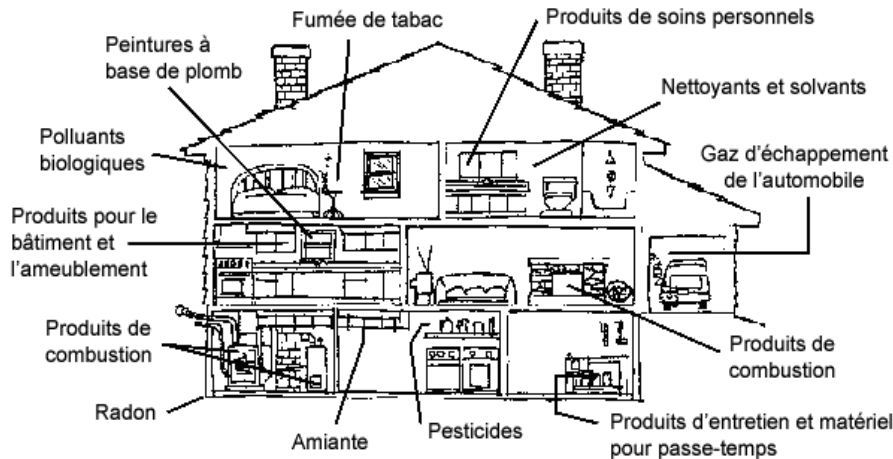




Association pour la santé environnementale du Québec  
Environmental Health Association of Québec

# ALTERNATIVES SAINES AU QUOTIDIEN

## Principaux polluants dans la maison



## Alternatives Saines

### Planchers et armoires

Les planchers à surface dure (tuiles, bois franc) sont à privilégier. Évitez les tapis car ils retiennent poussière et moisissure. Plusieurs scellants à base d'eau ainsi que des huiles sont offerts sur le marché pour les planchers de bois franc.

- Pour les armoires, évitez les panneaux d'aggloméré qui contiennent de la colle à base d'urée-formaldéhyde. Choisissez des matériaux sains.

### Murs

- Évitez le vinyle et le papier peint enduit de vinyle.
- Retirez les vieux papiers peints et utilisez des peintures sans composés organiques volatils (COV)\*.

### Fenêtres

Optez pour un habillage facilement lavable. Les rideaux de coton peuvent être nettoyés fréquemment et les stores de métal produisent peu d'émissions et offre une protection contre les ondes électromagnétiques.

- Évitez le vinyle et tout tissu requérant un nettoyage à sec.
- Vérifiez s'il y a la présence de condensation ou de moisissure dans vos fenêtres.
- Augmenter la ventilation peut réduire le problème de condensation mais la moisissure doit être éliminée à la source.



### Ameublement

- Aujourd'hui, la plupart des meubles sont fabriqués, du moins en partie, à partir de panneaux de particules, de panneaux de fibres de bois de moyenne densité (**MDF**) ou encore de produits de bois reconstitués qui contiennent d'importantes quantités de colles à base d'**urée-formaldéhyde**.
- Tenez en compte lorsque vous vous procurez de l'ameublement et recherchez des pièces faites de bois véritable ou pensez à d'autres alternatives saines\*, telle que l'ameublement usagé.
- Pour cirer les meubles, qu'il s'agisse d'armoires de cuisine ou du plus bel acajou, mélangez 1/3 de tasse de jus de citron à 2/3 de tasse d'huile d'olive. Laissez agir toute la nuit et polissez le lendemain matin.

### Placards

- Ne surchargez pas vos placards, ce qui rend difficile la circulation de l'air. Un espace sans circulation d'air favorise le développement de **moisissure** et de **mildiou**. Ceci est particulièrement vrai pour les placards situés sur un mur extérieur où la température plus froide risque de causer de la condensation.
- Les boules à mites, désodorisants et autres "protecteurs" chimiques pour les vêtements **n'ont pas leur place** dans vos placards. Des vêtements propres et bien aérés ne nécessitent pas de désodorisant et sont beaucoup moins attirants pour les mites.

# Alternatives Saines

## Lit

- Les matelas réguliers sont constitués de mousse, d'autres matériaux synthétiques et/ou de produits ignifuges.  
Plusieurs personnes choisissent maintenant d'acheter des matelas faits de coton biologique, de latex naturel\* ou des futons de coton biologique. Des literies de coton biologique, de soie ou de laine sont maintenant disponibles afin de remplacer les tissus synthétiques.

## Méthodes de lessive

- Les détergents réguliers pour la lessive contiennent des produits chimiques toxiques qui se retrouvent finalement dans l'eau.
- On retrouve des marques\* de détergents à lessive non toxiques dans les magasins d'aliments naturels.
- En cas d'allergie à la poussière, la température de l'eau lors de la lessive doit se situer entre 140 et 160 degrés Fahrenheit afin d'éliminer toutes les mites et leurs particules. Évitez les produits assouplissants pour les vêtements. Ajoutez plutôt du vinaigre au cycle de rinçage afin d'éliminer les résidus de savon et d'adoucir les tissus. Afin de réduire l'électricité statique\*, utilisez une balle de papier d'aluminium (côté brillant à l'extérieur) dans la sècheuse. Ne pas faire sécher les vêtements plus longtemps que nécessaire.

## Salle de bain

- Des filtres de charbon anti-chlore sont disponibles pour les douches.
- Gardez la salle de bain bien aérée et évitez les excès d'humidité.
- Assurez-vous que votre bain ainsi que votre douche sont correctement calfeutrés. Renouvelez le calfeutrage défraîchi autour du bain et de la douche.
- La plupart des produits de soins personnels (shampoings, déodorants, savons, produits pour les cheveux, parfums, cosmétiques) contiennent des produits chimiques nuisibles pour la santé. Des produits de soins personnels plus naturels sont disponibles dans les magasins d'aliments naturels. Vous pouvez aussi retrouver des alternatives aux produits cosmétiques traditionnels sur le site [www.safecosmetics.org](http://www.safecosmetics.org).

## Ventilation

- Gardez la maison bien aérée, en ouvrant les portes et les fenêtres en été ou encore en utilisant un système de ventilation mécanique\* si vous vivez dans une maison très étanche.
- Ne permettez pas que l'on fume dans votre maison.
- Utilisez des ventilateurs et des hottes de cuisinière qui rejettent l'air à l'extérieur.

## Ordinateurs

- Si vous achetez un nouvel ordinateur, choisissez une compagnie\* qui a cessé d'utiliser des produits ignifuges, les PBDE étant hautement toxiques et s'imprégnant dans la poussière de votre maison ou de votre bureau.
- Les cartouches d'encre et les contenants d'encre en poudre émettent des gaz chimiques. Assurez-vous de garder votre bureau bien aéré.

## Entretien général

- Il est important **d'épousseter** et de passer **l'aspirateur** partout fréquemment. Époussetez avec un linge légèrement humide, ce qui empêchera la poussière de se soulever vous évitant ainsi de la respirer. Rincez le linge à épousseter fréquemment sous le robinet afin d'éviter de répandre les produits chimiques nuisibles ce trouvant dans la poussière.
- Pour nettoyer la maison, utilisez le bicarbonate de soude, le vinaigre ou un des nombreux nettoyeurs non-toxiques\* maintenant disponibles sur le marché.



# Alternatives Saines

## Toxines

### **La moisissure**

La moisissure contribue grandement à la pollution intérieure. Elle peut se développer à l'intérieur des murs, derrière les cabinets et sous les éviers bien avant que vous puissiez vous en apercevoir.

Il existe des centaines d'espèces de moisissures dont certaines sont toxiques ou allergènes. La Société canadienne d'hypothèques et de logement considère qu'aucun individu ne devrait accepter de vivre dans une habitation comportant une source de moisissure. La moisissure produit des spores qui se retrouvent dans l'air et la poussière de la maison. Les spores de la moisissure sont souvent toxiques et peuvent causer une variété de problèmes de santé incluant des maladies respiratoires.

La moisissure se développe lorsque le taux d'humidité dépasse 70 %. Achetez un hygromètre à votre quincaillerie locale et utilisez-le pour mesurer les taux d'humidité de votre maison. Ceux-ci devraient se situer entre 30 et 55 %, plus près de 30 % pendant l'hiver. Rappelez-vous qu'une lecture de l'hygromètre peut révéler un taux d'humidité inférieur au centre de la pièce comparativement à une lecture faite près d'une fenêtre ou derrière un meuble. Augmentez la ventilation ou utilisez un déshumidificateur pour vous débarrasser de l'excès d'humidité.

Assurez-vous de nettoyer l'appareil régulièrement afin de prévenir le développement de moisissure. Assurez-vous que votre maison est bien drainée, que les gouttières et les tuyaux de descente d'eaux pluviales et que la pente du terrain permettent d'évacuer l'eau correctement à la bonne distance de la maison. Si vous soupçonnez un sérieux problème de moisissure, faites appel à un professionnel immédiatement.

### **Le radon**

Le radon constitue un problème sérieux dans les maisons partout au pays. Vous pouvez acheter une trousse comportant un test qui détermine la présence de radon dans votre maison. Heureusement, ce problème s'avère facile à corriger et à éliminer.

### **Peinture à base de plomb**

On retrouve encore de la peinture à base de plomb dans plusieurs vieilles maisons. Et s'avère particulièrement nuisible pour les enfants. N'essayez jamais d'enlever cette peinture, ce qui nuirait plus.

### **L'amiante**

L'amiante est une fibre naturelle présente dans une grande variété de produits domestiques. On peut la retrouver dans l'isolation de vieilles maisons ou dans les isolants de vermiculite des combles et des toits. Ne déplacez jamais de l'amiante ou de l'isolant de vermiculite ou n'essayez pas de la retirer vous-mêmes. Faites plutôt appel à un professionnel immédiatement. Quant à savoir s'il est sécuritaire ou non de laisser des produits d'amiante, là où ils sont, dans les maisons, les professionnels diffèrent d'opinion.

### **Monoxyde de carbone**

Même si le monoxyde de carbone constitue un poison, il ne devrait pas provoquer de problème si le foyer, la fournaise ou les appareils de combustion sont maintenus en bon état et si l'aération est adéquate. En plus des détecteurs de fumée, vous devriez installer des détecteurs de monoxyde de carbone et vous assurer de changer les piles régulièrement.

Si vous possédez un garage attenant à la maison, il est plus sécuritaire de ne pas y stationner votre automobile ou d'y entreposer des produits chimiques incluant les pesticides puisque les émanations de gaz et/ou de produits chimiques peuvent pénétrer dans la maison.

### Nettoyant tout usage fantastique

1 c. à thé de borax  
1/2 c. à thé de cristaux de soude  
2 c. à soupe de vinaigre ou de jus de citron  
1/4 à 1/2 c. à thé de savon liquide à base d'huile végétale  
2 tasses d'eau du robinet très chaude  
Vaporisateur

Mélangez le borax, les cristaux de soude, le vinaigre et le savon liquide dans un vaporisateur. Ajoutez l'eau très chaude et agitez la bouteille jusqu'à dissolution complète. Vaporisez les surfaces à nettoyer et essuyez avec une éponge, un chiffon ou de la ratine.

**CHOISISSEZ TOUJOURS LES MATÉRIAUX ET  
LES PRODUITS SAINS OU LES MOINS  
TOXIQUES...**

**POUR VOTRE SANTÉ...**

**ET L'ENVIRONNEMENT !!!**

# Alternatives Saines

## Ressources

### **Livres**

Un empoisonnement universel (Comment les produits chimiques ont envahi la planète)

- Fabrice Nicolino

Tout ce qu'on nous fait avaler (Le guide pour mieux consommer)

- Albin Michel

Zéro plastique Zéro toxique

- Aline Gubri

Produits de nettoyage

Zéro Toxique: ménage vert

- Marc Geet Ethier

Zéro Toxique : Petit manuel de survie

-Marc Geet Ethier

Zéro Toxique et comment se protéger

-Marc Geet Ethier

### **Sites Internet**

Magasin écologique – <https://shop.sustainecostore.com/>

Les arguments en faveur de la création de soins de santé au Québec sans fragrances –

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

Mode de vie sain – choisissez judicieusement –

<https://youtu.be/i8VRIRKkKyY>

Inscrivez-vous pour recevoir notre infolettre –

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

Vous voulez des nouvelles à jour sur la santé environnementale? Rejoignez-nous sur Facebook –

[www.facebook.com/aseqehaq1](http://www.facebook.com/aseqehaq1)

Construire des maisons écologiques saines et efficaces –

[www.ecohabitation.com](http://www.ecohabitation.com)

Produits écologiques – <http://cooplamaisonverte.com>

Campagne pour des cosmétiques sécuritaires –

[www.safecosmetics.org](http://www.safecosmetics.org)

## Contactez

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

C P 364

Saint-Sauveur

Québec J0R 1R0

Tél : 514 332 4320

Courriel : [bureau@aseq-ehaq.ca](mailto:bureau@aseq-ehaq.ca)

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