



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

# ECO-JOURNAL

Avril 2021

*Bhavini Patel*

*Faites de tous les jours un jour de la terre!*

## La création d'une salle de bain saine

La salle de bain est un endroit important à surveiller car c'est l'une des pièces les plus fréquemment utilisées de la maison. La salle de bain doit être nettoyée fréquemment, ce qui suscite des inquiétudes quant à l'exposition chimique aux produits de nettoyage. En outre, les produits de soins personnels qui sont utilisés régulièrement dans cet espace peuvent également contenir des produits chimiques qui peuvent être dangereux à long terme. Enfin, il est important de tenir compte de l'utilisation de l'eau et de la qualité de l'air lorsqu'il s'agit de créer une salle de bain plus sûre, tant pour vous que pour l'environnement.

Dans l'article suivant, vous découvrirez les points à surveiller lors de l'inspection de votre salle de bain et quelques solutions relativement faciles pour cibler les zones problématiques importantes.

### ***Les produits de nettoyage***

De nombreux produits de nettoyage se spécialisent dans le nettoyage des salles de bains. Ces produits dégagent souvent de fortes odeurs car ils contiennent de grandes concentrations de produits chimiques agressifs (Organic Consumers Association). Les produits chimiques contenus dans ces produits peuvent provoquer des problèmes à court terme tels qu'une irritation de la peau, une irritation des voies respiratoires, des maux de tête et des yeux irrités. Plus inquiétant encore, ils peuvent également provoquer des effets à long terme tels que des symptômes chroniques et même des cancers à la suite d'une exposition continue. Vous trouverez ci-dessous une liste des produits chimiques que vous devriez éviter dans les produits de nettoyage :

- **Alkylphénol éthoxylates (APE)** - perturbateur hormonal ; cancérogène présumé; agent tensioactif.
- **Ammoniac** - lié à l'irritation des yeux, du nez, de la gorge et des poumons.



514-332-4320



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

- **Eau de Javel** - produit chimique corrosif qui affecte la gorge, l'œsophage, les poumons, etc.
- **Diéthanolamine (DEA) ; Triéthanolamine (TEA)** - perturbateurs hormonaux ; cancérigènes présumés
- **Éther monobutylique d'éthylène glycol** - neurotoxine suspectée
- **Parfums** - liés à une irritation aiguë des voies respiratoires, des éternuements, des maux de tête, des larmoiements, etc.

Ces produits chimiques sont tous à base de pétrole (*Organic Consumers Association*). En règle générale, il faut donc éviter les composés dérivés du pétrole (voir le tableau).

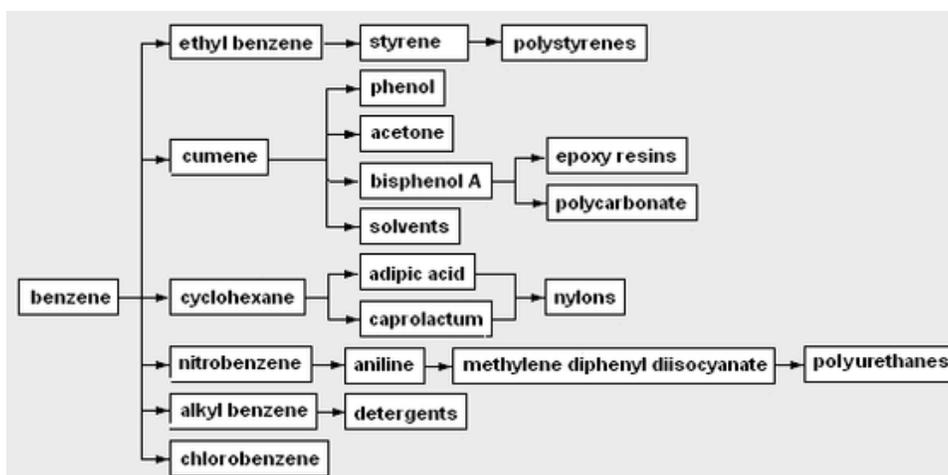


Figure 1- Petroleum-based chemicals. Source: Wikipedia.

## ***Les produits de soins personnels***

Il est important d'accorder une attention particulière aux produits de soins personnels, car ceux-ci entrent régulièrement en contact direct avec vous. Vous trouverez ci-dessous une liste de produits chimiques à éviter :

- **Phtalates**
- **Parabens**
- **Imidazolidinyl urée**
- **Siloxanes**
- **Triclosan**
- **Diéthanolamides (DEA)**

Pour plus d'informations sur ces produits chimiques, consultez notre bulletin d'information de [novembre 2020](#).

## ***La qualité d'air***

---

La qualité de l'air des salles de bains est régulièrement affectée par les odeurs et les produits chimiques en suspension dans l'air (provenant des produits de soins personnels et/ou des produits de nettoyage), l'humidité et la chaleur (Unsdorfer, 2019).

- Les odeurs et les contaminants peuvent provoquer des maux de tête et des irritations.
- Il est important d'avoir une bonne ventilation dans la salle de bain car l'humidité peut endommager les armoires et la peinture des murs, mais aussi provoquer l'accumulation de moisissures. La croissance des moisissures peut être alarmante car l'exposition à ces dernières a été liée à des changements dans le flux sanguin du cerveau, la fonction nerveuse, la fonction immunologique et la fonction respiratoire (Curtis et al., 2009).
- Traitez les problèmes de moisissures immédiatement en les éliminant avec un produit Eco Logo.
- Rappelez-vous que même les moisissures sèches peuvent être toxiques, il est donc important de porter un masque avant de commencer à les enlever avec de l'eau, du savon et une brosse. Jetez dans votre poubelle extérieure tous les matériaux qui ont été utilisés pour nettoyer des surfaces couvertes de moisissures.
- Appelez un professionnel si une grande surface est contaminée par des moisissures. N'utilisez que des produits moins toxiques portant une étiquette écologique.
- Favorisez la prévention des moisissures en gardant votre salle de bain sèche.

L'installation d'un système de ventilateur d'extraction peut être un bon investissement pour améliorer la qualité de l'air de la salle de bain (Unsdorfer, 2019). Lorsque vous en achetez un, veillez à opter pour un ventilateur d'extraction silencieux, de haute qualité et doté d'une minuterie pour garantir son efficacité.

## ***Design de la salle de bain***

---

Réaménager une salle de bains n'est pas une option pour tous, mais si possible, considérez les points suivants :

- Assurez-vous que vos armoires sont exemptes de formaldéhyde. Le **formaldéhyde** peut provoquer une irritation des voies respiratoires et aggraver les symptômes de l'asthme (ministère américain du Travail).
- Assurez-vous que les murs de votre salle de bain sont peints avec une peinture sans COV. Les **composés organiques volatils** (également présents dans les désodorisants) peuvent provoquer une irritation sensorielle et endommager la fonction pulmonaire en cas d'exposition continue (Kim et al., 2015).
- Veillez à ce que vos rideaux de douche, tapis de bain et accessoires soient exemptes de PVC. Le **chlorure de polyvinyle** est connu pour affecter le système nerveux, la reproduction, la fonction immunitaire, et a des effets cancérigènes (Akovali, 2012).
- Choisissez un bidet pour réduire l'utilisation du papier toilette ou utiliser du papier toilette recyclable pour réduire l'impact sur l'environnement.
- Optez pour des toilettes qui distribuent différentes quantités d'eau pour éviter le gaspillage d'eau.

### ***Conteneurs en plastique***

---

L'un des plus grands problèmes environnementaux est le plastique. Malheureusement, comme le plastique est peu coûteux, on continue à l'utiliser pour produire des contenants pour toutes sortes de produits. Non seulement le plastique est destructeur pour la planète, mais il constitue également une menace pour la santé humaine (Wright & Kelly, 2017). L'un des pires matériaux des contenants en plastique est le **polychlorure de vinyle (PVC)**, car il est dérivé d'un agent cancérigène connu sous le nom de chlorure de vinyle (*Organic Consumers Association*). En tant que sous-produit, le PVC libère de la dioxine qui est un autre cancérigène connu (Kogevinas, 2001).

### ***Points à retenir***

---

***Faites attention aux étiquettes des produits*** et évitez les produits chimiques dangereux. Optez pour des options à base de plantes et biodégradables ou, mieux encore, créez vos propres produits de nettoyage. Trouvez l'inspiration sur [www.LaVieEcolo.ca](http://www.LaVieEcolo.ca)

***Prenez soin de la qualité de l'air*** en installant un ventilateur d'extraction ou en ouvrant une fenêtre pour une bonne ventilation.

**Évitez autant que possible les récipients en plastique** et recherchez des marques locales rechargeables qui fabriquent des produits de nettoyage naturels dans des emballages respectueux de l'environnement. Ces marques incluent :

[The Unscented Company](#) | [Public Goods](#) | [The BARE Home](#) | [Attitude Living](#) | [PURE Bio](#)

**Soyez conscient de la quantité d'eau que vous utilisez** lorsque vous vous brossez les dents, tirez la chasse d'eau et prenez une douche ou un bain.

## Bibliographie

Akovali, G. (2012). Plastic materials: polyvinyl chloride (PVC). In *Toxicity of building materials* (pp. 23-53). Woodhead Publishing.

Curtis, L., Lieberman, A., Stark, M., Rea, W., & Vetter, M. (2004). Adverse health effects of indoor molds. *Journal of Nutritional & Environmental Medicine*, 14(3), 261-274.

Formaldehyde. (n.d.). *United States Department of Labor*. Retrieved from [https://www.osha.gov/OshDoc/data\\_General\\_Facts/formaldehyde-factsheet.html#:~:text=Ingestion of formaldehyde can be,life and health \(IDLH\)](https://www.osha.gov/OshDoc/data_General_Facts/formaldehyde-factsheet.html#:~:text=Ingestion of formaldehyde can be,life and health (IDLH)).

How Toxic Are Your Household Cleaning Supplies? (n.d.). *Organic Consumers Association*. Retrieved from <https://www.organicconsumers.org/news/how-toxic-are-your-household-cleaning-supplies>

Kim, S., Hong, S. H., Bong, C. K., & Cho, M. H. (2015). Characterization of air freshener emission: the potential health effects. *The Journal of toxicological sciences*, 40(5), 535-550.

Kogevinas, M. (2001). Human health effects of dioxins: cancer, reproductive and endocrine system effects. *Apmis*, 109(S103), S223-S232.

Unsdorfer, S. (2019, November 20). Bathroom Exhaust Fans: A Homeowners Guide. Retrieved from <https://www.centralhtg.com/blog/bathroom-exhaust-fans>

Wright, S. L., & Kelly, F. J. (2017). Plastic and human health: a micro issue? *Environmental science & technology*, 51(12), 6634-6647.