

# Adapter sa méthode

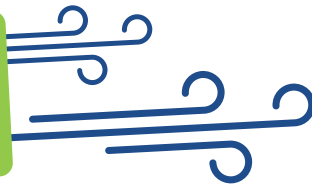
- Eviter la désinfection systématique : c'est comme les antibiotiques, c'est pas automatique ! ; seuls les lieux comme les toilettes, le réfrigérateur, et les points de contact nécessite une attention particulière ; choisissez un désinfectant avec un Ecocert (il n'existe pas de désinfectant avec un éco label européen).
- Préserver une bonne qualité de l'air intérieur : Utiliser un balai à microfibre pour faire un balayage légèrement humide pour attraper les allergènes et polluants. Abandonner l'aspirateur et le balai.
- Aérer les locaux tous les jours 15 min si possible, en créant un courant d'air pour renouveler l'air intérieur. Augmenter cette fréquence en cas de « covid-19 ».
- Laisser entrer la lumière par les fenêtres car les UV rendent stériles les moisissures et les bactéries.



Attention aux moisissures, elles peuvent être très allergisantes, voire toxiques ; éliminer toute source d'humidité

## Le Saviez-Vous ?

L'air est notre premier aliment :  
16 000 litres d'air par jour avalé.



Janvier 2021

Projet mené par la Communauté de Communes Vallée de l'Homme  
Plus d'infos : [www.cc-valleedelhomme.fr](http://www.cc-valleedelhomme.fr) - [contact@cc-vh.fr](mailto:contact@cc-vh.fr)



Plan Climat  
Air Energie Territorial 24

Vallée  
de l'Homme



Vallée  
de l'Homme  
Communauté de Communes



## Grand-Public

# Nettoyage sain, De quoi parle-t-on ?

Aujourd'hui,  
un changement  
de produits et de pratiques

Pour demain,  
un environnement plus sain  
et une santé préservée

De nombreux facteurs influencent notre état de santé comme l'âge ou le patrimoine génétique mais aussi les produits que nous utilisons couramment pour faire le ménage. Ils peuvent comporter des composés cancérigènes ou des perturbateurs endocriniens qui se retrouvent dans l'air que nous respirons ou dans les produits que l'on manipule et touche sans gant.

# Pourquoi du nettoyage sain ?

Le nettoyage sain contribue à la **préservation de la santé de chacun**. Si l'air extérieur est pollué, l'air intérieur s'avère de moins bonne qualité. Il se trouve par ailleurs, que nous passons en moyenne 80% de notre temps dans des bâtiments.

Au-delà du choix des matériaux de construction, des équipements ou des activités, les pratiques de nettoyage et d'entretien représentent une source de pollution importante et quotidienne. Les produits que nous utilisons couramment pour faire le ménage sont la plupart du temps peu favorables à la santé. Ils peuvent comporter des molécules classées CMR (cancérogènes, mutagènes, reprotoxiques). Il y a aussi de nouveaux polluants tels que des perturbateurs endocriniens qui sont de plus en plus associés à certains cancers, diabète, troubles du comportement ainsi que des atteintes à la fertilité. Tout cela se retrouve dans l'air que nous respirons, souvent avec plaisir d'ailleurs et en disant : ça sent le propre !

Le nettoyage sain contribue aussi à la **préservation de l'environnement**. Ces produits toxiques se retrouvant dans l'eau de rinçage rejoignent indirectement la nature quand on les jette dans l'évier.

# Comment faire ?

## Abandonner les produits dangereux pour préserver sa santé :

- Abandonner les acides forts comme l'acide chlorhydrique ou sulfurique, souvent utilisés pour le détartrage des WC : Ils sont dangereux et dégradent l'émail des cuvettes qui devient poreux et noircit encore plus. Opter pour des acides faibles qui sont efficaces au quotidien (acide citrique ou acide lactique) et respectent votre santé.
- Abandonner les produits chlorés... et surtout pas de Javel dans les WC !!! car en présence d'urine, les produits chlorés peuvent dégager des gaz toxiques qui portent atteinte aux alvéoles pulmonaires.
- Pour un effet virucide (lutte contre les virus), préférer l'alcool sur les surfaces et l'acide lactique pour les toilettes.
- Bannir les logos ci-contre qui indiquent que le produit est soit toxique, soit cancérogène. Cette information se trouve sur la fiche de sécurité du produit et selon le seuil sur les bidons (à demander au fournisseur).



# Comment faire ?

## Utiliser des produits non nocifs :

Utiliser le moins de produits ménagers possible. Le produit le moins toxique est celui que l'on n'utilise pas !

- Choisissez des produits avec un label Nature et Progrès ou Ecocert ou Ecolabel European - ils interdisent les molécules les plus toxiques. Toute la gamme des produits nécessaires au Nettoyage Sain existe, même en grande surface, y compris les désinfectants et les virucides.



- Nettoyer avec les chiffons en microfibres à l'eau chaude. La fibre est si fine qu'elle attrape les microbes et élimine les traces de gras, même sans produit chimique ; Il existe des microfibres pour le sol, les WC, les vitres, les bureaux, les étagères, les tables, les interrupteurs. Attention, il ne faut pas oublier que les désinfectants ne nettoient pas la saleté.

