

RENCONTRE AVEC DR PHILIPPE CARENCO

Médecin hygiéniste au CHU de Nice (06), expert textile AFNOR et membre de l'ASEF

Depuis quelques temps, vous voulez plus que jamais que ça sente le propre! 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. Pour y voir plus clair, nous avons interrogé Dr Philippe Carenco.

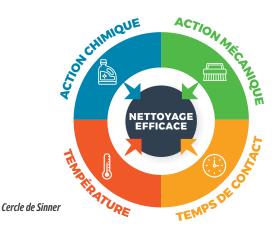
Pour commencer, pouvezvous nous donner la définition du nettoyage?

Tout nettoyage comporte quatre composantes à répartir au choix :

- Une action chimique (détergent, savon)
- *Une* action physique (frotter, récurer)
- Une action thermique (eau chaude, vapeur)
- Une durée.

Ouelle est la particularité du bionettoyage?

Le bionettoyage privilégie les actions physiques et thermiques sur l'action chimique. Si besoin toutefois, le choix du produit chimique se porte vers *les moins toxiques pour l'homme* et l'environnement. Les aualités recherchées sont l'efficacité à faible dosage, la biodégradabilité, l'absence d'effet irritant, allergisant, perturbateur endocrinien.





Comment garantir un environnement le moins pollué pour nos enfants ?

Désinfecter, c'est tuer ou éliminer les microbes. Le nettoyage élimine les microbes des zones sales, et parfois inactive les virus. C'est le cas pour le virus du Sars-CoV2 qui perd son enveloppe en présence d'un simple

Si les détergents les plus simples et les plus naturels (savons, probiotiques) possèdent les qualités requises, tous les désinfectants entraînent par contre des effets délétères sur la santé et induisent des résistances bactériennes.



SOMMAIRE & ÉDITO

MÉNAGE: ATTENTION DANGER? FAIRE LE MÉNAGE DANS SES PRODUITS D'ENTRETIEN LES GRANDS PRINCIPES DU NETTOYAGE P 8 DEVENEZ UN ADEPTE DU BIO-MÉNAGE Р9 **BIBLIOGRAPHIE**



ZOOM SUR LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS (PE)

Selon l'OMS, les « PE sont des substances chimiques d'origines naturelle ou artificielle, étrangères à l'organisme qui peuvent interférer avec la production, délétères liés à ce mode d'action sur cet organisme ou sur ses descendants ».

Parmi les plus connus, les **parabènes**, les **perfluorés**, les **bisphénols**, les phtalates, certains pesticides... Ces substances pénètrent dans l'organisme en mangeant, en respirant ou par contact avec la peau.

RETROUVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX













@asso sante environnement f

@association santé environnement france @Dr ASEF

Association Santé **Environnement France** - ASEF

@Association Santé Environnement France - ASEF



TOXIOUES 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 (formol), 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.

SOMMES-NOUS ÉGAUX FACE AUX RISQUES DES PRODUITS MÉNAGERS NOCIFS ?

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...

À l'intérieur de nos maisons, loin des pots d'échappement, 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 certains détergents, dégraissants, solvants, lave-vitres classiques mais aussi dans les bougies parfumées, les parfums d'intérieur et 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 rafraichisseurs d'air intérieur contribueraient à augmenter les risques de cancer du sein.

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 et les pressions par les lobbies sont nombreuses... Aujourd'hui, on dénombre près de 100 000 substances chimiques autorisées sur le marché européen. Et même lorsqu'on sait qu'elles sont toxiques, on ne les retire pas pour autant du marché!

Malgré tout, le formaldéhyde, reconnu comme cancérigène, est toujours en circulation...



Pour vous aider dans votre choix de produits ménagers, l'association Que Choisir a conçu l'application mobile gratuite « QuelProduit » informant sur la composition des produits, et la qualité environnementale.



FAIRE LE MÉNAGE DANS SES PRODUITS D'ENTRETIEN

Voici donc quelques conseils pour faire le tri dans son placard en toute sécurité!

ADIEU PRODUITS D'ENTRETIEN TOXIQUES

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.

BONNE NOUVELLE POUR L'ENVIRONNEMENT

Interdits depuis 2007 dans les lessives, les phosphates sont également bannis dans les produits pour lave-vaisselle depuis 2017.
Ils endommageaient les écosystèmes en faisant proliférer les algues toxiques.

L'EAU DE JAVEL OBSOLÈTE?

L'eau de javel et sa réputation de championne du propre et de désinfectant ?! Pourtant, le chlore qu'elle contient, rejeté dans les eaux usées, est néfaste pour l'environnent 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. Surtout ne la mélangez pas à d'autres produits (formation d'un gaz très toxique, le dichlore).





DÉSINFECTER N'EST PAS NÉCESSAIRE DANS LES MAISONS

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. 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 ?

Même si les ampoules basses consommation ne sont plus en vente, celles-ci 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!

Privilégiez l'éclairage LED en évitant la lumière bleue.



Le ménage, c'est un lot de bonnes pratiques.

N°1: UN MÉNAGE PROGRESSIF

Dépoussiérez les surfaces avec une **microfibre** Aspirez les sols ou utilisez des microfibres. Commencez du plus propre vers le plus sale.

N°2: OUVREZ VOS FENÊTRES!

Pensez à aérer minimum 10 minutes matin et soir en faisant des courants d'air - été comme hiver ! Si vous habitez à côté d'un axe routier, aérez tôt le matin ou tard le soir, pour éviter les pics de trafic.

N°3: UN MÉNAGE RÉGULIER

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

N°4: 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.

PETIT GUIDE SANTÉ DES ANTI-PARASITAIRES **EXTERNES** » SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

Utilisez les antiparasitaires et insecticides externes avec parcimonie en demandant conseil à votre vétérinaire. Enfin, évitez si possible de faire dormir votre animal dans les chambres : que ça soit la vôtre ou celles de vos enfants.

N°5 : 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!

Évitez 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.

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

COMMENT FAIRE SON CHOIX?

En premier lieu, méfiez-vous des annonces accrocheuses (« 100 % naturel » ou «à base de produits naturels », couleur verte de l'emballage...).

Mieux que de lire la liste des ingrédients, appuyez-vous sur les publications des revues de consommateurs ou les applications pour smartphones (cf légende p.5).

Pour ne prendre aucun risque, vous pouvez remplacer vos produits d'entretien classiques par des écolabellisés, en respectant bien les consignes d'usage du fabricant. (cf labels ci-dessous)











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

POUROUOI UN PRODUIT MÉNAGER ÉCOLABELLISÉ EST-IL IMPORTANT ?

Par Rainett

Faire le ménage c'est bien, avec des produits écolabellisés, c'est encore mieux! Nombreux sont les produits d'entretien dans notre habitat, il est donc important de privilégier des produits exempts de substances toxiques.

Plusieurs marques pionnières sur le marché de l'écologie comme Rainett s'engagent à proposer des produits écolabellisés : nettoyants ménagers, liquides vaisselle, tout y passe afin d'assurer la protection de l'environnement mais aussi la santé des consommateurs.

L'Ecolabel certifie un produit à faible impact **environnemental** tout au long de son cycle de vie, à partir des matières premières jusqu'à l'élimination des déchets sans oublier l'efficacité qui est aussi prise en compte pour répondre au mieux aux attentes des consommateurs.

De quoi faire le ménage en restant responsables!



Plus d'infos sur www.asef-asso.fr (9) Le petit guide santé du Bio-Ménage

Pensez également aux produits traditionnels , plus économiques.

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

L'authentique savon de Marseille est 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.

Le bicarbonate de soude

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

Le vinaigre blanc

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

ATTENTION AUX HUILES ESSENTIELLES

Les produits ménagers à base d'huiles essentielles ne sont pas inoffensives pour l'environnement.

Certains composants contenus dans les lessives traditionnelles peuvent être irritatants ou allergisants. Les lessives écolabéllisées sont tout aussi efficaces et affichent un tarif similaire aux autres.



LES ALTERNATIVES AUX PRODUITS

- Les textiles de nettoyage en microfibres (à base de fibres naturelles) avec de l'eau est équivalente à une action microfibre avec détergent/désinfectant qui permettent de se passer de tout produit.
- Les nettoyeurs vapeur éliminent la saleté et les microbes par leur action thermique.
- Le nettoyage mécanisé sans produit est utile pour les sols : brosses ou rouleaux rotatifs.

ENTRETIEN DE LA CUVETTE DES TOILETTES

Par Dr Véronique Mondain, Infectiologue, CHU Nice

Pour une efficacité optimale et un risque minimal pour la santé et l'environnement :

- Nettoyage simple: dans un pulvérisateur, versez du vinaigre blanc et vaporisez vos toilettes.
 Nettoyez ensuite avec une éponge.
 - Pour détartrer la cuvette, versez 300 ml de vinaigre blanc. Laissez agir une nuit.
- Ou versez ½ verre de bicarbonate et un autre de vinaigre. Une mousse va apparaître.
 Laissez agir 30 minutes minimum puis frottez avec une brosse.
- Si le fond des WC est très encrassé, mélangez trois cuillères à soupe d'acide citrique et un demi-litre d'eau chaude. Ce produit étant corrosif, n'oubliez pas de porter des gants. Laissez reposer quelques heures et tirez la chasse. Frottez ensuite la cuvette avec une brosse.

BIBLIOGRAPHIE

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos professionnels de santé en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. En voici quelques-unes.

MENAGE ET CANCERS

* Vardoulakis S, et al. Indoor Exposure to Selected Air Pollutants in the Home Environment: A Systematic Review. Int J Environ Res Public Health. 2020 Dec 2.

MENAGE ET MALFORMATIONS

* Garlantézec 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

AGENTS DE MÉNAGE ET ASTHME

* Lemire P, et al. Domestic exposure to irritant cleaning agents and asthma in women. Environ Int. 2020 Nov

EAU DE JAVEL

* Casas L, Espinosa A, et al., Domestic use of bleach and infections in children: a multicentre cross-sectional study. Occup Environ Med. 2015 Aug

DESINFFCTION

* 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

*Rapports d'appui, Utilisation d'encens et qualité de l'air intérieur : enjeux sanitaires, substances d'intérêt, bonnes pratiques (2015), Ineris.

MICROBIOTE

* Mon H. Tun, et al., Postnatal exposure to household disinfectants, infant gut microbiota and subsequent risk of overweight in children», CMAJ 2018 September 17;190:E1097-107. doi: 10.1503/cmaj.170809

DIRECTION

DE LA PUBLICATION

DE LA FÀVES et De Collem

CONCEPTION, RÉDACTION ET MISE EN PAGE COMITÉ De relecture

Galindo Un grand merci au Dr Carenco et a

Crédits photos : Istock - Fotolia - FreePik • © ASEF - Tous droits réservés - Décembre 2023

ASSOCIATION SANTÉ ENVIRONNEMENT FRANCE



L'association santé environnement France (ASEF), fondée en 2008, est composée exclusivement de professionnels de santé. L'ASEF publie des petits guides santé téléchargeables gratuitement sur son site internet.



Plus d'infos sur www.asef-asso.fr (\$\cup\$) 04.88.05.36.15

L'ASEF EST RECONNUE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL ET AGRÉÉE **« 1% FOR THE PLANET »** L'ASEF S'ENGAGE À PRODUIRE DES **GUIDES RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT** EN CHOISISSANT UN I**MPRIMEUR CERTIFIÉ « IMPRIM'VERT »** ET **PEFC POUR LE PAPIER**.







AVEC LE SOUTIEN DE





