



# Le petit guide santé du Bio-Ménage

En partenariat avec



## Test : Êtes-vous spécialiste du Bio-Ménage ?

### 1. Qu'utilisez-vous pour faire le ménage ?

- Des produits classiques
- Des produits écolabellisés et/ou des recettes de grands-mères
- ▲ Un peu des deux...

### 2. Selon vous, les produits ménagers peuvent-ils être dangereux pour la santé ?

- Oui
- Non
- ▲ Je ne sais pas

### 3. Avant d'acheter des produits d'entretien, pensez-vous à lire l'étiquette ?

- Toujours
- ▲ Parfois
- Jamais

### 4. Qu'est-ce qui compte le plus quand vous achetez un produit ?

- Qu'il soit efficace et puissant
- Qu'il soit sans danger pour l'environnement et la santé
- ▲ Qu'il sente bon !

### 5. Quand utilisez-vous de l'eau de javel ?

- Tout le temps
- ▲ De temps en temps
- Jamais

## Résultats

Vous avez un maximum de ●  
**Médaille d'or du Bio-Ménage**  
Bravo ! Vous êtes au top ! Votre façon de nettoyer prend en compte l'environnement et la santé. Ce guide vous permettra tout de même de parfaire vos connaissances et surtout de les diffuser à votre entourage.

Vous avez un maximum de ▲  
**Médaille d'argent du Bio-Ménage**  
Vous savez que les produits ménagers trop agressifs peuvent être nocifs. Cependant, vous craignez que les autres ne soient pas efficaces, alors vous n'osez pas changer ! En suivant les conseils de ce petit guide, vous verrez que passer au Bio-Ménage peut être très facile !

Vous avez un maximum de ■  
**Médaille de bronze du Bio-Ménage**  
Le ménage peut être toxique ? Première nouvelle pour vous ! Ce petit guide vous permettra de prendre conscience des polluants qui se dégagent lorsque vous faites le ménage et vous donnera peut-être envie de révolutionner vos habitudes. Il n'est jamais trop tard !

## SOMMAIRE

Ménage : attention danger ? p 4

Liquidez les produits suspects p 6

Devenez un adepte du Bio-Ménage p 8

Adoptez la Bio-Ménage attitude p 10

Bibliographie p 11

« Spray multitâche en mode rafale, aspirateur vrombissant, serpillère au garde à vous : vous êtes prêt à en découdre avec la crasse ! Vous voulez que ça sente le propre ! Oui mais, désolée de jouer les rabats-joies, cette bonne odeur de propre pourrait bien être toxique. En effet, on ne le sait pas forcément mais de nombreux produits ménagers courants contiennent des substances qui peuvent avoir un impact sur notre santé et notre environnement. Mais alors que faire ? Vivre dans la crasse ? Hors de question ! Les médecins de l'Association Santé Environnement France vous donnent quelques conseils pour nettoyer tout en respectant sa santé et bien sûr son environnement. Allez un petit effort, nos grenouilles le valent bien ! »

Ludivine Ferrer,  
Directrice de l'ASEF

Pour plus d'infos....



Retrouvez-nous sur Twitter: @Dr\_ASEF



et sur Facebook: [www.facebook.com/pages/Association-Santé-Environnement-France](http://www.facebook.com/pages/Association-Santé-Environnement-France)

## Ménage : attention danger ?

*Des études ont montré que les femmes de ménage avaient plus d'asthme que les femmes peu exposées aux produits ménagers.*

À l'intérieur de nos maisons, loin des pots d'échappement aux crachats noirâtres, on se sent à l'abri... Et pourtant, c'est loin d'être le cas en réalité ! Faisons avec nos médecins un petit point sur l'air que nous respirons à l'intérieur.

### L'air que nous respirons dans nos maisons est-il pollué ?

Nous passons en moyenne 22 heures par jour en espace clos ou semi clos : maison, voiture, bureau, etc. Pourtant, contrairement à ce que l'on pense, l'air que nous respirons à l'intérieur est souvent plus pollué que celui de l'extérieur. En effet, on recense près de 900 substances chimiques émises dans nos maisons - et ce notamment par les produits d'entretien classiques.

### Les produits nettoyants sont-ils polluants ?

Les produits ménagers peuvent émettre des composés organiques volatils. Certains d'entre eux, comme le benzène et le formaldéhyde, sont reconnus comme cancérigènes par le Centre

International de Recherche sur le Cancer. On les trouve dans les détergents, les dégraissants, les solvants, les lave-vitres classiques mais aussi dans les bougies parfumées, les parfums d'intérieur ou l'encens.

### Un ménage trop chimique qui nous rend malade ...

Faire le ménage sans prendre quelques précautions pourrait donc tout simplement rendre malade. Si, le plus souvent, l'exposition aux produits ménagers se traduit par une irritation des voies respiratoires - pouvant aboutir à de l'asthme, une exposition sur le long terme peut aussi s'avérer particulièrement nocive. Plusieurs études scientifiques ont montré des risques d'allergies, de stérilité voire, dans certains cas, de cancers.

### ... et qui agresse la nature !

Pour limiter les polluants, il est essentiel de respecter les dosages et de privilégier les détergents qui ne contiennent pas les substances les plus toxiques que sont :

- l'eau de javel, qui déversée dans les eaux usées, rompt l'équilibre biologique ;

- le **formaldéhyde**, qui est reconnu comme cancérigène et peut être irritant et allergisant ;

- les **phosphates** qui mettent en danger la biodiversité aquatique ;

- les **borates**, qui peuvent être toxiques pour l'homme et la vie aquatique.

« UNE ÉTUDE DE 2010 DÉMONTRE QUE LES PRODUITS D'ENTRETIEN ET LES RAFRAICHISSEURS D'AIR INTÉRIEUR CONTRIBUERAIENT À AUGMENTER LES RISQUES DE CANCER DU SEIN. »

### Mais, n'y a-t-il aucun contrôle sur ces produits ?

Il y en a, mais c'est très compliqué ! Le projet REACH lancé par l'Union Européenne a pour but de répertorier et de réglementer toutes ces substances, mais la liste est longue... Aujourd'hui, on dénombre près de 100 000 substances chimiques autorisées sur le marché européen et on connaît les effets de seulement 3 000 d'entre elles. Et même lorsqu'on sait qu'elles sont toxiques, on ne les retire pas pour autant du marché ! Le formaldéhyde, reconnu comme cancérigène, est donc toujours en circulation...

## POINT DE VUE D'UN MÉDECIN DE TERRAIN



Le Dr Patrice Halimi, Chirurgien-Pédiatre à Aix-en-Provence et Secrétaire Général de l'ASEF nous donne son point de vue sur le sujet.

### Faire le ménage, c'est risqué ?

Les effets sont variables, suivant entre autre, le profil génétique, le type de produits et les doses utilisés, l'âge, le sexe, la fréquence ou la durée d'exposition. Un homme de 50 ans et un bébé de 6 mois ne seront évidemment pas impactés de la même façon.

### L'environnement a-t-il vraiment un impact sur la santé ?

Les cas de cancers, d'allergies ou encore de troubles de la fécondité augmentent à une vitesse record. Nous prenons chaque jour, un peu de polluants par-ci par-là. De fait, il est difficile de ne pas se poser de questions sur l'impact sur notre santé de ce cocktail quotidien...

### Nous ne sommes donc pas égaux ?

Non ! Les enfants et les femmes enceintes sont les plus sensibles. Il est important de faire très attention lors de ces périodes. Il faut garder à l'esprit que l'exposition d'un enfant qui se déplace à quatre pattes sur un sol javellisé n'est pas la même que celle d'un adulte qui marche...

\* LE DR PATRICE HALIMI EST L'AUTEUR DE « LA GRANDE DÉTOX » PARU AUX ÉDITIONS CALMAN-LEVY EN MARS 2015

## Liquidez les produits suspects

### Attention à vos sprays !

Si malgré ce que l'on vient de vous dire, vous décidez tout de même d'utiliser des produits d'entretien classiques (c'est à dire non écolabellisés), nous vous recommandons d'éviter les sprays. Pourquoi ? Propulsé en fines gouttelettes, le produit potentiellement toxique reste en suspension et peut facilement être inhalé ou entrer en contact avec les yeux ou la peau.

*Porter des gants permet de limiter son exposition aux polluants présents dans certains produits.*

Il n'y a plus de doute, faire le ménage peut être dangereux. Voici donc quelques conseils pour faire le tri dans votre placard à balais !

### Adieu détergents old school !

Tous les produits de nettoyage sont des détergents. Nettoyants multi-usages, liquides vaisselle ou encore lessives sont composés de tensio-actifs pour rompre les liaisons entre les saletés et les supports. Beaucoup de produits d'entretien conventionnels contiennent d'ailleurs des additifs comme les phosphates, les anticalcaires ou encore les agents de blanchiment très toxiques pour la biodiversité aquatique et pour la santé humaine.

« LES FEMMES ENCEINTES DOIVENT ÉVITER LES NETTOYANTS POUR VITRES ET PRIVILÉGIER LE VINAIGRE BLANC PENDANT LEUR GROSSESSE »

### L'eau de Javel à la poubelle ?

Désinfectante et surtout approuvée par nos grands-mères, la javel a la réputation d'être la championne du propre. Pourtant, le chlore qu'elle contient, rejeté dans les eaux usées est néfaste pour les organismes aquatiques, mais aussi pour nous, puisqu'en s'accumulant dans la chaîne alimentaire, il est susceptible de se retrouver dans nos assiettes... De plus, son utilisation peut également causer des problèmes de santé immédiats tels que des brûlures de la peau, des yeux ou du système respiratoire. Cependant, si vous tenez absolument à l'utiliser, faites attention à ne surtout pas la mélanger. En effet, mélangée à l'acide, que l'on retrouve dans quasiment tous les produits ménagers, l'eau de Javel produit un gaz très toxique, le dichlore. Gaz que nous vous déconseillons vivement d'inhaler, si vous ne voulez pas faire un petit tour aux urgences !



*Certaines lessives contiennent également des substances allergènes. Aujourd'hui, plus de 15% des personnes sont allergiques aux parfums utilisés dans les lessives et les adoucissants classiques.*

### Les antibactériens ou le mythe de la propreté absolue ? Bye-bye les phosphates !

Comme on vous a conseillé d'oublier la javel, vous vous dites que vous allez la remplacer par des antibactériens. Mauvaise idée ! Contrairement à ce que l'on pense, il n'est pas nécessaire de désinfecter à la maison - à l'exception de cas très particuliers : salmonellose, hépatites... En général, la présence de microbes dans notre environnement est normale et même indispensable pour notre santé. De récentes études ont d'ailleurs montré que certaines allergies seraient favorisées par une hygiène trop parfaite. N'étant plus confronté aux microbes, le corps ne produirait plus de défenses immunitaires efficaces. De plus, on craint que les bactéries deviennent insensibles aux désinfectants utilisés dans les hôpitaux ainsi qu'aux antibiotiques thérapeutiques.

« SEULEMENT 3% DES BACTÉRIES PRÉSENTES DANS NOTRE ENVIRONNEMENT PEUVENT CAUSER DES MALADIES. »

Interdits depuis 2007 dans les lessives, les phosphates sont toujours présents dans les produits pour lave-vaisselle. Même si leurs taux sont réglementés, ils continuent à endommager les écosystèmes en faisant notamment proliférer les algues. Nous vous conseillons de ce fait de privilégier les produits qui n'en contiennent pas.

### PARFUMS IRRESPIRABLES ?

Bombes aérosol, parfums d'ambiance et même encens, contiennent des molécules cancérigènes ou allergènes, mais aussi des substances dont on ne connaît absolument pas les effets sur la santé... Alors, pour parfumer votre maison, optez plutôt pour les diffuseurs d'huiles essentielles en version « Bio » si possible !

## Devenez un adepte du Bio-Ménage

Après tout ce que vous venez d'apprendre, vous avez l'impression qu'il ne vous reste plus que vos mains pour frotter ! Rassurez-vous, voici plein de solutions efficaces et respectueuses de l'environnement et de la santé.

### Les écolabellisés vous doivent plus que la propreté !

Pour ne prendre aucun risque, vous pouvez remplacer vos produits d'entretien classiques par des écolabellisés. Ils garantissent une réduction de leur impacts environnementaux

tout au long de leur cycle de vie. Voici les quatre écolabels que vous pourrez retrouver sur les produits d'entretien :



**Attention !** Seul l'écolabel européen et le label NF Environnement garantissent l'efficacité des produits.

### RAINETT, VOTRE PARTENAIRE DU BIO-MÉNAGE



#### La pionnière du bio-ménage !

Créée en 1986 suite à la catastrophe de Tchernobyl, Rainett c'est l'entretien ménager

écologique pour toute la maison.

**C'est une gamme de produits efficaces naturellement :** conçus par 40 chercheurs et certifiés Ecolabel garantissant une efficacité égale à l'offre conventionnelle. Rainett s'appuie sur des ingrédients naturels, reconnus pour leur pouvoir de nettoyage : par exemple le citron est reconnu comme étant très dégraissant.

#### Et sains pour préserver votre santé !

Des formules saines, qui excluent les composants nocifs tels que le PVC, EDTA, NDTA, borates, formaldéhyde, phosphates et certains allergènes.

**Tout en protégeant l'environnement et les générations futures :** les agents tensioactifs d'origine végétale, proviennent de ressources renouvelables et sont hautement biodégradables. Les formules sont non testées sur les animaux et leurs emballages contiennent jusqu'à 80% de matériaux recyclés.

Plus d'infos sur [www.rainett.fr](http://www.rainett.fr) ou sur la page Facebook de Rainett



*Il vaut mieux utiliser des chiffons que des lingettes. Ces dernières génèrent beaucoup de déchets et sont souvent imprégnées de produits potentiellement toxiques.*

### Le come-back des produits «Made in Mamie»

#### Le savon noir

Naturel et biodégradable, c'est un produit multi-usages qui nettoie sol, sanitaires, four, plaques de cuisson ou encore vaisselle !

#### Le vinaigre blanc

Détartrant, désinfectant et dégraissant, il peut être utilisé pour nettoyer les sols, les vitres, la salle de bain ou encore pour détartrer bouilloires et cafetières.

#### Le bicarbonate de soude

Il peut remplacer les anticalcaires, les lessives et les désodorisants classiques.

#### Les huiles essentielles

Elles peuvent remplacer bougies parfumées et parfums d'intérieur. A noter : celle de lavande fait fuir les insectes et celle de cèdre les mites... De quoi remplacer insecticides et naphthaline, soupçonnés d'être cancérogènes !

## FEMMES ET HOMMES DE MÉNAGE...

JOËLLE, 52 ANS

### « J'ai dit adieu à la javel ! »

*« Avant, je mettais de l'eau de javel partout. Puis, j'ai appris que ça n'était pas bon... Aujourd'hui, je ne l'utilise plus que dans des cas exceptionnels comme les moisissures. Pour le quotidien, je n'utilise que des produits écolabellisés et ils sont finalement tout aussi efficaces ! »*

CLÉMENT, 32 ANS

### « Pour mon bébé, je préfère les écolabels. »

*« Depuis que notre bébé est né, nous avons décidé de n'utiliser que des produits écolabellisés, notamment pour les lessives qui sont en contact direct avec la peau. Un seul regret : ne pas l'avoir fait avant ! »*

ROSE, 25 ANS

### « J'ai jeté mon encens ! »

*« Après mon ménage, j'avais l'habitude de faire brûler un peu d'encens... Mais, ça c'était avant ! Aujourd'hui, je n'utilise plus que des produits à base d'huiles essentielles. Ça sent encore meilleur et c'est sans danger ! »*

## Adoptez la Bio-Ménage attitude

Une heure de ménage permettrait de perdre 200 calories ! Une bonne raison de faire le ménage régulièrement.

Le Bio-Ménage ça n'est pas qu'une affaire de produits, c'est aussi un lot de bonnes pratiques. Les voici :

### Ouvrez vos fenêtres !

Pensez à aérer au moins 15 minutes par jour en faisant des courants d'air – et ce, même l'hiver ! Si vous habitez à côté d'un axe routier, aérez tôt le matin ou tard le soir, lorsque le trafic n'est pas à son maximum.

### Brossez vos animaux !

Les allergènes comme les acariens sont des agents microscopiques qui provoquent principalement des irritations des voies respiratoires. Les animaux domestiques peuvent en être une source, nous conseillons donc de les laver et les broser régulièrement à l'extérieur.

### Faites trépasser la crasse !

Nettoyer régulièrement permet d'éviter que les graisses et les mauvaises odeurs s'incrustent et nécessitent des produits agressifs.

### Arrêtez de passer l'éponge !

Vous pouvez utiliser votre lave-vaisselle sans la moindre culpabilité. Il consomme moins d'eau et moins d'énergie, qu'une vaisselle faite à la main. Pour la vaisselle d'un repas de trois personnes, vous consommeriez en frottant à la main jusqu'à 17 litres d'eau alors qu'en machine on arriverait à 13 litres seulement. Attention, pour limiter encore votre impact environnemental, choisissez des tablettes portant un écolabel et un lave-vaisselle peu gourmand en énergie.

### POUR UNE VOITURE ECOLO !

Eviter de laver votre voiture dans le jardin, car en s'infiltrant dans le sol, l'eau entraîne des résidus de détergents. Pour laver sa voiture, il vaut donc mieux se rendre dans une station de lavage, équipée d'un système de récupération et de recyclage des eaux, rendu obligatoire par la loi.

## Bibliographie

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos médecins en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. En voici quelques-unes. Vous pouvez retrouver l'intégralité de nos références sur notre site [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr)

### MENAGE ET CANCERS

\*Zota AR, et al. Self-reported chemicals exposure, beliefs about disease causation, and risk of breast cancer. *Environ Health*. 2010 Jul 20;9(1):40

### MENAGE ET MALFORMATIONS

\*Garlantézec R, et al. Maternal occupational exposure to solvents and congenital malformations: a prospective study in the general population. *Occup Environ Med*. 2009 Jul;66(7):456-63

### FEMMES DE MENAGE ET ASTHME

\*Medina-Ramón M, et al. Asthma symptoms in women employes in domestic cleaning : a community based study., *Thorax*. 2003 Nov;58(11):950-4.

### EAU DE JAVEL

\*Office fédéral de la santé publique OFSP, Unité de direction Protection, mars 2011.

### DESINFECTION

\*Nickmilder M, et al. House cleaning with chlorine bleach and the risks of allergic and respiratory diseases in children. *Pediatr Allergy Immunol*. 2007 Feb;18(1):27-35.

### ENCENS

\*Maupetit F., et al. Caractérisation des émissions de benzène et de formaldéhyde lors de la combustion d'encens et de bougies d'intérieur, *Environnement, Risques & Santé*. Volume 8, Numéro 2, 109-118, mars-avril 2009.

DIRECTION DE LA PUBLICATION  
Dr Pierre Souvet et Dr Patrice Halimi

REDACTION ET MISE EN PAGE  
Ludivine Ferrer

DOCUMENTATION SCIENTIFIQUE  
Jennifer Maherou

Avec le soutien des  
équipes de  
RAINETT

@Fotolia et  
@Sebastien d'Hallo

© ASEF - Tous droits  
réservés - 2015



L'ASEF EST SOUTENUE PAR :



[www.leroymerlin.fr](http://www.leroymerlin.fr)

[www.generali.fr](http://www.generali.fr)



[www.rainett.fr](http://www.rainett.fr)

[www.solidaritemutualiste.fr](http://www.solidaritemutualiste.fr)





Efficace et  
plus écologique  
tout  
naturellement



LESSIVES DOUCES  
POUR LA PEAU



LIQUIDE VAISSELLE DOUX  
POUR LES MAINS



LESSIVE & ASSOULISSANT  
Préserve la peau de bébé

SPRAY  
DÉTACHANT  
AVANT-LAVAGE  
Spécial taches  
de bébé



Découvrez tous les autres produits de la gamme Rainett sur [www.rainett.fr](http://www.rainett.fr)  
**Rainett, partenaire des médecins de l'ASEF depuis 2010.**