



Le SRAS-CoV-2, le virus qui cause la COVID-19, est principalement transmis par voie aérienne. Les mesures de base pour réduire la transmission du virus et freiner sa propagation comprennent :

- Le port d'un masque multicouche bien ajusté
- La distanciation sociale d'au moins 2 mètres
- Être à l'extérieur
- Éviter les rencontres inutiles
- La ventilation avec de l'air extérieur pour diminuer la charge virale

Le nettoyage, l'assainissement et la désinfection sont presque devenus une seconde nature pendant la pandémie de COVID-19. Avant d'appliquer ces pratiques, il est important de tenir compte de votre environnement, du type de produit nettoyant que vous choisissez et de votre santé personnelle.

Cette fiche d'information fournit des conseils sur les stratégies de prévention de la COVID-19 ainsi que sur d'autres virus tout en gardant à l'esprit les différences individuelles et les hypersensibilités chimiques multiples (MCS en anglais).

# Connaître la différence!

---

Il est important de connaître les différences entre le nettoyage, l'assainissement et la désinfection car ces termes sont souvent utilisés de manière interchangeable.

## Nettoyage

- Utilisez du savon et de l'eau pour éliminer physiquement la poussière, la saleté et les débris des surfaces
- Se laver les mains avec du savon pendant au moins vingt secondes est efficace pour éliminer le virus SARS-CoV-2
- Frotter ou essuyer avec du savon élimine le virus des surfaces et réduit la charge virale à des niveaux sûrs à la maison et dans la communauté
- Doit être fait avant d'assainir ou de désinfecter, mais le nettoyage avec du savon et de l'eau désinfecte également
- Élimine les moisissures et les allergènes qui peuvent déclencher l'asthme
- L'utilisation de chiffons de nettoyage en microfibres en plus des produits de nettoyage permet d'éliminer jusqu'à 99% des virus et des bactéries

## Assainir

- Lorsque le savon et l'eau ne sont pas disponibles
- Réduit les charges virales à des niveaux sûrs
- Le plus souvent utilisé sur les surfaces de contact
- Produits spécifiques pour chaque surface, suivez les instructions de l'étiquette
- Au Canada, les désinfectants pour les mains qui contiennent plus d'un ingrédient actif tel que l'éthanol ou l'isopropanol doivent être enregistrés avec un numéro d'identification du médicament (DIN) sur l'étiquette.

## Désinfectant

- Appliqué sur les surfaces dans les établissements de soins de santé, les toilettes publiques et les surfaces souvent touchées dans les espaces publics où des mesures fortes sont essentielles
  - o Élimine ou « désactive » les virus et les bactéries
  - o Doit rester à la surface pendant un certain temps, c'est ce qu'on appelle le temps de « contact » ou de « séjour »
- Les produits désinfectants en vente doivent être enregistrés auprès de Santé Canada

# Combien de temps les virus restent-ils sur les surfaces?

En général, le virus causant COVID-19 reste plus longtemps sur les surfaces lisses, comme les comptoirs, que sur les surfaces poreuses telles que les textiles. Contrairement aux surfaces lisses, les surfaces poreuses éloignent l'eau des virus. Comme les virus ont besoin d'eau pour survivre, leur longévité est souvent raccourcie sur les surfaces poreuses.<sup>1,2</sup>



## 3 heures ou moins

- L'air
- Le papier
- Le papier mouchoir



## 3 à 5 heures

- Le carton
- Le cuivre



## 1 à 2 jours

- Le bois
- Les chiffons



## 4 jours et plus

- Le verre
- L'acier inoxydable
- Le plastique
- Les masques chirurgicaux

## Ingrédients à éviter

Certains désinfectants courants peuvent contenir des produits chimiques qui peuvent aggraver l'asthme ou déclencher d'autres symptômes négatifs. Certains d'entre eux comprennent:

**L'eau de Javel ou l'hypochlorite de sodium:** Peuvent irriter les yeux, la gorge et la peau et peuvent déclencher l'asthme.

**Quats (ammoniac quaternaire):** Peut provoquer des symptômes soudains tels qu'une irritation de la peau et de la gorge et déclencher une crise d'asthme. Certaines études animales ont révélé des effets nocifs sur la reproduction.

**Acide peracétique:** Peut déclencher l'asthme.

**Triclosan:** Peut déclencher l'asthme et une irritation cutanée chez les enfants.<sup>3</sup>

**Parfums:** Ils n'améliorent pas l'efficacité du nettoyage, de l'assainissement ou de la désinfection et contribuent aux symptômes et à l'augmentation du handicap, et au manque d'accessibilité aux services essentiels pour les personnes souffrant de MCS et de réactions allergiques, en particulier d'asthme.



# Recherchez ces écolabels



Vous pouvez trouver ces étiquettes sur les produits de nettoyage ou sur les désinfectants qui ont un effet réduit sur la santé humaine et l'environnement. Pour savoir quels produits contiennent ces écolabels, consultez notre guide [La Vie Écolo](#). Lisez les étiquettes à chaque fois que vous achetez un produit. Assurez-vous que vous savez s'ils contiennent des huiles essentielles.

**Le port d'un masque** est recommandé lorsque vous vous trouvez dans des espaces intérieurs partagés ou lorsque vous ne pouvez pas garder une distance de 2 mètres vous séparant des autres. Cependant, voici quelques considérations sur la façon d'utiliser en toute sécurité un masque ou un masque couvre visage<sup>4</sup>



## à faire

- ✓ Lavez les tissus que vous utilisez pour fabriquer vos masques au moins deux fois, en utilisant des produits écologiques, pour éliminer les produits chimiques présents sur ceux-ci avant de fabriquer votre propre masque, sinon vous risquez de respirer ces produits chimiques.
- ✓ Privilégiez le port de masques réutilisables ou en tissu bien ajustés pour minimiser votre impact environnemental.
- ✓ Portez un masque avec au moins 3 couches (2 couches de tissu et 1 couche de tissu de type filtre).
- ✓ Lavez votre masque quotidiennement, après chaque utilisation, de préférence en utilisant des produits non parfumés avec un écolabel.
- ✓ Pensez à aérer votre masque médical pendant au moins une semaine pour éliminer les produits chimiques émanant des matériaux.

## à éviter

- ✗ Utiliser un savon parfumé ou un assouplissant pour laver votre masque.
- ✗ Porter un écran facial au lieu d'un masque si vous ne pouvez pas tolérer un masque. Vous devez toujours pratiquer la distanciation physique dans ce cas.
- ✗ Placer un masque sur les enfants de moins de 2 ans ou entre 2 et 5 ans sans surveillance ou s'ils sont incapables de le tolérer.
- ✗ Utiliser un masque humide, sale ou endommagé, car cela peut rendre la respiration plus difficile et être moins efficace.
- ✗ Réutiliser un masque médical ou jetable.

# Personnes particulièrement vulnérables



Bien qu'il soit toujours recommandé de porter les protections appropriées lors du nettoyage, de l'assainissement ou de la désinfection, certaines personnes sont particulièrement exposées à des effets néfastes sur la santé en raison de l'exposition à ces produits.

## Désinfection plus sûre des surfaces

Les ingrédients suivants sont jugés plus sûrs, en particulier pour les populations vulnérables, car ils ont un impact réduit sur la santé humaine et l'environnement.<sup>1,6,7</sup> Assurez-vous de lire les étiquettes du produit pour vérifier le contenu du produit. Il est également important de suivre les directives relatives au temps de "contact" et à l'équipement de protection à porter avant d'appliquer le produit.

- ▶ Alcool - éthanol, isopropyle
- ▶ Peroxyde d'hydrogène
- ▶ Acide L-lactique
- ▶ Acide citrique
- ▶ Thymol (huile essentielle de thym)<sup>8</sup>



## Manipulation des articles de nourriture et du courrier

Il n'y a actuellement aucune preuve que la COVID-19 se soit propagée par les aliments ou les matériaux d'emballage ; cependant, si vous êtes toujours inquiet, vous pouvez suivre certaines des directives suivantes.<sup>9</sup>

### Produits alimentaires :

- ▶ Avant de manipuler des aliments, lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau tiède pendant au moins 20 secondes.
- ▶ Lavez les produits sous l'eau courante. L'utilisation de savon ou d'autres produits chimiques n'est pas recommandée, sauf indication contraire sur l'étiquette de l'écoproduit.
- ▶ Si le lavage des aliments n'est pas possible, envisagez de porter des gants avant de manipuler les articles pour éviter le transfert de produits chimiques, de parfums ou de virus sur la peau.
- ▶ Tout emballage alimentaire non périssable peut être conservé pendant la période de temps recommandée pour s'assurer que tous les virus sont éliminés ou il peut être rincé à l'eau chaude courante avec des produits savonneux, de préférence avec un écolabel.

### Articles de courrier :

- ▶ Désignez une zone ou une pièce distincte pour entreposer tous les articles de courrier pendant la période de temps recommandée, étant donné que le virus responsable de la COVID-19 peut durer jusqu'à 4 heures sur le carton et 4 jours sur le plastique.
- ▶ L'emballage peut être pulvérisé avec une solution d'alcool isopropylique à au moins 60% ou avec du peroxyde d'hydrogène à 3%. Lisez les instructions du fabricant sur le produit choisi pour vous assurer que le produit reste à la surface pendant la durée requise pour désactiver le virus. Utilisez une protection oculaire et vaporisez la solution d'alcool dans un endroit bien ventilé, loin de toute source d'incendie, car elle peut facilement s'enflammer.



## Comment les virus peuvent-ils se propager

<p><b>Par Contact Direct</b></p>	<p><b>Par Contact Indirect</b></p>	<p><b>Par l'air</b></p>	<p><b>Recirculation de l'air intérieur</b></p>
<p>Une personne infectée peut exposer une personne par contact direct, par exemple en lui serrant la main ou en ne portant pas de masque.</p>	<p>Les objets et les surfaces (poignées de porte, robinets, jouets, etc.) étant entrés en contact avec une personne infectée et ayant été touchés par une autre personne par la suite.</p>	<p>Les gouttelettes de virus peuvent augmenter dans l'air à cause des activités de la personne infectée (par exemple, éternuer, parler ou chanter). Ils peuvent rester dans l'air de quelques secondes à quelques heures en fonction de leur taille.<sup>10</sup></p>	<p>Les virus peuvent se propager par la recirculation de l'air dans un bâtiment par des ventilateurs ou par des conduits d'air par exemple. Il est important de diminuer la charge virale en ouvrant les fenêtres ou en utilisant un échangeur d'air.<sup>11</sup></p>

# Tableau de décision pour le nettoyage, l'assainissement ou la désinfection

Pandémie ou non, il est souvent difficile de savoir quelles sont les meilleures pratiques pour un nettoyage et une désinfection sans danger. Le tableau suivant peut vous guider pour prendre une décision éclairée avant le nettoyage, l'assainissement ou la désinfection.

## Où ce produit est-il appliqué?

### Peau ou mains

Avez-vous accès à de l'eau et du savon?

Oui ↓

Pensez à vous laver les mains avec du savon et de l'eau, car cette technique élimine tous les types de virus.

Non ↓

Utilisez un désinfectant pour les mains qui porte un écolabel ou de l'alcool à au moins 60%. Tâchez d'éviter les produits contenant des ingrédients énumérés ci-dessus, tels que les parfums.

### Une surface ou un objet

La surface ou l'objet a-t-il été utilisé dans les derniers 7 jours?

Oui ↓

S'agit-il d'une surface ou d'un objet fréquemment touché (poignée de porte, comptoir, clavier, etc.)?

Oui ↓

L'article ou la surface sera-t-il en contact avec des personnes vulnérables telles que des enfants ou des personnes asthmatiques?

Oui ↓

Nettoyez les surfaces fréquemment touchées au moins 2 fois par jour. Utilisez des produits avec des écolabels pour protéger les personnes vulnérables. N'oubliez jamais de lire l'étiquette du produit et de porter l'équipement de protection approprié. Assurez une ventilation adéquate du lieu où vous procéderez au nettoyage (fenêtres ouvertes). Le contact direct des enfants avec la surface ou l'objet nettoyé doit être évité.

Non ↓

Continuez votre routine de nettoyage normale sans utiliser de désinfectant. La plupart des virus ne survivent pas sur les surfaces plus d'une semaine. Pensez à utiliser des produits plus sûrs avec un écolabel

Non →

Non →

N'utilisez que des produits éco-labellisés ou 60% d'alcool ou du peroxyde d'hydrogène à 3%. Évitez d'utiliser le produit sur la peau. Vaporisez le produit loin du visage dans un endroit bien ventilé.





## Ressources:

---

ASEQ-EHAQ : Guide La Vie Écolo pour promouvoir un mode de vie plus sain et des produits plus sûrs pour l'environnement:

<https://lavieecolo.ca>

COVID-19 : Ressources pour les aînés et les aidants naturels:

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19/ressources-aines-aidants-naturels.html>

INSPQ Centre d'expertise et de référence en santé publique:

<https://www.inspq.qc.ca/>

Le coronavirus (COVID-19) et les communautés autochtones:

<https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1581964230816/1581964277298>

Masques non médicaux : Avec ou sans coutures:

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques/instructions-cousu-non-cousu-masques-couvre-visage-non-medicaux.html>

Parfums et effets sur la santé:

<https://www.aseq-ehaq.ca/fragrances>

Rappel de certains désinfectants pour les mains qui pourraient présenter des risques pour la santé (Partie 1 - Du 16 juin 2020 au 24 mars 2021):

<https://canadiensensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/hc-sc/2020/73385a-fra.php>

Ressources de santé environnementale pour la pandémie de COVID-19:

<https://ccnse.ca/environmental-health-in-canada/health-agency-projects/ressources-de-sante-environnementale-pour-la>

Ressources sur la COVID-19 pour les parents et les enfants:

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19/ressources-parents-enfants.html>

## Références:

---

1. Centers for Disease Control and Prevention. (18 septembre 2016). Chemical Disinfectants. Repéré à <https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/disinfection/disinfection-methods/chemical.html#Hydrogen>
2. Corpet D. E. (2021). Why does SARS-CoV-2 survive longer on plastic than on paper? Medical hypotheses, 146, 110429. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.110429>
3. Spanier, A. J., et al. (2014). The associations of triclosan and paraben exposure with allergen sensitization and wheeze in children. Allergy and asthma proceedings, 35(6), 475–481. <https://doi.org/10.2500/aap.2014.35.3803>
4. Agence de la santé publique du Canada (3 novembre 2020). Masques non médicaux: à propos. Repéré le 27 janvier 2021 à <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques/a-propos-masques-couvre-visage-non-medicaux.html>
5. Casas, L., Zock, J. P., Carsin, A. E., Fernandez-Somoano, A., Esplugues, A., Santa-Marina, L., Tardón, A., Ballester, F., Basterrechea, M., & Sunyer, J. (2013). The use of household cleaning products during pregnancy and lower respiratory tract infections and wheezing during early life. International journal of public health, 58(5), 757–764. <https://doi.org/10.1007/s00038-012-0417-2>
6. US EPA. (8 décembre 2020). Design for the Environment Logo for Antimicrobial Pesticide Products. Repéré à <https://www.epa.gov/pesticide-labels/design-environment-logo-antimicrobial-pesticide-products>
7. University of Washington Department of Environmental & Occupational Health Sciences, School of Public Health, (2020). Safer cleaning, sanitizing and disinfecting strategies to reduce and prevent COVID-19 transmission. Seattle, WA: University of Washington; Repéré à: [https://osha.washington.edu/sites/default/files/documents/FactSheet\\_Cleaning\\_Final\\_UWDEOHS\\_0.pdf](https://osha.washington.edu/sites/default/files/documents/FactSheet_Cleaning_Final_UWDEOHS_0.pdf)
8. Kowalczyk, A., et al. (2020). Thymol and Thyme Essential Oil-New Insights into Selected Therapeutic Applications. Molecules (Basel, Switzerland), 25(18), 4125. <https://doi.org/10.3390/molecules25184125>
9. Santé Canada (18 janvier 2021). Maladie à coronavirus (COVID-19) et salubrité des aliments. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/covid19.html>
10. Dhand, R., & Li, J. (2020). Coughs and Sneezes: Their Role in Transmission of Respiratory Viral Infections, Including SARS-CoV-2. American journal of respiratory and critical care medicine, 202(5), 651–659. <https://doi.org/10.1164/rccm.202004-1263PP>
11. Le Comité canadien sur la qualité de l'air intérieur (aout 2020). Addressing COVID-19 in Buildings: Module 15. Repéré à: <https://iaqresource.ca/wp-content/uploads/2020/09/CCIAQB-Module15-Eng.pdf>

### Auteurs

Association pour la santé environnementale du Québec

Rohini Peris, Présidente  
Michel Gaudet, Directeur exécutif  
Savroop Kullar, Agent de recherche

### Examineurs

Docteure Riina Bray, BAsC MSc MD FCFP MHSc  
Docteure Lynn Marshall, MD FAAEM MCFP LM  
Docteur John Molot, MD  
Meg Sears, Ph.D

### Art graphique

Nastaran Hadi  
Negar Akbarpouran Badr



# Association pour la santé environnementale du Québec Environmental Health Association of Québec (ASEQ-EHAQ)

.P. 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R1

Tél : 514.332.4320 | Courriel : bureau@aseq-ehaq.ca

[www.aseq-ehaq.ca](http://www.aseq-ehaq.ca)

Des solutions saines pour la vie quotidienne | <https://LaVieEcolo.ca>