

Produits d'entretien

Produits désinfectants ou anti-bactériens sont à éviter : javel (irritant respiratoire), formaldéhyde (cancérogène, irritant des voies respiratoires) ou anti-bactériens (perturbant le système immunitaire) peuvent entrer dans leur composition. Prudence avec les parfums de synthèse et les conservateurs potentiellement allergènes ou irritants.



Conseils

- Ne mélangez jamais plusieurs produits
- Utilisez des nettoyants multi usages écologiques, de préférence sans parfum
- Lisez les pictogrammes de danger et la liste des ingrédients
- Fiez-vous à certains labels (Ecolabel européen, Ecocert, etc.)
- Optez pour des chiffons microfibrés, efficaces et qui nécessitent peu/pas de produit



Conseils

- Préférez les lessives en poudre qui contiennent moins d'agents de surface
- Respectez le dosage recommandé, ne surchargez pas la machine et optez pour un cycle de rinçage long
- Adoucissants, détachants, antibactériens, pré-lavage et lavage à 90° ne sont pas indispensables
- Détachez au savon noir ou de Marseille, vinaigre blanc, jus de citron, eau chaude

Lessives

Certains composés des lessives sont difficilement biodégradables ou peuvent être irritants et allergènes. Savon de Marseille et noix de lavages sont écologiques mais les avis sur l'efficacité et l'impact global de ces dernières varient. Les boules de lavage augmentent l'action mécanique du lavage.

Vaisselle et cuisine

Le lave-vaisselle donne de meilleurs résultats que le lavage à la main, avec un gain de temps et de consommation d'eau. Les produits lave-vaisselle sont parfois plus polluants et irritants. Colorants et parfums favorisent les allergies.



Conseils

- Gardez votre réfrigérateur propre, sans salissures et couvrez les produits entamés
- Vaisselle à la main : évitez l'eau chaude qui coule en continu et enlevez les résidus de brûlé au préalable
- Lave-vaisselle : choisissez des tablettes, agent rinçant et sels plutôt que produit 3 en 1 avec un rinçage adapté à la dureté de l'eau (avec l'Ecolabel européen, facile à trouver)
- Evitez les décapants pour les fours, les grills ou l'argenterie

Salle de bain et toilettes

Les produits WC vont des plus inoffensifs aux plus corrosifs. Javel et antibactérien sont superflus et leurs effets sur la santé incitent à la prudence. Un produit concentré ne remplacera jamais une bonne hygiène quotidienne avec des produits plus doux mais aussi efficaces.

Conseils

- Ne mélangez jamais les produits
- Eviter l'accumulation d'humidité dans la douche et autour pour éviter les moisissures en lavant une fois par semaine
- Evitez l'accumulation de dépôts, nettoyez régulièrement siège et cuvette des WC avec un détergent doux
- Evitez blocs / gels désodorisants qui peuvent causer des allergies et sprays parfumés, facilement inhalés et irritants pour les poumons



Sols, tapis, meubles et vitres

Les produits pour meubles permettent une protection optimale mais sont superflus et contiennent des solvants pétrochimiques dangereux pour l'environnement. Les sprays sont à éviter, tout comme les lingettes qui risquent d'exposer la peau à des substances irritantes. Pour les vitres, évitez l'ammoniaque.

Conseils

- Pour les sols carrelés en linoléum ou PVC, utilisez un aspirateur avec filtre HEPA puis une serpillière ou un balai à franges rincés à l'eau chaude, si besoin ajoutez savon noir ou détergent doux
- Dépoussiérez les meubles vernis ou agglomérés avec un tissu microfibrés ou un vieux collant
- Pour les surfaces huilées et cirées, ayez le réflexe huile de lin ou cire d'abeille



Conseils

- Ouvrez les fenêtres au moins 10 minutes 2 à 3 fois par jour pour renouveler l'air
- Evitez les aérosols et sprays dont les particules sont plus facilement inhalées
- Si vous utilisez occasionnellement bougies, pots-pourris, huiles essentielles, veillez à aérer les pièces pour faire baisser la concentration
- Pas d'huiles essentielles pendant la grossesse, avant 3 ans, ni pour les personnes asthmatiques et allergiques



Parfums d'intérieur

L'usage d'aérosols, sprays, absorbeurs d'odeurs, pots-pourris ou bougies parfumées est mise en cause dans des allergies et troubles respiratoires. Les sprays et désodorisants dégagent des composés organiques volatils (COV). Les huiles essentielles sont une alternative mais sont concentrées et doivent être maniées avec précaution à cause de risques d'allergies.

Protéger les enfants en évitant les substances toxiques

Quel est le problème ?

De nombreuses substances chimiques utilisées dans les produits ménagers sont néfastes pour la santé et l'environnement : elles peuvent être cancérigènes, corrosives, irritantes pour la peau ainsi que le système respiratoire et déclencher des allergies. Mélanger certains produits ménagers peut produire des gaz toxiques.

Pourquoi les enfants sont-ils particulièrement vulnérables ?

Les enfants entrent en contact avec les produits ménagers de manière indirecte. Ils touchent et marchent à quatre pattes sur les sols lavés, inhalent les composés libérés par les produits, portent les mains à la bouche. Etant en période de croissance, ils sont beaucoup

plus sensibles que les adultes aux substances chimiques dangereuses. Proportionnellement à leur poids, ils respirent une plus grande quantité d'air, mangent et boivent plus que les adultes. Leurs systèmes nerveux central, immunitaire, reproducteur et digestif sont en cours de développement.

On trouve aussi des substances chimiques dangereuses dans les jouets, les cosmétiques et d'autres produits d'utilisation courante. Les enfants sont donc exposés à une grande variété de substances toxiques issues de différentes sources. Des doses infimes de ces polluants peuvent avoir des effets néfastes sur la santé à long terme, parfois à vie. Des recherches scientifiques ont établi des liens entre exposition à des substances toxiques et cancers de l'enfant ou autres maladies chroniques.