



## Ouvrage produit par Option consommateurs

**Coordination:** Geneviève Reed, responsable du Service de recherche et de représentation, et Claire Harvey, rédactrice en chef du Service d'agence de presse

**Recherche:** Nalini Vaddapalli

**Rédaction:** Isabelle Bergeron, journaliste, Service d'agence de presse

**Graphisme:** Richard Lévesque, directeur de la production, *Protégez-Vous*

**Photos:** Réjean Poudrette et Getty Images/PhotoDisc

**Révision scientifique:** Lyse Lefebvre, pharmacienne et consultante en toxicologie à la Direction de toxicologie humaine de l'Institut national de santé publique, et Catia Messier, inspectrice au service de Sécurité des produits de Santé Canada

Cette publication a été réalisée grâce à une contribution financière de l'Agence de santé publique du Canada.

Les opinions exprimées dans ce guide sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement le point de vue officiel de l'Agence de santé publique du Canada.

La reproduction de ce guide ou d'une partie de son contenu est strictement interdite à des fins publicitaires ou lucratives.

ISBN-2-921588-90-0

# Introduction

La plupart des produits d'entretien contiennent des substances chimiques. Selon Santé Canada, elles sont présentes en petite quantité, ce qui les rend inoffensives lorsque les produits sont utilisés correctement. Mais plusieurs études indiquent que certaines substances pourraient avoir, à long terme, des effets néfastes sur la santé. Des chercheurs ont en effet établi une corrélation entre l'exposition à ces substances chimiques et l'augmentation de certaines maladies, tels le cancer, les allergies et l'asthme. De nombreuses recherches soupçonnent également les pesticides, dont les dommages potentiels sur la santé seraient loin d'être négligeables.

Quelles sont les substances chimiques potentiellement dommageables et leurs effets sur la santé? Que faire pour diminuer le recours aux produits chimiques dans sa maison, et quels sont les choix santé et écologiques possibles? Autant de questions auxquelles ce guide répond, dans un souci de faire la lumière sur les risques liés à l'exposition aux produits d'entretien chimiques sur une longue période.





## Réglementation

Depuis 2001, en vertu du Règlement sur les produits chimiques et les contenants de consommation, bon nombre de produits nettoyants doivent afficher un pictogramme de dangerosité. De plus, les fabricants doivent indiquer sur l'emballage les ingrédients qui, contenus dans une proportion de plus de 1%, rendent leurs produits dangereux. Cependant, ces mises en garde ne portent que sur les risques immédiats. Autre point à déplorer : les fabricants ne sont pas tenus d'indiquer, sur l'étiquette, tous les ingrédients que leurs produits contiennent.

Tout pesticide importé, vendu ou utilisé au Canada doit être homologué en vertu de la Loi et du Règlement sur les produits antiparasitaires. Suivant des modifications apportées au cours des années 2006 et 2007, l'homologation devrait se faire, entre autres, en tenant compte des effets cumulatifs des pesticides ayant un même mode d'action. Toutefois, il reste encore du chemin à parcourir. «Secret commercial oblige», la population ne pourra pas connaître tous les ingrédients qui composent les pesticides.

Au Québec, la Loi sur les pesticides encadre quant à elle la vente, l'usage et la distribution de ces produits après leur homologation. En outre, le gouvernement provincial a adopté, en 2003, le Code de gestion des pesticides qui impose des normes plus rigoureuses visant à prévenir les risques des pesticides pour la santé.

## Quelques conseils

La Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) a fait les recommandations suivantes dans le but de nous aider à éliminer le plus possible les substances chimiques dans la maison :

- ✓ Évitez l'emploi de désodorisants pour la maison, à vaporiser ou à brancher, ainsi que d'assainisseurs d'air. Éliminez plutôt les odeurs à la source, par exemple, en sortant vos ordures quotidiennement.
- ✓ Réduisez au minimum l'emploi d'agents de blanchiment, car ils produisent des émanations délétères et sont nuisibles à l'environnement.
- ✓ N'employez pas d'assouplissant parfumé, car il peut provoquer des émanations chimiques résiduelles dans les vêtements et la literie, en plus de polluer l'air à l'extérieur de la maison lorsque la sècheuse fonctionne.

3

## Au banc des accusés

Voici les substances chimiques potentiellement dommageables les plus répandues et leurs effets possibles, à long terme, sur la santé. Sont également indiqués les types de produits qui contiennent de telles substances ou qui en dégagent.

Substances chimiques	Effets	Produits d'entretien
Ammoniaque	Irritation des voies respiratoires	Nettoyants pour vitres
Benzène*	Cancérogène certain	Assainisseurs d'air, encens
Crésol et phénol*	Domages au foie et aux reins	Désinfectants
Éthers de glycol	Infertilité masculine	Nettoyants tout usage (formule puissante)
Éthoxylates de nonylphénol et nonylphénol	À très fortes doses, perturbation du système endocrinien et dommages aux reins	Détergents pour la lessive, nettoyants tout usage
Formaldéhyde*	Cancérogène probable, allergies	Assainisseurs d'air, détergents antibactériens pour la vaisselle, nettoyants pour les tapis
Hypochlorite de sodium – eau de Javel	Mélangé avec d'autres substances chimiques, dont l'ammoniaque, produit des vapeurs de chlore pouvant causer des brûlures aux voies respiratoires	Poudres à récurer, désinfectants, produits de blanchiment
Naphtalène et paradichlorobenzène*	Cancérogènes possibles, dommages aux yeux, aux reins et au système nerveux	Antimites, blocs désodorisants
Perchloréthylène*	Cancérogène possible	Dissolvants pour les taches
Pesticides	Cancérogènes possibles, troubles du développement du fœtus et de l'enfant, dérèglement des systèmes reproducteur, endocrinien et nerveux	Fongicides, insecticides
Phtalates*	Cancérogènes probables, liés au dysfonctionnement du système reproducteur	Parfums dans les assouplissants et les détergents pour la lessive
Toluène*	Puissant neurotoxique, troubles de la mémoire, fatigue, étourdissements, etc.	Nettoyants tout usage

\*Composé organique volatil (COV). Les COV ont la propriété de s'évaporer facilement, à température ambiante, et de se répandre dans l'air sous forme de gaz.

\*Composé organique volatil (COV). Les COV ont la propriété de s'évaporer facilement, à température ambiante, et de se répandre dans l'air sous forme de gaz.





## ✓ Comment les utiliser?

Il faut lire attentivement le mode d'emploi et respecter les quantités recommandées. Vous ne devez JAMAIS mélanger des produits de nettoyage ou encore des pesticides. Et vous ne devez absolument pas réutiliser le contenant vide d'un produit d'entretien à toute autre fin. Si vous décidez d'utiliser un pesticide, assurez-vous qu'il s'agit bien d'un pesticide domestique portant un numéro d'homologation.

## ✓ Comment les entreposer?

Rangez séparément les produits d'entretien et les aliments, les premiers dans un endroit hors d'accès des jeunes enfants et des animaux de compagnie. Quant aux pesticides, rangez-les sous clé, à l'écart des produits de nettoyage.

## ✓ Comment s'en débarrasser?

Ne videz pas dans l'évier les produits de nettoyage dont vous ne voulez plus, et ne les jetez pas à la poubelle. Renseignez-vous auprès de votre municipalité sur la façon de vous en débarrasser. Cette démarche est particulièrement importante s'il s'agit de pesticides ou de produits sur lesquels figure un pictogramme de dangerosité (le signe qu'ils ont été classés comme produisant des résidus domestiques dangereux).

5

## Nettoyer avec quoi, alors?

Selon la tâche à exécuter, faites votre choix parmi ces produits d'usage courant.

### Jus de citron

- déloge la graisse et les taches sur les miroirs et la vaisselle.

### Vinaigre blanc

- désinfecte, enlève la graisse, empêche la formation de moisissure et nettoie les vitres.

### Agrumes

- tuent les insectes (faites bouillir la pelure d'une orange, d'une lime et d'un citron pendant quelques minutes, laissez reposer 24 heures, puis filtrez et vaporisez sur la plante).

### Sel de table

- désinfecte et récuré.

### Lait

- détruit les champignons (mélangez avec autant d'eau et pulvérisez sur la plante dès l'apparition de la maladie).

### Bicarbonate de sodium

- récuré, nettoie, désodorise, enlève les taches, assouplit les tissus et débouche les drains.

### Levure de bière et ail

- ajoutés à la nourriture des animaux de compagnie, ils les débarrassent des puces et des tiques qui les parasitent.

### Amidon de maïs

- désodorise les tapis et enlève les taches grasses.

6



## Produits écologiques

Il existe également sur le marché de nombreux produits de nettoyage écologiques, par exemple tous ceux qui sont certifiés Éco-Logo et Ecocert. En l'absence d'une telle certification, vous pouvez rechercher sur un emballage les détails suivants, caractéristiques d'un produit écologique:

- ✓ Les ingrédients sont tous indiqués, et tous sont naturels ou simples (par exemple, le savon pur).
- ✓ Il est mentionné que le produit est incolore et inodore, et qu'il est biodégradable.
- ✓ Il est mentionné que l'emballage est recyclable et réutilisable.

## Mise en garde!

Croyant faire un choix judicieux, plusieurs emploient le borax comme produit nettoyant. Pourtant, le borax peut causer des nausées, des irritations cutanées, de la diarrhée, etc.



## Pas tous égaux devant les risques

Les personnes allergiques et asthmatiques sont beaucoup plus sensibles aux substances chimiques que le commun des mortels. Les femmes enceintes ou qui allaitent doivent également faire un usage restreint des produits d'entretien chimiques, et éviter le plus possible d'être exposées aux pesticides, dont l'innocuité sur le fœtus et le nourrisson n'a pas encore été démontrée. Les enfants, quant à eux, sont beaucoup plus vulnérables que les adultes à la toxicité de certains produits chimiques. Leur développement pourrait être perturbé de façon irréversible.

## L'hypersensibilité

Chez une personne hypersensible, l'exposition à des substances chimiques entraîne systématiquement une réaction physique ou neurologique : maux de tête, problèmes respiratoires, irritation des yeux, etc. Bien que les causes de cette maladie ne soient pas encore clairement identifiées, des études soutiennent que les personnes en contact direct et répété avec des substances chimiques sont les plus susceptibles de développer une hypersensibilité.

7

## Ressources

### National Library of Medicine (États-Unis)

banque de données sur les produits domestiques:  
[www.householdproducts.nlm.nih.gov/index.htm](http://www.householdproducts.nlm.nih.gov/index.htm) (anglais)

### Coalition pour les alternatives aux pesticides (CAP)

[www.cap-quebec.com](http://www.cap-quebec.com), (514) 875-5995

### Association pour la santé environnementale, les hypersensibilités et les allergies du Québec

[www.aeha-quebec.ca](http://www.aeha-quebec.ca), (514) 683-5701

### Agence de réglementation de la lutte antiparasitaire (ARLA)

[www.pmra-arla.gc.ca](http://www.pmra-arla.gc.ca), (fiches de renseignements sur les méthodes de contrôle autres que l'usage de pesticides),  
1 800 267-6315

### Coop La Maison verte

[www.cooplamaisonverte.com](http://www.cooplamaisonverte.com), (514) 489-8000

### Centre anti-poison du Québec

1 800 463-5060

### Nettoyants écologiques – recettes de base (Greenpeace)

[www.greenpeace.ca/ff\\_a\\_vous\\_dagir/trucs\\_astuces/recettes.php](http://www.greenpeace.ca/ff_a_vous_dagir/trucs_astuces/recettes.php)

## Merci !

Pour réaliser ce guide, Option consommateurs a pu compter sur la collaboration des personnes suivantes:

Lyse Lefebvre, pharmacienne et consultante en toxicologie à la Direction de toxicologie humaine de l'Institut national de santé publique.

Catia Messier, inspectrice au service de Sécurité des produits de Santé Canada.

Pierre-Olivier Duval, agent régional des pesticides à l'Agence de réglementation de la lutte antiparasitaire (ARLA).

Onil Samuel, conseiller scientifique à la Direction de toxicologie humaine de l'Institut national de santé publique.

Rohini Peris, présidente de l'Association pour la santé environnementale, les hypersensibilités et les allergies du Québec.



Créée en 1983, Option consommateurs (anciennement ACEF-Centre) est une association sans but lucratif vouée à la défense et à la promotion des droits des citoyens-consommateurs. Pour ce faire, elle s'est engagée dans une vingtaine de recours collectifs et s'intéresse de près aux questions reliées notamment à la santé, à l'agroalimentaire, à l'énergie, aux services financiers et aux pratiques commerciales.

