

Conseils généraux

- **Limitez le nombre de détergents, respectez les conditions d'utilisation**
- **Préférez les produits simples** (vinaigre, bicarbonate, pierre d'argile, savon noir, ...)
- **Évitez les produits parfumés : ils ne sont pas un gage de propreté et peuvent provoquer des allergies et irritations respiratoires** (huiles essentielles comprises)
- **Évitez les lingettes imprégnées, polluantes et génératrices de déchets**
- **Évitez les aérosols et sprays dont les particules sont plus facilement inhalées**
- **Portez des gants et aérez suffisamment pendant et après le ménage**
- **Jouez la sécurité : garder les produits hors de portée des enfants et ne les transvaser pas dans d'autres contenants**
- **Évitez les pictogrammes suivants : «dangereux pour la santé», «très dangereux pour la santé», «toxique ou mortel», «corrosif», «toxique pour les organismes aquatiques et inflammable»**



ADEME, Comment faire le ménage de façon plus écologique ?
<https://bibliaire.ademe.fr/consommer-autrement/7878-comment-faire-le-menage-de-facon-plus-ecologique-.html>

[illegible]

Impacts potentiels

Acides et bases (acide chlorhydrique/formique, éthanolamine, soude caustique)	<i>Corrosifs : brûlures cutanées, oculaires, irritations respiratoires</i>
Ammoniac	<i>Très irritant pour les voies respiratoires</i>
Hypochlorite de sodium (eau de Javel)	<i>Corrosif, irritant respiratoire, gaz toxiques en cas de mélange</i>
Ammoniums quaternaires (benzalkonium chloride, cetrimonium chloride, DDAC)	<i>Cause d'asthme professionnel, favorisent la résistance bactérienne, suspecté de reprotoxicité</i>
Antibactériens (triclosan, chlorhexidine, ammoniums quaternaires, glutaraldéhyde)	<i>Risques de résistance microbienne, perturbateurs endocriniens suspectés (triclosan), irritants respiratoires et cutanés</i>
Composés Organiques Volatils (COV) (ex : toluène, xylène, limonène)	<i>Irritants respiratoires, maux de tête, effets neurotoxiques. Certains sont cancérogènes</i>
Autres solvants (alcool isopropylique, éthers de glycol)	<i>Irritants respiratoires et cutanés, certains sont reprotoxiques suspectés</i>
Concentré de parfum (fragrance) / Allergènes de parfums (HICC, limonene, citronellol, etc.)	<i>Allergies cutanées ou respiratoires</i>
Nitromuscs, muscs polycycliques	<i>Perturbateurs endocriniens suspectés, allergènes, bioaccumulables</i>
Silicones (diméthicone, cyclopentasiloxane, D4)	<i>Irritants oculaires, perturbateurs endocriniens suspectés, bioaccumulables</i>
Isothiazolinones (CMIT, MIT, BIT, OIT)	<i>Allergies de contact, irritants cutanés</i>
Azurants optiques	<i>Se déposent sur la peau et les textiles, peu biodégradable</i>
Colorants synthétiques (CI 42090, CI 19140, etc.)	<i>Certains sont allergènes, suspectés de toxicité</i>



Produits ménagers

Protéger les enfants des substances toxiques

Produits d'entretien

Les produits d'entretien contiennent souvent des ingrédients indésirables : allergènes (composés d'isothiazolinone, certains parfums), perturbateurs endocriniens, irritants respiratoires, etc.



Conseils

- Ne pas mélanger plusieurs produits
- Utilisez des produits multi-usages, sans parfum et naturels de préférence
- Utilisez un nettoyeur vapeur est une bonne alternative
- Vérifiez les pictogrammes de danger et la liste des ingrédients
- Fiez-vous plutôt aux labels qu'aux allégations « naturel », « sans », etc.
- Optez pour des microfibres lavables
- Évitez les produits désinfectants et la javel

Conseils

- Préférez les lessives en poudre qui contiennent moins d'agents de surface et d'allergènes. Attention aux «capsules» : source d'accidents domestiques avec les jeunes enfants
- Adaptez le dosage de la lessive à l'état de saleté du linge (attention au sur-dosage), ne surchargez pas la machine et optez pour un cycle de rinçage long
- Adoucissant, détachant, antibactérien, prélavage et lavage à 90° ne sont pas indispensables
- Détachez le linge dès que possible avec du savon détachant solide, noir ou de Marseille, ou avec du vinaigre, jus de citron ou bicarbonate
- Utilisez du percarbonate pour blanchir le linge

Lessives

Certains composés des lessives sont difficilement biodégradables et peuvent être irritants ou allergisants (notamment les parfums). Savon de Marseille et noix de lavage sont écologiques mais les avis sur l'efficacité et l'impact global varient. Les boules de lavage augmentent l'action mécanique du lavage permettant ainsi de réduire la quantité de lessive.



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 pour lave-vaisselle sont parfois plus polluants que les liquides vaisselles et peuvent contenir des composés peu biodégradables. Colorants et parfums de certains liquides vaisselles favorisent les allergies cutanées.



Conseils

- Vaisselle à la main : réduire la quantité de liquide vaisselle (possible parfois de laver uniquement par action mécanique et/ou à l'eau chaude). Enlevez les résidus de brûlés au préalable (trempage avec du bicarbonate par exemple)
- Lave-vaisselle : évitez les produits 3 en 1 (plus de composés chimiques), choisissez des tablettes, agents rinçant et sels avec un label écologique
- Évitez les décapants pour les fours et grills, privilégiez un entretien régulier. Se référer au mode d'emploi : en fonction du four il existe souvent un mode de nettoyage spécifique (pyrolyse, catalyse, ...)



Conseils

- Ne mélangez jamais les produits
- Eviter l'accumulation d'humidité dans la douche pour éviter les moisissures : éliminez au fur et à mesure la présence d'eau
- Evitez l'accumulation de dépôts : nettoyez régulièrement siège et cuvette des WC avec un détergent doux
- L'utilisation régulière d'acide citrique ou de vinaigre permet de limiter les dépôts de calcaire en fond de cuvette
- Evitez blocs /gels désodorisants (qui peuvent causer des allergies) et les sprays parfumés (facilement inhalés et irritants pour les poumons)

Salle de bain et toilettes

Les produits WC vont des plus inoffensifs aux plus corrosifs (acide chlorhydrique par exemple). Javel et antibactériens sont superflus et leurs effets sur la santé incitent à la prudence. Une bonne hygiène régulière avec des produits plus doux sera également efficace.

Sols, tapis, meubles et vitres

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

Conseils

- Utilisez un aspirateur avec filtre HEPA puis une serpillère ou un balai à franges rincés à l'eau chaude. Si besoin (et en fonction du type de sol) ajoutez savon noir ou détergent doux
- Dépoussiérez les meubles avec un chiffon humide, une microfibre ou un vieux collant
- Pour les surfaces huilées et cirées, ayez le réflexe huile de lin ou cire d'abeille
- Evitez l'ammoniaque.



Conseils

- Evitez les parfums d'intérieur et désodorisants. En cas d'utilisation occasionnelle, aérez bien les pièces afin de réduire leur concentration dans l'air
- Evitez les produits avec combustion (bougies, encens, ...) qui sont très polluants et émettent des substances cancérogènes
- Limitez l'utilisation des huiles essentielles, pendant la grossesse, avant 3 ans ni pour les personnes asthmatiques et allergiques

Parfums et désodorisants

L'usage d'aérosols, sprays, absorbeurs d'odeurs, encens, papiers désodorisants ou bougies parfumées est mis en cause dans des allergies et troubles respiratoires. Une grande partie de ces produits dégagent des Composés Organiques Volatils (COV), irritants et inflammatoires pour les poumons. Les huiles essentielles sont une alternative mais ne sont pas sans risque et doivent être maniées avec une grande précaution : s'informer auprès d'un professionnel et respecter les recommandations d'usages.

Protéger les enfants des substances toxiques

Quel est le problème ?

Faire le « ménage » rime bien souvent avec pollution de l'air intérieur : la faute aux nombreuses substances chimiques néfastes pour la santé et l'environnement présentes dans les produits d'entretien. Ces substances, dont les parfums, peuvent être corrosives, irritantes pour la peau ainsi que pour le système respiratoire et déclencher des allergies.

Par ailleurs, mélanger certains produits ménagers peut produire des gaz toxiques.

Pourquoi les enfants sont-ils plus vulnérables ?

Les enfants entrent en contact avec les produits ménagers de manière indirecte. Ils marchent à quatre pattes sur les sols lavés, inhalent les composés libérés par les produits et portent les mains à la

bouche. Ils sont aussi plus vulnérables car proportionnellement à leur poids, ils respirent une plus grande quantité d'air, que les adultes. Leurs systèmes nerveux, immunitaire, reproducteur, digestif... sont en cours de développement. Ils sont donc également plus sensibles. L'exposition à des doses infimes de polluants, présents par exemple dans les produits ménagers, peut avoir des effets néfastes sur la santé à long terme, parfois à vie. D'après les résultats d'une étude publiée en 2022 dans la revue *Indoor Air*, aucune association entre l'asthme et l'utilisation de produits Ecolabelisés et « faits maison » n'est apparue (lorsque ces produits sont utilisés hebdomadairement et sans usage concomitant d'irritants ou de sprays conventionnels).