



L'UFC Que Choisir

Agence locale de Sambre Avesnois
13 Rue du Progrès, 59600 Maubeuge

☎ 06 47 49 53 81

✉ : contact@avesnois.ufcquechoisir.fr



<https://avesnois.ufcquechoisir.fr/>

12/06/2025



Le Centre Social Guy Moquet

Place du Huit mai 45, 59620 Aulnoye-Aymeries

☎ 03 27 66 54 32

✉ : csc8mai@gmail.com

✉ <https://centre-social-guy-moquet.fr>

Centre social Guy Moquet - Sensibilisation : Je respire un air sain chez moi

Je respire un air sain chez moi

Sensibilisation à

Nous sommes préoccupés par la pollution atmosphérique et environnementale.

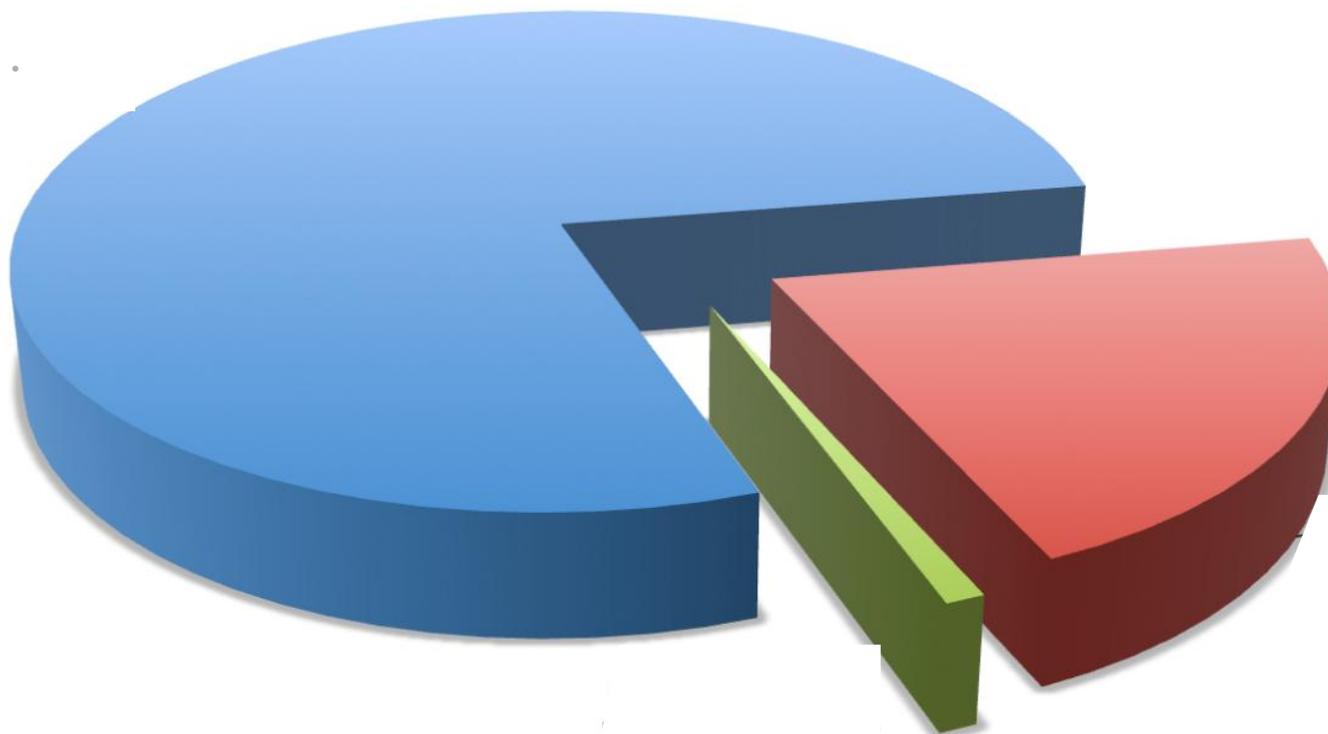
Et pourtant, l'air intérieur est en général nettement plus pollué que l'air extérieur.

Or, comme nous passons 80 % de notre temps dans des milieux clos, une grande partie de l'air que nous inhalons – 12 000 litres par jour – provient de l'air intérieur.

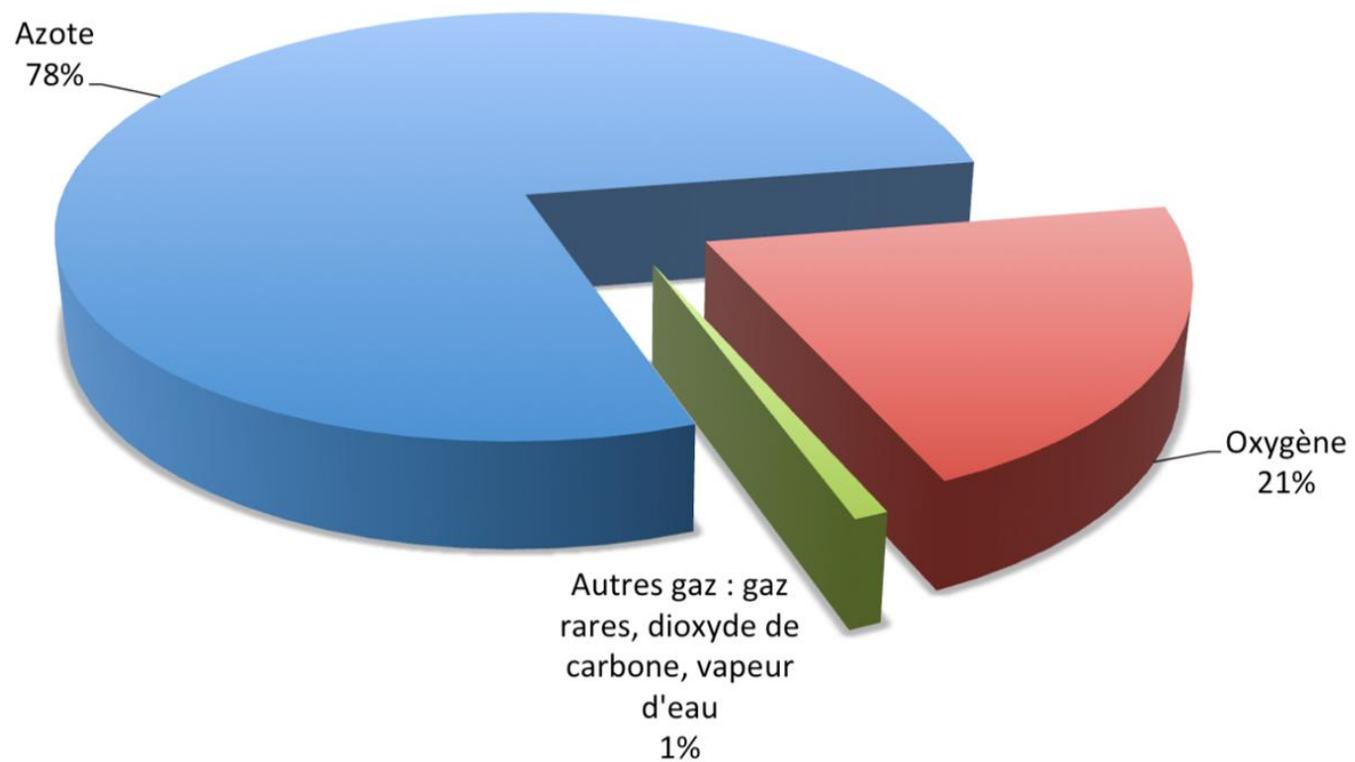
Le rendre plus sain n'est pas si compliqué, mais gare aux mauvaises habitudes et aux faux remèdes !



Composition de l'air



Composition de l'air



Qu'est-ce qu'un air sain ?

Les risques d'un air pollué

Cliquez sur la bonne réponse, et elle se teintera en vert

À votre avis, quelles peuvent être les conséquences sur la santé d'un air intérieur pollué ?

a Des maux de tête

b Des allergies

c Des intoxications par inhalation

d Des effets cancérogènes

e Aucun

↴ Pour passer à la diapo suivante

Qu'est-ce qu'un air sain ?

Les risques d'un air pollué

À votre avis, quelles peuvent être les conséquences sur la santé d'un air intérieur pollué ?

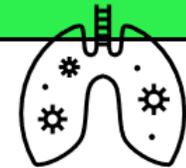
a Des maux de tête

b Des allergies

c Des intoxications par inhalation

d Des effets cancérogènes

e Aucun



↓ Pour passer à la diapo suivante

QU'EST-CE QUI POLLUE L'AIR INTERIEUR ?

Cliquez sur la
bonne réponse,
et elle se teintera
en vert

Pour avoir une bonne odeur dans
la maison, que privilégiez-vous ?

a) De l'air frais venu de l'extérieur.

c) Des désodorisants.

e) Des bougies parfumées.

g) Des huiles essentielles.

b) Des parfums bio ou naturels.

d) De l'encens.

f) Du papier d'Arménie.

↴ Pour passer à la
diapo suivante

QU'EST-CE QUI POLLUE L'AIR INTERIEUR ?

Pour avoir une bonne odeur dans la maison, que privilégiez-vous ?

a De l'air frais venu de l'extérieur.

c Des désodorisants.

e Des bougies parfumées.

g Des huiles essentielles.

b Des parfums bio ou naturels.

d De l'encens.

f Du papier d'Arménie.

↴ Pour passer à la diapo suivante

QU'EST-CE QUI POLLUE L'AIR INTERIEUR ?

En raison des activités humaines, des substances (chimiques ou naturelles) viennent modifier la composition naturelle de l'air et le polluer, et ont des effets néfastes sur notre santé quand le niveau de concentration est supérieur aux seuils acceptables.

Les résultats d'une analyse de l'UFC- Que Choisir, datant de quelques années, sur près de 900 logements, sont très préoccupants.

La pollution chimique touche 3 logements sur 4 car on retrouve la présence :

- Des COV
- Des aldéhydes
- Des moisissures
- Des acariens
- Des traitements des animaux domestiques
- Du monoxyde de carbone
- Du radon
- De la poussière
- Des pesticides domestiques

Les COV : Parmi les polluants nocifs pour la santé, la famille des **C**omposés **O**rganiques **V**olatiles).

Ils sont présents dans la fabrication de **nombreux matériaux d'aménagement et de décoration** : peintures, vernis, moquettes, tapis, tissus d'ameublement...

Ils sont également émis par la **fumée du tabac, les produits d'entretien et de bricolage**.

Naturels ou industriels, les assainissants et parfums aux huiles essentielles, polluent l'air intérieur en COV irritants et/ou allergènes.

Le Formaldéhyde Le polluant le plus préoccupant de l'air intérieur, nocif également.

Gaz très irritant, allergisant et, plus grave, cancérogène par inhalation.

Trouvé dans de nombreux produits d'usage courant : **mousses isolantes, laques, colles, vernis, produits ménagers, sources de combustion (tabac, bougies, bâtonnets d'encens, cuisinières à gaz...)**

Brûler un bâtonnet d'encens fait respirer un **concentré de polluants cancérogènes** qu'on ne devrait jamais retrouver dans l'air d'un logement. Entre **benzène, formaldéhyde et particules fines**, on cumule ce qu'il y a de pire, et à **des teneurs significatives**.

Certaines bougies parfumées émettent des **formaldéhydes, de l'acroléine et des particules fines**, à des teneurs certes inférieures à celles de l'encens, mais bien **trop élevées** pour des substances aussi préoccupantes.

Brûler une feuille de papier d'Arménie charge l'air en **acroléine et particules fines à des niveaux inacceptables.**

Cliquez sur la bonne réponse, et elle se teintera en vert

Dans votre logement :

a Il y a des traces de moisissures ou de condensation persistantes.

b Je nettoie les traces de moisissures ou de condensation dès qu'elles apparaissent.

c Je n'ai repéré ni moisissures, ni traces de condensation.

↴ Pour passer à la diapo suivante

Dans votre logement :

a Il y a des traces de moisissures ou de condensation persistantes.

b Je nettoie les traces de moisissures ou de condensation dès qu'elles apparaissent.

c Je n'ai repéré ni moisissures, ni traces de condensation.

↴ Pour passer à la diapo suivante

Les moisissures sont inesthétiques, mais également malsaines. Quand on n'aère pas après le bain ou la douche, quand on fait sécher le linge dans une pièce mal ventilée, l'air se charge en vapeur d'eau. Si les murs sont froids, c'est **la condensation immédiate et, peu à peu, l'apparition de moisissures.**

Elles peuvent se cacher derrière les plinthes, les papiers peints ou les meubles. Les moisissures émettent des **spores qu'on inhale en respirant.** Elles peuvent être **allergisantes et même toxiques.**

Il faut les **nettoyer avec de l'eau de Javel dès qu'elles apparaissent.**

Les plantes vertes dites « dépolluantes » n'ont jamais prouvé leur efficacité à domicile. En revanche, les plantes présentent des inconvénients.

La terre des pots est un excellent **réservoir à moisissures** et celles-ci émettent des spores susceptibles de provoquer **allergies et irritations.**

Les acariens ont une responsabilité écrasante dans les **allergies.**

Ils se nourrissent de squames de peau humaine, de pellicules, de fragments de nourriture et de poussière.

Leur univers de prédilection, ce sont nos lits douilletts, les canapés et fauteuils en tissu, les tapis et moquettes mais également les peluches.

Les animaux domestiques (chats, chiens, lapins, etc.) sont des **réservoirs d'allergènes.**

Le monoxyde de carbone fait des **centaines de victimes chaque année en France**.

Ce **gaz, incolore et inodore mais très toxique, parfois mortel**, se forme en cas de fonctionnement défectueux des chaudières, chauffe-eau, poêles, cheminées et inserts, appareils de chauffage d'appoint, etc.

Il cause des maux de tête chronique, des nausées, une fatigue inexplicquée, autant de problèmes de santé qu'on ne pense jamais à lui imputer.

La fumée du tabac contient aussi des quantités non négligeables de monoxyde de carbone.

Le radon est un gaz cancérigène. Il concerne surtout les régions au sous- sol **granitique ou volcanique** (Bretagne, Limousin, Massif central, Corse), mais pas seulement.

Ce **gaz radioactif naturel, inodore et incolore**, est indétectable.

Il pénètre dans les bâtiments par la moindre faille d'étanchéité et s'accumule dans les intérieurs, surtout les sous-sols et les rez-de-chaussée.

Cliquez sur la bonne réponse, et elle se teintera en vert

Pour dépoussiérer, vous utilisez...

a Un plumeau pour les meubles et objets.

b Des lingettes pour les meubles et objets.

c Des éponges, lavettes ou torchons.

d Un aspirateur.

e Un balai

↴ Pour passer à la diapo suivante

Pour dépoussiérer, vous utilisez...

a Un plumeau pour les meubles et objets.

b Des lingettes pour les meubles et objets.

c Des éponges, lavettes ou torchons.

d Un aspirateur.

e Un balai

↴ Pour passer à la diapo suivante

Cliquez sur la bonne réponse, et elle se teintera en vert

Parmi les produits suivants, quels sont ceux dont vous disposez ?

a) Des insecticides contre les mouches ou les moustiques.

b) Des produits antiparasitaires pour le chat ou le chien..

c) Des pesticides pour les plantes.

d) Des antimites : plaquettes pour vêtement, boules, aérosols.

e) Des lingettes antibactériennes.

f) Aucun de ces produits.

↴ Pour passer à la diapo suivante

Parmi les produits suivants, quels sont ceux dont vous disposez ?

a Des insecticides contre les mouches ou les moustiques.

b Des produits antiparasitaires pour le chat ou le chien..

c Des pesticides pour les plantes.

d Des antimites : 
plaquettes pour vêtement,  boules, aérosols.

e Des lingettes antibactériennes.

f **Aucun de ces produits.**

↴ Pour passer à la diapo suivante

Cliquez sur la
bonne réponse,
et elle se teintera
en vert

Pour respirer un air sain,
que faites-vous ?

a) J'ouvre grand les
fenêtres.

b) J'utilise des sprays
assainissant.

c) J'ai des plantes
dépolluantes.

d) J'ai un purificateur
d'air intérieur.

e) Je diffuse un
parfum d'intérieur.

↴ Pour passer à la
diapo suivante

Pour respirer un air sain,
que faites-vous ?

a J'ouvre grand les
fenêtres.

b J'utilise des sprays
assainissant.

c J'ai des plantes
dépolluantes.

d J'ai un purificateur
d'air intérieur.

e Je diffuse un
parfum d'intérieur.

↴ Pour passer à la
diapo suivante

Cliquez sur la
bonne réponse,
et elle se teintera
en vert

Quand aérez-vous votre logement ?

a Ce n'est pas indispensable ;
j'ai une ventilation mécanique
contrôlée (VMC).

b 10 minutes matin et soir, au
minimum, quelle que soit la
saison

c Lorsque je fais du ménage, de
la cuisine, que j'ai pris un bain,
fait du bricolage, etc.

d Lorsque j'ai utilisé un spray ou
un aérosol (ex. : imperméabiliser
des chaussures).

↴ Pour passer à la
diapo suivante

Quand aérez-vous votre logement ?

a Ce n'est pas indispensable ; j'ai une ventilation mécanique contrôlée (VMC).

c Lorsque je fais du ménage, de la cuisine, que j'ai pris un bain, fait du bricolage, etc.

b 10 minutes matin et soir, au minimum, quelle que soit la saison

d Lorsque j'ai utilisé un spray ou un aérosol (ex. : imperméabiliser des chaussures).

↴ Pour passer à la diapo suivante

Aérer régulièrement été comme hiver, dans toutes les régions :

- ⇒ *Aérer quotidiennement **10 minutes le matin et 10 minutes le soir***
- ⇒ *Aérer quand on **cuisine**, et impérativement après la **douche ou le bain** pour éviter la condensation.*
- ⇒ ***Ouvrir les fenêtres** en fonction de nos activités (passage de l'aspirateur, séance de bricolage, utilisation de produits ménagers, préparation du repas, lessive...).*
- ⇒ ***Aérer les lits** tous les matins, fenêtre grande ouverte, pour éliminer les acariens. Ne jamais rabattre la couette avant.*
- ⇒ *En cas de **pic de pollution de l'air extérieur** : ouvrez les fenêtres aux heures les moins polluées, tôt le matin ou tard le soir.*

Cliquez sur la bonne réponse, et elle se teintera en vert

Comment utilisez-vous la VMC ?

a Je la stoppe lorsque je sens qu'elle diffuse de l'air froid.

b Je la laisse fonctionner en permanence.

c Je vérifie régulièrement le bon fonctionnement des bouches d'aération et les nettoie.

↴ Pour passer à la diapo suivante

Cliquez sur la bonne réponse, et elle se teintera en vert

Comment utilisez-vous la VMC ?

a Je la stoppe lorsque je sens qu'elle diffuse de l'air froid.

b Je la laisse fonctionner en permanence.

c Je vérifie régulièrement le bon fonctionnement des bouches d'aération et les nettoie.

↴ Pour passer à la diapo suivante

Quel type de chauffage est le plus sain pour
l'air intérieur

a Chauffage central
(radiateur ou plancher
chauffant)

b Radiateurs
électriques

c Appareil de chauffage
au bois

d Cheminée

e Appareil de chauffage
d'appoint à gaz ou à
pétrole

↴ Pour passer à la
diapo suivante

Quel type de chauffage est le plus sain pour
l'air intérieur

a Chauffage central
(radiateur ou plancher
chauffant)

b Radiateurs
électriques

c Appareil de chauffage
au bois

d Cheminée

e Appareil de chauffage
d'appoint à gaz ou à
pétrole

↴ Pour passer à la
diapo suivante



Cliquez sur la bonne réponse, et elle se teintera en vert

Pour nettoyer, vous utilisez...

a Un nettoyeur multi-usages.

b Des produits désinfectants ou antibactériens..

c De l'eau de Javel.

d Des produits spécifiques pour la salle de bains, les meubles ...

e Des ingrédients naturels (vinaigre blanc, bicarbonate, cristaux de soude...).

↴ Pour passer à la diapo suivante

Pour nettoyer, vous utilisez...

a

Un nettoyant multi-usages.

b

Des produits désinfectants ou antibactériens..

c

De l'eau de Javel.

d

Des produits spécifiques pour la salle de bains, les meubles ...

e

Des ingrédients naturels (vinaigre blanc, bicarbonate, cristaux de soude...).

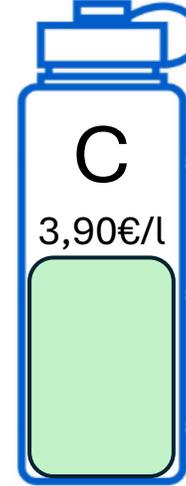
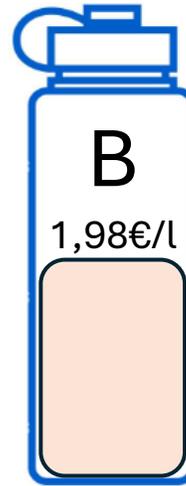
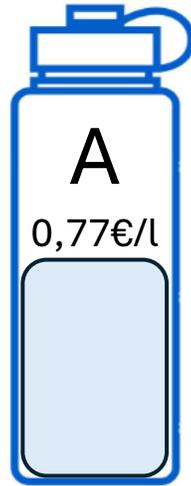
↴ Pour passer à la diapo suivante

COMMENT ASSAINIR L'AIR INTERIEUR

Bien choisir ses produits d'entretien

Test à l'aveugle

Voici 3 produits d'entretien d'intérieur



Notez-les :

- de 1 (peu apprécié)
- à 5 (très apprécié)

Critère	Produit A	Produit B	Produit C
Odeur			
Viscosité			
Couleur			
Prix			
Moyenne			

COMMENT ASSAINIR L'AIR INTERIEUR

Les 3 produits testés étaient :

Bien choisir ses produits d'entretien

Résultats du test à l'aveugle

A

Note UFC : 7,2
2021
Mal noté



Évaluation Que Choisir

Efficacité <i>i</i>	■ □
Présence de traces <i>i</i>	★ ★ ★
Composition <i>i</i>	■ □
Allergènes	■ □
Irritants cutanés	★ ★ ★

B

Note UFC : 14,9
Mieux noté



Rainett multi-usage concentré citron vert, porteur de l'écolabel européen, il présente une bonne efficacité et ne laisse pas de traces quand il est utilisé dilué. Sans aucun caractère irritant, il contient 2 parfums classés allergènes, mais à très faible dose.
1,98 €/l

Évaluation Que Choisir

Efficacité <i>i</i>	★ ★ ★
Présence de traces <i>i</i>	★ ★ ★
Composition <i>i</i>	★ ★ ★
Allergènes	★ ★ ★
Irritants cutanés	★ ★ ★

C

Note UFC : 13,0
Bien noté



Briochin savon noir, doté du logo Écodétergent d'Écocert, le savon noir est le principal ingrédient de ce produit (après l'eau). D'une efficacité exceptionnelle, il est dépourvu d'allergène mais reste irritant pour les yeux.
3,90 €/l

Évaluation Que Choisir

Efficacité <i>i</i>	★ ★ ★
Présence de traces <i>i</i>	★ ★ ★
Composition <i>i</i>	★ ★ ★
Allergènes	★ ★ ★
Irritants cutanés	★ ★ ★

COMMENT ASSAINIR L'AIR INTERIEUR

Bien choisir ses produits d'entretien

Les tests de l'UFC Que Choisir

B et C

22 DÉTERGENTS TESTÉS

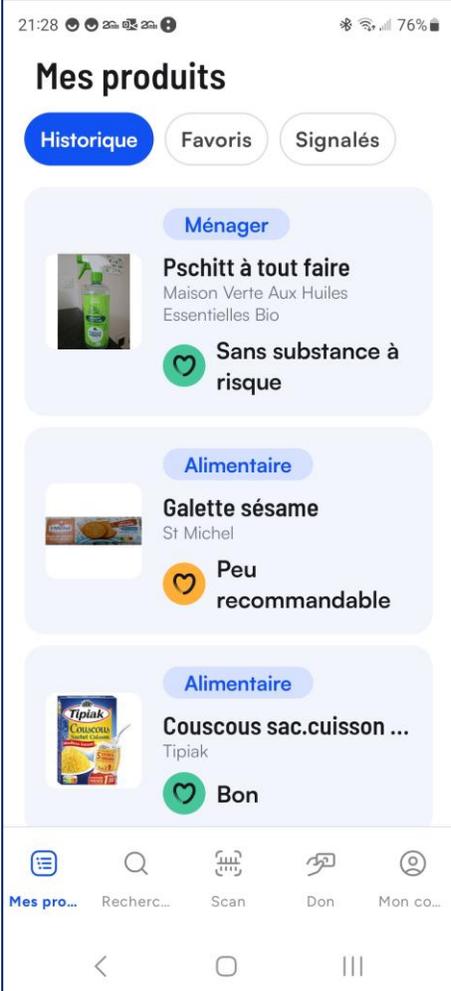
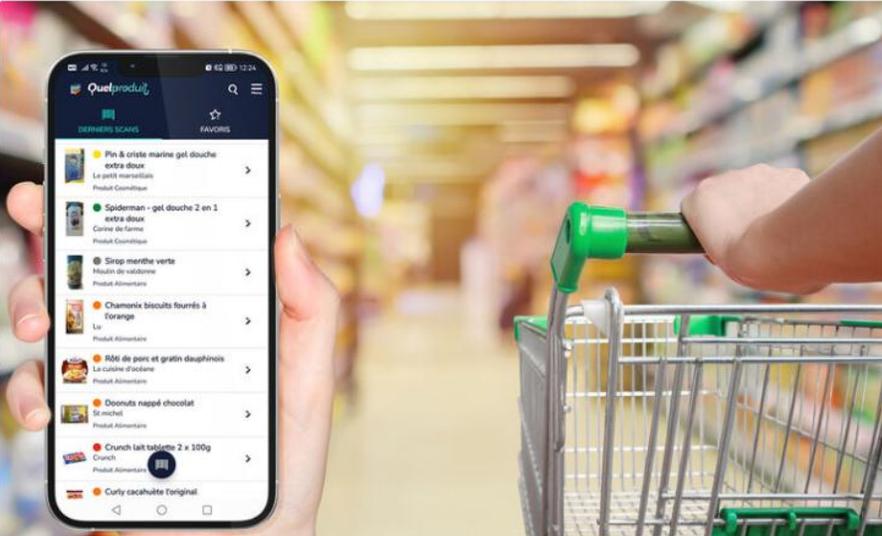
	Label	PRIX AU LITRE			NOTE SUR 20	APPRECIATION GLOBALE	SALISSURES DE SAVON	GRAISSE	EFFET IRRITANT TRACES	ALLERGENES	
		€	ml	€							
1 Briochin savon noir	Ecocert	3,90	1000	3,90	15,2	★★	★★★	★★	■	★	★★★
2 Rainett multi-usage concentré citron vert	Ecolabel UE	1,88	1000	1,88	13,9	★★	★★	★	★★	★★★	★★
3 L'Arbre Vert multisurface citron	Ecolabel UE	2,12	1250	1,70	13,8	★★	★★	■	★★	★★★	★★★
4 Vigor fraîcheur verte	/	2,95	1300	2,27	13,2	★★	★★★	■	★	★	★
5 Carolin multi-usage enrichi en bicarbonate	/	2,98	500	5,96	13,1	★★	★★	■	★★	■	★★
6 Carrefour multisurface savon de Marseille	/	1,51	1250	1,21	12,6	★★	★★	■	★★★	★★★	■
7 Bien Vu nettoyant ménager citron (U)	/	0,80	2000	0,40	12,5	★★	★★	■	★★	★★★	■
8 Mr. Propre multi-usage fraîcheur d'hiver	/	2,10	1250	1,68	12,5	★★	★★	■	★★★	★	■
9 Pouce multi-usage citron (Auchan)	/	0,79	2000	0,40	12,3	★★	★★	■	★★	★	■
10 Twido multi-usage savon noir (Aldi)	/	0,95	1250	0,76	12	★	★★	■	★★	★	■
11 U Nature multi-usage concentré orchidée & violette	Ecolabel UE	1,20	1000	1,20	12	★	★★	■	★★★	★	■
12 Mr. Propre multi-usage concentré fraîcheur d'hiver	/	1,99	600	3,32	11,9	★	★★	★	★★★	★	■
13 Apta nettoyant eucalyptus & romarin (Intermarché)	Ecolabel UE	1,12	1000	1,12	11,8	★	★★	■	★★★	■	■
14 Monoprix multisurface savon de Marseille-verveine	/	1,45	1250	1,16	11,8	★	★★	★	★★	■	■
15 Casino avenir multisurface concentré amande	Ecolabel UE	1,09	1000	1,09	11,7	★	★★	■	★★★	■	■
16 Ecover multi-usage citron	Ecocert	3,20	1000	3,20	11,6	★	★	★	★★★	★★★	■
17 Auchan authentique savon noir-fleur d'oranger	/	1,60	1500	1,07	10,9	★	★★	■	★★★	★	■
18 W5 multi-usage fraîcheur lavande (Lidl)	/	1,15	1500	0,77	10,9	★	★★	■	★★	★	■
19 Leader Price nettoyant ultraconcentré citron	/	1,99	600	3,32	10,8	★	★★	★	★★	■	■
20 Ajax multisurface frais	/	1,78	1250	1,42	10,3	★	★	■	★★	★	■
21 St Marc multi-usage savon noir	/	1,64	1250	1,31	10,2	★	■	■	★★★	★	■
22 Cif multisurface floor & universal pink orchid	/	2,64	1900	1,39	9,5	★	■	★	★★★	★	■

A

APPLICATION MOBILE

Appli QuelProduit

Une application gratuite pour choisir ses produits alimentaires, cosmétiques et ménagers



21:28 76%

Mes produits

Historique Favoris Signalés

Ménager

Pschitt à tout faire
Maison Verte Aux Huiles Essentielles Bio

Bon Sans substance à risque

Alimentaire

Galette sésame
St Michel

Peu recommandable

Alimentaire

Couscous sac.cuisson ...
Tipiak

Bon

Mes pro... Recher... Scan Don Mon co...

Légende :

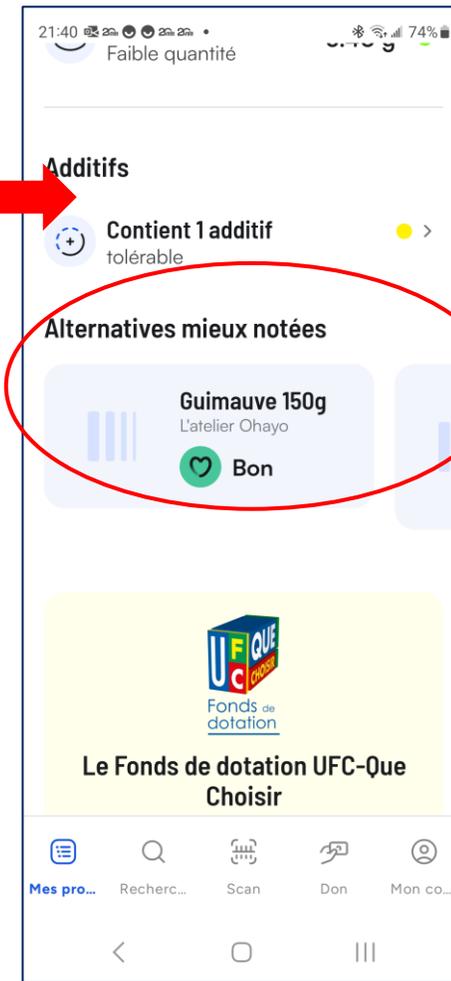
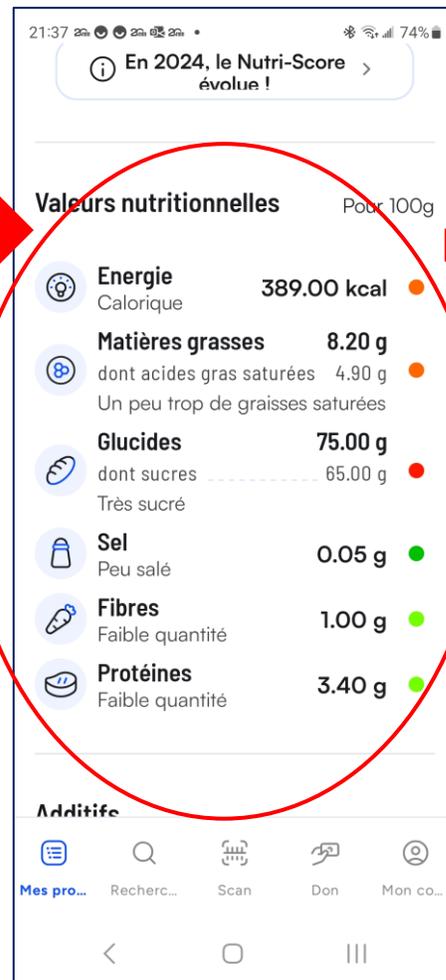
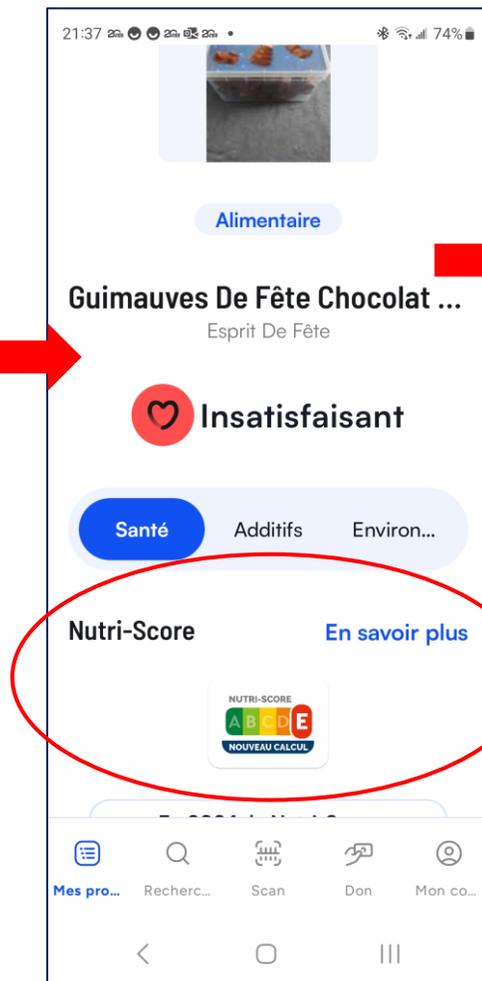
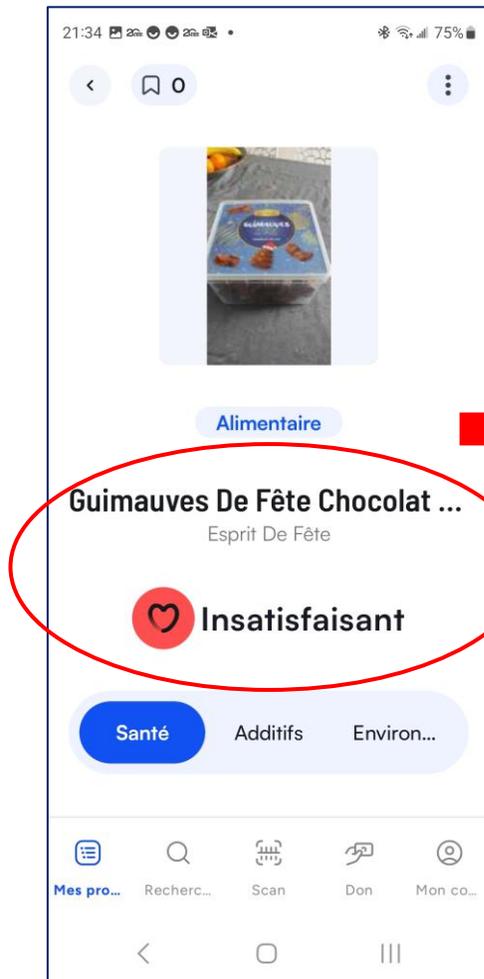
-  Bon
-  Correct
-  Peu recommandable
-  Insatisfaisant
-  Incalculable / indisponible

La note « santé » est une note environnementale. Elle est un repère commun à tous les types de produits pour permettre d'identifier rapidement le niveau de risque associé au produit scanné. Elle détermine 4 niveaux de risque progressifs repérés par les couleurs verte à rouge ; la couleur grise signifie qu'il manque des données

COMMENT ASSAINIR L'AIR INTERIEUR

Bien choisir ses produits d'entretien

L'application QuelProduit de l'UFC Que Choisir



On aimerait privilégier des produits écologiques, signalés par des écolabels.
Parmi ces trois logos, l'un est un faux ami.

Lequel ?



a) L'écolabel européen.



b) Cleanright.



c) Écocert.



L'Écolabel européen, unique label environnemental reconnu par l'Union européenne. C'est le seul label officiel.

Il garantit un impact réduit sur l'environnement, mais ses exigences en matière de COV mériteraient d'être renforcées.



Cleanright est esthétiquement réussi, sur fond de planète bleue. Mais c'est trompeur. Il n'a rien à voir avec un écolabel. C'est de l'autodéclaration,

une création marketing du syndicat professionnel de l'industrie des savons, détergents et produits d'entretien, et du Cefic, qui représente l'industrie chimique européenne. Il ne garantit absolument rien aux consommateurs, c'est juste de la poudre aux yeux, les professionnels cherchant par tous les moyens à améliorer leur image.



Écocert est un organisme certificateur privé agréé par l'État pour les labels bio.

ECODÉTERGENT Les produits portant le logo Écodétergent respectent son cahier des charges.



Produits irritants
pouvant causer
des démangeaisons,
des rougeurs ou
des inflammations en
cas de contact direct,
prolongé ou répété.

- a - Attention danger à venir
- b - Il faut parler fort et clair
- c - Produit irritant

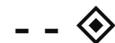


**Produits corrosifs
ou caustiques**
pour la peau et
les muqueuses
en cas de contact.
Ils peuvent provoquer
de graves brûlures.

- d - Partage obligatoire en 2 parties
- e - Je ronge et je provoque des brûlures
- f - Se laver les mains en économisant l'eau et le savon

Pour chaque
pictogramme,
3 propositions,
dont 2 fausses.
Quelle est la
bonne ?

Cliquez sur le
picto pour
afficher la
réponse





Produits irritants
pouvant causer
des démangeaisons,
des rougeurs ou
des inflammations en
cas de contact direct,
prolongé ou répété.

~~a - Attention danger à venir~~

~~b - Il faut parler fort et clair~~

c - Produit irritant

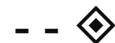


**Produits corrosifs
ou caustiques**
pour la peau et
les muqueuses
en cas de contact.
Ils peuvent provoquer
de graves brûlures.

~~d - Partage obligatoire en 2 parties~~

e - Je ronge et je provoque des brûlures

~~f - Se laver les mains en économisant l'eau et le savon~~





Produits potentiellement cancérigènes, affectant la fertilité ou l'embryon ou encore provoquant des lésions aux organes

g - Provoque des grosses peines de cœur

h - Produits potentiellement cancérigènes

i - Usage en pendentif uniquement



Produits toxiques pouvant présenter un danger pour la santé ou entraîner la mort en cas d'inhalation, d'ingestion ou d'absorption cutanée.

j - Produits toxiques

k - Réservé aux chiens

l - Attention : Pirates en vue



Produits potentiellement cancérigènes, affectant la fertilité ou l'embryon ou encore provoquant des lésions aux organes



Produits toxiques pouvant présenter un danger pour la santé ou entraîner la mort en cas d'inhalation, d'ingestion ou d'absorption cutanée.

~~g - Provoque des grosses peines de cœur~~

h - Produits potentiellement cancérigènes

~~i - Usage en pendentif uniquement~~

j - Produits toxiques

~~k - Réservé aux chiens~~

~~l - Attention : Pirates en vue~~



Les revêtements de sol, mur ou plafond comme les cloisons, les faux plafonds, les peintures, les vernis, les parquets, les sols en vinyle et PVC, ainsi que les colles sont des sources de pollution de l'air intérieur.

Les substances chimiques de la famille des **COV entrant dans leur fabrication ont la particularité de s'évaporer et de se retrouver dans l'air ambiant du logement.**

Ces matériaux peuvent larguer des substances chimiques **pendant de très longues périodes.**

Une étiquette « **Émissions dans l'air intérieur** » est **obligatoire depuis 2012.**

Elle s'intéresse aux composés chimiques émis lors de la pose d'un matériau neuf.

Peut-on s'y fier ?

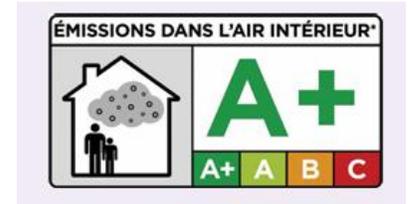
Un produit classé A+ est préférable aux produits classés B ou C **mais ce n'est pas, hélas, une garantie de son innocuité.**

En cause, une **réglementation bien trop laxiste**, qui s'est calée sur des seuils limites d'émissions de polluants trop élevés pour être protecteurs.



Nos conseils

- ⇒ Choisissez des matériaux qui portent **l'étiquette A+** (les plus faibles émissions de COV).
- ⇒ **Ne stockez pas** les produits chez vous.
- ⇒ **Lisez les étiquettes** et respectez les consignes d'utilisation.
- ⇒ **Ne mélangez pas différents produits** (risque de réactions chimiques dangereuses).
- ⇒ **Aérez pendant et après des travaux**, ou après l'installation d'un meuble neuf
- ⇒ **Attention aux peintures se disant « dépolluantes »** ! Nos tests et les éléments fournis par les professionnels ne permettent pas de juger de l'action dépolluante de ces peintures dans les conditions de vie les plus courantes, ni de leur innocuité.



Prendre des précautions pour bricoler

Le bricolage peut être une pratique à risques **en raison des produits employés**, souvent dangereux, et de la **poussière** qu'il produit.

Nos conseils

- ⇒ Travaillez dans un **local bien aéré**.
- ⇒ **Aérez** longtemps après les travaux
- ⇒ **Portez un masque** protecteur lors de certains travaux
- ⇒ **Ne mélangez pas les produits**, cela peut provoquer des émanations dangereuses et polluer l'air des logements.



Les toilettes et la salle de bains : la mission première des nettoyeurs spécifiques pour toilettes et salles de bains (liquide, poudre, gel, blocs...) est d'éliminer les dépôts de calcaire et les résidus de savon

Toutes les références ne se valent pas :

=> seule une petite minorité arrive à bout du tartre.

Ces produits – souvent coûteux – sont polluants et parfois dangereux.

Pour la salle de bains, le vinaigre blanc est une alternative possible.

S'il faut un produit spécifique, c'est plutôt pour les toilettes.





Le four : souvent formulés à base de soude caustique, les décapants du commerce sont à **éviter** ou à **manier avec la plus grande précaution**.

Car les aérosols propulsent de fines gouttelettes qui, inhalées ou en contact avec la peau et les yeux, peuvent provoquer des **brûlures** ou des **irritations des voies respiratoires**.

L'eau de Javel n'est pas un produit nettoyant ni détartrant.

Elle doit donc être réservée à ce qu'elle sait faire :

=> désinfecter et blanchir.

D'autant plus que ce produit est loin d'être anodin !

En plus d'être **toxique pour l'environnement**, notamment pour les organismes aquatiques, c'est un **produit irritant et corrosif** pour la peau, les yeux, les voies respiratoires et digestives.

De plus, mélangée avec de l'acide que l'on retrouve dans certains produits ménagers, elle produit un gaz très toxique provoquant des toux, des vertiges, des nausées, des difficultés respiratoires et de fortes irritations.

Pour le nettoyage, **son utilisation sera réservée à l'élimination des moisissures.**



Les purificateurs d'air intérieur sont ils utiles ?

Les **appareils purificateurs d'air** et les **appareils ioniseurs d'air** font appel à la technique de la **photocalyse**, qui détruit les substances polluantes mais **provoque également la formation de sous-produits parfois plus néfastes pour la santé** que les substances qu'ils sont censés éliminer.

Seuls les **épurateurs d'air qui utilisent la filtration** paraissent peu problématiques pour la santé, à condition de nettoyer les filtres et de les changer régulièrement.

De plus, en désinfectant, on risque d'éliminer les bactéries courantes au profit des souches résistantes.

Les produits d'entretien qu'il faut bannir de ses placards

- **Les produits parfumés** : les nettoyeurs multi-usages (parfums d'orchidée et de violette, d'amande ou de lavande, d'eucalyptus ou de romarin, etc.). Les tests confirment que, pour parfumer leurs produits, les industriels recourent à une multitude de **substances chimiques allergisantes ou irritantes**.
- **Les formulations en aérosol et en spray** : à chaque pulvérisation, on respire une bouffée de produit et les **polluants** qui vont avec.
- **Les produits étiquetés « antibactériens » et « désinfectants »** : **désinfecter est nécessaire en milieu hospitalier**, mais inutile et même néfaste à domicile. Le contact avec les microbes stimule les défenses immunitaires. De plus, en désinfectant, on risque d'éliminer les bactéries courantes au profit des souches résistantes.

Merci de votre attention.

Avez-vous des questions ?