



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

## ECO-JOURNAL

Février 2021

*Bhavini Patel*

### Construire Une Cuisine Verte Partie 2: Nettoyage et Entretien

Le maintien d'une cuisine saine exige un nettoyage et un entretien adéquats. Cependant, tous les produits de nettoyage ne sont pas fabriqués de la même façon. En fait, bon nombre des produits actuellement disponibles posent des ennuis pour la santé humaine et l'environnement (Gouvernement du Canada, 2019; Ivankovic et Hrenovic, 2009; Yuan et coll., 2014). L'article suivant analysera ces problèmes en détail et fournira des solutions de rechange qui sont à la fois faciles et peu dispendieuses.

#### **Pourquoi les produits de nettoyage sont-ils mauvais pour la santé?**

Les produits de nettoyage contiennent une variété de produits chimiques qui peuvent être irritants pour la personne moyenne en bonne santé et mettre la vie en danger pour ceux qui ont des problèmes de santé préexistants (Gerster et coll., 2014). Les produits comme les aérosols, les désodorisants, l'eau de Javel et les nettoyeurs pour fours contiennent souvent des composés organiques volatils (COV). Les COV courants comprennent le formaldéhyde, le benzène, le toluène, l'acétone et l'éthanol. L'exposition à court terme à de tels composés peut causer une irritation des yeux, du nez, de la bouche et de la peau, alors que les conséquences à long terme peuvent inclure des problèmes respiratoires et, dans les cas graves, la mort peut survenir (Gerster et coll., 2014; Gouvernement du Canada, 2019). De plus, les produits de nettoyage peuvent également contenir des agents tensioactifs ou des « agents tensioactifs » (Ivankovic et Hrenovic, 2009). Les



514-332-4320



bureau@aseq-ehaq.ca  
office@aseq-ehaq.ca



tensioactifs peuvent s'accumuler dans le corps humain et causer divers problèmes physiologiques (Yuan et coll., 2014).

### **Pourquoi les produits de nettoyage sont-ils mauvais pour l'environnement?**

Le principal problème avec les produits chimiques est qu'ils sont rarement biodégradables et donc, augmentent en concentration au cours des années selon une étude (Sillman, 2003). Brièvement, l'étude a expliqué comment les COV contribuent à la pollution atmosphérique en réagissant avec les oxydes nitreux dans la troposphère, ce qui entraîne la formation d'ozone. L'ozone est présent naturellement dans différentes couches atmosphériques à des concentrations variables. Pourtant, dans des villes polluées comme New York et Los Angeles, les concentrations d'ozone dépassent les niveaux naturels et créent du smog. D'autre part, les agents tensioactifs contribuent à la pollution de l'eau, car ils sont souvent rejetés dans divers plans d'eau par les systèmes de plomberie (Jackson et coll., 2015). Une fois dans l'eau, les agents tensioactifs peuvent nuire aux écosystèmes marins et d'eau douce.

### **Quelles sont les alternatives ?**

Avec les préoccupations actuelles pour l'environnement, les scientifiques cherchent à innover des produits non toxiques. Par exemple, plusieurs agents de surface naturels dérivés de plantes font présentement l'objet d'une enquête (Pradhan et Bhattacharyya, 2017). Malheureusement, la plupart de ces produits ne sont pas encore sur le marché. De plus, en tant que consommateur, il peut être difficile de repérer les produits écologiques, car certaines marques ont tendance à utiliser des étiquettes comme « vert » et « non toxique » erronément. En fin de compte, la meilleure façon de trouver le bon produit est de faire quelques recherches à l'avance. Il n'est pas facile de se souvenir de tous les composés toxiques existants, mais rester informé sur les plus courants peut faciliter



l'identification des produits nocifs. Alternativement, une recherche rapide sur un produit spécifique rendra le magasinage plus simple.

Enfin, la solution la plus simple consiste à utiliser des produits entièrement naturels qui se trouvent dans la cuisine. Tout d'abord, en ce qui concerne les odeurs, garder les fenêtres ouvertes ou le ventilateur allumé au-dessus de la cuisinière pendant la cuisson peut aider à débarrasser des odeurs fortes. De plus, le nettoyage immédiat des poêles et des casseroles peut aussi prévenir l'accumulation d'odeurs. De plus, une autre solution consiste à jeter les ordures quotidiennement et à laver la poubelle fréquemment. Placer la poubelle dans une autre pièce comme le garage n'est peut-être pas la meilleure solution, car les COV ou les odeurs du garage peuvent s'infiltrer dans la maison par de minuscules ouvertures ou des fissures. Deuxièmement, pour nettoyer votre cuisine, vous pouvez préparer des produits de nettoyage en mélangeant du vinaigre, du jus de citron, du bicarbonate de soude, du savon de Castille (d'origine végétale) et d'autres ingrédients naturels selon l'utilisation prévue (ASEQ-EHAQ, 2017). Enfin, pour rafraîchir votre cuisine, faire mijoter des épices sur la cuisinière est efficace et plus sûr que les purificateurs d'air en aérosol.

### **Quelques derniers conseils**

- Lorsque vous cherchez un produit de nettoyage, recherchez des options à base de plantes. Les marques suivantes sont connues pour vendre de tels produits (ASEQ-EHAQ, 2017) :
  - Attitude Products
  - Benefect
  - Echomax
  - Nature Clean
  - The Unscented Company
  - Seventh Generation



- Cherchez comment fabriquer des produits de nettoyage à la maison. Les ingrédients suivants sont souvent utilisés à de telles fins (ASEQ-EHAQ, 2017; Cowan, 2020) :
  - Vinaigre blanc – combat la graisse; bon désinfectant
  - Bicarbonate de soude – soulève les taches; désodorisant
  - Jus de citron – combat la graisse et les taches; parfum naturel d'agrumes
  - Huiles végétales : par exemple, l'huile d'olive – combat les résidus collants
  - Amidon de maïs – lutte contre la graisse et les taches
  - Sel – bon désinfectant

### Bibliographie

Anonyme. (2017). Eco-Solutions for Everyday Living [PDF File]. ASEQ-EHAQ. Retrieved from <https://www.aseq-ehaq.ca/wp-content/uploads/2017/03/eco-solutions-en.pdf>

Cowan, S. (2020). Non-Toxic Home Cleaning. *EarthEasy*.  
<https://learn.eartheasy.com/guides/non-toxic-home-cleaning/>

Gerster, F. M., Vernez, D., Wild, P. P., et Hopf, N. B. (2014). Hazardous substances in frequently used professional cleaning products. *International journal of occupational and environmental health*, 20(1), 46–60.  
<https://doi.org/10.1179/2049396713Y.0000000052>

Government of Canada. (2019, August 22). Volatile Organic Compounds. *Government of Canada*. <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality/indoor-air-contaminants/volatile-organic-compounds.html>

Ivanković, T., & Hrenović, J. (2010). Surfactants in the Environment, *Archives of Industrial Hygiene and Toxicology*, 61(1), 95-110. doi: <https://doi.org/10.2478/10004-1254-61-2010-1943>

Jackson, Mathew, et coll. "Comprehensive Review of Several Surfactants in Marine Environments: Fate and Ecotoxicity." *Environmental Toxicology and Chemistry*, vol. 35, no. 5, 2016, pp. 1077–1086., doi:10.1002/etc.3297.



Pradhan, Ambika et Amitabha Bhattacharyya. "Quest for an Eco-Friendly Alternative Surfactant: Surface and Foam Characteristics of Natural Surfactants." *Journal of Cleaner Production*, vol. 150, 2017, pp. 127–134., doi:10.1016/j.jclepro.2017.03.013.

Sillman, S. "Tropospheric Ozone and Photochemical Smog." *Treatise on Geochemistry*, 2003, pp. 407–431., doi:10.1016/b0-08-043751-6/09053-8.

Yuan, L. C., Xu, Z. Z., Fan, M. X., Liu, H. Y., Xie, Y. H., et Zhu, T. (2014). Study on characteristics and harm of surfactants. *Journal of Chemical and Pharmaceutical Research*, 6(7), 2233-2237.