



**SANTÉ** MODE DE VIE

**Nos experts**



**Rachel Felipo**  
ingénieure  
d'études santé-  
bâtiment au CHU  
de Marseille



**Dr Patrice Halimi**  
médecin, président  
de l'Association  
Santé Environ-  
nement France,  
auteur de *La  
grande détox*,  
17 €, éd.  
Calmann-Lévy.

# ASSAINIR SA MAISON NATURELLEMENT

Nettoyer sa maison avec des désinfectants, des dégraissants et des dépoussiérants, cela paraît logique. Mais la plupart d'entre eux diffusent des composés chimiques irritants, qui s'ajoutent aux acariens et aux moisissures. Nos conseils pour trouver des produits plus sains.





**L**a panoplie de produits ménagers est impressionnante. Il en existe pour chaque pièce de la maison et pour tout type de surfaces. Or ces produits relâchent des composés organiques volatils (COV), une vaste famille de conservateurs, de biocides et de molécules parfumantes – qui donnent “l’odeur de propre” –, irritants et allergisants, voire toxiques comme le formaldéhyde, classé cancérigène. Leur utilisation participe donc à la pollution de l’air intérieur. Voici quelques solutions pour en améliorer la qualité.

## SE FIER AUX LABELS



On en trouve quatre au rayon des produits d’entretien : les labels Nature & Progrès et Ecocert, l’Ecolabel européen et sa version française NF Environnement. Tous ont pour objectif, en plus de préserver l’environnement, de limiter l’utilisation d’ingrédients irritants, sensibilisants et potentiellement cancérigènes.

**NF Environnement et l’Ecolabel européen** garantissent un maximum de 6 % (en masse) de COV dans les nettoyants multi-usages. Mais pas l’absence des conservateurs de la famille des isothiazolinones, pourtant problématiques : « Leur potentiel allergisant pour la peau, par contact, notamment en provoquant des eczéma, inquiète les experts allergologues. Entre 6 et 10 % de la population y serait allergique », avertit le Dr Pierrick Hordé. Seule solution : regarder l’étiquette ; les fabricants ont l’obligation de les mentionner. Leurs noms : benzisothiazolinone, octylisothiazolinone, méthylisothiazolinone et méthylchlorisothiazolinone (MIT).

Le point fort de ces labels : ils sont jugés comme les plus fiables, car les

contrôles sont réalisés par des organismes indépendants.

**Les labels Nature & Progrès et Ecocert**, avec sa sous-catégorie Eco-détergent, favorisent les substances issues de l’agriculture biologique et excluent les COV ainsi que les MIT de leur référentiel.

## ALLERGIES : DÉCODER LES MENTIONS

« Ces mentions ne sont pas une garantie pour éviter totalement d’éventuelles réactions allergiques », indique le Dr Patrice Halimi.

**“Sans allergènes”** : elle désigne les produits ne contenant aucune des 26 substances odorantes allergisantes inscrites dans la réglementation européenne, parmi lesquelles on retrouve régulièrement le limonène (odeur de pin) ou le citral (odeur d’agrumes). Mais d’autres éléments parfumants ainsi que des conservateurs tout aussi allergisants sont présents dans ces produits.

**“Allergènes contrôlés”** : elle est délivrée par les médecins allergologues de l’Association de recherche clinique en allergologie et asthme (Arcaa). Elle est plus restrictive puisqu’en plus des 26 substances parfumantes épinglées par l’Union européenne, elle exclut la présence de 12 autres substances connues pour être allergènes, dont les MIT. Pour l’instant, seuls les produits de la marque L’Arbre vert répondent à ces critères.

**“Hypoallergénique”** : ce terme regroupe les produits dont la composition en substances allergisantes a été “amoindrie”. De plus, le fabricant a justifié que le produit fini ne présente pas de caractère sensibilisant cutané. Les études sont réalisées chez l’animal, les tests dermatologiques sont qualifiés « d’intéressants » par la DGC-CRF\*, mais ils ne sont pas obligatoires.

\* Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes.



**L’avis d’expert**  
**Dr Pierrick Hordé**  
médecin allergologue

## “LES DÉSODORISANTS SONT DÉCONSEILLÉS”

Les sprays assainissants et les désodorisants, même vendus en pharmacies, peuvent rejeter des COV. On les déconseille, surtout s’ils contiennent des huiles essentielles, car celles-ci peuvent irriter les bronches, le nez et les yeux, notamment chez les bébés et la femme enceinte. Même les bougies et les parfums d’ambiance labellisés présentent un risque d’allergie. Les allergologues ne préconisent donc aucun produit pour sentir bon. Il faut aérer encore et encore. Dans les toilettes, l’emploi de désodorisant n’est pas gênant car on n’y reste pas longtemps.

**Le livre noir des allergies**, Dr Pierrick Hordé, Dr Isabelle Bossé, Guy Hugnet. 17,95 €, éd. de l’Archipel.



## ON OPTE POUR DES LESSIVES PEU ALLERGISANTES

Les fabricants de lessives raffolent des parfums qu’ils utilisent comme argument marketing. Autant d’éléments allergisants qui se retrouvent dans les vêtements et dans l’air.



**Auchan.** Mieux Vivre Environnement. Lessive Ecolabel, 2 l. 5,80 €.



**Rainett.** Lessive sensitive, 1,98 l. 10,41 €.



**L’Arbre vert.** Lessive liquide, 2 l. 8,29 €.



# NETTOYER SANS POLLUER

Voici des produits ménagers efficaces et les plus sains possible.

	ON ADOPTE	ON OUBLIE
<b>POUR DÉSINFECTER</b>	<p><b>Les produits labellisés</b> pour les sols ou les plans de travail, car ils utilisent des détergents à base de substances végétales, comme l'huile de lin pour le savon noir ou l'huile d'olive pour le savon de Marseille. On réserve l'usage de l'eau de Javel aux moisissures, en prenant garde de ne pas la mélanger à d'autres produits.</p> <p><b>L'Arbre vert.</b> Nettoyant multi-surfaces. Label Ecolabel, 1,25 l. 2,45 €.</p> <p><b>Sonett.</b> Nettoyant tout usage, 1 l. 5,55 €.</p> <p><b>Naturalia.</b> Nettoyant multi-usages. Label Ecocert, 1,5 l. 4,50 €.</p> <p><b>Jacques Briochin.</b> Savon noir liquide. Label Ecocert, 1 l. 3,50 €.</p> <p><b>Paulette.</b> Nettoyant multi-usages au savon de Marseille enrichi au bicarbonate de soude, 500 ml. 3,10 €.</p>	<p><b>Les lingettes.</b> Pratiques pour nettoyer en un geste les poignées de porte, les vitres ou dépoussiérer les meubles, elles sont surtout gorgées de conservateurs, de solvants et de composés pétrochimiques pour obtenir leur effet humide. À éviter autant que possible.</p>
<b>POUR DÉGRAISSER</b>	<p><b>Un seul produit</b> pour toute la maison.</p> <p><b>L'Arbre vert.</b> Spray Cuisine dégraissant. Label Ecolabel, 740 ml. 3,59 €.</p> <p><b>Paulette.</b> Spray "Adieu graisses brûlées" au savon noir. 500 ml. 2,80 €.</p> <p><b>Rainett.</b> Nettoyant cuisine bicarbonate, 500 ml. 2,40 €.</p> <p><b>You by Salvéco.</b> Label Ecocert. Nettoyant Cuisine, 500 ml. 3,30 €.</p>	<p><b>Les produits "ultradégraissants".</b> Censés nettoyer à fond toute la maison, ils sont chargés en substances toxiques et irritantes, dont le formaldéhyde, et contiennent souvent de l'eau de Javel. Un ménage régulier permet de se passer de ces produits.</p>
<b>POUR DÉTARTRER</b>	<p><b>Des produits à base d'acides d'origine végétale,</b> comme le citron ou le vinaigre ménager. Eux aussi peuvent aussi bien être utilisés dans la cuisine que la salle de bain.</p> <p><b>Paulette.</b> Spray détartrant au vinaigre ménager et au citron. 500 ml. 2,80 €.</p> <p><b>Harmonie verte.</b> Anticalcaire Vapo. Nature &amp; Progrès. 500 ml. 4,35 €.</p> <p><b>Rainett.</b> Pistolet anticalcaire citron, 500 ml. 2,40 €.</p> <p><b>L'Arbre vert.</b> Spray Salle de bains anti-calcaire, 740 ml. 2,95 €.</p> <p><b>You by Salvéco.</b> Label Ecocert. Nettoyant détartrant et désinfectant. 500 ml. 3,30 €.</p>	<p><b>Les produits anticalcaire superpuissants.</b></p>
<b>POUR NETTOYER LES VITRES</b>	<p><b>Les produits écolabellisés,</b> essentiellement des mélanges d'eau et d'alcool.</p> <p><b>L'Arbre vert.</b> Label Ecolabel. Spray Vitres et Surfaces vitrées, 740 ml. 2,48 €.</p> <p><b>Rainett.</b> Label Ecolabel. Pistolet Vitres à l'alcool, 500 ml. 2,20 €.</p>	<p><b>Les nettoyeurs pour vitres "classiques".</b> Ils intègrent une grande quantité de COV et sont conditionnés en spray, ce qui favorise leur inhalation. Ils peuvent contenir de l'ammoniac, classé "toxique".</p>
<b>POUR LAVER LA VAISSELLE</b>	<p><b>Les nouveaux liquides vaisselle à base de dégraissant doux,</b> comme le citron. Attention à la présence éventuelle d'huile essentielle !</p> <p><b>Rainett.</b> Liquide vaisselle crème citron. Label Ecolabel, 750 ml. 1,30 €.</p> <p><b>Naturalia.</b> Liquide vaisselle, 1 l. 2,99 €.</p> <p><b>Sonett.</b> Liquide vaisselle main parfum calendula. 1 l. 3,95 €.</p> <p><b>Harmonie verte.</b> Liquide vaisselle, Nature &amp; Progrès, 500 ml. 3,45 €.</p> <p><b>L'Arbre vert.</b> Liquide vaisselle et mains citron, 500 ml. 1,50 €.</p>	<p><b>Les produits classiques.</b> Ils contiennent des détergents qui émettent des COV.</p>
<b>POUR DÉPOUSSIÉRER</b>	<p><b>Les chiffons lavables en microfibre,</b> pratiques pour limiter l'utilisation de produits de nettoyage. <b>Pour le sol,</b> on choisit un aspirateur à sac doté d'un filtre Hepa (Haute efficacité pour les particules de l'air) de type H13 à H14. Étanche, il retient les particules comme les acariens et ne les renvoie pas dans l'air.</p> <p><b>Dia.</b> Lavettes microfibre, lot de 3. 4,69 €.</p> <p><b>Rowenta.</b> Silence Force Extreme Compact, Filtre H13, 199 €.</p> <p><b>Bosch Allergy.</b> Filtre H14, 229,99 €.</p> <p><b>Monoprix.</b> L'ensemble balai microfibre avec douille articulée et manche télescopique. Pour tout type de sols, 20,93 €. La housse seule, 9,22 €.</p>	<p><b>Tous les dépoussiérants,</b> dispensables grâce aux nouveaux tissus. « Les produits anti-acariens sont irritants, précise Rachel Felipo. Et l'acarien est allergisant qu'il soit mort ou vif. L'action d'un spray est donc limitée : le cycle de vie des acariens étant de 42 jours, il faut renouveler sans cesse leur utilisation. »</p>

Oriane Dioux