DOMESTIQUE LE VINAIGRE D'ALCOOL, TRÈS PEU CHER, EST LE PLUS EFFICACE. IL EST ANTICALCAIRE, TRÈS UTILE POUR NETTOYER À FOND LA CUISINE ET LA SALLE DE BAIN. IL EST DÉGRAISSANT : IL DISSOUT LES MATIÈRES GRASSES AVEC LESQUELLES IL ENTRE EN CONTACT. IL EST NETTOYANT ET PERMET, OUTRE LES GRAISSES ET LE CALCAIRE, D'ÉLIMINER TOUTES SORTES D'IMPURETÉS SUR DES MATIÈRES AUSSI DIVERSES. IL EST DÉTACHANT ET DÉSINFECTANT, C'EST-À-DIRE QU'IL ASSAINIT JUSQU'AUX RECOINS LES PLUS DIFFICILES D'ACCÈS.



# LES SAVONS



**SOUS FORME LIQUIDE OU PÂTEUSE (LE SAVON NOIR) OU SOLIDE (PAILLETES DE SAVON DE MARSEILLE OU D'ALEP), LE SAVON EST UN BON NETTOYANT ET DÉGRAISSANT D'ORIGINE NATURELLE ET BIODÉGRADABLE.**

**LE SAVON NOIR LIQUIDE OU PÂTEUX PEUT SERVIR COMME BASE POUR PRÉPARER UN LIQUIDE VAISSELLE, UN NETTOYANT MULTI-USAGE, UN NETTOYANT DES SOLS, MURS ETC.**

**LES PAILLETES DE SAVON DE MARSEILLE OU D'ALEP SONT IDÉALES POUR PRÉPARER DES LESSIVES LIQUIDES.**

# LE CITRON



LE CITRON A PLUSIEURS VERTUS : IL EST DÉGRAISSANT CAR SES ACIDES DISSOLVENT LES GRAISSES. IL EST ANTICALCAIRE CAR SES ACIDES NEUTRALISENT LES DÉPÔTS CALCAIRES. IL NETTOIE LES MÉTAUX, IL EST BLANCHISSANT, IL NEUTRALISE LES ODEURS, IL DÉSINFECTE L'ATMOSPHÈRE CHASSANT LES MICROBES DANS TOUTE LA MAISON. IL CHASSE ÉGALEMENT LES INSECTES.

# DES PRODUITS EFFICACES, PEU CHERS

ON PEUT SE LES PROCURER DANS N'IMPORTE QUEL MAGASIN OU ÉPICERIE DU COIN. ILS SONT PEU ONÉREUX ET FACILE À APPLIQUER. ILS RESPECTENT L'ENVIRONNEMENT ET VOTRE SANTÉ.

LE MINISTÈRE DE L'ENVIRONNEMENT A MIS EN LIGNE EN SEPTEMBRE 2016 UN OUTIL UN BON AIR CHEZ MOI. IL PERMET, À PARTIR D'UNE SÉRIE DE QUESTIONS SIMPLES, D'AVOIR UN PREMIER BILAN DE LA QUALITÉ DE L'AIR DANS SON LOGEMENT ET D'IDENTIFIER DES SOLUTIONS POUR L'AMÉLIORER, QU'IL S'AGISSE DU COMPORTEMENT (OUVERTURE DES FENÊTRES, USAGE DE CERTAINS PRODUITS) OU D'AMÉLIORATION DE L'HABITAT.