

SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES AU QUOTIDIEN

Il est dorénavant prouvé scientifiquement que vivre avec un cocktail de substances chimiques présentes dans l'air et la poussière des logements est néfaste pour la santé. Les personnes les plus à risque aux expositions à de faibles niveaux de substances chimiques incluent: le fœtus, les bébés, les enfants, les femmes, les personnes âgées, les travailleurs exerçant une profession à haut risque, les pauvres et les personnes souffrant de maladies chroniques telles que les allergies, l'asthme et l'hypersensibilité chimique multiple. L'exposition à des substances chimiques et les symptômes qui en résultent peuvent échapper aux médecins en raison de l'exposition courante à de nombreux produits chimiques. Les personnes peuvent d'ailleurs avoir des réactions différentes aux mêmes substances chimiques.

Nous pouvons tous tirer profit de l'utilisation de produits contenant zéro ou moins de substances chimiques toxiques. Nous avons un contrôle individuel complet sur ce que nous achetons pour notre maison et notre famille : les aliments, les produits de nettoyage, ce sur quoi on s'assoit ou marche, et ce que l'on applique sur nos cheveux et notre peau. Il est judicieux d'opter pour les produits les plus sûrs en ce qui concerne l'environnement intérieur – en particulier nos maisons! Les personnes ayant des hypersensibilités environnementales ou chimiques, des allergies, de l'asthme, des dermatites et des migraines doivent trouver des produits non ou moins toxiques afin de rester en bonne santé.

La qualité de l'air intérieur vous préoccupe-t-elle?

Nous passons 90% de notre temps à l'intérieur. L'Agence de protection environnementale des États-Unis (EPA) signale que l'air intérieur peut être 10 fois ou plus pollué que l'air extérieur. Une exposition de longue durée à des substances chimiques comporte divers risques pour la santé. Certains individus sont plus sensibles aux produits chimiques couramment rencontrés, et une exposition continue peut mener à une invalidité. Ceux-ci incluent les

personnes qui souffrent d'hypersensibilités environnementales.

Qu'est-ce que

« l'hypersensibilité environnementale »?

Un éventail de réactions à des facteurs environnementaux, notamment des substances chimiques, des aliments, des agents biologiques et des rayonnements de champs électromagnétiques, à des niveaux d'exposition tolérés par la plupart des gens. Cela englobe une gamme de maladies chroniques qui se chevauchent, telles que l'hypersensibilité chimique multiple (HCM/MCS), l'hypersensibilité électromagnétique, le syndrome de fatigue chronique / encéphalomyélite myalgique (SFC / EM) et la fibromyalgie (FM).

Naturel ≠ Sécuritaire

Ne vous laissez pas berner par de jolis logos ou des slogans. Il n'y a pas de définition légale pour des mots tels que « naturel », « frais », « vert » ou « botanique ». Lisez attentivement les étiquettes pour identifier tous les ingrédients d'un produit. Les produits biologiques doivent être certifiés, et assurez-vous que les ingrédients sont biologiques.

Lisez les étiquettes

Privilégiez les étiquettes mentionnant les dangers des ingrédients clés afin d'évaluer les produits. Le premier ingrédient est celui présent en plus grande quantité dans le produit, et le dernier ingrédient est le moindre. Tous les ingrédients ne sont pas indiqués. Certains composants nocifs pour la santé peuvent ne pas être répertoriés du tout (par exemple, des sous-produits toxiques de fabrication présents dans des produits de soins personnels). Il existe des produits alternatifs faciles à trouver, mais vous devez lire les étiquettes et rester informé.

Évitez les parabènes, dérivés du pétrole. Ils sont utilisés dans les produits de soins personnels et ont des propriétés perturbant le système endocrinien. Un nom

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

C.P. 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0
P.O. Box 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0

Tél: 514-332-4320 | Fax: 450-227-4143 | Courriel: bureau@aseq-ehaq.ca
www.aseq-ehaq.ca | HypersensibiliteEnvironnementale.com | ecoasisquebec.ca



SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES

chimique de la famille des parabènes est généralement précédé de préfixes, tels que méthyle, éthyle, butyle ou propyle. Recherchez-les dans la liste des ingrédients.

Les perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques qui imitent ou bloquent les hormones et perturbent les fonctions normales du corps lorsqu'elles sont absorbées. Elles ont été associées à des problèmes développementaux, reproductifs, neurologiques et immunitaires chez l'être humain et la faune. Modifier les niveaux normaux d'hormones, arrêter ou stimuler la production d'hormones, ou changer la façon dont les hormones voyagent dans le corps affecte les fonctions que ces hormones contrôlent. Des perturbateurs endocriniens humains connus sont: la dioxine, les BPC, le DDT, d'autres pesticides et des plastifiants tels que le bisphénol A.

Comment les produits chimiques pénètrent dans le corps

Les trois principales voies d'exposition sont la peau, les poumons et la bouche. Les produits chimiques sont absorbés, distribués et ajoutés au niveau total de substances chimiques toxiques dans notre corps.

Peau - La peau est le plus grand organe du corps et peut absorber les substances chimiques contenues dans les produits de soins personnels et de nettoyage domestiques. Les produits chimiques peuvent entrer en contact fréquent avec la peau et certains peuvent causer une irritation par contact.

Poumons - Lorsque nous respirons, les tissus pulmonaires délicats peuvent être exposés à des substances chimiques qui pénètrent dans le sang et y sont distribuées sans passer par le processus de détoxification du foie. Ces substances chimiques peuvent causer des dommages dans tout le corps et peuvent endommager les tissus pulmonaires. L'utilisation d'aérosols est une source de préoccupation, car les particules expulsées sont très petites.

Bouche - Les substances chimiques toxiques qui pénètrent dans la bouche sont absorbées par le tractus

gastro-intestinal. Celles-ci incluent les substances chimiques présentes dans les aliments, tels que les pesticides, ou dans les produits que nous mangeons et buvons, ainsi que les produits appliqués sur ou près de notre bouche, tels que le rouge à lèvres.

Les activités fréquentes de la main à la bouche rendent les enfants plus vulnérables à l'ingestion de résidus toxiques sur les planchers, les meubles, les objets, etc.

Conseils pour améliorer la qualité de l'air intérieur

- Ne permettez jamais de fumer à l'intérieur;
- Évitez les produits parfumés. Les « fragrances » peuvent contenir des phtalates, qui sont des perturbateurs endocriniens et peuvent causer de l'obésité, ainsi que des problèmes de reproduction et de développement. Choisissez des produits qui ne contiennent pas de « parfum » ou de « fragrance » dans la liste des ingrédients;
- Gardez la maison bien ventilée en laissant les fenêtres ouvertes en été;
- Installez des purificateurs / échangeurs d'air équipés d'un filtre HEPA pour éliminer les polluants – assurez-vous de nettoyer les filtres régulièrement!
- Certaines plantes domestiques sont des purificateurs d'air naturels, telles que: les plantes araignées, les dracænas, les philodendrons, le lierre, l'aloë vera et les plantes caoutchouc. Essuyez-les régulièrement avec un chiffon humide pour qu'elles restent efficaces. Assurez-vous qu'il n'y a pas de moisissure sur le terreau. S'il y en a, retirez-le et remplacez-le par du nouveau terreau;
- Choisissez des matériaux de rénovation et de construction à faible teneur en COV et les moins toxiques que possible.

SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES



Moisissure

Une question omniprésente

La moitié de tous les bâtiments sont endommagés par l'eau, et le quart de la population possède des gènes qui ne peuvent pas produire d'anticorps contre les mycotoxines libérées par les spores de moisissures.

Symptômes d'un problème de moisissure

- Fatigue
- Essoufflement, éternuements
- Tachycardie, palpitations
- Éruptions cutanées, démangeaisons oculaires, maux de tête, migraines, réactions de type histaminique
- Problèmes intestinaux (diarrhée, constipation, brûlures d'estomac, douleurs abdominales)
- Gain / perte de poids
- Brouillard cérébral, faible concentration, problèmes de formulation et cognitifs
- Douleurs lancinantes dans la tête et d'autres parties du corps
- Dysfonctionnement immunitaire (infections récurrentes, maladies chroniques)

Conseils pour la moisissure

- Utilisez des peintures anti-moisissures sans toxines qui empêchent la moisissure;
- Contrôlez l'humidité, réparez les fuites et corrigez immédiatement les infiltrations d'eau;

- Si vous soupçonnez de la moisissure dans votre maison, faites appel à un professionnel pour enquêter, effectuer des tests et résoudre le problème de manière sécuritaire et rapide.

Autres toxines

- **Le radon** est un problème grave dans les maisons. Utilisez une trousse de vérification pour déterminer si le radon est présent dans votre maison.
- **La peinture au plomb** se trouve dans les maisons anciennes et est particulièrement nocive pour les enfants.
- **L'amiante** est une fibre naturelle utilisée dans les produits ménagers. On peut la trouver dans les isolants des vieilles maisons, ou dans les isolants de vermiculite des greniers ou des toits. Ne dérangez jamais l'isolant d'amiante ou de vermiculite et n'essayez pas de l'enlever vous-même. Appelez un professionnel immédiatement.
- Le **monoxyde de carbone** est un poison, mais une bonne ventilation, un entretien approprié des appareils à combustion, ainsi que des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone dans votre



maison peuvent empêcher l'exposition. Changez les piles régulièrement.

SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES

Stratégies de détoxification

Réduire les apports toxiques	Restez au courant des substances et produits présents dans vos aliments, boissons, produits de nettoyage et de soins personnels, literie et vêtements, meubles, et à peu près tout ce à quoi vous vous exposez.
Soutenez les voies de détoxification naturelles de votre corps	Mangez des légumes crucifères, des aliments riches en soufre (comme les oignons et l'ail), des aliments riches en sélénium (comme les noix du Brésil) et des fibres. Utilisez un sauna infrarouge pour évacuer les toxines, car la sueur contient beaucoup de substances chimiques et de métaux lourds. Le jeûne intermittent quotidien donne à votre corps la chance d'éliminer les vieilles cellules, de construire de nouvelles protéines, de brûler les graisses et de mieux réguler votre système immunitaire. Laissez une fenêtre de 14 à 16 heures chaque jour où vous ne mangez pas, afin de donner à votre corps la possibilité de se détoxifier.
Incorporer des liants de désintoxication	Le charbon actif est l'un des meilleurs liants généraux. Prenez-le 1 heure avant ou 2 heures après les repas.

Conseils de prévention:

- **Gardez** la maison propre - surtout la cuisine et la salle de bain
- **Videz** les poubelles tous les jours
- **Conservez** les aliments dans des récipients munis de couvercles
- **Ne laissez pas** de fruits trop mûrs sur le comptoir
- **Réparez** les fuites pour éviter les problèmes d'humidité
- **Remplissez** les trous et les fissures pour empêcher les insectes d'entrer
- **Enlevez** le bois de chauffage et les branches d'arbres en contact avec la maison

Fourmis	Trempez des boules de coton (ouate) dans un mélange de 1 L d'eau, 7 c. à thé d'acide borique et 1 tasse de sucre, et placez-les dans un vieux contenant à margarine avec le couvercle. Percez des trous sur les côtés du contenant (cela permet aux fourmis d'entrer). Placez-le où vous avez vu des fourmis. Si les fourmis sont très petites, omettez le contenant, mais placez les boules hors de portée des enfants et des animaux domestiques . Humidifiez les boules de coton quotidiennement. Après 1-2 semaines, préparez une nouvelle solution avec seulement 1/2 quantité d'acide borique, imbibez de nouvelles boules de coton et rafraîchissez le contenant. Le premier lot tue une bonne partie de la colonie, mais une solution plus faible permet un contrôle à long terme. Les fourmis vont nourrir la colonie avec de l'acide borique - assurez-vous que les fourmis ramènent la solution au nid, alors, ne les écrasez pas !
Puces	Ajoutez 1 à 2 c. à thé de levure alimentaire à la nourriture de votre chat ou de votre chien. Lavez / aspirez fréquemment toute la literie de l'animal. Videz le sac de l'aspirateur après chaque séance de nettoyage.
Poux de tête	Dans une pièce bien éclairée, enduisez les cheveux d'huile de noix de coco ou d'huile d'olive. Placez un tissu de coton blanc sur les épaules. Peignez les cheveux en sections (assurez-vous de rester au-dessus du tissu blanc) à l'aide d'un peigne spécial conçu pour les poux (disponible dans les pharmacies). Trempez le peigne dans un bol d'eau chaude savonneuse après chaque passage pour éliminer les poux ou les œufs. Assurez-vous que le tissu blanc ne contient pas de poux. Secouez le tissu à l'extérieur de la maison. Lavez les cheveux en profondeur. Répétez quotidiennement jusqu'à ce que les poux et les œufs soient éliminés.

SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES

SOLUTIONS-ÉCOLOGIQUES: LAVAGE

Pré lavage	Utilisez une pâte de bicarbonate de soude et d'eau ou frottez les taches avec un détergent à vaisselle biodégradable et non parfumé. Il existe également des produits de pré lavage écologiques et sans parfum.
Lessive	Utilisez des marques non parfumées, non toxiques et sans phosphate. Pour blanchir et désodoriser les vêtements, ajoutez 1 tasse de bicarbonate de soude aux savon et vêtements.
Assouplissants	N'utilisez pas d'assouplissants parfumés: ils laissent des résidus chimiques sur les vêtements et polluent l'air extérieur par les gaz d'échappement de la sècheuse. Ajoutez 1 tasse de vinaigre ou de bicarbonate par brassée - ceci désodorise et élimine les résidus de savon. Des adoucissants sans parfum sont disponibles dans les magasins de produits de santé et constituent un choix sain.
Eau de Javel	L'eau de Javel produit des gaz nocifs pour la santé et l'environnement. Utilisez des produits écologiques et sains du magasin de produits de santé.
Statique	Ne pas trop sécher les vêtements. Les chiffons et les balles de séchage qui éliminent l'électricité statique constituent une alternative sûre et réutilisable.
Nettoyage à sec	De nombreux vêtements étiquetés 'nettoyage à sec uniquement' peuvent être lavés à la main à l'eau froide, suspendus pour sécher, et repassés.

SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES: NETTOYAGE

Bicarbonate de sodium (bicarbonate de soude): Nettoyant général, élimine les taches, désodorise, débloque les drains

Carbonate de sodium (cristaux de soude): Nettoyant général, élimine les taches, élimine très facilement la graisse

Vinaigre: Enlève la graisse, désinfecte, élimine la moisissure et adoucit les tissus

Jus de citron: Enlève la graisse et les taches

Sel: Nettoie et désinfecte

Fécule de maïs: Désodorise, élimine les taches de graisse et rigidifie les tissus

Article/s	Solutions écologiques - Nettoyage
Miroirs, verre, époussetage des dessus de comptoirs, éviers, baignoire, tuiles, intérieur des autos et nettoyage général	Utilisez de l'eau dans une bouteille à vaporiser et essuyer avec un tissu microfibre . Si l'endroit est très sale, ajoutez quelques gouttes d'un savon liquide sans parfum et biodégradable dans la bouteille, agitez et vaporisez, puis essuyez avec un tissu microfibre.
Bol de toilette	Saupoudrez avec du bicarbonate de soude, puis, versez un peu de vinaigre. Brossez bien et tirez la chasse d'eau.
Pour enlever la graisse	Deux parties de bicarbonate de soude et de cristaux de soude, une partie de vinaigre. Appliquez/frottez sur la surface et laissez pour 10 minutes. Rincez bien. Aussi bon pour la hotte et les filtres de la cuisinière.
Planchers	Utilisez de l'eau chaude et du vinaigre pour nettoyer. Si très sales, ajoutez 2 cuillères à soupe de savon biodégradable et sans parfum à l'eau. Nettoyez et rincez. Ne pas utiliser sur du marbre ou sur des surfaces où on ne doit pas utiliser le vinaigre.
Coulis de tuile, et moisissures	Vaporisez avec du vinaigre et du peroxyde d'hydrogène à part égale. Laissez pour 10 minutes et enlevez avec une brosse, ou, mélangez deux parties de bicarbonate de soude et une partie de vinaigre. Frottez doucement avec une brosse à dents. Pour les rideaux de douche, utilisez du vinaigre (non-dilué) avec une éponge et enlevez la moisissure. Les rideaux de douche fabriqués de chanvre sont résistants naturellement à la moisissure et peuvent se laver à la laveuse.
Drains	Afin de les désodoriser, versez du bicarbonate de soude dans les tuyaux et rincer. Afin de déboucher, versez une tasse de bicarbonate de soude dans les tuyaux. Ajoutez ½ tasse de vinaigre. Rincez 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. Vaporisez la surface et essuyez.
Désodorisant	Tapis et chaussures: Saupoudrez du bicarbonate de soude. Laissez pour la nuit et passez l'aspirateur. Armoires et réfrigérateurs: Mettez une boîte de bicarbonate de soude. Remplacez-la à tous les 3 mois. Litière de chat, sceau pour les couches: Saupoudrez le bicarbonate de soude avant d'ajouter la litière ou les couches.
Désodorisant pour l'air	Une maison propre et fraîche sans l'aide de produits chimiques est tout ce que vous avez besoin. Toutefois, si vous sentez le besoin d'un arôme, voici une idée: Amenez à ébullition un chaudron d'eau. Ajoutez-y un bâtonnet de cannelle, un clou de girofle ou quelques herbes séchées. Laissez mijoter pour environ 15 minutes. Autres trucs : Videz la poubelle régulièrement, utilisez du bicarbonate de soude dans la poubelle, et ouvrez les fenêtres pour de l'air frais. Évitez tous les désodorisants (ceux qu'on branche, sur le comptoir, les chandelles ou les aérosols).

RESSOURCES

Marques de nettoyage recommandées

- Attitude
- Benefect
- ECHOCLEAN
- Echomax
- Ecover
- Granny's
- Moss Creek Wool Works
- Nature Clean
- Nellie's
- Pink Solution
- The Unscented Company
- Simply Clean
- Static Eliminator
- Seventh Generation

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

Zero 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

Environmental Working Group – EWG.ORG

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

Construire des maisons écologiques saines et efficaces – www.ecohabitation.com

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

Campagne pour des cosmétiques sécuritaires – www.safecosmetics.org