

# UNE VIE PLUS SAINE COMMENCE À LA MAISON

Des pratiques de nettoyage plus sûres pour réduire votre exposition aux substances toxiques

Pour demander un accommodement raisonnable, contactez le département de l'Écologie par téléphone au 360-407-6700, ou par e-mail à [hwtrpubs@ecy.wa.gov](mailto:hwtrpubs@ecy.wa.gov), ou consultez le site web [ecology.wa.gov/accessibility](http://ecology.wa.gov/accessibility). Pour le centre de relais d'accessibilité au téléphone ou l'ATS, appelez le 711 ou le 877-833-6341.

Publication 21-04-036FR  
juin 2023



DEPARTMENT OF  
**ECOLOGY**  
State of Washington

# Pour un domicile plus sain

Comment réduire votre exposition aux produits chimiques toxiques ? Commencez par changer vos habitudes de nettoyage.

## Améliorer la qualité de l'air intérieur

Pour un air intérieur plus propre :

- Ouvrez les fenêtres pour améliorer la ventilation, mais uniquement lorsque cela ne présente pas de danger d'un point de vue pratique et météorologique.
- Investissez dans un purificateur d'air doté d'un filtre HEPA ou équipez votre système de chauffage, de ventilation et de climatisation d'un filtre avec une [cote MERV élevée](#)<sup>1</sup>. Plus la cote MERV est élevée, meilleure est la capacité du filtre à piéger les polluants atmosphériques.

## Se déchausser avant d'entrer

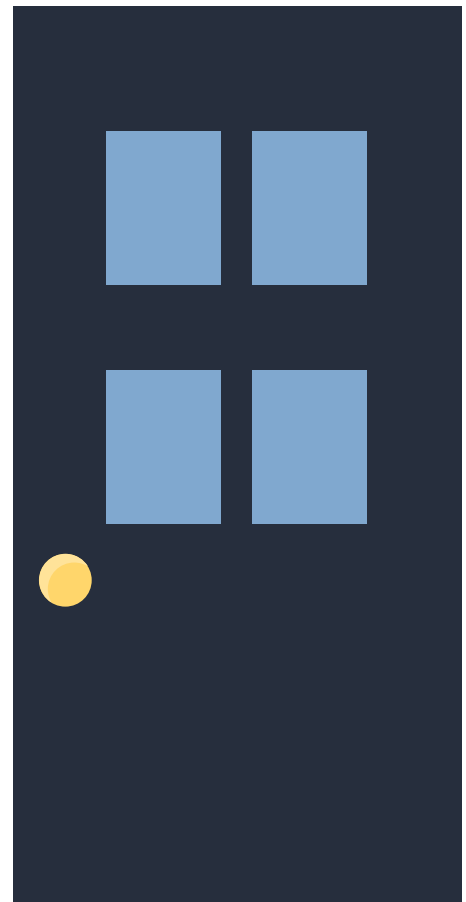
Nos chaussures peuvent ramener des produits chimiques toxiques tels que [l'arsenic et le plomb](#)<sup>2</sup> dans nos espaces de vie.

- Utilisez un tapis pour réduire la quantité de contaminants qui pénètrent dans votre maison.
- Délimitez un espace à proximité de la porte d'entrée où votre famille et vos invités pourront laisser leurs chaussures.

## Aspirer et dépoussiérer fréquemment

Les produits chimiques toxiques peuvent s'accumuler dans la poussière et les matières souples telles que les tapis.

- Essayez fréquemment les surfaces avec un chiffon [microfibre](#)<sup>3</sup> ou un chiffon humide pour enlever la poussière.
- Utilisez un aspirateur équipé d'un filtre HEPA pour capturer toutes les petites particules. Ceci est particulièrement important pour protéger les enfants et les animaux domestiques qui passent plus de temps à quatre pattes par terre.





# Choisir des produits de nettoyage plus sûrs

## Acheter plus intelligemment

Que vous achetiez des produits de nettoyage ou les ingrédients nécessaires à leur fabrication, vérifiez que vous n'en avez pas déjà chez vous. Si vous n'achetez que ce dont vous avez besoin, vous n'aurez pas à stocker les excédents de produits. En plus de contribuer à la protection de l'environnement, cela peut vous permettre d'économiser de l'argent. Si vous n'avez plus besoin d'un produit, consultez votre service local de ramassage des ordures, appelez le 1-800-RECYCLE ou consultez le site web [1800recycle.wa.gov](http://1800recycle.wa.gov) pour connaître les options de mise au rebut en toute sécurité.

## Acheter des produits plus sûrs



N'achetez pas de produits portant les mentions **Danger** ou **Poison**.



Évitez d'acheter des produits portant la mention « **Warning** » (Avertissement) ou « **Caution** » (Mise en garde).



Choisissez des produits plus sûrs, certifiés par des tiers comme :



### Safer Choice<sup>4</sup>

Ce label garantit des produits plus sûrs pour les personnes, les animaux domestiques et la planète.



### Design for the Environment<sup>5</sup>

Vous trouverez ce label sur des désinfectants plus sûrs.



### Cradle to Cradle<sup>6</sup>

Consultez le site web de ce label pour rechercher des produits certifiés (de préférence) platine ou or.



## Privilégier les produits sans parfum.<sup>7</sup>

Les termes « **Fragrance Free** » (sans parfum) et « **Unscented** » (inodore) ne veulent pas dire la même chose.

- **Les produits inodores** peuvent contenir des substances chimiques nocives non divulguées qui masquent les odeurs des autres ingrédients.
- **Sans parfum** signifie que le produit ne contient ni parfum ni parfum masquant.



# Recettes maison

Vous pouvez fabriquer vos propres produits nettoyants qui seront plus sûrs pour tout le monde. Les ingrédients sont économiques et faciles à trouver. Utilisez-les pour contribuer à la protection de votre communauté et de l'environnement tout en réduisant les sources de produits chimiques toxiques.

## Nettoyant multi-usage

Laissez le produit reposer pendant 5 minutes sur la surface (**temps de repos**) avant de l'essuyer.

### Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de liquide vaisselle (pas de détergent)
- ½ tasse (120 ml) de vinaigre blanc distillé
- 1,5 tasse (350 ml) d'eau

### Instructions

Combinez tous les ingrédients dans un flacon pulvérisateur propre de 16 onces (500 ml). Fermez le bouchon et agitez vigoureusement.

## Nettoyant pour vitres

Utilisez la recette du nettoyant multi-usage. Vaporisez le nettoyant sur la surface et frottez avec un chiffon non pelucheux.

Ou utilisez cette recette :

### Ingrédients

- 1 tasse (240 ml) de vinaigre
- 1 tasse (240 ml) d'eau

### Instructions

Mélangez les ingrédients dans un flacon pulvérisateur, vaporisez sur la surface vitrée et essuyez.

Pour les fenêtres extérieures, utilisez une éponge, de l'eau chaude et quelques gouttes de liquide vaisselle. Rincez abondamment et essuyez à l'aide d'une raclette.





# Utiliser les nettoyeurs en toute sécurité

Protégez vos proches en faisant le ménage lorsqu'ils ne sont pas dans la pièce. Lisez et suivez attentivement le mode d'emploi de tous vos nettoyeurs avant de les utiliser. Prenez connaissance des risques associés au produit et suivez les précautions recommandées par le fabricant. Après avoir utilisé des produits de nettoyage, lavez-vous soigneusement les mains avec du savon et de l'eau chaude.

## Fours

N'utilisez pas ce nettoyeur sur les fours autonettoyants.

### Ingrédients

- 1 tasse (220 g) de bicarbonate de soude
- De l'eau

### Instructions

Ajoutez progressivement de l'eau au bicarbonate de soude tout en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte. Appliquez le mélange sur les surfaces du four et laissez reposer pendant 10 à 15 minutes avant de frotter. Utilisez un tampon à récurer pour les zones difficiles et une spatule pour décoller les gros dépôts de nourriture. Vous devrez y mettre un peu d'huile de coude, mais le bicarbonate de soude est sans danger pour vous, votre famille ou vos animaux de compagnie.

## Micro-ondes

### Ingrédients

- ¼ tasse (60 ml) de vinaigre blanc distillé
- 1 tasse (240 ml) d'eau

### Instructions

Mélangez le vinaigre et l'eau dans un récipient allant aux micro-ondes. Faites bouillir le mélange au micro-ondes. Laissez refroidir. La vapeur décollera les aliments incrustés, ce qui facilitera le nettoyage.



## Baignoires, évier et cuvettes de toilettes

### Ingrédients

- Bicarbonate de soude
- Liquide vaisselle (pas de détergent)

### Instructions

Vous pouvez utiliser du bicarbonate de soude à la place de votre poudre à récurer. Saupoudrez-le sur les appareils en porcelaine et frottez avec un chiffon mouillé. Versez quelques gouttes de liquide vaisselle sur chiffon pour un nettoyage plus efficace. Rincez bien à l'eau pour éviter de laisser un film.

Pour les toilettes, saupoudrez la cuvette de bicarbonate de soude. Ajoutez quelques gouttes de savon et frottez avec une brosse de toilette. Finissez le nettoyage des surfaces extérieures avec un chiffon saupoudré de bicarbonate de soude.

## Linoléum, carrelage et menuiseries

### Ingrédients

- Liquide vaisselle (pas de détergent)

### Instructions

Versez une goutte de liquide vaisselle sur un gant de toilette mouillé et frottez vigoureusement. Un gant de toilette dure plus longtemps et produit moins de déchets qu'une éponge.



## Sols non cirés

### Ingrédients

- ½ tasse (120 ml) de vinaigre blanc distillé
- 1,5 gallon (5,7 L) d'eau chaude

### Instructions

Passez la serpillière avec du vinaigre et de l'eau. Inutile de rincer ! Veillez à bien essorer votre serpillière pour que vos sols sèchent rapidement.

## Moisissure

### Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de lessive
- 1,5 tasse (350 ml) d'eau chaude

### Instructions

Mélangez la lessive et l'eau dans un flacon pulvérisateur. Vaporisez sur les surfaces dures et frottez pour éliminer les moisissures, puis laissez la solution sécher complètement.

Pour en savoir plus sur le nettoyage et la prévention des moisissures, consultez le [site web du département de la Santé](#).<sup>8</sup>



## Pour plus d'informations

Vous voulez en savoir plus ? Consultez ces pages web utiles ou contactez-nous pour plus d'informations !

- [Comment savoir ce qui est sûr ?](#)<sup>9</sup>
- [Choisir des produits plus sûrs](#)<sup>10</sup>
- [Fiche d'information sur le nettoyage](#)<sup>11</sup>
- [Nettoyage, assainissement et désinfection](#)<sup>12</sup>

**Scannez ce code QR** avec l'appareil photo de votre smartphone pour en savoir plus sur les produits plus sûrs et les produits chimiques toxiques dans votre domicile :



## Contact

Équipe chargée des produits chimiques plus sûrs : [SaferChem@ecy.wa.gov](mailto:SaferChem@ecy.wa.gov)



## Crédits photo

- Vecteur salle de bain avec l'aimable autorisation de pikisuperstar/Freepik et pch.vector/Freepik.
- Vecteur fenêtre avec l'aimable autorisation de pch.vector/Freepik.

## Notes de fin

- 1 <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/what-merv-rating>
- 2 <https://ecology.wa.gov/HealthyActions>
- 3 <https://deohs.washington.edu/sites/default/files/brochures/microfiber-factsheet.pdf>
- 4 <https://www.epa.gov/saferchoice/products>
- 5 <https://www.epa.gov/pesticide-labels/dfe-certified-disinfectants>
- 6 <https://c2ccertified.org/certified-products-and-materials>
- 7 <https://www.epa.gov/saferchoice/safer-choice-criteria-fragrance-free-products>
- 8 <https://doh.wa.gov/community-and-environment/contaminants/mold>
- 9 <https://ecology.wa.gov/Blog/Posts/June-2020/Safer-Choice-Because-you-shouldn-t-need-a-PhD-to-k>
- 10 <https://kingcountyhazwastewa.gov/en/households-disposal/households-safer-home-products>
- 11 <https://resources.oshce.uw.edu/1s6jug8/>
- 12 <https://www.kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/bleach.aspx>