



# Passez à l'Action Contre les Toxiques (P.A.C.T)

Ensemble pour un environnement non-toxique

Un projet d'Action cancer du sein de Montréal

## Guide pour une maison sans toxiques

*Passez à l'action contre les toxiques* est un projet qui met l'accent sur les risques d'exposition aux produits chimiques dans la maison et comment ils peuvent être liés au cancer et à d'autres effets néfastes sur la santé. Le Guide pour une maison sans toxiques vise à fournir des informations sur les sources d'exposition aux produits chimiques dans la maison et des conseils pratiques et des solutions plus sûres pour réduire ces risques d'exposition.

### Table des matières

Salon.....	2
Cuisine.....	3
Salle de bain.....	4
Pouponnière et Chambre d'enfant.....	5
Garage/Extérieur.....	6

## Salon

	Risques	Alternatives
<b>L'air intérieur et la poussière</b>		
<b>Poussière</b>	Contient souvent des phtalates, des agents ignifuges, des métaux lourds et autres produits chimiques qui proviennent de sources intérieures et extérieures.	<p>\$ Époussetez et nettoyez à l'aspirateur souvent, utilisez un chiffon humide au lieu d'épousseter à sec, afin d'emprisonner la poussière</p> <p>\$ Enlever les chaussures avant d'entrer dans la maison pour éviter d'y amener des polluants extérieurs.</p> <p>\$\$ Utilisez des plantes d'intérieur qui peuvent naturellement purifier l'air. Essayez les philodendrons, les fougères de Boston, les lys de la paix et le lierre. Pour des résultats optimaux, utilisez 2-3 plantes par 100 pieds carrés.</p> <p>\$\$ Utilisez un filtre d'aspirateur Haute Efficacité pour les Particules de l'Air (HEPA) ou installez un système d'aspirateur central afin de réduire la poussière à l'intérieur.</p>
<b>Meubles</b>		
<b>Meubles de rembourrage en mousse</b>	Le rembourrage intérieur contient souvent des agents ignifuges. Les tissus extérieurs peuvent avoir été traités avec des produits antitaches. Ils peuvent également retenir la poussière.	<p>\$ Époussetez, nettoyez à l'aspirateur et/ou lavez les tissus souvent.</p> <p>\$\$\$ Remplacez tous les meubles qui se détériorent, s'effritent ou exposent leur rembourrage.</p> <p>\$\$ Optez pour des meubles en tissus naturels comme la laine et le coton, qui sont naturellement ignifuges.</p>
<b>Meubles solides</b>	Ont souvent un fini toxique et contiennent de la colle, qui peuvent dégager du formaldéhyde et d'autres Composés Organiques Volatils (COV).	<p>\$ Essayez d'éviter les meubles en panneaux de particules, en panneaux de fibres et de contreplaqué ou les laisser à l'air pendant quelques jours avant de les mettre dans votre maison.</p> <p>\$\$ Optez pour des meubles en métal ou en bois massif (choisir du bois ayant un processus de fabrication non -toxique et provenant de sources durables, de préférence).</p>
<b>Revêtements de sol</b>		
<b>Tapis</b>	Les nouveaux tapis peuvent libérer des COV comme le formaldéhyde et contenir des agents ignifuges; au fil du temps, les tapis amassent la poussière.	<p>\$ Aérez le nouveau tapis avant de l'installer. Nettoyez à l'aspirateur, lavez et/ou dépoussiérez fréquemment (au moins chaque semaine)</p> <p>\$\$ Recherchez les tapis à faibles émissions ou les tapis en fibres naturelles (par exemple la laine, le coton, le rotin et le jute).</p>
<b>Carreaux de vinyles</b>	Faits de PVC, contenant des phtalates et peut libérer des COV.	<p>\$\$ Optez pour des planchers de bois franc (choisir du bois ayant un processus de fabrication non -toxique et provenant de sources durables, de préférence) ou des tuiles en céramique, en marbre ou en liège.</p>
<b>Rideaux et autres</b>		
<b>Rideaux</b>	Amassent la poussière et peuvent avoir été traités avec des produits antitaches.	<p>\$ Lavez ou nettoyez à l'aspirateur fréquemment.</p> <p>\$\$ Optez pour des rideaux en tissus naturels.</p>
<b>Stores en PVC</b>	Peut contenir des phtalates et libérer des COV.	<p>\$ Nettoyez/Époussetez fréquemment.</p> <p>\$ Évitez les stores en PVC si possible, ou aérez les nouveaux stores avant de les utiliser.</p> <p>\$\$ Optez pour des stores faciles à épousseter ou des volets en matériaux naturels comme le bois ou le bambou.</p>

Peinture		
<b>Peinture</b>	Les maisons (construites avant 1976) peuvent avoir de la peinture contenant du plomb. Les nouvelles peintures contiennent des solvants organiques qui libèrent des COV et autres vapeurs toxiques dans l'air.	<p>\$\$ Testez votre maison pour le plomb (en particulier si la peinture est vieille et s'effrite). Si vous avez de la peinture contenant du plomb, ne la retirez pas vous-même.</p> <p>\$ Aérez la pièce pendant et après les travaux de peinture et portez des masques de protection adéquats tout en peignant.</p> <p>\$ Demeurez en famille ou entre amis pendant les rénovations si vous êtes enceinte ou êtes sensible aux émanations de peinture.</p> <p>\$\$ Optez pour des peintures à base d'eau avec peu ou pas de solvants (peintures étiquetées à faible odeur).</p>
Électronique		
	Peut contenir du PVC, des phtalates, des agents ignifuges et des métaux lourds. Quand ils se réchauffent, ces composés sont libérés et se déposent dans la poussière de la maison.	<p>\$ Époussetez souvent à l'aide d'un chiffon humide.</p> <p>\$ Disposez le matériel électronique en toute sécurité (recyclage ou don) afin de prévenir les contaminants dans les décharges.</p> <p>\$\$ Faire des recherches sur les entreprises électroniques avant d'acheter. De nombreuses entreprises ont commencé à éliminer le PVC et les produits ignifuges. Consultez leur site internet.</p>

## Cuisine

	Risques	Alternatives
Aliments et boissons		
<b>Nourriture</b>	Résidus de pesticides	<p>\$ Variez les fruits et légumes que vous mangez. Cela permettra de limiter la quantité de pesticides ingérée.</p> <p>\$\$ Manger bio autant que possible. Consultez le Guide de <i>Dirty Dozen</i> de l'<i>Environmental Working Group</i> (EWG) pour connaître quels produits ont les quantités minimales et maximales de résidus de pesticides</p>
<b>Aliments en conserve</b>	La majorité des conserves en aluminium contiennent du BPA (bisphénol A), qui peut s'infiltrer dans les aliments.	<p>\$ Choisissez des aliments frais, congelés ou séchés, autant que possible (ne pas chauffer des aliments congelés dans leur sac en plastique, même s'il est indiqué qu'il peut aller au four à micro-ondes)</p> <p>\$\$ Recherchez des aliments conservés dans un contenant en verre ou d'autres méthodes d'emballage alternatives.</p> <p>\$\$ Choisissez des aliments dans des conserves sans BPA (bisphénol A) (à ce jour seulement <i>Eden Foods</i> font des conserves sans BPA (bisphénol A))</p>
<b>Eau</b>	L'eau potable est traitée au chlore et peut avoir des traces d'autres substances, comme le plomb	<p>\$\$ Si vous vivez dans une maison âgée (construite avant 1950), testez votre eau pour le plomb.</p> <p>\$ Utilisez uniquement de l'eau froide pour boire ou cuisiner afin de minimiser la quantité de plomb qui peut s'infiltrer dans l'eau</p> <p>\$ Éviter l'eau embouteillée autant que possible, car elle n'est pas réglementée de la même façon que l'eau du robinet. Utilisez des bouteilles sans BPA ou en acier inoxydable à la place.</p> <p>\$\$ Filtrez l'eau du robinet avec un filtre à charbon (changez les filtres régulièrement) ou utilisez un système d'osmose inversé que ce soit pour boire ou pour cuisiner.</p>

Casseroles et contenants		
<b>Casserole antiadhésives</b>	Lorsqu'elles sont chauffées à des températures élevées, les casseroles <i>Teflon</i> antiadhésives peuvent libérer un produit chimique toxique dans l'air.	<p>§ Si vous utilisez une casserole antiadhésive, faire cuire à feu doux ou moyen et évitez d'égratigner la surface.</p> <p>§ Utilisez un ventilateur d'air ou ouvrez une fenêtre pendant la cuisson pour laisser sortir le gaz, la fumée et l'humidité</p> <p>\$\$ Optez pour une casserole en fonte, en céramique, en verre ou en silicone à la place (l'acier inoxydable est une option moins coûteuse, mais peut contenir du nickel, auquel certaines personnes peuvent également être allergiques).</p>
<b>Contenants de plastique</b>	Les récipients en plastique utilisés pour l'entreposage de la nourriture, de même que les bouteilles d'eau en plastique, peuvent contenir des phtalates et du BPA (bisphénol A), qui peuvent s'infiltrer dans les aliments lorsque les contenants sont chauffés ou usés.	<p>§ Réchauffer les aliments sur une assiette ou dans un bol, plutôt que dans un contenant en plastique et toujours les laver à la main, au lieu de les mettre dans le lave-vaisselle (même s'ils peuvent aller au four à micro-ondes et au lave-vaisselle)</p> <p>§ Recyclez-les s'ils deviennent rayés ou usés.</p> <p>\$\$-\$\$\$ Choisissez des types de plastiques 2,4, 5 (« 2, 4, 5 - keep yourself alive »), qui sont plus sûrs.</p> <p>\$\$\$ Utilisez des contenants en verre (Pyrex) ou en céramique à la place. L'acier inoxydable est une autre option (pour les personnes n'ayant pas une allergie au nickel).</p>
Produits de nettoyage		
<b>Produits de nettoyage</b>	Les produits de nettoyage contiennent de nombreux produits chimiques toxiques qui ne figurent pas sur l'étiquette.	<p>§ Faites vos propres produits à partir de quelques ingrédients simples, comme le jus de citron, le bicarbonate de soude et le vinaigre. [Consultez notre guide des produits de nettoyage pour des recettes]</p> <p>\$\$\$ Utilisez les options sûres qui sont disponibles sur le marché, mais méfiez-vous du « <i>Greenwashing</i> »</p>

## Salle de bain

	Risques	Alternatives
Produits d'hygiène personnelle		
<b>Cosmétiques et produits de soin personnel</b>	De nombreux ingrédients toxiques, y compris ceux trouvés sur la liste des Top 20 toxiques de l'ACSM.	<p>§ Apprenez à faire vos propres produits à partir de zéro (voir le guide de recette maison)</p> <p>§ Choisissez d'utiliser moins de produits.</p> <p>\$\$\$ Choisissez des produits plus sûrs qui ne contiennent pas les ingrédients figurant sur la liste des Top 20 Toxiques de l'ACSM ou consultez le site Internet <i>Skindeep</i>.</p>
<b>Savons et produits antibactériens</b>	Contiennent du triclosan.	<p>§ Simplement éviter tout produit antibactérien, comme il n'existe aucune preuve que le triclosan est plus efficace pour tuer les germes que du savon ordinaire et de l'eau.</p> <p>§ Si du savon et de l'eau ne sont pas disponibles, optez pour un désinfectant pour les mains à base d'alcool à la place.</p>
<b>Produits d'hygiène féminine</b>	Les produits d'hygiène féminine peuvent contenir des matières plastiques et avoir été traités avec des pesticides.	<p>\$\$-\$\$\$ Utiliser des tampons réutilisables ou une coupe menstruelle (moins cher à long terme)</p> <p>\$\$\$ Utilisez du coton biologique et/ou des produits sanitaires écrus et éviter les tampons avec applicateur en plastique.</p>

L'air intérieur et les moisissures		
<b>Assainisseurs d'air</b>	La plupart des assainisseurs d'air contiennent de nombreuses substances chimiques toxiques, comme les COV et ne font que masquer les odeurs.	<p>§ Éliminer la source de mauvaises odeurs (par exemple, les ordures, la nourriture en décomposition, la moisissure, etc.)</p> <p>§ Ouvrez une fenêtre ou activer un ventilateur pour laisser entrer l'air frais.</p> <p>§ Neutraliser les odeurs avec du bicarbonate de soude ou du vinaigre (mettre un bol de bicarbonate de soude dans la chambre, saupoudrer du bicarbonate de soude sur les tapis ou les meubles rembourrés, diluer un peu de vinaigre dans l'eau et vaporiser à l'aide d'un flacon pulvérisateur - l'odeur du vinaigre se dissipera rapidement)</p> <p>§-§§ Pour avoir une odeur plus sucrée dans votre maison, utilisez des solutions naturelles, telles que l'utilisation d'huiles essentielles pures, des agrumes et des épices (par exemple, laisser mijoter quelques zestes d'orange à la cannelle et des clous de girofle dans une casserole), ou faites brûler des bougies de cire d'abeille naturelle.</p>
<b>Moisissures</b>	Les moisissures peuvent être très toxiques et peuvent rendre les gens malades.	<p>§ Prévenez la moisissure. Assurez-vous que la pièce est bien ventilée à l'aide d'un ventilateur ou d'ouvrir la fenêtre pour empêcher l'accumulation d'humidité. Essuyez l'excès d'humidité sur les murs et les tuiles après le bain à l'aide d'un chiffon sec.</p> <p>§-§§ Utilisez des solutions de nettoyage non toxiques tels que le vinaigre (avec ou sans bicarbonate de soude) ou du peroxyde d'hydrogène ou encore des nettoyeurs non toxiques disponibles sur le marché.</p>
<b>Divers</b>		
<b>Rideaux de douche</b>	La plupart des rideaux de douche sont fabriqués en PVC, qui contient des phtalates et peut libérer des COV.	<p>§ Si vous utilisez un rideau de douche en vinyle PVC, aérez-le avant de l'installer. Ou optez pour un vinyle sans PVC fait de PEVA ou d'EVA (ceux-ci sont moins toxiques pour la santé, mais toujours mauvais pour l'environnement car ils sont fabriqués à partir de produits pétrochimiques).</p> <p>§ De meilleures options non coûteuses incluent le polyester ou le nylon, qui sont lavables à la machine.</p> <p>§§ Le coton biologique ou le chanvre sont les meilleures options pour l'environnement, car ils sont naturellement hydrofuges et résistants à la moisissure</p> <p>§§ Si vous faites de travaux de rénovation dans votre salle de bains, envisagez l'installation d'une porte coulissante en verre (peut être moins chère à long terme).</p>
<b>Papier de toilette (et autres produits en papier)</b>	Peuvent avoir été blanchis au chlore.	§§ Choisissez du papier de toilette sans chlore: comparez les produits traités sans chlore (TCF) ou procédés sans chlore (PCF). Choisissez des produits faits de matériaux recyclés, de préférence

## Pouponnière et chambre d'enfant

	Risques	Alternatives
<b>Produits pour bébés</b>		
<b>Biberons pour bébés</b>	Le BPA (bisphénol A) a été interdit dans les biberons pour bébés au Canada en 2008, mais les bouteilles en plastique peuvent encore contenir des phtalates.	<p>§ Si possible, l'allaitement maternel est la meilleure option.</p> <p>§ Assurez-vous que les bouteilles en plastique sont sans BPA si vous utilisez des biberons de seconde main ou s'ils ont été achetés à l'extérieur du Canada.</p> <p>§ Ne pas chauffer de liquide dans la bouteille: réchauffer séparément et transférez dans la bouteille une fois refroidi.</p>

		\$-\$\$ Choisissez plutôt des types de plastique 2, 4, 5 ou des bouteilles en verre trempé.
<b>Couches</b>	Les couches jetables peuvent contenir des colorants et peuvent avoir été traitées avec des pesticides.	\$-\$\$ Utilisez des couches en tissu réutilisables (les garnitures, étant jetables dans les toilettes, rendent le nettoyage plus facile). \$\$ Achetez des couches de coton organique non traité.
<b>Autres (p. ex sièges d'auto, poussettes, chaises hautes, etc.)</b>	Peuvent contenir des agents ignifuges, phtalates, et des métaux lourds.	\$ Aérez les nouveaux produits avant de les utiliser et nettoyez-les régulièrement. \$-\$\$ Consultez <a href="http://healthystuff.org">healthystuff.org</a> pour connaître le classement des produits et des options plus sûres.
<b>Produits de soin personnel</b>		
	Les produits de soin personnel pour enfants contiennent tous les mêmes ingrédients toxiques que les produits pour adultes.	\$ Apprenez à faire vos propres produits à partir de zéro. \$ Utilisez moins de produits. \$\$ Choisissez des produits plus sûrs qui ne contiennent pas les ingrédients figurant sur la liste des Top 20 Toxiques de l'ACSM ou consultez le site Internet <i>Skindeep</i> .
<b>Meubles</b>		
<b>Meubles</b>	Voir salon	Voir salon
<b>Matelas</b>	Les recouvrements de plastique des matelas sont souvent faits de vinyle, contenant donc des phtalates. L'intérieur peut contenir des agents ignifuges.	\$ Si vous utilisez un matelas synthétique, laissez-le aérer, puis couvrir-le avec un couvre-matelas de laine. \$\$ Choisissez un matelas fait de laine organique ou de coton, car ils sont naturellement résistants au feu.
<b>Jouets</b>		
<b>Jouets de dentition et sucettes</b>	Les jouets de dentition peuvent être faits de PVC (qui peut contenir des phtalates) ou de plastique polycarbonate (qui peut contenir du BPA (bisphénol A)). Les sucettes peut être faites avec du latex ou du caoutchouc, qui peuvent contenir des produits chimiques nocifs.	\$ Un gant de toilette gelé propre (trempé dans l'eau ou le jus de pomme) peut faire une bonne option pour la dentition. \$\$ Optez pour des jouets de dentition et des sucettes faites de caoutchouc naturel non transformé ou de silicone clair, ou de matériaux naturels comme le bois, le coton biologique et la laine (éviter le PVC, le latex et le plastique polycarbonate)
<b>Peluches</b>	Les peluches peuvent retenir la poussière et peuvent également avoir un revêtement ignifuge.	\$ Laver ou passer de temps en temps les peluches à l'aspirateur. \$\$ Choisissez des peluches faits de fibres naturelles, comme le coton biologique ou la laine.
<b>Autres jouets</b>	Les jouets peuvent être peints avec des peintures contenant des métaux lourds. Les jouets en plastique peuvent contenir des phtalates et du BPA (bisphénol A)	\$-\$\$ Choisissez des jouets en plastique de type 2, 4, 5 ou faits de bois (sans vernis ou peinture toxiques)
<b>Vêtements et autres tissus</b>		
	La peau des bébés est plus sensible et absorbe plus facilement les produits chimiques.	\$ Lavez tous les tissus avant de les utiliser avec un détergent à lessive sans parfum et sans colorant. \$\$ Optez pour les fibres naturelles et les matières organiques comme le coton et le bambou.



## Garage / Extérieur

	Risques	Alternatives
<b>Voitures</b>		
<b>Intérieur de la voiture</b>	Comme les meubles : phtalates, agents ignifuges et métaux lourds.	<b>\$\$</b> Consultez le Guide de véhicules neufs du site <a href="http://healthystuff.org">healthystuff.org</a> si vous faites l'achat d'un nouveau véhicule.
<b>Échappements du véhicule (pollution de l'air)</b>	Les échappements de voiture contiennent des COV et de nombreuses substances toxiques liées au cancer et aux problèmes respiratoires	<b>\$</b> Conduisez moins souvent - utiliser les transports en commun, allez à vélo ou à pied. <b>\$</b> Éviter de faire marcher au ralenti votre voiture - cela vous fera économiser du carburant et réduire la pollution de l'air. <b>\$\$</b> Envisager de conduire un véhicule à faibles émissions (hybride ou électrique).
<b>Jardinage et lutte antiparasitaire</b>		
<b>Jardinage</b>	Pesticides et de nombreux produits chimiques toxiques	<b>\$</b> Utilisez des méthodes naturelles : aspergez-les mauvaises herbes avec du vinaigre ou verser de l'eau bouillante sur celles-ci pour les tuer. Le gluten de maïs peut supprimer les mauvaises herbes éparpillées parmi le gazon; le paillis peut aussi maîtriser les mauvaises herbes. <b>\$</b> Pour les insectes, vaporiser les plantes avec un mélange d'eau et de savon pour les éloigner. <b>\$\$</b> Trouvez des produits naturels et plus sûrs sur le marché.
<b>Lutte contre les parasites dans la maison (rongeurs, insectes, moisissures)</b>	Pesticides et de nombreux produits chimiques toxiques	<b>\$</b> Empêchez les parasites - gardez les choses propres (éliminer tous les résidus alimentaires), gardez les aliments couverts, éliminez les sources d'eau stagnante, gardez les poubelles fermées (à l'épreuve des animaux), bloquez l'entrée de ravageurs dans la maison (scellez toutes les fissures/trous) <b>\$\$</b> Trouvez des produits naturels et plus sûrs sur le marché.
<b>Insectifuges</b>	DEET et autres produits chimiques	<b>\$</b> Évitez d'être à l'extérieur à l'aube ou au crépuscule. Portez des vêtements de couleur claire à manches longues et un pantalon long pour éviter d'être piqué. <b>\$\$</b> Essayez des options naturelles et plus sûres (sans DEET), par exemple l'huile de citronnelle, de margousier, de citron et d'eucalyptus (ne pas consommer, seulement appliquer sur la peau) ou de l'huile de soja.
<b>Écrans solaires</b>		
	Oxybenzone, palmitate de rétinol et d'autres composés de la liste des Top 20 Toxiques	<b>\$</b> Limitez l'exposition au soleil: portez des vêtements protecteurs (chapeau, vêtements à manches longues) et restez dans l'ombre. <b>\$\$</b> Les écrans solaires minéraux qui utilisent le zinc ou le dioxyde de titane (éviter les substances de la liste des Top 20 Toxiques)
<b>Élimination des déchets</b>		
	Produits chimiques toxiques pouvant contaminer les décharges, qui à leur tour contaminent notre air, notre eau et notre nourriture.	Réduisez les déchets aux sites d'enfouissement en pratiquant les 3 R (Réduire, Réutiliser et Recycler) et éliminez correctement les déchets, particulièrement les déchets dangereux.