



L'Association pour la santé environnementale du Québec / Environmental Health Association of Québec

www.aseq-ehaq.ca

EST-CE QUE L'AIR À L'INTÉRIEUR DE VOTRE MAISON EST SAIN?

Conseils pour une maison en santé

Est-ce que vous vous préoccupez de la qualité de l'air à l'intérieur de votre maison?

On estime qu'on passe 90% de notre temps à l'intérieur des édifices. Selon l'Agence de protection de l'environnement (EPA) aux États-Unis, l'air intérieur peut être 10 fois ou plus pollué que l'air à l'extérieur. La recherche récente démontre les liens entre les expositions à long terme et à petites doses aux produits chimiques et une variété de risques pour la santé. Certaines personnes sont plus sensibles aux produits chimiques de tous les jours et une exposition continue peut mener à une invalidité, telle que les *hypersensibilités environnementales*.

Les hypersensibilités environnementales comprennent une gamme de conditions chroniques qui se chevauchent, telles que les hypersensibilités chimiques multiples (*Multiple Chemical Sensitivity (MCS)*) et la sensibilité électromagnétique et ces conditions contribuent fréquemment à des maladies, qui se chevauchent, tel que le syndrome de fatigue chronique/encéphalomyélite myalgique (SFC/EM) et la fibromyalgie (FM). Le mot décrit un ensemble de réactions aux agents environnementaux incluant les produits chimiques, les aliments, les agents biologiques et la radiation électromagnétique, à des niveaux d'exposition tolérés physiquement par la plupart des gens.

L'impact de vivre avec ce cocktail de produits chimiques maintenant retrouvé dans l'air et dans la poussière à l'intérieur des maisons est inconnu. Ceux qui sont plus à risque aux expositions à faible dose incluent: les fœtus, les bébés, les enfants, les femmes, les personnes âgées, les travailleurs occupant des postes à hauts risques, les personnes défavorisées et les personnes avec des maladies chroniques, telles que les allergies, l'asthme et les hypersensibilités environnementales. Le lien entre l'exposition aux produits chimiques et les symptômes subséquents peuvent échapper aux médecins à cause de l'exposition à tant de produits chimiques; de plus, on peut avoir des réactions différentes aux mêmes produits chimiques.

Nous pouvons tous bénéficier de l'utilisation de produits sans aucune ou peu de substances toxiques. C'est logique donc de toujours choisir le produit le plus sécuritaire pour tous les espaces intérieurs, surtout nos maisons – où nous vivons, nous nous aimons et nous nous développons ensemble – et où nous élevons nos enfants! Les gens avec les hypersensibilités environnementales et chimiques, les allergies et l'asthme doivent absolument trouver des produits moins toxiques afin de se maintenir en santé.

Tout ce qui est "naturel" n'est pas nécessairement sécuritaire - Choisissez vos produits prudemment. Ne soyez pas dupe des beaux logos ou slogans. Il n'existe aucune définition juridique pour les mots tels que « naturel », « frais », « vert » ou « botanique ». Soyez certains de bien lire les étiquettes afin d'identifier tous les ingrédients dans un produit.

Bien lire les étiquettes - Certains ingrédients clés à éviter sont mentionnés à la fin de ce livret. Vous pouvez utiliser ceci pour évaluer les produits vous-mêmes. Le premier ingrédient sur la liste signifie l'ingrédient prédominant dans le produit et le dernier ingrédient est celui qui se retrouve en moindre quantité dans le produit. Tous les ingrédients ne sont pas énumérés. Par exemple, d'autres produits qui peuvent avoir des effets dangereux sur la santé, peuvent ne pas se retrouver sur la liste d'ingrédients. Par exemple, certains des produits toxiques dans les produits de soins personnels, sont des produits dérivés de la procédure de fabrication et donc ne se retrouvent pas sur l'étiquette. **Vous pouvez éviter facilement les parabènes**, un dérivé du pétrole. Ils sont utilisés souvent dans les produits de soins personnels et on a trouvé qu'ils ont des propriétés de perturbation endocrinienne. Un nom chimique dans la famille des parabènes se précède habituellement avec les préfixes suivants: méthyle-, éthyle-, butyle- ou propyle-. Soyez vigilants pour ces préfixes dans les listes d'ingrédients.

Plusieurs compagnies utilisent des produits moins toxiques et tiennent à faire connaître leurs ingrédients. Regardez pour cette information sur les étiquettes. Il y a des alternatives faciles à trouver, mais vous devez bien lire les étiquettes et être bien renseigné. Ils se retrouvent surtout dans les magasins d'aliments naturels, et la demande publique pour des produits moins toxiques assure la disponibilité de certains produits moins toxiques dans les magasins d'aliments commerciaux.

Perturbateur endocrinien - Les perturbateurs endocriniens sont des produits chimiques qui, lorsqu'ils sont absorbés dans le corps soit imitent ou bloquent les hormones et interrompent les fonctions normales du corps – produisant des effets nuisibles sur le développement, la reproduction et les systèmes neurologique et immunitaire chez les humains et les animaux. Cette perturbation peut avoir lieu en changeant les niveaux d'hormones normaux, arrêtant ou stimulant la production d'hormones ou changeant la façon que les hormones circulent à travers le corps – affectant ainsi les fonctions que ces hormones contrôlent. Les produits chimiques suivants sont connus comme étant des perturbateurs endocriniens: les dioxines, les BPC, le DDT, et d'autres pesticides, et le bisphénol A.

Comment les produits chimiques entrent dans notre corps

Les produits chimiques ou les mélanges de produits chimiques, une fois absorbés et en circulation dans le corps, s'ajoutent au niveau total de produits toxiques dans notre corps, autrement connu comme « fardeau corporel ». Avec les expositions multiples, la capacité du corps de s'auto-nettoyer devient bouleversée. Il y a trois routes principales d'expositions : la peau, les poumons et par voie orale.

La peau - La peau est le plus gros organe du corps et peut absorber les substances chimiques dans les produits de soins personnels et les produits de nettoyage. Ces produits représentent une source importante d'exposition surtout lorsque les produits chimiques entrent en contact fréquemment avec la peau. Certains produits chimiques peuvent causer une irritation après le contact.

Les poumons - Lorsque nous respirons, le tissu délicat des poumons est exposé non seulement à l'oxygène mais aussi à des produits chimiques qui entrent dans la circulation sanguine et qui sont distribués à travers le corps sans se faire détoxifier par le foie. Les produits toxiques peuvent causer des dommages à travers votre corps et certains produits chimiques et particules peuvent causer des dommages aux tissus des poumons. Ce qui nous concerne particulièrement, ce sont les "aérosols" car les particules qu'ils produisent sont très petites.

Par voie buccale - Les produits toxiques entrant dans le corps par voie buccale sont absorbés à travers le système gastro-intestinal. Ce sont les produits chimiques dans la nourriture tel que les pesticides ou dans les produits que nous consommons et des substances appliquées sur ou près de la bouche, tel que le rouge à lèvres. Les enfants sont particulièrement vulnérables à ce genre d'ingestion car ils apportent souvent leurs mains à la bouche.

* * * * *

Nous sommes si occupés avec nos vies quotidiennes, travaillant fort, payant nos taxes et donnant la gestion et la réglementation de ces produits chimiques aux autorités. Cependant, si ce travail de gestion et de réglementation était bien fait, nous n'aurions pas ce « fardeau corporel » tel que constaté lors des tests récents sur les canadiens incluant les politiciens.

Nous avons tendance à croire que les dangers environnementaux proviennent de certaines industries, des automobiles, du smog, etc. Nous voyons des groupes environnementaux s'occuper de ces problèmes et nous sentons un soulagement et une reconnaissance car quelqu'un s'occupe des questions que nous aimerions avoir le temps de s'occuper.

Cependant: Nous avons le contrôle individuel sur ce que nous achetons pour nos maisons et nos familles pour manger, nettoyer, se meubler, ou appliquer sur notre peau et nos cheveux.

La plupart d'entre nous utilisons des produits tous les jours qui contiennent des ingrédients qui peuvent se classer comme des dangers environnementaux. Ce pamphlet peut vous aider à comprendre les risques potentiels pour la santé des produits les plus communs, à identifier des alternatives moins toxiques pour les soins personnels et pour la maison et à évaluer d'autres produits que vous retrouverez dans les magasins.

Depuis un siècle, notre monde est devenu de plus en plus un environnement chimique. Des milliers de produits chimiques entrent sur le marché tous les ans. Tous ces produits se retrouvent dans notre environnement et nous reviennent à travers l'air, l'eau et la nourriture que nous consommons. Vous avez le pouvoir de faire les changements pour un environnement plus sécuritaire, plus durable, par votre choix de produits. Assurez un avenir plus sain pour nos enfants sur cette planète.

Conseils pour améliorer la qualité de l'air intérieur

- Jamais permettre aux gens de fumer à l'intérieur de la maison.
- Les produits parfumés contiennent une gamme de produits dangereux et doivent être évités. Les « fragrances » peuvent contenir des phthalates, qui agissent comme perturbateurs endocriniens et peuvent causer l'obésité, ainsi que des dommages reproductifs et développementaux. Éviter les phthalates: choisissez des produits qui n'indiquent pas les mots "fragrance" ou "parfum" sur la liste d'ingrédients.
- Gardez votre maison bien ventilée, en gardant les fenêtres ouvertes durant l'été.
- Un purificateur d'air et un aspirateur avec un filtre HEPA aideront à enlever les contaminants.
- Certaines plantes sont des purificateurs d'air naturels. Parmi celles-ci on retrouve : les chlorophytum, les dracaenas, les philodendrons, la lierre, l'aloë vera et les plantes de caoutchoucs. Essuyez-les avec un linge humide périodiquement afin de les aider à filtrer l'air efficacement. Soyez certains qu'il n'y a pas de développement de moisissure dans le sol. S'il y a de la moisissure, enlever la couche supérieure et remplacez-la.

Conseils pour une bonne qualité d'air intérieur. Épargnez de l'argent et protégez votre santé!

Nettoyage

Les ingrédients suivants sont sécuritaires et bons pour l'environnement:

Bicarbonate de soude: Bon comme nettoyant général, enlève les taches, désodorise, et débouche les tuyaux. **Vinaigre :** enlève la graisse, désinfecte, tue la moisissure, et adoucit les tissus. **Jus de citron:** enlève la graisse et les taches. **Sel:** Récurer et désinfecte. **Amidon de maïs:** désodorise, enlève les taches grasseuses et raidit les tissus.

Articles	SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES—NETTOYAGE
Miroirs, verre, l'époussetage des dessus de comptoirs, éviers, baignoire, tuiles, l'intérieur des autos, et nettoyage général	Utiliser de l'eau dans une bouteille à vaporiser et essuyer avec un tissu micro-fibre (disponible dans les magasins à un dollar!). Si l'endroit est très taché, ajoutez quelques gouttes d'un savon liquide sans parfum et biodégradable dans une bouteille et vaporiser l'endroit avant d'essuyer avec un tissu micro-fibre.
Bol de toilette	Saupoudrer avec du bicarbonate de soude. Verser un peu de vinaigre par dessus. Bien brosser et tirer la chasse d'eau.
Pour enlever la graisse	Deux parties de bicarbonate de soude, une partie de vinaigre. Appliquer/frotter sur la surface et laisser pour 10 minutes. Bien rincer. Aussi bon pour la hotte de la cuisinière.
Planchers	Utiliser de l'eau chaude et du vinaigre pour nettoyer. Si très taché, ajouter 2 cuillères à soupe de savon biodégradable et sans parfum à l'eau. Nettoyer et rincer. Ne pas utiliser sur du marbre ou sur des surfaces où on ne doit pas utiliser le vinaigre.
Coulis de tuile, et moisissure	Vaporiser avec du vinaigre et du peroxyde d'hydrogène à part égale. Laisser pour 10 minutes et enlever avec une brosse, ou, mélanger deux parties de bicarbonate de soude et une partie de vinaigre. Frotter doucement avec une brosse à dents. Pour les rideaux de douche, utiliser du vinaigre (non-dilué) avec une éponge et enlever la moisissure. Les rideaux de douche fabriqués de chanvre sont résistants naturellement à la moisissure et peuvent se laver à la laveuse.
Tuyaux	Afin de les désodoriser, verser du bicarbonate de soude dans les tuyaux et rincer. Afin de déboucher, verser une tasse de bicarbonate de soude dans les tuyaux. Ajouter ½ tasse de vinaigre. Rincer avec de l'eau chaude après une heure.
Désinfectant	Remplissez une bouteille à vaporiser avec des parties égales de peroxyde d'hydrogène et de vinaigre. Arroser la surface et essuyer.
Désodorisant	<u>Tapis et chaussures:</u> Saupoudrez du bicarbonate de soude. Laisser pour la nuit et passez l'aspirateur. <u>Armoires et réfrigérateurs:</u> Mettre une boîte de bicarbonate de soude. Remplacer à tous les 3 mois. <u>Litière de chat, sceau pour les couches:</u> Saupoudrer le bicarbonate de soude avant d'ajouter la litière ou les couches.
Désodorisant pour l'air	Une maison propre et fraîche sans l'aide des produits chimiques est tout ce que vous avez besoin. Toutefois, si vous sentez le besoin d'un arôme, voici quelques idées: Amener à ébullition un chaudron d'eau. Ajouter un bâtonnet de cannelle, un clou de girofle ou quelques herbes séchées. Mijoter pour environ 15 minutes. Vider la poubelle régulièrement, utiliser du bicarbonate de soude dans la poubelle, et ouvrir les fenêtres pour de l'air frais. Éviter tous les désodorisants (ceux qu'on branche, sur le comptoir, les chandelles ou les aérosols).

Articles

SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES—LESSIVE

Avant le lavage	Utiliser une pâte de bicarbonate de soude et d'eau pour frotter les taches ou avec un détergent pour la vaisselle qui est biodégradable et sans fragrance
Détergent	Certains détergents peuvent contenir des produits toxiques qui peuvent être dangereux pour la santé et l'environnement. Des détergents non-toxiques, sans phosphates sont disponibles dans les magasins de produits naturels et de plus en plus disponibles dans les magasins commerciaux. Les produits 'Nature Clean' sont un bon choix. Afin de blanchir et désodoriser vos vêtements, ajouter une tasse de bicarbonate de soude avant d'ajouter le savon et les vêtements.
Assouplissant de tissu	Afin de minimiser la présence de produits chimiques dans la maison, la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) recommande de ne pas utiliser des assouplissants de tissus parfumés. En plus de laisser des résidus de produits chimiques dans nos vêtements, ils polluent également l'air extérieur à travers le tuyau d'échappement. Pour une alternative, ajouter une tasse de vinaigre par brassée. Ceci agit aussi comme un désodorisant et enlève la mousse du savon. Les assouplissants de la compagnie Nature Clean sont un bon choix.

Javel	Selon le SCHL, le javel produit des gaz, qui sont dangereux pour la santé et l'environnement. Utiliser des produits écologiques et sains de 'Nature Clean'.
Électricité statique	Ne pas trop sécher les vêtements. Les tissus 'STATIC ELIMINATOR' sont une alternative plus sécuritaire pour l'environnement et sont réutilisables.
Nettoyage à sec	Regarder le site web www.ecocleaners.ca Les produits chimiques utilisés dans le processus de nettoyage à sec sont très toxiques et demeurent dans les vêtements pour une longue période de temps. Plusieurs vêtements où on indique "nettoyage à sec seulement" peuvent être nettoyés à la main à l'eau froide, suspendu pour sécher et repasser.
Insectifuges (boules à mites)	Ils n'ont pas leurs places dans vos armoires. Les vêtements bien aérés sont moins attirants pour les mites. Faire des sachets de morceaux de cèdre, clous de girofle, lavande séchée ou pelures d'oranges.

Pesticides — Utiliser *seulement* les alternatives aux pesticides

Conseils préventifs: **Garder** la maison propre, surtout la cuisine et la salle de bains. **Vider** la poubelle tous les jours. **Conserver** la nourriture dans des contenants avec des couvercles. **Ne pas laisser** des fruits trop mûrs sur le comptoir. **Réparer** les fuites afin d'éviter des problèmes de moisissure. **Remplissez** les trous et les craques afin de prévenir l'entrée d'insectes. **Enlever** tout bois de chauffage et des branches pour éviter tout contact avec la maison.

Fourmis	Mélanger un litre d'eau, 7 cuillères à thé d'acide borique (disponible dans la plupart des pharmacies) et une tasse de sucre. Tremper des balles de coton dans la solution, les mettre dans un contenant de margarine avec la couvercle. Percer des trous dans les côtés du contenant afin de permettre aux fourmis d'y entrer et mettre ces contenants dans toutes les places où vous avez vu des fourmis. Si les fourmis sont très petites, ne pas utiliser le contenant – mais gardez les balles de coton loin des enfants et les animaux domestiques. Tremper les balles de coton quotidiennement. Après une ou deux semaines, faire une nouvelle solution avec seulement la moitié du montant d'acide borique. Utiliser des nouvelles balles de coton et recommencer. Une bonne proportion de la colonie de fourmis sera tuée avec la première solution. Cependant, c'est la deuxième solution plus diluée qui vous aidera à contrôler la situation à plus long terme comme les fourmis continuent de se nourrir de la solution. Il est important de laisser les fourmis ramener la solution à leurs nids. Résister à la tentation d'écraser les fourmis.
Puces	Ajouter 1 ou 2 cuillères à table de levure nutritionnelle (disponible dans les magasins d'aliments naturels) à la nourriture de votre chat ou chien afin de prévenir les puces. Laver et passer l'aspirateur sur la literie de vos animaux, et souvenez-vous de jeter le sac de l'aspirateur après chaque nettoyage.
Poux dans les cheveux	Travailler dans une salle bien éclairée. Mettre de l'huile de noix de coco ou d'olive sur les cheveux. Mettre un tissu de coton blanc lisse sur les épaules. Commencer à peigner une section à la fois avec un peigne spécialisé (disponible dans les pharmacies). Tremper le peigne dans un bol d'eau chaude savonneuse à chaque fois afin d'enlever les poux ou leurs œufs. Soyez certains que le tissu blanc n'a pas de poux. Agiter le tissu hors de la maison. Bien laver les cheveux. Répéter tous les jours jusqu'à ce que les poux et leurs œufs ont été enlevés.

Ingrédients clés à éviter

Parfums ou les fragrances, BHA, BHT, Sodium Lauryl Sulfate (SLS), Sodium Laureth Sulfate (SLES), Petrolatum, huile minérale, huile blanche, colorants, arômes, phthalate de dibutyle, phthalates, Cocamide DEA, Oleamide DEA, Lauramide DEA, parabens, PEG / polyéthylène glycol / propylène glycol / p-phénylènediamine, MEA (monoéthanolamide), TEA (triéthanolamine), phenoxyethanol, triclosan, imidazolidinyl urea, aluminium, carbopol, silicone (diméthicone), DEET, siloxanes (cyclométhicone, cyclotétrasiloxane), conservateurs qui relâchent du formaldéhyde: DMDM hydantoïne, diazolidinyl urea, imidazolidinyl urea, méthénamine, quarternium-15 sodium, hydroxyméthylglycinate

Ressources

Livres—Les substances chimiques dans les produits domestiques

Zéro toxique, Pourquoi se protéger *Marc Geet Ethier*

Livres—Jardinage

Pelouses Écologiques et autres couvre-sols, Edith Smeesters, Éditions Broquet 2008

Livres—Produits de nettoyage

Zéro Toxique, Petit manuel de survie, toutes les réponses, tous les produits, *Marc Geet Ethier*

Zéro Toxique Ménage Vert - Se faciliter la vie en la protégeant, *Marc Geet Ethier*