

# Fiche documentaire FAIRE

## LES PRODUITS D'USAGE DOMESTIQUE SANS DANGER POUR L'AIR

Les produits d'usage domestique comprennent les produits de nettoyage (p. ex., les nettoie-vitres et les produits de nettoyage pour le four), les produits d'hygiène et de beauté (p. ex., les fixatifs et désodorisants aérosols), divers produits d'entretien et matériel servant aux passe-temps (p. ex., la peinture, la colle et les solvants) et d'autres produits comme les pesticides.

### Le problème de la qualité de l'air à l'intérieur

L'éventail de produits d'usage domestique qui nous rend la vie si facile est également source d'émission de centaines de produits chimiques potentiellement dangereux. Certains d'entre eux libèrent immédiatement des contaminants chimiques dans l'air; d'autres le font régulièrement sur une longue période. D'une façon ou de l'autre, les produits chimiques émis par ces produits sont libérés dans l'air et vous les respirez.

### Les effets sur la santé

La grande diversité de produits chimiques que l'on retrouve dans les produits d'usage domestique peut avoir des effets nocifs sur la santé à court et à long terme. L'exposition à ces produits chimiques se fait par contact avec la peau, par ingestion ou par inhalation. Parmi les effets immédiats que l'exposition aux produits chimiques peut provoquer, notons des étourdissements, des nausées, des réactions allergiques et une irritation des yeux, de la peau et des voies respiratoires. Une exposition prolongée à ces produits chimiques peut également avoir un effet cumulatif sur la santé. L'exposition à long terme peut entraîner des polytoxisibilités et le cancer. Les pesticides sont particulièrement préoccupants parce que les produits chimiques qui entrent dans leur composition sont hautement toxiques. Il est évident que s'ils sont suffisamment puissants pour tuer des ravageurs, ils peuvent également nous être dommageables.

### Ce que vous pouvez faire

Il y a cinq règles de base à suivre en ce qui concerne les produits d'usage domestique :

- Autant que possible, évitez d'utiliser des produits d'usage domestique dangereux (p. ex., des pesticides, des assainisseurs d'air et des cires pour meubles). Remplacez-les plutôt par des produits non toxiques.
- Si vous achetez des produits d'usage domestique dangereux, ne vous procurez que la quantité dont vous avez besoin à la fois.
- Entrez les produits dangereux dans des contenants hermétiquement scellés à l'écart des surfaces habitées de votre maison. Si vous n'en avez plus besoin, débarrassez-vous-en comme il se doit (consulter le guide *Ce que vous pouvez faire* à la page 6).
- Lisez toujours l'étiquette du produit et suivez les instructions du fabricant.
- Réduisez au minimum l'exposition aux produits dangereux en les utilisant uniquement où c'est nécessaire et en assurant une ventilation suffisante.

Les tableaux qui suivent donnent une description des effets sur la santé de différents produits d'usage domestique dangereux, et, chaque fois qu'il est possible de le faire, vous propose une solution de rechange sans danger pour l'air.

## PRODUITS SERVANT À LA RÉPARATION ET AUX PASSE-TEMPS

Quels sont-ils?	Quels sont les effets sur la santé?	Quelles sont les solutions de rechange?
Les peintures et les solvants	<p>Les composés chimiques contenus dans les peintures et les solvants peuvent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• brûler les yeux et la peau</li> <li>• provoquer des maux de tête et des nausées</li> <li>• engendrer des troubles respiratoires, des faiblesses musculaires et endommager le foie et les reins</li> <li>• L'exposition à des fragments ou à de la poussière de vieille peinture à base de plomb (à cause de peinture détériorée ou de réparation) peut être très néfaste, particulièrement pour les enfants et les femmes enceintes.</li> </ul>	<p>Chaque fois que vous le pouvez, appliquez la peinture à l'extérieur. Si vous le faites à l'intérieur, assurez-vous que la ventilation est suffisante. Ouvrez une fenêtre au vent et une autre fenêtre dans la direction opposée au vent. L'utilisation de peintures solubles dans l'eau ne requiert pas l'utilisation de diluants.</p>
Matériaux servant aux passe-temps (p. ex., la photographie et le travail des métaux)	<p>Bon nombre des produits chimiques utilisés dans le développement des photos et le travail des métaux sont très dangereux et peuvent avoir divers effets nocifs sur la santé p. ex., ils peuvent provoquer des irritations de la peau, des yeux et des poumons.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travaillez avec ces matériaux dans des endroits bien ventilés; utilisez un ventilateur, une hotte, ou ouvrez les fenêtres (une au vent et une autre dans la direction opposée au vent).</li> <li>• Portez des lunettes de protection et des gants.</li> <li>• Entrez ce matériel dans des contenants incassables à l'écart des surfaces habitées de votre maison.</li> </ul>
Matériel servant aux passe-temps (p. ex., l'argile et la pierre, le papier mâché, les colles et les adhésifs à l'époxy).	<p>Certaines de ces substances peuvent irriter la peau et les poumons. L'inhalation excessive des vapeurs de certaines colles peut être fatale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travaillez dans un endroit bien ventilé.</li> <li>• Portez des gants et un masque antipoussières.</li> <li>• Utilisez de préférence des colles à base d'eau.</li> </ul>

\* Si vous envisagez de faire des travaux de rénovation, commandez le guide de la SCHL afin de connaître les risques associés à la rénovation.

## PRODUITS DE NETTOYAGE

Quels sont-ils?	Quels sont les effets sur la santé?	Quelles sont les solutions de rechange?
Produits de nettoyage pour le four	Les produits de nettoyage pour le four contiennent de la lessive et d'autres produits chimiques très puissants qui peuvent irriter les poumons et brûler la peau et les yeux.	Une alternative naturelle aux produits de nettoyage pour le four est d'utiliser une solution maison faite de bicarbonate de soude dissout dans de l'eau. Appliquez ce mélange dans votre four, attendez, puis essuyez avec un linge humide.
Cires pour meubles et pour planchers	Ces produits peuvent contenir des produits chimiques comme de l'essence minérale et des distillats de pétrole susceptibles d'irriter et d'endommager la peau, les yeux et le nez.	Fabriquez votre propre produit d'entretien avec un mélange d'une partie de jus de citron et de deux parties d'huile d'olive ou d'huile végétale. De plus, servez-vous d'une eau savonneuse pour nettoyer et d'un linge doux pour astiquer certains articles.

## PRODUITS D'HYGIÈNE ET DE BEAUTÉ

Quels sont-ils?	Quels sont les effets sur la santé?	Quelles sont les solutions de rechange?
Produits en aérosols (p. ex., les fixatifs et désodorisants en aérosols)	Certains produits en aérosols libèrent dans l'air des particules qui peuvent être inhalées par les poumons pour ensuite être introduites dans le courant sanguin. L'exposition à ces produits peut provoquer des maux de tête, des nausées, des difficultés respiratoires, une irritation des yeux, de la gorge et des poumons, des éruptions cutanées, des brûlures et des dommages au foie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recherchez des produits non aérosols. La plupart des produits d'hygiène et de beauté sont également disponibles en crèmes, en liquides et en atomiseurs.</li> </ul>

I.

## PRODUITS D'ENTRETIEN MÉNAGER

Quels sont-ils?	Quels sont les effets sur la santé?	Quelles sont les solutions de rechange?
Assainisseurs d'air (p. ex., en aérosols)	Ces produits peuvent contenir des produits chimiques susceptibles d'irriter et de brûler la peau. Ils nuisent également à votre sens naturel de l'odorat, si bien que de graves problèmes de moisissures dans votre habitation peuvent passer inaperçus et ne pas être corrigés. Pour de plus amples informations sur les moisissures, reportez-vous au feuillet de renseignements de C.A.N.DO sur les agents biologiques.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérez et éliminez les sources de l'odeur.</li> <li>• Ouvrez les fenêtres pour chasser les mauvaises odeurs.</li> <li>• Une boîte de bicarbonate de soude ouverte et placée au réfrigérateur éliminera les fortes odeurs qui peuvent s'échapper.</li> </ul>
Composés phosphatés des détergents (p. ex., le détergent pour laver la vaisselle)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ces produits peuvent irriter les yeux et la peau.</li> <li>• Ils sont très dangereux s'ils sont avalés.</li> <li>• Suivez les instructions du fabricant à la lettre, particulièrement quand vous diluez ces produits.</li> </ul>	Recherchez des détergents sans phosphate - la plupart des fabricants indiquent clairement la teneur en phosphate sur l'emballage du produit.
Produits de nettoyage pour tapis et meubles rembourrés	Ces produits peuvent contenir des produits chimiques toxiques. Une exposition à long terme peut entraîner de l'anémie et des dommages au foie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recherchez les produits de nettoyage non toxiques. Utilisez un savon ou un shampoing en atomiseur.</li> <li>• Portez des gants si vous utilisez des produits de nettoyage toxiques et ventilez la pièce en ouvrant une fenêtre face au vent et une autre dans la direction opposée au vent.</li> </ul>

Solutions de blanchiment au chlore (p. ex., poudres à récurer et eau de Javel)	Les solutions de blanchiment au chlore et les vapeurs qu'elles dégagent peuvent irriter et brûler la peau, le nez et les yeux. Ne mélangez jamais de solution de blanchiment au chlore à d'autres substances, spécialement aux solutions nettoyantes à base d'ammoniac ou aux produits de débouchage et de nettoyage de cuvette de cabinet. Ces combinaisons peuvent produire des gaz mortels.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manipulez avec soin les solutions de blanchiment au chlore - portez des gants.</li> <li>• Quand vous utilisez des produits contenant du chlore, ventilez convenablement en ouvrant une fenêtre face au vent et une autre dans la direction opposée au vent.</li> <li>• En guise de substitut, fabriquez votre propre solution nettoyante avec un mélange de bicarbonate de soude et d'eau, utilisez plutôt du vinaigre pour nettoyer ou utilisez une solution de blanchiment sans chlore.</li> </ul>
Produits détachants	L'inhalation des vapeurs toxiques de ces produits peut provoquer des dommages à votre système nerveux central. Les symptômes associés à l'exposition à ces produits sont les nausées, les étourdissements et la perte de l'appétit.	En guise de substitut de produit détachant ne présentant aucun danger pour l'air, utilisez de l'eau gazéifiée ou du jus de citron avec de l'eau chaude.

*Les experts en santé, en environnement et des milliers de Canadiens se soucient des risques qu'engendre la pollution de l'air. L'Association pulmonaire se consacre à aider les gens à agir afin de réduire ces risques. C'est la raison pour laquelle nous avons créé le programme d'éducation et de sensibilisation FAIRE, le Mouvement d'action immédiate pour respirer de l'air pur. Pour de plus amples renseignements, contactez l'Association pulmonaire au : 1 888 566-5864.*