



LE PETIT GUIDE SANTÉ DU MÉNAGE

- Rédigé par nos médecins -



En partenariat avec



TEST : ÊTES-VOUS UNE STAR DU BIO-MÉNAGE ?



SOMMAIRE

MÉNAGE : ATTENTION DANGER ? P.4

LIQUIDEZ LES PRODUITS SUSPECTS P.6

DEVENEZ UN ADEPTE DU BIO-MÉNAGE P.8

ADOPTÉZ LA BIO-MÉNAGE ATTITUDE P.10

BIBLIOGRAPHIE P.11

« Spray multitâche en mode rafale, aspirateur vrombissant, serpillère au garde à vous : vous êtes prêt à en découdre avec la crasse ! Vous voulez que ça sente le propre ! Oui mais, désolé de jouer les rabats-joies, cette odeur de propre pourrait bien être toxique. En effet, de nombreux produits ménagers peuvent contenir des substances néfastes pour notre santé et notre environnement. Mais alors que faire ? Vivre dans la crasse ? Hors de question ! Les médecins de l'Association Santé Environnement France vous donnent quelques conseils pour nettoyer sans danger. Allez un petit effort, nos grenouilles le valent bien ! »

Dr Alain Collomb,
Généraliste et membre de l'ASEF

Pour plus d'infos....



Retrouvez-nous sur Twitter: @Dr_ASEF



et sur Facebook: www.facebook.com/pages/Association-Santé-Environnement-France

MÉNAGE : ATTENTION DANGER ?



Des études ont montré que les femmes de ménage avaient plus d'asthme que les femmes peu exposées aux produits ménagers.

À l'intérieur de nos maisons, loin des pots d'échappement aux crachats noirâtres, on se sent à l'abri... Et pourtant, c'est loin d'être le cas en réalité ! Explications.

L'AIR INTÉRIEUR EST-IL POLLUÉ ?

Nous passons en moyenne 22 heures par jour en espace clos ou semi clos : maison, voiture, bureau, etc. Pourtant, l'air que nous y respirons est souvent plus pollué que celui de l'extérieur. Selon le Haut Comité de Santé Publique, les concentrations de très nombreux polluants sont plus importantes à l'intérieur qu'à l'extérieur ! En effet, on recense près de 900 substances chimiques émises dans nos maisons, notamment par les produits d'entretien classiques que nous utilisons.

DES PRODUITS NETTOYANTS TOXIQUES ?

Les produits ménagers peuvent émettre des composés organiques volatils. Certains d'entre eux, comme le benzène et le formaldéhyde, sont reconnus comme cancérigènes. On les trouve dans les détergents, les dégraissants, les solvants, les lave-vitres classiques mais aussi dans les bougies parfumées, les parfums d'intérieur ou l'encens. Si, le plus souvent, une forte exposition aux produits ménagers se traduit par une irritation des voies respiratoires, une exposition sur le long terme peut aussi s'avérer particulièrement nocive. Une étude de 2010 suggère que les produits d'entretien et les rafraîchisseurs d'air intérieur contribueraient à augmenter les risques de cancer du sein.

TOXIQUES PAS QUE POUR NOUS !

Pour limiter les polluants, il est essentiel de respecter les dosages et de privilégier les détergents qui ne contiennent pas les substances les plus toxiques que sont :

- **l'eau de javel**, qui déversée dans les eaux usées, rompt l'équilibre biologique ;
- **le formaldéhyde**, qui est reconnu comme cancérigène et peut être irritant et allergisant ;
- **les phosphates** qui mettent en danger la biodiversité aquatique ;
- **les borates**, qui peuvent être toxiques pour l'homme et la vie aquatique.

MAIS, EXISTE T-IL DES CONTRÔLES SUR CES PRODUITS ?

Il y en a, mais c'est très compliqué ! Le projet REACH lancé par l'Union Européenne a pour but de répertorier et de réglementer toutes ces substances, mais la liste est longue... Aujourd'hui, on dénombre près de 100 000 substances chimiques autorisées sur le marché européen et on connaît les effets de seulement 3% d'entre elles. Et même lorsqu'on sait qu'elles sont toxiques, on ne les retire pas pour autant du marché ! Le formaldéhyde, reconnu comme cancérigène, est donc toujours en circulation...



POUR EN SAVOIR PLUS. DÉCOUVREZ NOTRE
" PETIT GUIDE SANTÉ DE L'AIR INTÉRIEUR "
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

POINT DE VUE D'UN MÉDECIN DE TERRAIN



Le Dr Pierre Souvet,
Président de l'ASEF et
auteur du livre "200 alertes
santé environnement" nous
donne son point de vue
sur le sujet.

L'environnement a-t-il vraiment un impact sur la santé ?

Les cas de cancers, d'allergies ou encore de troubles de la fécondité augmentent à une vitesse record. Nous prenons chaque jour un peu de polluants par-ci par-là. De fait, il est difficile de ne pas se poser de questions sur l'impact de ce cocktail quotidien sur notre santé...

Faire le ménage, c'est risqué ?

Les effets sont variables, suivant entre autre, le profil génétique, le type de produit et les doses utilisées, l'âge, le sexe, la fréquence ou la durée d'exposition. Un homme de 50 ans et un bébé de 6 mois ne seront évidemment pas impactés de la même façon.

Nous ne sommes donc pas égaux ?

Non ! Les enfants et les femmes enceintes sont les plus sensibles. Il est important de faire très attention lors de ces périodes. Il faut garder à l'esprit que l'exposition d'un enfant qui se déplace à quatre pattes sur un sol javellisé n'est pas la même que celle d'un adulte qui marche...

LIQUIDEZ LES PRODUITS SUSPECTS

Faire le ménage peut être dangereux. Voici donc quelques conseils pour faire le tri dans son placard à balais !

ADIEU DÉTERGENTS OLD SCHOOL !

Tous les produits de nettoyage sont des détergents. Nettoyants multi-usages, liquides vaisselle ou encore lessives sont composés de tensio-actifs pour décoller les saletés des supports. Certains d'entre eux contiennent des additifs comme les phosphates, les anticalcaires ou les agents de blanchiment très toxiques pour la biodiversité et pour la santé humaine.

BYE-BYE LES PHOSPHATES

Interdits depuis 2007 dans les lessives, les phosphates sont toujours présents dans les produits pour lave-vaisselle. Même si leurs taux sont réglementés, ils continuent à endommager les écosystèmes en faisant proliférer les algues. Privilégiez donc les produits qui n'en contiennent pas.

L'EAU DE JAVEL À LA POUBELLE ?

Et continuons avec un autre incontournable du ménage : l'eau de javel et sa réputation de championne du propre. Pourtant, le chlore qu'elle contient, rejeté dans les eaux usées, est néfaste pour l'environnement et les organismes aquatiques. Par ailleurs, une fois dans l'air, le chlore va s'associer à d'autres substances qui vont se mélanger pour former un cocktail néfaste persistant dans l'air, l'eau et les sols. De plus, son utilisation peut également causer des problèmes de santé immédiats tels que des brûlures de la peau, des yeux ou du système respiratoire. Mais, si vous tenez absolument à l'utiliser, faites attention à ne surtout pas la mélanger. En effet, mêlée à l'acide, que l'on retrouve dans quasiment tous les produits détergents, l'eau de Javel produit un gaz très toxique, le dichlore. Gaz que nous vous déconseillons vivement d'inhaler, si vous ne voulez pas faire un petit tour aux urgences !



Porter des gants permet de limiter son exposition aux polluants présents dans certains produits.

POURQUOI VOULOIR LA PEAU DES BACTÉRIES ?

Comme on vous a conseillé d'oublier la javel, vous vous dites que vous allez la remplacer par des antibactériens. Mauvaise idée ! Contrairement à ce que l'on pense, il n'est pas nécessaire de désinfecter à la maison - à l'exception de cas très particuliers, comme par exemple la salmonellose ou l'hépatite A. En général, la présence de microbes dans notre environnement est normale et même indispensable pour notre santé. D'ailleurs, seulement 3% des bactéries présentes dans notre environnement peuvent causer des maladies. De récentes études ont même montré que certaines allergies seraient favorisées par une hygiène trop parfaite. N'étant plus confronté aux microbes, le corps ne

produirait plus de défenses immunitaires efficaces. De plus, on craint que les bactéries deviennent insensibles aux désinfectants utilisés dans les hôpitaux ainsi qu'aux antibiotiques.

J'AI CASSÉ UNE AMPOULE BASSE CONSO, QUE FAIRE ?

Les ampoules basses consommation contiennent du mercure. Si vous en brisez une, il faut aérer et ramasser les débris de lampes avec une balayette, qu'il faudra ensuite rincer. Surtout, ne passez pas l'aspirateur ! Sinon, le mercure restera dans le sac de celui-ci et se diffusera à chaque fois que vous vous en servirez. Ramenez vos ampoules non-brisées à recycler pour éviter que du mercure se répande un peu partout dans la nature !



Les femmes enceintes doivent éviter les nettoyeurs pour vitres et privilégier le vinaigre blanc pendant leur grossesse.

DEVENEZ UN ADEPTE DU BIO-MÉNAGE



Il vaut mieux utiliser des chiffons que des lingettes.
Ces dernières génèrent beaucoup de déchets et
sont souvent imprégnées de produits
potentiellement toxiques.

Après tout ce que vous venez d'apprendre, vous avez l'impression qu'il ne vous reste plus que vos mains pour frotter et vos yeux pour pleurer ! Rassurez-vous, voici plein de solutions efficaces et respectueuses de l'environnement et de la santé.

LES ÉCOLABELLISÉS VOUS DOIVENT PLUS QU'UNE PROPRETÉ !

Pour ne prendre aucun risque, vous pouvez remplacer vos produits d'entretien classiques par des écolabellisés. Voici les quatre écolabels que vous pourrez retrouver sur les produits d'entretien :



Ils garantissent une réduction de leurs impacts environnementaux tout au long de leur cycle de vie.

Attention ! Seul l'écolabel européen et le label NF Environnement garantissent l'efficacité des produits.

LE COME-BACK DES PRODUITS MADE IN MAMIE

Voici nos suggestions pour un ménage au naturel :

Le savon noir

Naturel et biodégradable, c'est un produit multi-usages qui nettoie sol, sanitaires, four, ou encore plaques de cuisson ! Il fera aussi des merveilles sur votre argenterie.

Le savon de Marseille

Connu pour ses propriétés nourrissantes et apaisantes, l'authentique savon de Marseille est également un incontournable du ménage. Fabriqué à partir de soude et d'huile végétale, il peut être utilisé en paillettes pour la lessive. Mais il est aussi très efficace pour donner un coup d'éclat à vos sols en PVC.

Le bicarbonate de soude

Il peut remplacer les anticalcaires, les lessives ou encore les désodorisants classiques.

Le vinaigre blanc

Détartrant, désinfectant ou dégraissant, il peut être utilisé pour nettoyer les sols, les vitres, la salle de bain, les toilettes ou encore pour détartrer bouilloires et cafetières.

Les huiles essentielles

Celle de lavande fait fuir les insectes et celle de cèdre les mites... De quoi remplacer insecticides et naphtaline, qui sont soupçonnés d'être cancérigènes.

RENCONTRE AVEC BENOÎT RENAULD, DIRECTEUR DE RAINETT



Benoît Renauld, Directeur France de Rainett, nous explique pourquoi il a choisi d'œuvrer avec nos professionnels de santé depuis 2009.

L'ASEF : Notre partenariat est-il un symbole de votre volonté de ne pas nuire à la santé de vos clients ?

Il est essentiel de protéger l'environnement et la santé de nos consommateurs. En 1986, lorsque la marque a été lancée, nos clients s'inquiétaient surtout de l'impact des produits ménagers sur l'environnement. Aujourd'hui, ils sont plutôt préoccupés par leurs potentiels effets sur la santé humaine. Je crois qu'ils ont clairement à l'esprit qu'au-delà de la préservation de l'environnement, nous travaillons à préserver le bien être de tout un chacun.

Vos produits sont éco-labellisés ce qui garantit une certaine efficacité.

Est-ce important pour vous ?

Nous sommes très attachés à l'écolabel. Son cahier des charges est neutre et impartial. Il impose des critères d'efficacité auxquels nous sommes très attachés. Cette efficacité est capitale et nous sommes fiers de parvenir à mettre sur le marché des produits performants mais sans danger pour l'environnement et la santé.

ADOPTEZ LA BIO-MÉNAGE ATTITUDE

Une heure de ménage permettrait de perdre 200 calories ! Une bonne raison de faire le ménage régulièrement.

Mais le ménage, ça n'est pas qu'une affaire de produits, c'est aussi un lot de bonnes pratiques.

LEÇON N°1 : OUVREZ VOS FENÊTRES !

Pensez à aérer au moins 15 minutes par jour en faisant des courants d'air – et ce, même l'hiver ! Si vous habitez à côté d'un axe routier, aérez tôt le matin ou tard le soir, pour éviter le trafic routier.

LEÇON N° 2 : FAITES TRÉPASSER LA GRASSE !

Nettoyer régulièrement permet d'éviter que les graisses et les mauvaises odeurs s'incrustent et nécessitent des produits agressifs.

LEÇON N°3 : BROSSEZ VOS ANIMAUX !

Nos animaux de compagnie peuvent provoquer des allergies. Contrairement à ce que l'on pense, ce ne sont pas leurs poils qui sont responsables de ces allergies, mais leur urine et leur salive. Pour limiter leur impact, vous pouvez laver et brosser fréquemment votre

animal – de préférence à l'extérieur. Enfin, évitez si possible de faire dormir votre animal dans les chambres : que ça soit la vôtre ou celles de vos enfants.

LEÇON N°4 : PASSER À LA MACHINE !

Vous pouvez utiliser votre lave vaisselle sans la moindre culpabilité. Il consomme moins d'eau et moins d'énergie, qu'une vaisselle faite à la main. Pour limiter votre impact environnemental, choisissez des tablettes portant un écolabel et un lave-vaisselle peu gourmand en énergie.

POUR UNE VOITURE ECOLO !

Eviter de laver votre voiture dans le jardin, car en s'infiltrant dans le sol, l'eau entraîne avec elle des résidus de détergents. Il vaut donc mieux vous rendre dans une station de lavage, équipée d'un système de récupération et de recyclage des eaux, rendu obligatoire par la loi.

BIBLIOGRAPHIE

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos médecins en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. En voici quelques-unes. Vous pouvez retrouver l'intégralité sur notre site www.asef-asso.fr

MÉNAGE ET CANCERS

* Zota AR, et al. Self-reported chemicals exposure, beliefs about disease causation, and risk of breast cancer. Environ Health. 2010 Jul 20;9(1).

MÉNAGE ET MALFORMATIONS

* Garlandezec R, et al. Maternal occupational exposure to solvents and congenital malformations: a prospective study in the general population. Occup Environ Med. 2009 Jul;66(7):456-63

FEMMES DE MÉNAGE ET ASTHME

* Medina-Ramón M, et al. Asthma symptoms in women employees in domestic cleaning: a community based study., Thorax. 2003 Nov;58(11):950-4.

EAU DE JAVEL

* Office fédéral de la santé publique OFSP, Unité de direction Protection, mars 2011.

DESINFECTION

* Nickmilder M, et al. House cleaning with chlorine bleach and the risks of allergic and respiratory diseases in children. Pediatr Allergy Immunol. 2007 Feb;18(1):27-35.

ENCENS

*Maupetit F., et al. Caractérisation des émissions de benzène et de formaldéhyde lors de la combustion d'encens et de bougies d'intérieur, Environnement, Risques & Santé. Volume 8, Numéro 2, mars-avril 2009.

DIRECTION DE LA PUBLICATION
Dr Souvet, Dr Halimi et Dr Lefèvre

REDACTION ET MISE EN PAGE
Ludivine Ferrer et Mathilde Provost

COMITE DE RELECTURE
Le club des 11 de l'ASEF

Avec la contribution de Rainett

@Fotolia

© ASEF - Tous droits réservés - Mai 2017

AVEC LE SOUTIEN DE :





Rainett, pionnier
de l'entretien
écologique



Rainett intègre 100% de plastique recyclé
dans ses flacons transparents



Rainett, partenaire des professionnels de santé de l'ASEF depuis 2010.

Découvrez tous les autres produits de la gamme Rainett sur www.rainett.fr