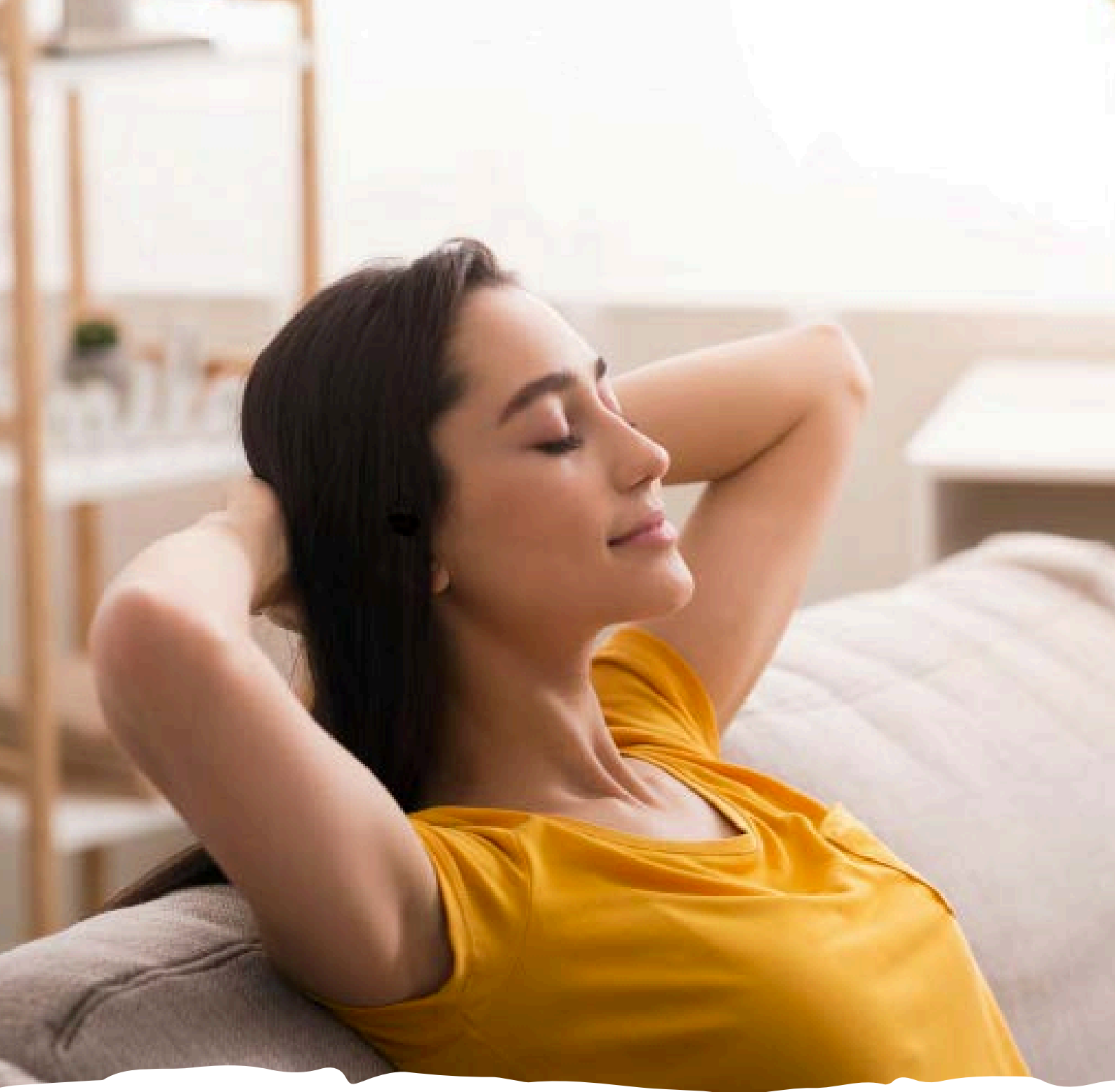




GUIDE PRATIQUE DÉTOXIFIER SA MAISON





Table des matières

Chapitre 1 :	Introduction	4
1.1	À propos de ce guide	4
1.2	À propos du projet NonHazCity	5
1.3	Comment utiliser ce guide	5
Chapitre 2 :	Vérifier votre maison pièce par pièce	6
2.1	Dressing	6
2.2.	Séjour	8
2.3	Cuisine	10
2.4	Salle de bain	14
2.5	Chambre d'enfant	16
2.6	Stocker les produits d'entretien	19
Chapitre 3 :	Substances dangereuses et risques pour la santé	22
Chapitre 4 :	Informations sur les pictogrammes, les écolabels et les codes	26
4.1	Pictogrammes pour la classification des substances dangereuses	26
4.2	Sigles et codes de recyclage	27
4.3	Pictogrammes pour l'utilisation correcte des ustensiles de cuisine	28
4.4	Écolabels	29
Chapitre 5 :	Recettes de produits d'entretien	33
Chapitre 6 :	Recommandations clefs et listes de vérification	35
6.1	Recommandations clefs	35
6.2	Listes de vérification rapide	37
	Annexe	39

Chapitre 1 - Introduction

1.1. A propos de ce guide

Les substances dangereuses sont omniprésentes dans nos foyers : la plupart des articles et des produits que nous utilisons quotidiennement sont composés de substances synthétiques. Ces substances confèrent aux produits leurs caractéristiques particulières : les cosmétiques se conservent plus longtemps grâce aux conservateurs, les emballages alimentaires en plastique sont souples et lisses grâce aux plastifiants et les rideaux du salon ne prennent pas feu grâce aux retardateurs de flamme. Malheureusement, certaines de ces substances sont dangereuses et nocives pour notre santé et l'environnement.

Nous sommes en contact avec ces substances tous les jours. Nous les ingérons lorsque nous consommons des aliments emballés dans du plastique. Nous les buvons lorsque nous utilisons une bouteille en plastique. Nous les respirons lorsque nous sommes exposés à des revêtements de sol en PVC et nous les absorbons par la peau lorsque nous touchons certains textiles ou tapis de yoga. Ce ne sont là que quelques exemples qui illustrent l'ensemble des voies d'exposition.

Cette exposition se poursuit chaque jour, chaque semaine, chaque mois, année après année et cela représente une durée d'exposition considérable. Nous ne tombons pas tous malades car les conséquences de cette exposition à long terme et la composition complexe et le mélange de nombreux produits chimiques différents présents dans un foyer restent des domaines peu étudiés.

Les études sur l'impact sur la santé de tels cocktails chimiques doivent s'étaler sur plusieurs décennies et se heurtent généralement à un problème de taille : il peut être très difficile de démontrer un lien de cause à effet. Cela dit, bon nombre de ces substances sont soupçonnées d'être extrêmement nocives. Elles seraient à l'origine de cancers, d'allergies, de troubles de la reproduction et de troubles du développement chez les bébés et les enfants. De par leur structure moléculaire, certaines substances (appelées perturbateurs endocriniens) sont si similaires aux hormones qu'elles peuvent être mal interprétées par l'organisme et déséquilibrer notre système hormonal, même à de très faibles concentrations.

De nouveaux produits chimiques sont constamment développés et les recherches visant à étudier les impacts de ces produits chimiques sur notre santé prennent beaucoup de temps. Souvent, les produits sont mis en vente avant que des études scientifiques puissent être menées. Les législations nationales et européennes sont actuellement en retard et ne sont pas en mesure de protéger les citoyens contre la mise sur le marché de produits contenant des substances potentiellement nocives. C'est pourquoi, en tant que citoyens et consommateurs, nous devons agir ! Nous devons réduire autant que possible notre exposition et montrer à l'industrie que nous voulons des solutions non toxiques. La première étape consiste à prendre conscience et à désintoxiquer nos propres maisons. Ce guide vous accompagnera pièce par pièce pour y parvenir.



1.2. A propos du projet NonHazCity

Ce guide a été élaboré dans le cadre du projet Interreg NonHazCity (nonhazcity.eu). NonHazCity encourage les municipalités dans la région de la mer baltique à fixer des objectifs de réduction de l'exposition des populations aux substances chimiques dangereuses et à élaborer des plans d'action afin de minimiser les sources d'émissions. Le projet vise à réduire les émissions en sensibilisant les particuliers, les entreprises et les agents dans les collectivités.

Les substances dangereuses sont invisibles à l'œil nu, mais elles sont utilisées partout : dans de nombreux produits, matériaux et services. Les trois projets NonHazCity ont mis en évidence la multitude de ces utilisations en se focalisant successivement sur les objets du quotidien, l'eau et les matériaux de construction de nos maisons. Les partenaires du projet s'efforcent d'accroître la visibilité et la transparence des informations données aux consommateurs et de l'inscrire à l'ordre du jour des décideurs politiques au niveau national et territorial. L'objectif est de faire de la gestion des risques chimiques une question qui concerne tout le monde, en commençant par nos maisons et nos lieux de travail, pour finalement s'étendre à toutes les activités gérées par les municipalités et les territoires.

1.3. Comment utiliser ce guide ?

Ce guide est un manuel qui vous permet de vérifier pièce par pièce la présence de produits toxiques dans votre maison en vous guidant tout au long du processus.

Le chapitre 2 fournit des informations sur les objets et matériaux qu'il faut examiner, retirer ou remplacer pour limiter l'exposition aux substances dangereuses. Il fournit des listes de contrôle que vous pouvez remplir et refaire (par exemple après 6 mois). Cela vous aidera à voir les progrès que vous avez accomplis et les actions que vous devez prioriser.

Le chapitre 3 vous fournira des informations détaillées sur les substances dangereuses et leurs effets suspectés et avérés sur la santé et l'environnement.

Le chapitre 4 fournit des informations sur les écolabels les plus courants et les pictogrammes de danger.

Le chapitre 5 propose des recettes utiles pour fabriquer soi-même (DIY) des produits d'entretien et des cosmétiques.

Le chapitre 6 présente des recommandations clés et des listes de contrôle qui vous aideront à détoxifier rapidement votre maison. Les méthodes et les gestes sont simples et viennent compléter la formation que vous avez reçue. Les listes peuvent être facilement retirées du guide et placées bien en vue dans un endroit facile d'accès (par exemple, la porte du réfrigérateur) pour vous rappeler d'adopter des modes de consommation et des gestes qui vous exposent moins aux produits chimiques nocifs.



Chapitre 2 : passer en revue les pièces de sa maison

2.1. Le dressing

Peu importe qu'ils soient chers ou bon marché : pendant leur fabrication, les vêtements entrent en contact avec divers produits chimiques. Plus de 20 000 produits chimiques différents sont utilisés dans l'industrie textile et de la mode. Cela représente environ 30 % des produits chimiques utilisés dans le monde ! Beaucoup de ces produits chimiques sont nocifs pour la santé humaine et l'environnement, comme les colorants azoïques, de nombreux solvants et les retardateurs de flamme. Le chemin vers une garde-robe sans produits chimiques commence dans le magasin. Pensez à lire l'étiquette de composition avant de faire un achat.

Vérification : combien de vos vêtements portez-vous encore ?

C'est à vous de décider si vous comptez chaque chaussette ou sous-vêtement de toute votre famille ou si vous préférez vous concentrer sur une seule personne et/ou uniquement sur un type de vêtements (par exemple, les vêtements d'extérieur).

✓ Il ne s'agit pas d'essayer d'en trouver le plus grand nombre, mais de développer une perception réaliste des textiles que vous portez et dont vous avez réellement besoin.

Vérification : combien de vos vêtements ont un label (écologique) et lequel ?

Si vos vêtements sont écolabellisés, vous trouverez généralement cette information sur les petites étiquettes cousues dans la doublure ou sur le col.

✓ Retirez tous les vêtements et chaussures que vous ne portez pas régulièrement. Pourquoi ne pas les donner à vos amis ou en acheter moins ?

Principaux écolabels textiles



Autres écolabels textiles



Vérification : de quels matériaux sont faits vos vêtements ?

Matériau	Type de fibre	Vérification (1 ☒ par article trouvé)
Coton	Fibre naturelle (végétale)	
Lin	Fibre naturelle (végétale)	
Laine	Fibre naturelle (animale)	
Cuir	Fibre naturelle (animale)	
Viscose	Moitié naturelle, moitié synthétique	
Polyuréthane	Fibre synthétique (plastique)	
Cuir synthétique	Fibre synthétique (plastique)	
Polyamide (nylon)	Fibre synthétique (plastique)	
Polyester	Fibre synthétique (plastique)	
Acrylique	Fibre synthétique (plastique)	
Elastane	Fibre synthétique (plastique)	

- ✓ Utilisez des vêtements et des chaussures fabriqués à partir de matériaux naturels plutôt que synthétiques. Attention au cuir qui est souvent tanné et teint à l'aide de produits chimiques dangereux.
- ✓ Évitez les vêtements et les chaussures qui dégagent de fortes odeurs chimiques.
- ✓ Recherchez les labels « sans PFOA », « sans PFC/PFAS » et « sans fluorocarbures » pour les maillots de bain et les vêtements d'extérieur. Les PFAS sont utilisées pour rendre les surfaces imperméables et anti-salissures et peuvent endommager le système hormonal. Vous trouverez plus d'informations sur ces substances au chapitre 3.
- ✓ Évitez les vêtements de sport fabriqués à partir de fibres textiles en plastique (polyamide, polyester, acrylique, etc.) et privilégiez plutôt le coton biologique. Les fibres plastiques libèrent des microplastiques dans l'eau de lavage. Ces tissus favorisent également la transpiration et, pour y remédier, de nombreuses entreprises ajoutent des biocides ou du nano-argent.
- ✓ Au lieu d'utiliser des plaquettes antimites et autres insecticides synthétiques, utilisez plutôt la lavande et le bois de cèdre.
- ✓ Veillez à utiliser une lessive certifiée écologique et/ou des balles de lavage en caoutchouc naturel.
- ✓ Choisissez des vêtements sans imprimés ou flocage. Les imprimés contiennent des substances dangereuses, telles que divers assouplissants, du PVC ou des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP).
- ✓ Achetez des produits portant des écolabels. Pour plus d'informations sur ces labels, consultez le chapitre 4.
- ✓ Au lieu d'acheter des vêtements neufs, rendez-vous dans des friperies, participez à des soirées d'échange de vêtements ou utilisez des plateformes en ligne dédiées à la seconde main. Les vêtements d'occasion ont déjà été lavés tellement de fois que les substances dangereuses ont été éliminées.
- ✓ Évitez les adoucissants pour le linge et les désodorisants pour chaussures car ils peuvent contenir des biocides inutiles et/ou des parfums artificiels. Le bicarbonate de soude est tout aussi efficace lorsqu'il est appliqué sur vos chaussures et essuyé ou aspiré après une nuit.
- ✓ Évitez les vêtements étiquetés « sans repassage » ou « infroissables » ou « à laver avant de porter ». Ils contiennent souvent des produits nocifs !
- ✓ N'achetez pas de bijoux bon marché qui contiennent parfois du nickel ou du plomb, qui peuvent causer des dommages neurologiques chez les fœtus et les jeunes enfants.



2.2. Le séjour

Le séjour contient diverses sources de produits chimiques dangereux. On y trouve des retardateurs de flamme et des plastifiants, qui sont libérés par les meubles, les revêtements de sol, les peintures murales, les appareils électroniques, les câbles, mais aussi les textiles (rideaux, tapis et coussins). L'émission constante et progressive de ces produits chimiques entraîne une exposition continue et l'absorption de substances dangereuses par contact avec la peau et par respiration.

Remplacer les rideaux, le sofa ou les étagères n'est évidemment pas aussi simple que de se débarrasser d'un vieux short de running que l'on ne porte plus. Voici donc quelques recommandations sur ce que vous pouvez faire dans votre salon sans tout jeter et racheter, ainsi que quelques idées si vous décidez de donner un nouveau look à votre salon.

Vérification : où sont placés les équipements électroniques ?

- ❏ Y a-t-il des câbles à proximité d'un radiateur ? Si oui, veillez à les placer ailleurs, à l'abri de la chaleur. Les câbles sont souvent fabriqués en PVC, qui peut contenir des additifs tels que des phtalates. Si les câbles et les appareils sont chauffés, des substances chimiques nocives peuvent être émises.
- ✅ Dépoussiérez régulièrement vos appareils électroniques et veillez à aérer très fréquemment votre salon. Les produits chimiques s'accumulent dans la poussière. Il est particulièrement important de passer l'aspirateur à proximité des appareils électroniques, car ceux-ci libèrent à la fois des retardateurs de flamme et des phtalates.
- ❏ Réduisez la température de l'air intérieur en dessous de 21 °C (à cette température ou moins, il a été démontré que moins de substances dangereuses sont émises par les appareils et produits ménagers).

Vérification : combien d'appareils électroniques y a-t-il dans la pièce ?

- ❏ Retirez tous les appareils électroniques dont vous n'avez pas besoin et que vous n'utilisez pas plus d'une fois par semaine.
- ✅ Éteignez les appareils électroniques que vous n'utilisez pas mais que vous souhaitez garder dans la pièce. Sinon, ces appareils continuent à émettre des substances nocives.

Vérification : de quoi sont faits vos canapés et fauteuils ?

- ✅ Vérifiez si vos meubles et textiles portent des écolabels et, à l'avenir, achetez les sous écolabel. Ce faisant, vous contribuez à orienter le marché dans la bonne direction. Une forte demande entraîne une offre plus importante pour des produits éco-responsables sur le plan chimique et environnemental et fait baisser les prix à la consommation.
- ✅ Si vous souhaitez remplacer des meubles, pensez à acheter des articles d'occasion. Les meubles contenant des panneaux de particules contiennent souvent du formaldéhyde cancérogène. Des meubles anciens ont de faibles émissions.
- ✅ Vérifiez la date de fabrication des meubles avant de les acheter. En 2005, une nouvelle législation européenne (règlement POP (UE) 2019/1021) a interdit certains retardateurs de flamme que l'on trouvait fréquemment dans les canapés et les coussins en mousse.
- ✅ Renseignez-vous sur les « traitements de surface » utilisés pour les housses de canapé qui peuvent être traitées avec des PFC/PFAS (par exemple avec du PFOA), qui les rendent résistants à la saleté et à l'eau ou des retardateurs de flamme chimiques.

Lorsque vous rénovez ou redécorez une pièce :

- ✔ Aérez régulièrement la pièce et l'habitation pendant et après les travaux de rénovation en ouvrant toutes les fenêtres et en permettant un renouvellement complet de l'air.
- ✔ Utiliser un aspirateur à filtre HEPA (filtration des hautes particules)
- ✔ Lorsque vous achetez de la peinture, recherchez les écolabels ou les peintures biosourcées (à base d'eau, d'argile, de silicate ou de chaux) car les peintures contiennent souvent des plastifiants, des conservateurs et des solvants.
- ✔ Laissez sécher pendant au moins 24 à 36 heures. N'entrez pas dans les pièces pendant plusieurs jours, car de grandes quantités de produits chimiques volatils et potentiellement dangereux s'évaporent et peuvent s'accumuler dans l'air intérieur. Les peintures écolabellisées ou biosourcées peuvent également contenir des produits chimiques volatils, mais en concentrations beaucoup plus faibles.
- ✔ Évitez les papiers peints lavables. Ils contiennent du PVC et des plastifiants qui peuvent perturber le système hormonal.
- ✔ Jetez les restes de peintures, vernis et matériaux en déchetterie. Pas dans l'évier ou les toilettes !
- ✔ Évitez les peintures en spray car les aérosols impactent votre système respiratoire. Utilisez plutôt des pinceaux et des rouleaux.
- ✔ Évitez les adhésifs qui libèrent du formaldéhyde toxique dans l'air ambiant en vous assurant que vos aménagements intérieurs sont traités avec des adhésifs sans solvants (indiqués sur le produit) ou fixés avec des clous ou des systèmes à chevilles.
- ✔ Suivez les recommandations du fabricant pour l'utilisation et l'élimination des matériaux et veillez à utiliser un équipement de protection pour couvrir votre peau.

- ✔ Lors du choix de votre revêtement de sol, demandez au fournisseur ou au fabricant comment il a été traité. Si vous optez pour un sol en bois, assurez-vous qu'il provient de sources forestières durables (certifiées FSC ou PEFC). Les alternatives sont le bambou, le liège, le linoléum ou le caoutchouc naturel.
- ✔ Gardez à l'esprit que le parquet n'est préférable au sol stratifié que s'il s'agit d'un parquet massif. Les panneaux de parquet contrecollés à partir de plusieurs couches de bois peuvent contenir des composants dangereux dans les liants et les produits de protection imperméabilisants (phénol, toluène, formaldéhyde) en quantités supérieures à celles présentes dans les sols stratifiés.
- ✔ Évitez les produits qui contiennent des composés organiques volatils (COV). Faites attention à l'étiquette ou demandez conseil. Faites attention au marquage « Échelle d'émission » - choisissez des produits marqués A+.



- ✔ Demandez toujours conseil en magasin et assurez-vous que les produits utilisés ne contiennent pas de formaldéhyde, de solvants minéraux, de plastifiants ou de composés organiques volatils.
- ✔ En général, privilégiez les matériaux de construction et de rénovation biosourcés ou portant les labels écologiques de type I : Ecolabel européen, Nature Plus, NF Environnement, Eco Swan Nordique, Ange bleu, Feuille de vie, car ils garantissent le moins d'émissions de substances nocives dans l'environnement à toutes les étapes du cycle de vie du produit. Pour plus de détails, consultez le site web de l'ADEME [Agir pour la transition](#), rubrique « bricolage et décoration ».
- ✔ Attention aux substances allergènes





2.3. La cuisine

Plastiques à usage unique, planches à découper, articles antiadhésifs et papier d'aluminium : les articles que vous utilisez quotidiennement dans votre cuisine peuvent être des sources de substances dangereuses que vous pouvez absorber par inhalation, par contact avec la peau et par les aliments. La bonne nouvelle, c'est qu'avec quelques mesures simples et peu coûteuses, vous pouvez réduire rapidement et facilement votre exposition à ces substances.

Vérification : quels types de matériaux avez-vous dans votre cuisine ?

Dans la liste ci-dessous, vous ne trouverez que les matériaux susceptibles de contenir des substances dangereuses.

Plastique	Vérification (1 ☒ par article trouvé)
Plastique à usage unique (ex : pailles)	
Contenant en plastique réutilisable	
Ustensiles de cuisine (ex : planche à découper)	
Silicone ★	

Revêtement antiadhésif	Vérification (1 ☒ par article trouvé)
Ustensiles de cuisine (poêle, casserole)	
A usage unique (ex : papier cuisson)	

Autres ★	Vérification (1 ☒ par article trouvé)
Composés de bambou	
Aluminium	

★ Deux types de silicone sont utilisés pour les ustensiles de cuisine (peroxyde et platine). En France, aucun étiquetage ne le distingue. Le silicone peroxydé laisse migrer des composés chimiques vers les aliments à partir de 160 °C. Il est interdit en Allemagne et en Suisse. Le silicone au platine, lui, demeure inerte jusqu'à 250-300 °C et ne dégage aucune odeur à la cuisson. Il faut préférer le second. Si, quand vous pincez le moule, une marque blanche apparaît, c'est du peroxyde à éviter.



✓ Le verre, la céramique, l'acier inoxydable, le bois non traité et le coton (certifié écologique) sont des matériaux sans danger pour la santé lorsqu'ils sont en contact avec vos aliments.

En général, évitez les articles en plastique. Cela ne signifie pas pour autant que vous devez jeter immédiatement tous vos articles en plastique, car cela ne serait pas durable. Pensez plutôt à des alternatives sans plastique lorsqu'un article doit être remplacé en raison d'une casse.

- ✓ Ne réchauffez pas vos aliments dans des articles en plastique. En raison de la chaleur, des produits chimiques nocifs peuvent migrer plus facilement dans vos aliments.
- ✓ La plupart des articles en bambou, tels que les tasses à café ou les assiettes pour enfants, sont pressés et collés à l'aide d'une colle dangereuse, la mélamine. En particulier si la vaisselle en bambou est exposée à une chaleur supérieure à 70 °C, le formaldéhyde peut se dissoudre à partir de la mélamine. Mieux vaut éviter ces produits ! Cependant, le bois de bambou brut ne pose pas de problème.

- ✓ Évitez l'aluminium. En contact avec vos aliments, il peut être nocif pour la santé, en particulier lorsque vos aliments sont acides (la plupart des saveurs acidulées).
- ✓ Le silicone est sans danger, à condition qu'il ait été trempé (chauffé pendant 4 heures à 200 °C) avant sa première utilisation. De nombreux fabricants évitent cette étape coûteuse, vous devez donc tremper vos articles dans un bain-marie au four avant de les utiliser.
- ✓ Pour obtenir une surface antiadhésive qui repousse la graisse, l'eau ou la saleté, du PFOA, du PFC/PFAS et des fluorocarbures sont ajoutés aux revêtements des articles de cuisine ou des emballages alimentaires (par exemple, les poêles, les sachets de pop-corn pour micro-ondes, les boîtes à pizza en carton à emporter). Les PFAS peuvent être cancérogènes et causer des dommages au foie. Évitez les matériaux recouverts de PFAS et utilisez plutôt des ustensiles en acier inoxydable, en fonte ou en céramique.
- ✓ Préférez le papier sulfurisé et les moules à cupcakes écolabellisés aux alternatives antiadhésives.

Vérification : quels matériaux sont utilisés pour emballer vos aliments ?

Observez votre comportement d'achat pendant une semaine et faites le décompte des emballages que vous ramenez à la maison.

Emballage	Vérification
Sans emballage	
Plastique à usage unique	
Contenant en plastique réutilisable	
Carton, papier	
Verre, céramique, acier	
Bois	
Aluminium	
Autre	

- ✓ Évitez autant que possible les aliments emballés, en particulier ceux qui sont emballés dans du plastique. Pour les légumes et les fruits, vous pouvez facilement utiliser vos propres sacs ou cabas réutilisables.
- ✓ Le fromage et la viande peuvent être achetés sans emballage au comptoir. Demandez simplement au vendeur de les placer dans votre récipient en acier inoxydable pour un trajet sûr et hygiénique jusqu'à votre domicile.
- ✓ N'achetez pas d'aliments en conserve ! Les revêtements intérieurs des boîtes de conserve et des canettes de soda en métal contiennent généralement du bisphénol A (pour plus d'informations, consultez le chapitre 3).

Vérification : dans quels matériaux conservez-vous vos aliments ?

Cochez ci-contre les emballages de conservation que vous utilisez pour vos aliments à la maison.

- ✓ Conservez de préférence vos aliments dans des récipients en verre, en céramique ou en acier inoxydable.



Type de matériau	Vérification
Sans emballage	
Plastique à usage unique	
Plastique réutilisable	
Carton, papier	
Verre, céramique, acier	
Bois	
Aluminium	
Autre	

Vérification : dans quels récipients congelez-vous ou réchauffez-vous vos aliments ?

Observez vos habitudes de congélation et de réchauffage pendant une semaine et faites le compte.

Type de matériau	Vérification
Dans du plastique	
Dans du carton	
Dans du verre, céramique, acier	
Autre	

- ✓ N'utilisez aucun type de plastique pour les aliments chauds, gras et acides, car des substances dangereuses peuvent migrer du plastique vers vos aliments dans ces conditions (cf. fiche sur les migrations).
- ✓ Évitez l'aluminium ! L'aluminium en contact avec vos aliments peut être nocif pour la santé, en particulier lorsque vos aliments sont acides.

Vérification : quel est le pourcentage estimé de couvercles en verre ou en acier inoxydable dans votre placard ?

Couvercles en verre ou acier inoxydable	%
---	---

A savoir : pour les couvercles à visser type pot de confiture, s'ils sont dotés d'une couche intérieure bleue, BLUESEAL, cela veut dire qu'ils ne contiennent pas de PVC.



La plupart des aliments écolabellisés sont conservés dans des bocaux en verre munis de couvercles BLUESEAL, qui peuvent bien sûr être réutilisés plusieurs fois.

Vérification : quelle est la proportion estimée d'aliments écologiques (biologiques), régionaux ou saisonniers que vous achetez et consommez ?

Quelle est la proportion estimée d'aliments écologiques (biologiques), régionaux ou saisonniers que vous achetez et consommez ?

Vérification	%
--------------	---

- ✓ Choisissez des aliments certifiés écologiques afin de réduire la quantité de résidus de pesticides. Pensez notamment au café, aux produits laitiers, à la viande, aux pommes, aux bananes, aux agrumes, aux raisins, aux pommes de terre, aux oignons et aux poivrons. Ces aliments sont souvent cultivés à l'aide de grandes quantités de pesticides.
- ✓ Choisir des aliments écologiques est non seulement bon pour votre santé, mais profite également aux agriculteurs, aux animaux et aux écosystèmes avec lesquels vos aliments entrent en contact. Il existe des écolabels spécifiques à chaque pays pour les aliments.
- ✓ Si vous n'êtes pas sûr que les aliments aient été traités avec des pesticides, nettoyez-les avec une solution d'eau et de bicarbonate de soude ou une solution d'eau et d'acide citrique.

- ✓ Achetez des aliments locaux et de saison. Les aliments locaux n'ont pas besoin d'être transportés sur de longues distances et ne sont généralement pas cultivés dans des serres chauffées, deux processus qui nécessitent d'énormes quantités de combustibles fossiles.



2.4. La salle de bain

Les produits de soins corporels et les cosmétiques tels que les crèmes, les shampoings et les savons peuvent contenir des substances qui ont un impact négatif sur votre système hormonal. Ils peuvent irriter votre peau et vos voies respiratoires, voire provoquer des allergies. La liste de contrôle ci-dessous vous aidera à entretenir une salle de bain qui préserve votre santé et respecte l'environnement.



Vérification : combien de produits de soin utilisez vous quotidiennement ?

- ✓ Triez les produits dont la date de péremption est dépassée et éliminez-les correctement conformément à la réglementation locale sur le tri des déchets. De manière générale, vous devriez vous efforcer de réduire la quantité de produits cosmétiques et de soins corporels non essentiels que vous utilisez.
- ✓ Évitez les produits en spray, car ils peuvent avoir un impact négatif sur votre système respiratoire.

Vérification : combien de vos produits de soin portent un écolabel ?

- ✓ Choisissez des produits portant des écolabels de type I tels que l'écolabel européen, Cosmé Bio, Blue Angel, Vitality Leaf, Nordic Swan et d'autres écolabels comme NaTrue, ICEA, Ecocert, Cosmos, Nature et Progrès... qui garantissent le rejet minimal de substances nocives dans l'environnement à toutes les étapes du cycle de vie du produit.
- ✓ Pour plus de détails, consultez le chapitre 4 et le site web de l'ADEME [Agir pour la transition](#), rubrique « hygiène et beauté ».
- ✓ Ne vous fiez pas aux « allégations écologiques » des fabricants telles que « écologique », « naturel » ou « biologique ». Internet et des applis dédiées permet de vérifier facilement la politique d'entreprise des fabricants et leurs « allégations écologiques », ce qui peut vous aider à choisir des produits certifiés par des organismes tiers indépendants et fiables

Vérification : combien de produits chimiques sur les étiquettes de vos produits sont dangereux ?

Vérifiez la liste des ingrédients de vos produits de soins corporels : y trouvez-vous l'un des produits chimiques dangereux répertoriés ci-après ?

- ✓ Attention : cette liste présente les produits chimiques les plus courants, mais ne peut être exhaustive en raison du nombre considérable de produits chimiques disponibles sur le marché. Nous vous suggérons donc, si vous trouvez un produit chimique dans votre produit de soin qui ne figure pas dans cette liste, de vous informer et de faire quelques recherches. Recherchez sur Internet, essayez d'utiliser des applications pour scanner les produits et vérifier s'ils contiennent des substances nocives (par exemple [Scan4Chem](#) ou [Codecheck](#)) et vérifier la [SIN list](#) de ChemSec.
- ✓ L'ordre des ingrédients dans la liste a une signification : plus un produit contient une substance, plus celle-ci apparaît en haut de la liste.
- ✓ Les substances dites « perturbateurs endocriniens » perturbent notre système hormonal et nuisent à notre métabolisme, notre croissance, le fonctionnement de notre système immunitaire et le développement de nos organes (par exemple le triclosan présent dans certains dentifrices).
- ✓ Évitez les produits lissants pour les cheveux, les teintures capillaires, les produits éclaircissants pour la peau, les parfums et les vernis à ongles, car ils contiennent de grandes quantités de produits chimiques nocifs !
- ✓ Évitez les déodorants contenant des sels d'aluminium et les emballages en spray. Les sprays peuvent avoir un effet négatif sur le système respiratoire et les sels d'aluminium peuvent obstruer les pores.

Substances	Risques	Vérification (1 ☒ par substance trouvée)
Parabènes : méthylparabène, éthylparabène, propylparabène, butylparabène (biocide)	PE (perturbateurs endocriniens chimiques ; effet négatif sur le système hormonal)	
Libérateurs de formaldéhyde : DMDM Hydantoïne, Quaternium-15, Imidazolidinyl Urée, Diazolidinyl Urée	Irritants cutanés puissants, allergènes	
Fragrances, parfums	Allergènes	
Méthylisothiazolinone (conservateur)	Allergènes	
Méthylchloroisothiazolinone (conservateur)	Allergènes	
Méthoxycinnamate d'éthylhexyle (octinoxate, méthoxycinnamate d'octyle) (filtre UV)	PE (perturbateurs endocriniens chimiques ; effet négatif sur le système hormonal)	
Butylhydroxytoluène (BHT) (conservateur)	PE (perturbateurs endocriniens chimiques ; effet négatif sur le système hormonal)	
Pyrithione de zinc	Substance dangereuse pour l'environnement	
Oxybenzone (benzophénone-3) (filtre UV)	PE (perturbateurs endocriniens chimiques ; effet négatif sur le système hormonal)	
Triclosan (propriétés antiseptiques et déodorantes)	PE (perturbateurs endocriniens chimiques ; effet négatif sur le système hormonal)	
Résorcinol (colore les cheveux)	PE (perturbateurs endocriniens chimiques ; effet négatif sur le système hormonal)	
Cyclotétrasiloxane	Propriétés PE suspectées (perturbateurs endocriniens chimiques ; effet négatif sur le système hormonal)	
4-méthylbenzylidène camphre (filtre UV)	Très toxique pour les organismes aquatiques, avec des effets à long terme, et soupçonné de nuire à la fertilité.	

Liste non exhaustive des 20 substances dangereuses les plus courantes.



2.5. La chambre d'enfant

La chambre des enfants est souvent la pièce la plus polluée de la maison. Les produits chimiques peuvent être présents dans les meubles, les jouets, les appareils électroniques, les peintures, les revêtements de sol, les tapis, les rideaux, les couettes, les oreillers, les matelas et peuvent nuire à la qualité de l'air et à la santé. De plus, les enfants sont plus sensibles aux substances dangereuses que les adultes.



Vérification : avec combien de jouets votre enfant joue-t-il régulièrement ? (au moins une fois par semaine)

- ✓ Retirez tous les jouets avec lesquels votre enfant ne joue pas régulièrement et jetez-les conformément à la réglementation nationale sur le tri des déchets. Pour plus d'informations, consultez la fiche jouets et PE dédiée du RES.

Vérification : de quels matériaux sont faits les jouets de votre enfant ?

Triez les jouets de votre enfant en fonction des matériaux : (1) plastique, (2) bois et (3) textiles.

Type de matériau	Vérification (1 ☒ par article trouvé)
Plastique	
Bois	
Textile	
Autre	

- ✓ Trier les objets qui ne sont pas destinés à être des jouets et qui ne sont probablement pas sans danger pour les enfants (par exemple, les téléphones portables, les bijoux). Les exceptions sont les matériaux naturels, le bois non traité et les textiles d'ameublement sans traitement de surface (retardateurs de flamme).

Vérification : combien de jouets et d'appareils électroniques se trouvent dans la chambre de votre enfant ?

- ✓ Évitez les appareils électroniques dans la chambre à coucher en raison des émissions de substances dangereuses évoquées précédemment au chapitre 2.2 !
- ✓ Évitez les jouets électroniques ! Les téléphones jouets, les jouets « parlants », etc. peuvent contenir des substances dangereuses et des métaux lourds et ne doivent pas être laissés à la portée des enfants.

Vérification : pouvez-vous estimer l'âge des jouets ou s'ils ont été fabriqués avant 2013 ?

La législation relative aux jouets a été renforcée ces dernières années (dernière mise à jour en 2013). Par conséquent, les jouets plus anciens sont généralement plus dangereux que les plus récents.

Année de production	Vérification (1 ☒ par article trouvé)
Avant 2013	
Après 2013	
Ne sait pas	

- ✓ Si possible, débarrassez-vous des vieux jouets. Méfiez-vous des jouets d'occasion dont vous ne connaissez pas la date de fabrication.

Vérification : à quoi ressemblent les jouets et quelle odeur ont-ils ?

Propriétés	Combien (1 ☒ par article trouvé)
Collants ou gras	
Cassés	
Surface écaillée ou ébréchée	
Odeur artificielle	

- ☒ Jetez tous les jouets en plastique souple qui ont une odeur artificielle, qui sont collants et/ou gras au toucher.
- ☒ Retirez également les vieux jouets en bois dont la peinture s'écaille, les jouets (électroniques) anciens ou cassés. Ces jouets ne sont peut-être plus sans danger pour vos enfants.
- ☒ En général, privilégiez les jouets portant les labels écologiques FSC, Blue Angel, Nordic Ecolabel.

Vérification : combien de peluches sont remplies avec de la mousse ? Ont-elles été fabriquées avant 2013 ?

- ☒ Les peluches anciennes contenant de la mousse de caoutchouc peuvent contenir des retardateurs de flamme chimiques qui sont désormais interdits. Si vous achetez de nouvelles peluches, renseignez-vous auprès du fabricant ou du magasin sur la présence de retardateurs de flamme afin de les éviter et éviter les achats en ligne en provenance de pays hors de l'UE.



Vérification : vos enfants utilisent-ils du matériel de loisirs créatifs, peinture, pâte durcissante, stylos à paillettes, etc ?

- ☒ Évitez la pâte à modeler Cernit, celle pour artistes (contenant du plomb) et la pâte à modeler contenant du PVC en raison du risque lié aux phtalates et autres plastifiants.
- ☒ Choisissez des peintures pour enfants à base d'eau et des adhésifs adaptés aux enfants, sans solvants.
- ☒ Acheter ou consultez les tests publiés par des instituts de contrôle indépendants, comme Oeko Test ou l'UFC Que Choisir.

- ☒ Soyez prudent avec les feutres et les crayons de couleur ! Ils peuvent contenir des substances susceptibles de provoquer des allergies et d'être cancérogènes. Renseignez-vous auprès du fabricant.
- ☒ Achetez des fournitures portant le label écologique de type I : ecolabel européen, Nordic Swan, Blue Angel, Vitality Leaf, car ils garantissent le moins d'émissions de substances nocives dans l'environnement à toutes les étapes du cycle de vie. Pour plus de détails sur les ecolabels, consultez le chapitre 4 et le site web de l'ADEME [Agir pour la transition](#), rubriques « jeux et jouets » et « papèterie et fournitures ».
- ☒ Eviter les articles parfumés et à paillettes.



Vérification : le mobilier et les revêtements textiles dans la chambre d'enfant

- ❌ Évitez les housses de matelas en PVC/vinyle. Le plastique vinyle plastifié peut contenir des phtalates nocifs et se trouve souvent dans les housses de matelas ou les portège-matelas en plastifiés. Une serviette de bain double épaisseur suffit généralement à protéger le matelas des petits accidents, sinon envisagez d'investir dans des housses de matelas en coton.
- ✅ Retirez les vieux matelas en mousse. Les anciens matelas en mousse peuvent contenir des retardateurs de flamme chimiques qui sont désormais interdits. Remplacez les vieux oreillers, matelas et meubles des années 70, 80 et 90 qui sont rembourrés de mousse.
- ✅ Si vous achetez de nouveaux produits, demandez au fabricant ou au magasin s'ils contiennent de nouveaux retardateurs de flamme chimiques.
- ✅ Privilégiez les matelas avec un rembourrage en coton ou en laine. Les tapis destinés à jouer et à se reposer doivent être en caoutchouc naturel.
- Achetez des meubles portant un écolabel de type I : écolabel européen, Nordic swan, Blue Angel, Vitality Leaf, car ils garantissent le moins d'émissions de substances nocives dans l'environnement à toutes les étapes du cycle de vie. Pour plus de détails sur les écolabels, consultez le chapitre 4 et le site web de l'ADEME [Agir pour la transition](#), rubriques « mobilier », « literie » et « textiles de maison ».
- ❌ N'utilisez pas de bois traité ou imperméabilisé avec des substances synthétiques ou des pneus usagés pour la construction d'équipements de jeux, de bacs à sable et d'aires de jeux dans le jardin.
- ✅ Proscrivez les gazons synthétiques sur les aires de jeu des enfants dans le jardin !



2.6. Stockage des produits d'entretien

De nombreux produits d'entretien ménager contiennent des substances dangereuses. Ces substances peuvent provoquer des irritations cutanées, endommager le système respiratoire, provoquer des allergies ou être simplement corrosives. L'utilisation de ces produits peut mettre votre santé en danger, soyez donc prudent ! La liste suivante vous montre comment adopter des habitudes de nettoyage sans danger.

Vérification : combien de produits d'entretien utilisez-vous régulièrement ?

- ✓ Réduisez le nombre de produits d'entretien. Vous n'en avez besoin que de quelques uns pour garder votre maison propre. Avec un seul nettoyeur multi-usages, vous pouvez nettoyer presque toute la maison !
- ✓ Du savon noir et de l'eau suffisent généralement pour nettoyer votre maison. De plus, vous pouvez fabriquer vos propres produits d'entretien à partir de bicarbonate de soude, de cristaux de soude, de vinaigre, de sel, de jus de citron et d'huile végétale. Vous trouverez des recettes au chapitre 5.
- ✓ Choisissez des produits portant les écolabels de type I EU Ecolabel, Nordic Ecolabel, Blue Angel, NF Environnement ou d'autres comme NaTrue, ICEA, Ecocert, car ils garantissent le moins d'émissions de substances nocives dans l'environnement à toutes les étapes de leur cycle de vie. Pour plus de détails sur les écolabels, consultez le chapitre 4 et le site web de l'ADEME [Agir pour la Transition](#) rubrique « entretien et nettoyage ».

Vérification : combien de vos produits d'entretien comportent des pictogrammes (symboles de danger) ?

Les pictogrammes apposés sur les produits informent les utilisateurs des dangers que ceux-ci présentent pour leur santé et l'environnement. Vérifiez si vous trouvez des pictogrammes sur l'emballage de vos produits d'entretien.

Pictogramme	Risques	Combien (1 ☒ par article trouvé)
	TOXIQUE Peut être mortel en cas d'inhalation ou d'ingestion. Si cela se produit, consultez immédiatement un médecin !	
	NOCIF, IRRITANT Le produit est nocif s'il entre en contact avec la peau, s'il est avalé ou inhalé, et peut provoquer des allergies et une irritation de la peau ou des yeux. Peut également être présent sur les produits écolabellisés.	
	CORROSIF Le produit est caustique : il provoque la corrosion des métaux (ne pas utiliser sur des surfaces métalliques). En cas de contact avec les yeux ou la peau, il provoque des brûlures chimiques et des lésions irréversibles. Évitez les produits nettoyants portant ce pictogramme.	
	DANGEREUX POUR L'ENVIRONNEMENT Le produit est extrêmement toxique pour les milieux aquatiques et, s'il pénètre dans une source d'eau, il entraînera la mort des organismes vivants. Évitez les produits nettoyants portant ce pictogramme.	



- ✓ Évitez les produits nettoyants portant les pictogrammes mentionnés ci-dessus. Les produits marqués d'un (!) comme NOCIFS, IRRITANTS constituent des exceptions. Vous pouvez utiliser ces produits, mais agissez avec prudence car ils peuvent avoir des effets moins graves sur la santé.
- ✓ Envisagez de jeter les produits nettoyants que vous n'utilisez pas et éliminez-les correctement conformément à la réglementation locale. Ne les déversez pas dans votre évier...



Vérification : combien de produits d'entretien utilisez-vous parmi cette liste de produits à éviter absolument ?

Type de matériau	Vérification (1 ☒ par article trouvé)
Désodorisants	
Produits parfumés	
Produits en spray	
Désinfectants et produits revendiquant une action antibactérienne	



- ✓ Les parfums et les désodorisants peuvent provoquer des allergies, des maux de tête ou d'autres intolérances. En général, vous devriez éviter les produits en aérosol car ceux-ci peuvent libérer des composés volatils dans l'air qui peuvent être facilement inhalés.
- ✓ Les désinfectants ne doivent pas être utilisés à la maison, car ils peuvent favoriser l'apparition de bactéries résistantes et provoquer des allergies. Ils sont également connus pour irriter la peau et/ou les muqueuses et être inflammables. Dans de rares cas, lorsqu'ils sont mélangés à d'autres produits d'entretien ménager, les désinfectants peuvent libérer du chlore gazeux mortel. Notre tolérance zéro en la matière comporte toutefois quelques exceptions lors des pandémies ; des produits tels que les désinfectants pour les mains peuvent parfois s'avérer nécessaires.

Vérification : combien de vos produits d'entretien sont écolabellisés ?

Les produits portant un écoabel garantissent une bonne qualité environnementale certifiée et une teneur réduite ou nulle en substances dangereuses, car le processus de certification consiste en une procédure de test approfondie réalisée par des institutions indépendantes.

- ✓ Choisissez des produits d'entretien portant un label écologique de type I : écolabel européen, écolabel Nordic Swan, Blue Angel, Vitality leaf... Ces labels garantissent une libération minimale de substances nocives dans l'environnement à toutes les étapes du cycle de vie du produit. Pour plus de détails sur les écolabels, voir le chapitre 4 et le site web de l'ADEME [Agir pour la Transition](#) rubrique « entretien et nettoyage ».
- ✓ Ne vous fiez pas aux « allégations écologiques » des fabricants telles que « écologique », « naturel » ou « biologique » ou sans « telle substance ». Internet permet de vérifier facilement la politique d'entreprise des fabricants et leurs « allégations écologiques », ce qui peut vous aider à choisir des produits certifiés par un organisme tiers indépendant et fiable.

Vérification : combien de vos produits d'entretien contiennent des substances dangereuses ?

Découvrez si les produits chimiques indiqués sur vos produits sont dangereux ! Pour cela, consultez la liste des produits chimiques indésirables et dangereux ci-dessous et évitez-les.

Substance	Risques	Combien (1 ☒ par article trouvé)
Alkylphénols éthoxylés (APEO)	Substance PE (= effet négatif sur le système hormonal) ; toxique pour les organismes aquatiques	
Méthylisothiazolinone Méthylchloroisothiazolinone Benzisothiazolinone	Allergène	
Chlore	Irritant pour les voies respiratoires ; irritant pour la peau	
Hypochlorite de sodium	Corrosif ; irritant pour la peau et les voies respiratoires	
Chlorate de sodium	Irritant ; toxique pour les organismes aquatiques	
Perchloroéthylène	Probablement cancérigène ; toxique pour la reproduction ; nocif pour le foie et les reins	
Octaméthylcyclotétrasiloxane	Irritant pour les voies respiratoires ; toxique	
Triclosan	Substance PE (= effet négatif sur le système hormonal) ; probablement cancérigène	
Libérateurs de formaldéhyde : DMDM Hydantoïne, Quaternium-15, Imidazolidinyl Urée, Diazolidinyl Urée, 5-bromo-3-nitro-1,3-dioxane, Hydroxyméthylglycinate de sodium	Irritants cutanés puissants, allergènes, probablement cancérogènes	
Musc Xylène	Probablement cancérogène	
Acide éthylènediaminetétraacétique (EDTA)	Polluant organique persistant	
Parfums (linalol, limonène, amyl cinnamal, hexyl cinnamal, alcool benzylique, coumarine, benzoate de benzyle, géraniol, eugénol, citronellol, citral)	Allergène	

Remarque : veillez à ranger vos produits d'entretien dans un endroit sûr, hors de portée des enfants et des animaux.

- ✓ Ne rangez pas les produits d'entretien ou autres produits chimiques dans des récipients ou des bouteilles destinés à contenir des aliments, car les enfants et les adultes pourraient les confondre avec des aliments.

Chapitre 3 : substances chimiques dangereuses et risques pour la santé

Décrire les effets de tous les additifs existants sur la santé et l'environnement dépasserait largement le cadre de ce guide. C'est pourquoi nous avons limité les informations sur les additifs à ceux qui sont les plus couramment utilisés et à ceux qui sont particulièrement nocifs et dangereux.

Les plastifiants (phtalates), les bisphénols, les retardateurs de flamme (bromés) et les composés organostanniques sont tous des composés actifs sur le plan hormonal, également appelés perturbateurs endocriniens. Ils peuvent interférer avec notre système hormonal finement équilibré et perturber les processus contrôlés par les hormones tels que le métabolisme, la croissance, le fonctionnement du système immunitaire et le développement des organes. Les bébés et les jeunes enfants sont particulièrement sensibles à ces produits chimiques. Diverses maladies et troubles, notamment l'infertilité, les allergies, l'obésité, le diabète de type 2, différents types de cancer, l'immunodéficience, les troubles d'apprentissage et du comportement ainsi que les malformations des organes sexuels, sont tous associés à ces substances artificielles active sur le plan hormonal.

3.1 Plastifiants (phtalates)

Les phtalates sont utilisés comme plastifiants dans de nombreux produits tels que les tongs, les rideaux de douche, les matelas à langer, les revêtements de sol, les jouets pour enfants et le cuir synthétique.

Le PVC souple peut contenir jusqu'à 50 % de phtalates. Comme les phtalates ne sont pas liés chimiquement à la matrice plastique, ils peuvent facilement s'échapper des produits ou se dissoudre au contact de liquides ou de graisses. En raison de leurs diverses applications, nous sommes presque constamment exposés aux phtalates.

Les phtalates peuvent endommager le système hormonal et être toxiques pour la reproduction humaine (reprotoxiques). Ils peuvent également être nocifs pour l'environnement. Ils ont tendance à se lier aux particules et se retrouvent donc dans l'environnement partout où des produits contenant des plastifiants sont fabriqués ou utilisés. Les particules de poussière présentes dans l'air les transportent sur de longues distances.

Les phtalates peuvent également se retrouver dans les eaux usées lors du nettoyage des sols en PVC ou des textiles imprimés en PVC et sont constamment présents dans les sédiments, les organismes et les écosystèmes aquatiques. Si les boues contaminées provenant des stations d'épuration sont épandues sur les champs, les sols et les aliments sont également contaminés. .

3.2 Bisphénol A, S et F (BPA, BPS et BPF)

Le BPA est l'un des produits chimiques les plus fabriqués et les plus utilisés au monde. Il est utilisé pour produire des polycarbonates et des résines synthétiques et se trouve dans les revêtements intérieurs des boîtes de conserve (époxy), dans de nombreux articles en plastique ou dans le revêtement du papier thermographique... Le BPA est constamment libéré par ces produits, en particulier au contact de la chaleur, des acides et des graisses.

Bien que le BPA ait un faible potentiel de bioaccumulation, on estime que plus de 90 % des citoyens du monde occidental ont cette substance dans leur sang, leur urine et leurs tissus. Le BPA est soupçonné de provoquer des modifications irréversibles du système nerveux et hormonal et est susceptible de causer et/ou d'influencer des troubles du développement et du comportement, des lésions cérébrales, une maturité sexuelle précoce et l'infertilité féminine. Depuis 2011, le BPA est interdit dans les biberons dans toute l'Union européenne.

Le BPA a été remplacé par d'autres bisphénols, par exemple le bisphénol B, S et F. Le bisphénol B, S et F sont souvent présentés comme « sûrs », mais ils ne le sont pas. Leur structure moléculaire est très similaire à celle du BPA et ils peuvent donc avoir des propriétés similaires de perturbation endocrinienne.

3.3 Retardateurs de flamme bromés et chlorés

Les retardateurs de flamme bromés servent à retarder l'inflammation des plastiques, textiles ou bois inflammables et à ralentir la propagation des flammes. Ils sont peu coûteux et se combinent bien avec une large gamme de plastiques, c'est pourquoi on les trouve dans d'innombrables articles en plastique tels que les appareils électroniques, les peluches, les tissus d'ameublement et les matelas. Au cours du cycle de vie complet d'un produit (production, utilisation et élimination), les retardateurs de flamme peuvent se dégager et s'échapper des plastiques et des textiles. Lors d'un incendie déclaré, même les objets ignifugés brûlent et peuvent libérer dans l'atmosphère des dioxines et des furanes bromés hautement toxiques.

Les retardateurs de flamme bromés peuvent perturber les fonctions du système hormonal et avoir des effets neurotoxiques. En raison de leur stabilité chimique et de leur bonne solubilité dans les graisses (lipophilie), ces substances risquent de s'accumuler dans l'environnement et de se bioaccumuler dans les tissus animaux. En remontant la chaîne alimentaire, elles finissent par se retrouver dans les tissus humains. Ils ont été identifiés dans les sédiments, la poussière et dans les organes d'innombrables espèces animales à travers le monde.

3.4 Composés organostanniques

Les composés organostanniques sont utilisés comme stabilisants dans le PVC, comme catalyseurs dans la fabrication de composés d'étanchéité en silicone, de polyesters et de polyuréthanes, et comme biocides (par exemple pour la préservation du bois). On les trouve souvent dans les jouets gonflables aquatiques et comme bactéricides dans les chaussures en plastique (tongs) ainsi que dans les matériaux en contact avec les aliments (emballages). Ils ont des propriétés toxicologiques différentes selon le composé.

Certains composés organostanniques endommagent le système immunitaire, le foie et le système nerveux. Ils peuvent également perturber le système hormonal et nuire à la fertilité. Les composés organostanniques polluent l'environnement en s'accumulant dans les sédiments des plans d'eau et des organismes. En raison de leur toxicité pour de nombreux organismes aquatiques et de leurs effets sur le système hormonal, ils peuvent nuire à la biodiversité.

3.5 Substances alkylées perfluorées (PFAS)

Ce groupe comprend environ 4 500 substances. Les PFC / PFAS confèrent aux surfaces des propriétés hydrofuges et oléofuges (par exemple, vêtements imperméables, revêtements antiadhésifs sur les ustensiles de cuisine et emballages alimentaires résistants à la graisse). Deux des substances hautement fluorées les plus connues sont l'acide perfluorooctanoïque (PFOA) et le sulfonate de perfluorooctane (PFOS). Elles sont extrêmement stables, non biodégradables, s'accumulent pendant très longtemps dans le sol et les eaux de surface et polluent l'eau potable et de nombreux aliments par le biais des eaux souterraines. Elles s'accumulent dans les organismes, ce qui signifie qu'aucun niveau d'exposition sûr ne peut être déterminé.

Les PFC / PFAS causent de nombreux problèmes de santé tels que des taux élevés de cholestérol, des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, des cancers des testicules et des reins et de l'hypertension induite par la grossesse (pression artérielle élevée). Dans l'UE, le PFOA est classé comme cancérigène et toxique pour la reproduction. Mais il y a une bonne nouvelle : le PFOS et le PFOA sont interdits à l'échelle mondiale depuis 2020, mais il existe encore des périodes de transition pour certains produits. Lorsqu'un produit est interdit, il est souvent remplacé par d'autres PFAS.

3.6 Hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP)

Les HAP sont des composants naturels du pétrole brut et du charbon qui proviennent de la combustion incomplète de matières organiques (charbon, mazout, carburant, bois). Des huiles de dilution bon marché et contaminées sont utilisées dans certains plastiques souples et caoutchoucs afin de réduire les coûts, ce qui entraîne une concentration accrue de HAP dans de nombreux produits de consommation.

Ces derniers peuvent être absorbés par la peau et nuire à notre santé, car ils sont cancérogènes, nocifs pour le développement et toxiques pour la reproduction. Les plastiques noirs sont souvent contaminés par des HAP, car du carbone non traité, qui contient une forte concentration de ces substances chimiques, est utilisé pour la coloration (par exemple, les poignées caoutchoutées des outils et des guidons).

3.7 Huiles minérales

Saviez-vous qu'un être humain ingère jusqu'à 13 g d'huile minérale au cours de sa vie ? Plusieurs composants des huiles minérales peuvent migrer dans les aliments, soit après évaporation, soit directement à travers les matériaux d'emballage. Une fois qu'ils ont pénétré dans l'organisme, certains de ces composés peuvent provoquer une inflammation du foie, du système lymphatique et des valves cardiaques.

À l'heure actuelle, les huiles minérales ne sont pas encore réglementées dans les matériaux en contact avec les aliments. Ces dernières années, des huiles minérales ont été détectées à plusieurs reprises dans les aliments, toutes provenant de carton et de papier recyclés. Elles proviennent d'encre et d'impressions mais se retrouvent également dans les aliments en raison du contact avec des huiles lubrifiantes et hydrauliques lors de la récolte, de la production alimentaire et du transport.

Chapitre 4 : information sur les pictogrammes, les écolabels, les codes et les sigles

4.1 Pictogrammes pour la classification des substances dangereuses

Les pictogrammes de danger permettent de visualiser la dangerosité d'une substance et font partie du « Système général harmonisé de classification et d'étiquetage des produits chimiques (SGH) » international.

La règle d'or est simple : évitez toutes les produits contenant des substances étiquetées avec l'un des symboles ci-dessous :

Pictogramme	Risques
	TOXIQUE Peut entraîner la mort ou une intoxication même en cas d'exposition brève à de petites quantités.
	NOCIF, IRRITANT Corrosif ou irritant. La plupart des détergents, y compris ceux portant un label écologique, portent ce symbole. Vous pouvez utiliser ces produits, mais avec précaution, car ils peuvent avoir des effets moins graves sur la santé.
	CORROSIF Dommages corrosifs aux métaux ; nocif pour la peau et les yeux.
	DANGEREUX POUR L'ENVIRONNEMENT Peut causer des dommages à l'environnement aquatique.

4.2. Sigles et codes de recyclage

Les récipients et emballages alimentaires en plastique sont généralement (mais pas toujours si importé via la vente en ligne) marqués d'un symbole triangulaire et d'un numéro : il s'agit du code de recyclage ou code d'identification de la résine. Les codes numéros 1 à 6 indiquent des polymères plastiques purs spécifiques, tandis que le numéro 7 couvre tous les autres types de plastiques et mélanges.

Le polychlorure de vinyle (PVC, code 3) et le polystyrène (PS, code 6) contiennent toujours de nombreux additifs dangereux et des adjuvants / sous-produits de fabrication. Il convient donc de les éviter, en particulier au contact des aliments. Les autres polymères sont généralement moins nocifs pour la santé, mais là encore, cela dépend fortement des processus de fabrication individuels.

Code	Nom / Produits typiques	Effets sanitaires possibles	Recyclage et incinération
	Polyéthylène téréphtalate Bouteilles de boissons, emballages alimentaires et médicaux, polyester dans de nombreux textiles.	Les bouteilles en PET peuvent libérer de petites quantités d'antimoine, un métalloïde toxique - surtout lorsqu'elles sont chauffées (en-dessous des limites légales). Les bouteilles jetables en PET peuvent contenir de l'acétaldéhyde, une substance qui peut altérer le goût de l'eau et qui est classée par l'UE comme potentiellement cancérigène. Par conséquent, les bouteilles jetables en PET ne doivent être utilisées qu'une seule fois - ne les remplissez pas à nouveau !	Recyclable
	Polyéthylène haute densité Revêtements pour les contenants de lait, d'eau et de jus, emballages alimentaires et cosmétiques.	Ne doit pas être exposé directement au soleil, car cela peut entraîner la libération du perturbateur endocrinien nonylphénol.	Recyclable
	Chlorure de polyvinyle PVC rigide : tuyaux d'évacuation, profilés de fenêtre, bouteilles d'huile/vinaigre PVC souple : revêtements de sol, tuyaux, cuir artificiel, tapis en vinyle, bouées de natation, jouets.	À éviter : extrêmement préoccupant ! Le PVC peut libérer une variété de produits chimiques toxiques (phtalates, bisphénol A, plomb, mercure, cadmium,...) tout au long de son cycle de vie et causer des problèmes graves de santé et d'environnement. La matière première, le chlorure de vinyle, est cancérigène.	Le recyclage est très difficile en raison de l'utilisation fréquente de plastifiants dangereux. L'incinération et l'élimination du PVC peuvent produire de nombreuses toxines (cancérigènes, polluants organiques persistants).
	Polyéthylène basse densité Emballage de mouchoirs, film plastique alimentaire (film étirable), revêtements intérieurs des cartons de lait.	Ne doit pas être exposé directement au soleil car cela peut entraîner la libération du perturbateur hormonal nonylphénol.	Recyclable
	Polypropylène Contenants alimentaires, pailles, biberons, contenants pour micro-ondes	Relativement stable et résistant à la chaleur. Avec le temps, des agents stabilisants (par exemple, l'oléamide) peuvent être libérés.	Recyclable
	Polystyrène Polystyrène expansé (Styrofoam) pour transporter de la nourriture, gobelets/couvercles/couvertures jetables, casques de vélo, cintres pour vêtements	À éviter : extrêmement alarmant ! La substance cancérigène benzène est utilisée dans sa fabrication. Il peut contenir des phtalates perturbateurs endocriniens. Le styrène peut pénétrer dans les aliments à partir de l'emballage alimentaire, en particulier s'il est gras, chaud ou acide.	Le recyclage est difficile et l'incinération pose de nombreux problèmes en raison des polluants produits.
	Autres plastiques Distributeurs d'eau, bouteilles de boisson, plats pour micro-ondes, ustensiles de cuisine, verres correcteurs, reçus en papier thermique.	À éviter autant que possible ! Plastiques mélangés, voire mélangés avec des composés inconnus.	Pas recyclable

! Attention: Le code de recyclage 7 a été aboli en 2020. Du point de vue des centres de recyclage, il n'était pas logique de conserver un code de recyclage qui regroupe différents types de plastique. Ces matériaux ne peuvent pas être recyclés et le but du code n'est pas rempli. Néanmoins, de nombreux articles sont encore en circulation avec ce code.

4.3 Pictogrammes pour l'utilisation des ustensiles de cuisine

La loi exige que des instructions et des informations (des pictogrammes) soient fournies pour une utilisation correcte des ustensiles de cuisine. Les pictogrammes utilisés doivent être « clairement lisibles et indélébiles » sur l'emballage extérieur. Ces pictogrammes varient selon les fabricants. Si les températures minimales ou maximales ne sont pas indiquées, l'information donnée ne permet pas de tirer de conclusion sur la sécurité des contenants chauffés et congelés.

Pictogramme	Description
	Ce symbole, valable dans toute l'Union européenne, indique les matériaux adaptés au contact alimentaire.
	Ces symboles indiquent que le produit peut être lavé au lave-vaisselle. Les symboles peuvent varier selon le fabricant.
	Ce symbole signifie « résistant au lave-vaisselle ». Il n'apparaît que sur les articles qui ont été testés conformément aux normes DIN. Le nombre au-dessus des jets d'eau indique le nombre maximal de cycles de rinçage que l'article a subis sans être endommagé.
	Ces icônes vous indiquent les températures minimales et maximales auxquelles vos articles ménagers peuvent être exposés. Les symboles peuvent varier selon le fabricant.
	Ce symbole indique le degré de résistance au froid d'un produit, en précisant les températures minimales auxquelles l'article peut être utilisé.
	Ces symboles indiquent le degré de résistance à la chaleur d'un produit. Parfois, ils indiquent également la durée pendant laquelle un objet peut rester en contact avec une poêle chaude.
	Les articles portant le symbole du flocon de neige résistent au gel et au froid. Les ustensiles de cuisine portant ce symbole peuvent être conservés au réfrigérateur ou au congélateur. Cependant, la température minimale reste incertaine.
	Les articles portant ces symboles peuvent être réchauffés au micro-ondes. Cependant, la température maximale et la durée de chauffage restent inconnues...
	Ces symboles indiquent que l'article convient à la cuisson au four. Cependant, la température maximale et la durée de chauffage restent inconnues.
	Les objets portant ce symbole ne doivent pas être chauffés à vide dans le four.
	Les objets portant ce symbole ne doivent pas être placés directement dans le four et doivent uniquement être utilisés sur une grille.
	Ce symbole indique que l'objet ne doit pas être placé sur la plaque chauffante.
	Ces symboles indiquent si un produit convient aux aliments acides.
	Ce symbole signifie que l'objet doit être rincé avec un produit nettoyant avant la première utilisation.
	Les articles portant ce symbole ont une surface sensible. Les couteaux ne doivent pas être utilisés car ils pourraient endommager la surface et, par exemple, provoquer le décollage du revêtement.

4.4 Écolabels

L'« éco-labellisation » est une méthode volontaire de certification et d'identification des performances environnementales pratiquée dans le monde entier. Un écolabel identifie les produits ou services qui se sont révélés globalement préférables sur le plan environnemental, au sein d'une catégorie spécifique de produits ou de services. Contrairement aux « green washing » ou aux auto allégations développées par les fabricants et les prestataires de services, les écolabels les plus crédibles sont attribués par un organisme indépendant qui n'a pas d'intérêt à la commercialisation des produits ou services labellisés.

Ces écolabels ont des critères environnementaux et parfois chimiques. Ils répondent à des cahiers des charges ou critères transparents, déterminés de manière indépendante et basés sur des considérations relatives à l'ensemble du cycle de vie du produit. Les plus performants (écolabel de l'UE, Blue Angel, Nordic Swan...) intègrent aussi des critères chimiques et climatiques spécifiques à l'article ou au matériau concerné. Les écolabels dits de Type I sont les plus fiables mais il existe d'autres types d'écolabels (2 et 3) qui n'évaluent pas l'ensemble du cycle de vie du produit, mais qui intègrent des critères chimiques et garantissent que le produit ne dépasse pas la quantité maximale autorisée pour les substances dangereuses. Vous trouverez plus d'informations sur le site de l'ADEME [Agir pour la transition](#) et dans leur publication « [Les 100 labels recommandés par l'ADEME](#) ». Vous trouverez également, ci-dessous une liste des principaux écolabels de type fiables :

Ecolabels pour produits de soin et d'entretien, cosmétiques...	
	Le label écologique de l'UE est un label environnemental transfrontalier qui aide les consommateurs à identifier les produits et services les moins polluants. Il prend en compte l'ensemble du cycle de vie du produit, depuis l'extraction des matières premières jusqu'à la production, l'utilisation et l'élimination. Les groupes de produits concernés comprennent les peintures et vernis, les détergents, les vêtements et chaussures, les produits en papier et les amendements pour sols. Les critères sous-jacents sont mis à jour en permanence.
	Le label Blue Angel a été créé à l'initiative du gouvernement allemand. Il identifie les produits plus respectueux de l'environnement que d'autres. Le label Blue Angel tient compte à la fois des préoccupations environnementales et de la protection des consommateurs. Il est donc attribué à des produits et services qui sont non seulement particulièrement respectueux de l'environnement, mais qui répondent également à des normes élevées en matière de sécurité au travail et de fonctionnalité. De nombreux groupes de produits (plus de 12 000 produits et services provenant d'environ 1 600 entreprises) peuvent être certifiés par le label Ange Bleu, par exemple les peintures, les revêtements, les meubles, les équipements techniques, les matériaux de construction, les produits de traitement du bois, les détergents, les produits en papier ainsi que les vêtements et les chaussures.
	« Nordic Swan » est le label environnemental officiel des pays scandinaves. À l'instar du label écologique de l'UE, l'impact d'un produit sur l'environnement est évalué tout au long de son cycle de vie. À ce jour, 61 groupes de produits sont concernés, parmi lesquels les cosmétiques, les détergents, les fournitures de bureaux et d'arts créatifs, les produits destinés aux salles de conférence et les services textiles...
	Ecocert est un organisme de certification pour le développement durable. Il s'agit d'un organisme d'inspection et de certification créé en France par des agronomes conscients de la nécessité de développer une agriculture respectueuse de l'environnement. Il s'efforce d'offrir une forme de reconnaissance à ceux qui s'engagent dans cette méthode de production. Depuis sa création, Ecocert est spécialisé dans la certification des produits agricoles biologiques. Ecocert a contribué à l'expansion de l'agriculture biologique.
	NF Environnement est un écolabel délivré par AFNOR Certification à des produits ou services respectueux de l'environnement en France. En fonction des produits, les critères varient, mais l'exigence de fond demeure la même : un impact sur l'environnement réduit tout au long du cycle de vie et pas de compromis sur la qualité. Le cahier des charges pour les peintures et vernis contient des critères sur la limitation de substances dangereuses, des composés volatils et de métaux lourds. Le cahier des charges de l'aménagement demande du bois issu de forêts gérées durablement et la limitation des substances dangereuses pour la santé humaine.



Le label Natrue est une garantie pour les produits cosmétiques. Son objectif est de promouvoir et de protéger les produits de beauté et de soins de la peau naturels. Tout produit portant le label Natrue est conçu pour être aussi naturel que possible, en utilisant des ingrédients naturels et biologiques, des processus de fabrication doux et des pratiques respectueuses de l'environnement.



Les fabricants de produits portant le label « Cosmétiques naturels certifiés » du BDIH utilisent des matières premières naturelles telles que des huiles végétales, des graisses et des cires, des extraits de plantes, des huiles essentielles et des substances aromatiques issues de l'agriculture biologique contrôlée ou de la cueillette sauvage biologique contrôlée. Outre la sélection rigoureuse des matières premières, l'impact écologique de chaque produit joue un rôle important dans les critères d'attribution de ce label.



Ce label propose 2 certifications :

- Cosmos Natural, qui garantit un minimum de 95 % d'ingrédients d'origine naturelle ;
- Cosmos Organic, qui garantit un minimum de 95 % d'ingrédients d'origine naturelle et de 20 % d'ingrédients certifiés biologiques.

On le trouve également sous les formes suivantes :



Good Environmental Choice

Le label « Good Environmental Choice » est l'un des outils utilisés par la Société suédoise pour la conservation de la nature afin de promouvoir le développement durable. Ce label se concentre sur les produits et services qui ont un impact majeur sur l'environnement : papier non blanchi, piles sans mercure et lessives respectueuses de l'environnement, puis s'est étendu aux services de nettoyage. Le label inclut des critères chimiques et des critères sur le transport de passagers, le transport de marchandises et l'approvisionnement en électricité...



Le label vise à garantir que les produits pour lave-vaisselle ont été fabriqués dans le respect de l'environnement (biodégradabilité des ingrédients, prévention des emballages, choix des procédés...) Le label garantit que les ingrédients de synthèse sont interdits et que les ingrédients d'origine agricole sont certifiés Nature et progrès ou biologiques.

Labels pour vêtements et textiles

Using 95 - 100 % organic fibres:



organic
Certified by [certifier's ref.]
[license number]

La norme Global Organic Textile Standard (GOTS) a été élaborée afin d'harmoniser les différentes normes et projets de normes existants dans le domaine du traitement écologique des textiles et de définir des exigences reconnues à l'échelle mondiale qui garantissent le statut biologique des textiles. Les transformateurs et les fabricants peuvent ainsi fournir leurs tissus et vêtements biologiques avec une certification acceptée sur tous les principaux marchés de vente.

Caractéristiques de base :

- La norme GOTS exige l'utilisation de fibres certifiées biologiques.
- • La norme GOTS impose des critères environnementaux et sociaux exigeants.
- Les critères GOTS s'appliquent à toutes les étapes de transformation.
- La certification GOTS doit faire l'objet d'inspections indépendantes sur site.



MADE IN GREEN by OEKO-TEX® est un label de traçabilité pour tous les types de textiles et d'articles en cuir à tous les stades préliminaires (par exemple, vêtements, cuir fini et semi-fini), y compris les accessoires utilisés. Le label MADE IN GREEN, la preuve est fournie qu'un article a été testé pour détecter la présence de substances nocives. Cela se fait par la certification selon la norme STANDARD 100 ou LEATHER STANDARD by OEKO-TEX®. Il garantit également que le produit textile ou en cuir a été fabriqué selon des procédés durables, dans des conditions de travail respectueuses de l'environnement et socialement acceptables. Ceci est assuré par la certification selon STeP by OEKO-TEX®. Un identifiant unique sur l'étiquette vous permet de retracer le produit jusqu'au pays d'origine et aux usines de production dans lesquelles l'article étiqueté a été fabriqué.



La norme Oeko-Tex Standard 100® est un système mondial uniforme de test et de certification des matières textiles brutes, des produits intermédiaires et finis à toutes les étapes de la production. La certification couvre plusieurs attributs humano-écologiques, notamment les substances nocives interdites ou réglementées par la loi, les produits chimiques connus pour être nocifs pour la santé mais non officiellement interdits, et les paramètres inclus à titre de mesure de précaution pour protéger la santé. La norme Oeko-Tex Standard 100 est présente sur des millions de produits à travers le monde dans (presque) tous les segments de vente au détail (sur la base de plus de 65 000 certificats délivrés à ce jour).



La norme bluesign® rassemble l'ensemble de la chaîne de fabrication textile afin de réduire l'empreinte écologique d'une industrie textile agissant de manière responsable. Au lieu de se concentrer sur les tests des produits finis, la norme bluesign® analyse tous les flux d'entrée (matières premières et composants chimiques) à l'aide d'un processus sophistiqué de «gestion des flux d'entrée». Avant la production, les composants sont évalués en fonction de leur impact écotoxicologique. Les substances potentiellement nocives peuvent ainsi être éliminées avant même le début de la production. Un aspect essentiel de la norme bluesign® est de ne jamais faire de compromis sur la fonctionnalité, la qualité ou le design des produits. L'utilisation des « meilleures technologies disponibles » (MTD) tout au long de la chaîne de fabrication textile garantit que les produits répondent aux normes environnementales sans compromettre les exigences de performance.



Naturtextil BEST est une norme holistique. Elle valorise les critères environnementaux et sociaux tout au long de la chaîne de production textile. Les principales exigences pour cette certification sont les suivantes : fibres 100 % certifiées biologiques, méthodes de traitement des fibres restreintes (blanchiment, chloration, mercerisation, etc.), gamme limitée de colorants et d'auxiliaires, absence de substances dangereuses (par exemple, formaldéhyde, métaux lourds et bien d'autres), accessoires (boutons, poches, etc.) fabriqués à partir de matières premières naturelles, paramètres de haute qualité, tests de résidus dans le vêtement fini, conventions de l'OIT et salaires décentes pour les employés.



Ce label vise à garantir que les vêtements contenant au moins 75 % de coton (hors accessoires) sont produits de manière écologique et équitable. Il vise à garantir que les cultures de coton, d'où proviennent les fibres utilisées pour fabriquer les vêtements, respectent l'environnement (coton biologique, limitation des pesticides, protection de la biodiversité...). Il assure aussi que la fabrication des vêtements a des impacts limités sur l'environnement (réduction des émissions de CO₂, interdictions et restrictions de substances dangereuses pour la santé). Le label garantit que le produit fini contient au moins 50 % de coton biologique.

Labels pour bois et papier



Le Forest Stewardship Council® (FSC) promeut une gestion des forêts mondiales respectueuse de l'environnement, socialement bénéfique et économiquement viable. Le Programme de reconnaissance des certifications forestières (PEFC) est une organisation internationale à but non lucratif et non gouvernementale qui se consacre à la promotion de la gestion durable des forêts (SGM) par le biais d'une certification indépendante par un tiers. Il intervient tout au long de la chaîne d'approvisionnement forestière afin de promouvoir les bonnes pratiques dans les forêts et de garantir que les produits forestiers ligneux et non ligneux sont fabriqués dans le respect des normes écologiques, sociales et éthiques. Ces labels garantissent que 100 % des fibres de bois proviennent de forêts gérées durablement mais ne disent rien sur la composition chimique des produits.

Autres labels



Le label écologique « Vitality Leaf » est le seul label écologique russe reconnu au niveau mondial. Il est membre de l'Association mondiale des labels écologiques (GEN) et fonctionne conformément à la norme ISO 14024. Il s'agit d'un label écologique de type I. Ces labels écologiques sont les plus fiables car ils impliquent une évaluation complète de l'ensemble du cycle de vie du produit. La présence du label « Vitality Leaf » sur un produit garantit que les matières premières, le produit fini, son emballage, ainsi que l'ensemble du processus de production ont été vérifiés de manière indépendante afin de s'assurer qu'ils sont conformes aux exigences des normes écologiques. Vitality Leaf a été créé en 2001 sous le patronage de l'Union écologique, l'une des principales organisations russes à but non lucratif dans le domaine de l'environnement.



Le programme Cradle to Cradle Certified (CM) Products offre aux entreprises la possibilité de prouver leurs efforts en matière de conception éco-intelligente. La certification Cradle to Cradle est un label de durabilité tiers qui exige la satisfaction de plusieurs critères :

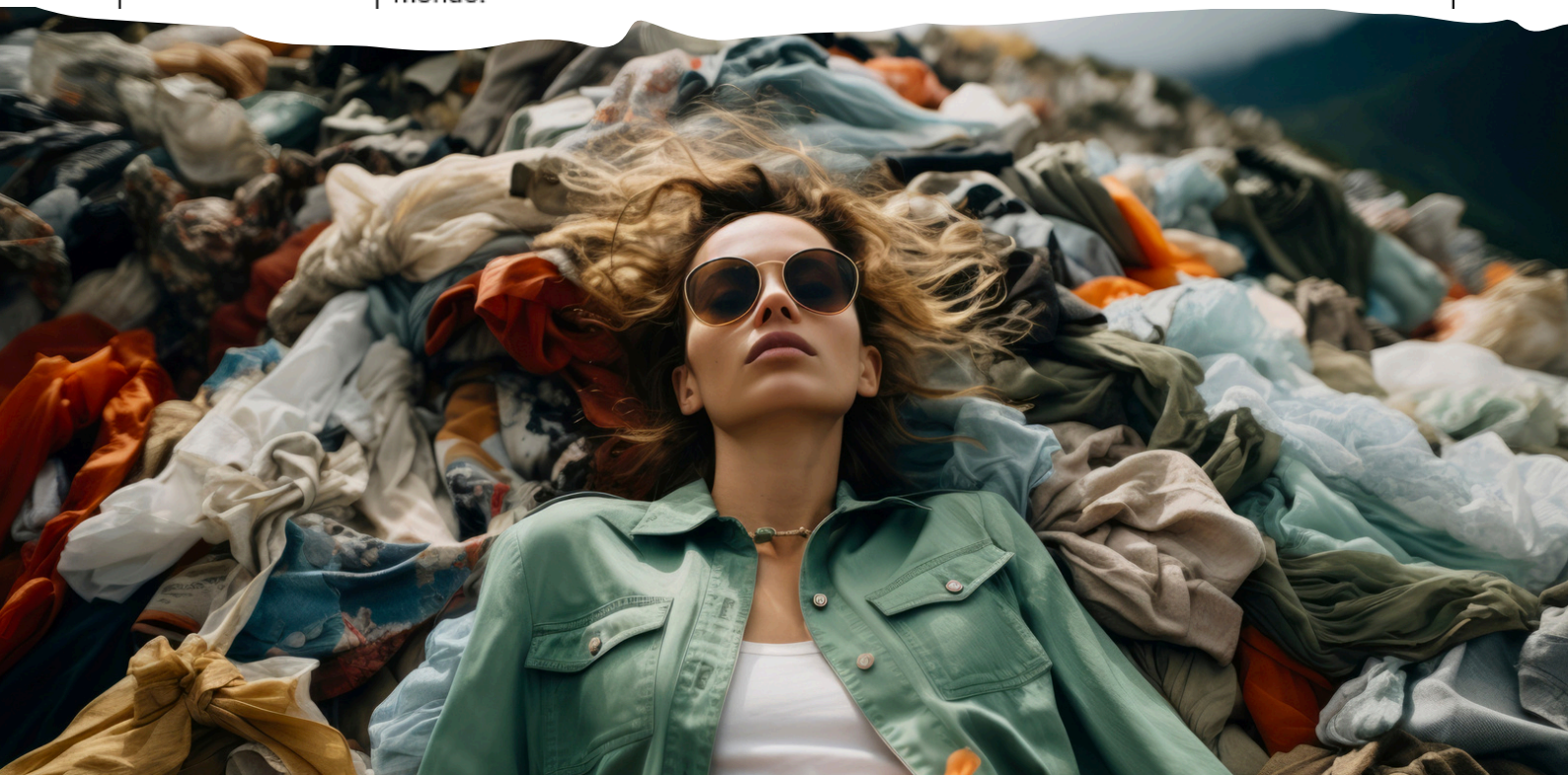
- utilisation de matériaux sans danger pour la santé humaine et l'environnement à toutes les étapes d'utilisation
- conception de produits et de systèmes permettant la réutilisation des matériaux, par exemple par recyclage ou compostage
- utilisation d'énergies renouvelables
- utilisation efficace de l'eau et qualité maximale de l'eau associée à la production
- stratégies d'entreprise en matière de responsabilité sociale.

La certification Cradle to Cradle est une approche à quatre niveaux : Basic, Silver, Gold et Platinum. Ce programme de certification s'applique aux matériaux, aux sous-ensembles et aux produits finis.



Le commerce équitable est un système commercial éthique qui place l'humain au premier plan. Il offre aux agriculteurs et aux travailleurs des pays en développement de meilleures conditions commerciales, ainsi que la possibilité d'améliorer leurs conditions de vie et d'investir dans leur avenir. Le commerce équitable permet aux consommateurs de contribuer à réduire la pauvreté et d'initier le changement à travers leurs achats quotidiens.

Lorsqu'un produit porte le label de certification FAIRTRADE, cela signifie que les producteurs et les commerçants ont respecté les normes Fairtrade. Les normes Fairtrade comprennent des critères sociaux, environnementaux et économiques, ainsi que des exigences en matière de progrès et des conditions commerciales. Les normes sont conçues pour soutenir le développement durable des petits producteurs et des travailleurs agricoles dans les pays les plus pauvres du monde.



Chapitre 5 : recettes de produits d'entretien

Avec seulement quelques ingrédients naturels et des recettes maison, vous pouvez fabriquer tous les produits d'entretien dont vous avez besoin, en quelques minutes et à moindre coût. Ils sont nettement moins nocifs pour votre santé et l'environnement et, en prime, vous réduisez vos déchets d'emballage. Avec un nettoyeur tout usage à base de bicarbonate de soude ou de vinaigre, vous pouvez accomplir environ 80 % de vos tâches de nettoyage dans la salle de bains et la cuisine.

Nettoyant multi-usage au bicarbonate de soude (750 ml)

- 3 cuillères à café de bicarbonate de soude
- 3 cuillères à café de savon râpé ou de paillettes de savon de Marseille *
- 700 ml d'eau
- 2 à 3 gouttes d'huile essentielle (facultatif). **Attention** : certaines huiles essentielles peuvent être allergènes. Les femmes enceintes et les enfants de moins de 7 ans. ne doivent pas en utiliser
- Vaporisateur
- Casserole, réchaud, fouet à œufs

Comment procéder :

1. Faites chauffer lentement le savon râpé ou les paillettes de savon et l'eau dans la casserole.
2. Mélangez le tout à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le savon soit complètement dissous.
3. Laissez refroidir le mélange.
4. Ajoutez le bicarbonate et l'huile essentielle, puis agitez le mélange. Votre nettoyeur est prêt et peut être versé dans un vaporisateur pour une utilisation optimale.

Attention : avant chaque utilisation, agitez le nettoyeur plusieurs fois. Vaporisez le nettoyeur sur les surfaces sales et essuyez-les avec une éponge ou un chiffon.

Nettoyant polyvalent au vinaigre (750 ml)

- 500 ml de vinaigre de vin blanc
- 250 ml d'eau
- 2 à 3 gouttes d'huile essentielle (facultatif).
- Attention : certaines huiles essentielles peuvent être allergènes.
- Vaporisateur

Comment procéder :

Mélangez le vinaigre, l'eau et l'huile essentielle directement dans le vaporisateur.

Attention : avant chaque utilisation, agitez le nettoyeur à plusieurs reprises. Vaporisez le nettoyeur sur les surfaces sales et essuyez-les avec une éponge ou un chiffon.

Nettoyant pour vitres (500 ml)

- 250 ml d'eau
- 250 ml d'alcool (par exemple, du bioéthanol)
- 2 à 3 cuillères à café de vinaigre de cidre
- Vaporisateur

Comment procéder :

Mettez tous les ingrédients dans le vaporisateur et agitez doucement. Votre nettoyant maison pour des vitres brillantes et sans traces est prêt !

A faire

Lessive lave-vaisselle
Produit lave-vaisselle
Masque concombre

Lessive en poudre (500 g)

- 100 g de savon au lait caillé
- 150 g de cristaux de soude
- 150 g de bicarbonate de soude (NaHCO_3)
- 100 g de sel pour eau dure (facultatif)
- 2 à 3 gouttes d'huile essentielle (facultatif). Attention : certaines huiles essentielles peuvent être allergènes

Comment procéder :

Râpez le savon à l'aide des plus petits trous de la râpe. Mélangez soigneusement tous les ingrédients solides dans un bol ou directement dans un bocal, afin d'éviter de remuer inutilement les ingrédients et de réduire le gaspillage. Utilisez 1 à 2 cuillères à soupe de poudre pour la lessive !

Poudre pour lave-vaisselle (1125 g)

- 300 g d'acide citrique
- 300 g de cristaux de soude
- 300 g de bicarbonate de soude (NaHCO_3)
- 125 g de sel de lavage (facultatif pour l'eau dure)

Comment procéder :

Après avoir pesé vos ingrédients, mélangez-les en les plaçant dans un bocal en verre et en secouant. N'utilisez que 1 à 2 cuillères à café de poudre pour le lavage !

Chapitre 6 : recommandations clef et listes de vérification

6.1. Recommandations-clef

De manière générale, achetez et utilisez moins. Si possible, choisissez des produits réutilisables et simplifiez. Évitez les articles à usage unique. Les produits dits jetables ne sont généralement pas durables en raison de la consommation d'énergie liée à leur production et à leur élimination. Évitez d'acheter et de stocker des choses dont vous n'avez pas besoin. Par exemple, vous n'avez pas besoin de plus de deux ou trois produits d'entretien pour nettoyer toute votre maison. Cela vaut pour toutes sortes d'articles : vêtements, produits de soins corporels, produits d'entretien, meubles, etc. Comme vous l'avez vu dans le chapitre précédent, vous pouvez fabriquer vos propres produits à partir de quelques recettes maison. En réfléchissant à deux fois à ce dont vous avez besoin avant de l'acheter, vous vous rendrez probablement compte que vous avez besoin de beaucoup moins que ce que vous pensiez – et vous économiserez pas mal d'argent.

Choisissez des produits et des articles portant des écolabels éet contenant (principalement) des ingrédients naturels. Vous n'avez pas besoin de devenir un expert en chimie pour détoxifier votre maison. Il existe des écolabels fiables (par exemple, les écolabels de type I) qui font déjà le travail à votre place. Méfiez-vous des astuces marketing : le greenwashing est très courant de nos jours, donc les produits qui portent des mentions telles que « éco » ou « bio » ou « sans telle substance » ne sont pas automatiquement certifiés écologiques. Ils doivent porter un label écologique fiable, comme ceux présentés au chapitre 4. Et oui, ils sont parfois un peu plus chers mais si vous consommez moins, vous économiserez la différence et le retour sur investissement (votre santé) en vaut la peine !

Aérez et passez l'aspirateur souvent dans votre maison. Les substances dangereuses s'accumulent dans l'air intérieur et la poussière. Ouvrir les fenêtres 2 à 3 fois par jour et passer l'aspirateur une fois par semaine permet d'éliminer un grand nombre de substances dangereuses. Maintenir la température ambiante en dessous de 21 °C est également une habitude saine à prendre. En dessous de cette température, les substances dangereuses sont libérées beaucoup moins fréquemment par les articles et les produits présents dans votre maison.

Évitez les objets en plastique, en particulier les jouets, qui sentent mauvais, sont collants et gras au toucher ou ceux qui sont parfumés. Vos sens sont vos meilleurs alliés. Si un objet en plastique dégage une odeur, c'est qu'il émet des substances qui ne sont probablement pas bonnes pour vous. Il en va de même pour les objets en plastique collants et gras. Éloignez ces objets de votre foyer. Soyez particulièrement vigilant avec les enfants et ne laissez pas vos enfants jouer sur des tapis de jeu synthétiques (plastique souple, faux gazon...)

Triez les produits de soin et d'hygiène corporelle dont la date de péremption est dépassée. Utiliser votre lait corporel préféré quelques jours après la date de péremption ne vous causera aucun dommage. Cependant, les ingrédients se détériorent avec le temps et en respectant la date de péremption, vous resterez du côté de la sécurité.

Évitez les désinfectants chez vous. Votre maison n'est pas un hôpital, il est donc très improbable que vous soyez exposé à des bactéries mortelles. En revanche, les désinfectants peuvent provoquer des allergies et favoriser la croissance de bactéries résistantes.

Évitez le PVC et le polystyrène, en particulier dans votre cuisine et en contact avec vos aliments. Le PVC et le polystyrène sont deux types de plastique qui contiennent généralement de grandes quantités d'additifs pouvant être libérés par les articles et les produits.



Réduisez la quantité de plastique, d'aluminium et d'articles antiadhésifs dans votre cuisine. Lorsque vous faites vos courses, stockez et préparez vos repas, vous êtes moins exposés si vous utilisez des récipients, de la vaisselle et d'autres ustensiles de cuisine en verre, en acier inoxydable, en céramique, en coton, en bois et en papier. Essayez simplement d'éviter les emballages en plastique. Les fruits et légumes ont déjà une peau naturelle et la plupart n'ont pas besoin d'emballage plastique supplémentaire. Même lorsque vous achetez des plats à emporter, il est meilleur pour votre santé et la protection de l'environnement d'apporter vos propres récipients en verre ou en acier inoxydable.

N'utilisez aucun type de plastique pour les aliments chauds, gras et/ou acides. La chaleur, la graisse et l'acidité peuvent augmenter la libération des additifs contenus dans le plastique. Lorsque ces additifs entrent en contact avec vos aliments, ils finissent dans votre corps. Par conséquent, si vous ne pouvez pas éviter que le plastique entre en contact avec vos aliments, évitez d'exposer ces plastiques à la chaleur, à la graisse et à l'acide. C'est important pour votre santé.

Choisissez des aliments certifiés biologiques et locaux pour éviter les résidus de pesticides. Cela vaut doublement pour le café, les pommes, les bananes, les agrumes, les raisins, les pommes de terre, les oignons et les poivrons, car ces produits nécessitent généralement beaucoup de pesticides lors de leur culture. Choisir des aliments bios est bon pour votre santé, les agriculteurs, les animaux et l'ensemble de l'écosystème. Les aliments locaux voyagent moins donc sont moins traités pour leur conservation.

Retirez les appareils électroniques que vous n'utilisez pas. Ne laissez pas d'appareils électroniques dans votre chambre et éteignez-les si vous ne les utilisez pas. Nettoyez très souvent la poussière autour des appareils électroniques, car des substances dangereuses s'accumulent dans la poussière.

Veillez à acheter des meubles ou des textiles d'intérieur sans retardateurs de flamme. Demandez des informations au fabricant, utilisez Scan4Chem et/ou choisissez un distributeur et des fabricants qui privilégient les matières naturelles (sans substances dangereuses, avec du bois issu de la sylviculture durable, des fibres naturelles...).

Stocker vos produits d'entretien chimiques dans un endroit fermé à clef, un débarras ou un placard hors de portée des enfants.

Pourquoi ne pas décorer votre intérieur avec des plantes ? Plusieurs espèces ont la réputation de pouvoir filtrer les polluants présents dans l'air (en laboratoire tout au moins) et contribuent à embellir votre intérieur :

- Le chlorophytum ou plante araignée (*Chlorophytum comosum*) neutralise le formaldéhyde.
- Le jade, plante porte-bonheur ou arbre à argent (*Crassula ovata*)
- Le dragonnier (*Dracaena* sp.) neutralise le formaldéhyde.
- La broméliacée (*Bromelia* sp.)
- La fougère (*Polypodiopsida* sp.)
- Le lis de paix (*Spathiphyllum* sp.) absorbe le benzène
- Le figuier pleureur (*Ficus* sp.) absorbe le benzène
- Le philodendron (*Philodendron* sp.)
- La Sansevières ou langue du diable (*Sansevieria* sp.) absorbe le benzène

6.2. Liste de vérification succincte

Après avoir vérifié la présence de substances dangereuses dans chaque pièce, vous êtes désormais prêt à reconnaître et à éviter les sources de produits chimiques nocifs. Pour effectuer une vérification rapide sans recourir à CheckED, vous pouvez utiliser le tableau suivant comme support :

Dressing	1 ^{ère} vérification			2 ^{ème} vérification		
Je ne possède que des vêtements que je porte régulièrement.						
Je porte principalement des vêtements fabriqués à partir de fibres naturelles.						
Les nouveaux vêtements que j'achète sont généralement écolabellisés et/ou d'occasion.						
Je fais principalement ma lessive de manière écologique (en tenant compte de la fréquence des lavages, des lessives utilisées et de la consommation d'eau).						

Cuisine	1 ^{ère} vérification			2 ^{ème} vérification		
J'achète la plupart de mes aliments sans emballages à usage unique/plastiques.						
Je n'achète pas d'ustensiles à usage unique, tels que des pailles en plastique.						
J'utilise des récipients en verre, en céramique ou en acier et des sacs en tissu pour faire mes courses.						

Je conserve mes aliments dans des récipients en verre, en céramique ou en acier.						
Je congèle et réchauffe mes aliments dans des récipients spécialement conçus à cet effet.						
Je ne mange ni ne bois d'aliments ou de boissons chauds dans des récipients en plastique ou en bambou.						
J'utilise des poêles en fonte plutôt que des poêles antiadhésives ou en aluminium.						
Je n'utilise pas de papier d'aluminium.						
La plupart des aliments que j'achète sont écologiques, régionaux ou de saison.						
Je récupère mes plats à emporter dans mes propres récipients en acier inoxydable, en céramique ou en verre.						

Salle de bain	1 ^{ère} vérification			2 ^{ème} vérification		
Je ne possède que des produits cosmétiques et de soins corporels que j'utilise régulièrement.						
J'utilise principalement des cosmétiques certifiés écologiques.						
Je n'utilise pas de déodorants en spray.						
Je n'utilise pas de désodorisants.						
Je n'utilise que des produits ne contenant aucune des substances dangereuses mentionnées ci-dessus						

Salon	1 ^{ère} vérification			2 ^{ème} vérification		
J'aère mon salon plusieurs fois par jour						
Je dépoussière régulièrement (2 à 3 fois par semaine)						
Je ne possède que des appareils électroniques que j'utilise régulièrement						
J'éteins les appareils électroniques lorsque je ne les utilise pas						
Si j'achète de nouveaux meubles, ils sont fabriqués à partir de fibres naturelles (canapé, rideaux, etc.) et/ou de bois massif						



Chambre d'enfant	1 ^{ère} vérification			2 ^{ème} vérification		
Mon enfant n'a que des jouets avec lesquels il joue régulièrement.						
Mon enfant n'a pas d'appareils électroniques dans sa chambre.						
Si j'achète de nouveaux jouets à mon enfant, ils sont généralement écolabellisés.						
Si j'achète de nouveaux jouets à mon enfant, ils ne contiennent pas de plastique.						
Mon enfant n'est pas exposé à des jouets qui ont une odeur artificielle.						

Stockage / entreposage des produits d'entretien	1 ^{ère} vérification			2 ^{ème} vérification		
Je n'achète que les produits d'entretien dont j'ai besoin.						
J'utilise principalement des produits d'entretien certifiés écologiques et/ou sans substances dangereuses.						
Je fabrique souvent mes propres produits d'entretien à base d'ingrédients naturels.						
Je range les produits d'entretien hors de portée des enfants et des animaux domestiques.						
Mon enfant n'est pas exposé à des jouets qui ont une odeur artificielle.						

Annexe

Liens utiles

Le site web « **Think Before You Buy** » (Réfléchissez avant d'acheter) contient des informations sur les substances dangereuses, leurs effets nocifs et les moyens de les éviter, notamment des informations sur les labels écologiques, des recettes pour un nettoyage sûr, des cosmétiques et bien plus encore. <https://thinkbefore.eu/en/> et le [site en français du RES](#) et [la page consacrée au projet LIFE ChemBee](#), qui contient aussi de nombreuses informations sur les substances perturbatrices endocriniennes, les impacts sur la santé, le projet ChemBee, les outils et supports de formation, le tout en français

Les [critères EU-GPP](#) (Green Public Procurement ou Marché publics verts) ont été élaborés afin de faciliter l'intégration de critères et de clauses sur la protection de l'environnement dans les documents d'appel d'offres publics. Ils sont déclinés en niveau de base et niveau avancé et contiennent des critères chimiques.

http://ec.europa.eu/environment/gpp/eu_gpp_criteria_en.htm

Informations sur le label écologique de l'UE et les produits, groupes d'articles et prestataires de services certifiés.

<https://eu-ecolabel.de/en/>

Et le site de l'[ADEME](#) sur l'écolabel européen en français. L'ADEME a été nommée organisme compétent par le Ministère de l'Environnement, de l'Energie et de la Mer pour participer au développement technique de l'Ecolabel Européen (référentiel) en lien avec la Commission Européenne et en assurer la valorisation en France.

L'ADEME joue aussi un rôle clé en France dans l'accompagnement des entreprises qui souhaitent obtenir l'Écolabel européen. Le dispositif Tremplin de l'ADEME permet aux entreprises de bénéficier d'un financement pour obtenir ce label, qui est le seul label public écologique officiel de l'Union européenne. Plus d'information sur l'ensemble des écolabels existants sur le site dédié de l'ADEME [Agir pour la transition](#).

L'Agence européenne des produits chimiques est une agence de l'UE qui gère les aspects techniques et administratifs de la mise en œuvre de la réglementation de l'Union européenne. Enregistrement, évaluation, autorisation et restriction des substances chimiques (REACH).
<https://echa.europa.eu/home>

Rechercher la fonction d'un ingrédient dans les produits cosmétiques dans la base de données Cosing de <https://ec.europa.eu/growth/tools-databases/cosing/index.cfm?fuseaction=search.simple&locale=en>.

En attendant une législation européenne renforcée, on peut vérifier le contenu des produits cosmétiques sur les applis dédiées ([Yuka](#), [Inci Beauty](#), [CosmEthics](#), [Clean Beauty](#) et [QuelCosmetic](#) de l'UFC Que Choisir si des substances chimiques nocives sont présentes dans les produits de beauté utilisés.

Lors de l'achat en magasin, utilisez l'appli [Scan4Chem](#) et scannez les étiquettes avec (<https://www.askreach.lu/consumer/scan4chem-app>). Cette base de données européenne sert à amener plus de transparence pour les consommateurs ; ou d'autres applis disponibles sur le marché comme celle de l'UFC-Que Choisir [application mobile « Quel Produit - Scan Code Barre »](#) mise à jour en 2025 et qui permet de savoir si un produit contient des « substances nocives ».

Consultez la [SIN list de ChemSec](#) pour vérifier la toxicité d'une substance chimique (en anglais). Consultez le site de l'[ANSES](#) et le [portail des substances chimiques de l'INERIS](#) en français.

CheckED – Votre boussole pour un avenir plus sain



Vous vous inquiétez de votre exposition aux produits chimiques nocifs cachés dans les produits du quotidien? Cherchez pas plus loin!

En quelques clics, vous recevrez des résultats personnalisés et des recommandations adaptées à votre domicile, votre style de vie et vos habitudes quotidiennes.

Nos algorithmes de pointe analyseront vos données pour vous fournir des informations en temps réel sur vos niveaux d'exposition estimés aux perturbateurs endocriniens (PE), les tricheurs hormonaux qui ont des effets délétères sur la santé et peuvent favoriser l'infertilité, le diabète et l'obésité, les troubles de l'apprentissage, l'asthme ou encore de nombreux cancers. Grâce à ces connaissances, vous pouvez prendre des décisions en connaissance de cause, pour protéger votre santé et la planète, suivre vos progrès et améliorer votre bien-être. *(scientifiquement prouvé)*

Dites adieu aux idées reçues et bonjour aux choix éclairés et prouvés scientifiquement! Êtes-vous prêt à utiliser CheckED et à **changer** ?

Effectuez votre premier contrôle  Poursuivre le contrôle  Vérifiez à nouveau l'évolution de l'exposition 



L'application CheckED (<https://check-ed.eu/fr/>) est une application Web qui permet aux utilisateurs d'estimer leur risque d'exposition à certains perturbateurs endocriniens, de comparer les résultats après l'introduction de changements de comportement et de suivre les progrès faits pour réduire leur exposition dans la vie quotidienne afin de protéger leur santé et leur environnement.

L'application CheckED a été développée sur la base de l'expérience acquise lors du projet européen INTERREG NonHazCity-2 en 2020 par la société polonaise DetoxED Ltd., mandatée par le partenaire du projet Gdansk Water Utilities Ltd.

Les bases de données scientifiques de l'application CheckED, ainsi que l'algorithme calculant le risque estimé d'exposition à certains perturbateurs endocriniens provenant de l'environnement intérieur de la maison et certains aspects du mode de vie, la possibilité de comparer les résultats et de suivre les progrès, la création de l'application web ont été financés et développés dans le cadre du projet LIFE ChemBee, sous la responsabilité du partenaire du projet DetoxED Ltd. en 2023. L'application CheckED a été testée et approuvée par l'ensemble du consortium LIFEChemBee. Les partenaires de LIFE ChemBee ont traduit l'application CheckED dans les langues suivantes : tchèque, anglais, finnois, français, allemand, grec, portugais, polonais, suédois et turc.

Au sein du projet INTERREG NonHazCity-3, une section sur les matériaux de construction, de rénovation et l'exposition aux substances associées dans les bâtiments a été ajoutée. Cette section (y compris le développement complémentaire de l'algorithme de l'application CheckED) a été développée par DetoxED en coopération avec les partenaires du projet NonHazCity-3 sous le pilotage de Baltic Environmental Forum Allemagne et le consortium NonHazCity 3. Les partenaires de NonHazCity 3 ont traduit l'application CheckED en danois, estonien, lituanien et letton.

Vers le site web de [DetoxED](#)



Co-funded by
the European Union

Les projets cités dans cette brochures sont financés par le programme LIFE de l'UE (LIFE22-GIE-HU-ToxFree LIFE for All, 101114078 et LIFE21-GIE-DE-LIFEChemBee/101074245) et le projet Interreg de l'UE pour la mer Baltique NonHazCity3. Les points de vue et opinions exprimés sont toutefois ceux des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne. Ni l'Union européenne ni l'autorité octroyant la subvention ne peuvent en être tenues responsables

Cette brochure a été élaborée et imprimée dans le cadre du projet NonHazCity 2, avec le soutien financier du programme INTERREG Mer Baltique de l'Union européenne et de la Bingo Umweltlotterie / Fondation nord-allemande pour l'environnement et le développement (NUE).

Le contenu de cette brochure reflète uniquement l'opinion des auteurs et non celle de la Commission européenne. Elle a été traduite en français grâce au programme européen LIFE ChemBee et imprimée en Allemagne dans le respect de l'environnement et du climat sur du papier recyclé certifié portant le label environnemental Blue Angel, à l'aide d'encre d'impression 100 % sans huile minérale et sans métaux lourds.

Les images de cette brochure proviennent des bases de données <https://unsplash.com>, <https://pixabay.com> et freepik.com. Nous remercions les photographes pour ces superbes photos et pour les avoir mises à disposition dans ces bases de données, qui permettent une utilisation libre et illimitée. Noms ou pseudos des photographes (pas nécessairement dans l'ordre) : Khadeeja Yasser, Lauren Fleischmann, Kelsey Chance, Michael Bennert, Peter Wendt, Jason Briscoe, Alessio Lin, Lauren Mancke, Daiga Ellaby, Geber86, Markus Spiske, Becca Tapert, Green Chameleo, Monfocus, Sonia Sanmartin, Spacejoy, Arthur Opala, Shoham avisirur, Brina Bloom, Alexas photo, Daiga Ellaby, Heather Ford, u-hmesa072V, Neuneinzweidrei...



Co-funded by
the European Union



zero.

ecocity

IKS

TURKU APK

GLOBAL 2000

SK

SVENSKES
KONSUMENTER

DETOX30

Yesil
center

ARNIKA

The Project LIFE ChemBee (No. LIFE21/GIE/DE/101074245) is co-funded by the LIFE Programme of the European Union. Views and opinions expressed are however those of the project LIFE ChemBee only and do not necessarily reflect those of the European Union or the LIFE Programme. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

