

# Je peux entretenir ma maison sans nuire à ma santé !

## CHEZ MOI...



J'utilise une large gamme  
de produits d'entretien



Je choisis mes produits en fonction  
du parfum qu'ils diffusent



Beaucoup de produits sont vaporisés  
sous forme de spray

La maison est régulièrement désinfectée  
avec de l'eau de Javel



La cafetière électrique est  
fréquemment détartrée

Le four est souvent encrassé

Les éviers sont parfois bouchés

**SI VOUS AVEZ COCHÉ PLUSIEURS , CETTE INFORMATION  
PEUT VOUS INTÉRESSER !**

## A LA MAISON, NOUS SOMMES SOUVENT EN CONTACT AVEC BEAUCOUP DE PRODUITS D'ENTRETIEN !

A la maison, on trouve de tout pour nettoyer, désinfecter, récurer, dégraisser, cirer, faire briller, détartrer, désodoriser, parfumer, détacher, lessiver, déboucher...

Ainsi, il est fréquent d'y dénicher un détergent liquide pour la vaisselle, un nettoie-tout parfumé pour le sol, un décapant super puissant pour le four ou le fond des casseroles, un spray ammoniacé fraîcheur bleue pour les vitres, un gel nettoyant ultra adhérent et de l'eau de Javel pour les WC, une crème à récurer parfum citron pour la baignoire, un détartrant pour la cafetière, des lingettes imprégnées, des vaporisateurs de parfum, des détachants, des produits de lessive, un rénovateur de métaux, un déboucheur de canalisation...

La plupart des produits d'entretien contiennent beaucoup de substances chimiques (dégraissants, solvants, agents moussants, conservateurs, parfums, colorants, désinfectants...)\*. Très volatiles, elles s'évaporent facilement au moment du nettoyage ou pendant le stockage des produits. Nous pouvons alors les respirer. Nous pouvons aussi les absorber par la peau, par exemple, lorsque nous trempons notre torchon dans de l'eau savonneuse.

\* LIRE : JE PEUX ÉVITER DE POLLUER L'AIR DE MA MAISON AVEC DES SUBSTANCES CHIMIQUES DANGEREUSES ! SÉRIE « LA SANTÉ ET L'HABITAT », FICHE D'INFORMATION N°3.

### LES PRODUITS D'ENTRETIEN ET MA SANTÉ

De plus en plus agressifs, les produits d'entretien contiennent souvent des substances chimiques dangereuses : elles peuvent être à l'origine de nausées, de maux de tête, d'irritations de la peau, des yeux et des voies respiratoires.

Utilisés au quotidien, les produits d'entretien contribuent à la pollution intérieure par les substances chimiques. Leur présence dans l'air que nous respirons est une des causes de l'augmentation importante des allergies, surtout chez les enfants.

L'eau de Javel, les détartrants, les déboucheurs... sont parfois à l'origine d'intoxications accidentelles au moment de leur utilisation ou lorsqu'ils sont rangés à portée des jeunes enfants qui peuvent alors les renverser sur eux ou les boire.





## QUE FAIRE ?

### 1. Avant d'acheter un produit, se poser certaines questions

#### ❖ Ai-je vraiment besoin de ce produit ?

Beaucoup de produits vantés par la publicité sont inutiles, inefficaces, dangereux et... font mal à notre portefeuille. Ainsi, renonçons aux produits super puissants, « miracles », colorés, parfumés, désinfectants...

La désinfection des sols, des WC, du plan de travail de la cuisine... avec de l'eau de Javel ou des lingettes imprégnées est inutile et dangereuse. La présence de microbes dans notre maison est normale et même nécessaire.

A force d'essayer de les éliminer, on risque de faire disparaître les bons et de laisser la place libre aux mauvais (ceux qui provoquent des maladies).

#### ❖ Puis-je éviter d'utiliser ce produit ?

Souvent, des gestes simples permettent d'éviter les produits dangereux. Un paillason sur le pas de la porte empêche les saletés d'entrer dans la maison. Une crépine au fond de l'évier permet de récolter les résidus de nourriture... Le nettoyage régulier des sols, des WC et du four avec



un peu d'eau chaude et un simple nettoie-tout évite de devoir recourir aux grands remèdes. Les microfibras enlèvent efficacement poussières et salissures sans ajout de produits. Un carrelage est plus facile à nettoyer qu'un tapis plain...

#### ❖ Comment puis-je savoir si un produit est dangereux ?

Sur l'emballage des produits dangereux, on trouve des symboles de danger (des dessins noirs sur fond orange) et des phrases expliquant les risques et les précautions à prendre. Repérons-les dans les magasins et évitons ces produits.



#### ❖ Existe-t-il des produits alternatifs ?

Oui, souvent, il existe des produits moins agressifs, sans parfum ni colorant...

Renseignons-nous auprès d'associations spécialisées (voyez les adresses au verso). Le vinaigre blanc convient très bien pour nettoyer, détartrer, désodoriser...



### 2. Faire soi-même ses produits d'entretien

Avec du vinaigre, du savon noir, du bicarbonate de soude, du jus de citron..., on peut fabriquer soi-même des produits d'entretien simples, bon marché et plus respectueux de la santé. Les recettes sont faciles à trouver (voyez les adresses au verso). Pour éviter les accidents, n'oublions pas de poser une étiquette sur les contenants.



### 3. Utiliser les produits en limitant les risques pour la santé et l'environnement

Quel que soit le produit, respectons les consignes d'utilisation inscrites sur l'emballage, évitons les bombes aérosols qui projettent leur contenu en gouttelettes facilement respirables. Évitons les mélanges, par exemple, verser de l'eau de Javel dans la cuvette du WC contenant un produit détartrant produit des vapeurs très irritantes. Rangeons les produits pour qu'ils soient inaccessibles aux enfants en bas âge. Fabriquons des récipients doseurs pour consommer moins de produit. Renonçons aux lingettes jetables : elles sont polluantes et produisent beaucoup de déchets. Portons les restes de produits et leur emballage au parc à conteneurs (les produits d'entretien nuisent aussi à l'environnement).



### 4. Dans tous les cas, aérer la maison

Plaçons des grilles de ventilation dans les chambres, le salon et la salle à manger : elles assureront une entrée d'air frais permanente et limitée tout le temps que nous les occupons. Dans la cuisine, la salle de bains, la buanderie et le WC, installons des extracteurs pour évacuer l'air humide et pollué. Veillons à ne pas obturer le bas des portes intérieures pour permettre la circulation de l'air entre les pièces.

Ou bien, aérons les pièces en ouvrant les fenêtres 1 à 2 fois par jour pendant 15 minutes (pas plus longtemps en hiver pour ne pas refroidir la maison). Fermons les radiateurs pendant que nous aérons.



## QUI CONTACTER ?

- *En cas d'ingestion ou d'inhalation accidentelle*
  - ▶ **Centre Antipoisons : 070/245.245** (urgences)
- *Je cherche des informations générales sur les produits d'entretien ou les autres polluants dans la maison*
  - ▶ **Espace Environnement : 071.300.300**  
(Permanence du lundi au vendredi de 9H30 à 12H30)  
Rue de Montigny 29  
6000 Charleroi  
[www.espace-environnement.be](http://www.espace-environnement.be)  
[www.sante-habitat.be](http://www.sante-habitat.be)
- *Je cherche des produits plus sains pour entretenir ma maison. J'aimerais fabriquer moi-même mes produits d'entretien*
  - ▶ **Réseau Eco-consommation : 071.300.301**  
(permanence du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30)  
Boulevard de Fontaine 27  
6000 Charleroi  
[www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)
- *J'aimerais bénéficier des services d'une aide familiale pour entretenir ma maison*
  - ▶ **Votre commune**
- *Je crois que mes problèmes de santé sont liés à la présence de polluants dans ma maison*
  - ▶ **Votre médecin généraliste**  
Il peut contacter Espace Environnement pour obtenir les coordonnées d'un service d'analyse des milieux intérieurs

# Communiquez cette information à vos voisins !



RÉGION WALLONNE



Espace Environnement

Avec le soutien de la Ministre de la Santé, de  
l'Action sociale et de l'Égalité des Chances