

Prendre soin de **sa santé** ?

Ça commence à la maison





FOCUS : Ça ne manque pas d'air !4



DANS LE **salon**6



DANS LA **cuisine**10



FOCUS : C'est du **propre** !14



DANS LA **salle de bain**18



DANS LA **chambre**20



DANS LA **chambre des enfants**22



FOCUS : **Travaux**, UNE BONNE OCCASION POUR AGIR24



FOCUS : **Pas si bêtes** !26

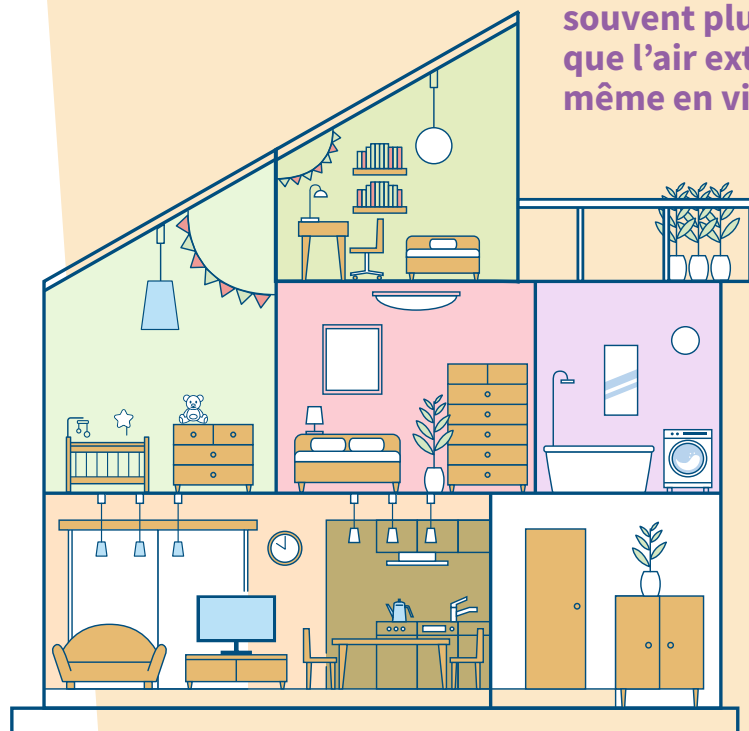
sommaire

MON LOGEMENT, UNE BULLE PROTÉGÉE ? Pas si sûr...

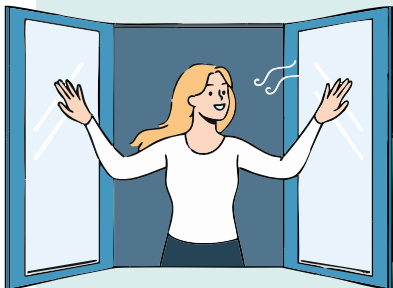
Je passe en moyenne 85% du temps dans mon logement. Dans cette bulle, où je me sens à l'abri se cachent pourtant de nombreuses pollutions insoupçonnées susceptibles de nuire à ma santé. Grâce à des gestes simples et quotidiens, je peux vivre dans un environnement sain.

Petit tour d'horizon des solutions !

L'air de mon logement est souvent plus pollué que l'air extérieur même en ville !



Ça manque pas d'air !



Dans toutes les pièces de mon logement, l'air que je respire doit être le plus sain possible pour garantir ma santé et celle de ma famille.

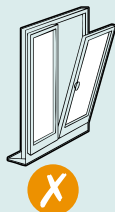
J'AÈRE, j'ouvre les fenêtres !



J'ouvre les fenêtres **10 min, 2 fois par jour** pour supprimer l'humidité et les polluants



J'aère **en toute saison** même quand il fait froid l'hiver



J'ouvre les fenêtres en grand car **l'entrebâillement n'est pas suffisant** pour que l'air se renouvelle

Je vérifie ma VENTILATION



Je nettoie régulièrement les grilles de ventilation



Je ne bouche pas les grilles d'aération



Je laisse tourner la VMC en permanence même en hiver



J'évite de POLLUER L'AIR



Je ne fume pas à l'intérieur, ni à la fenêtre de mon logement



Je fais vérifier mon chauffage au gaz ou au fioul tous les ans par un professionnel



Je limite l'utilisation de mon chauffage mobile à combustion à 2 heures maximum et je le coupe la nuit

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz invisible et sans odeur. Je peux être intoxiqué sans m'en rendre compte notamment pendant mon sommeil. Si j'ai des maux de tête et des difficultés à respirer, j'arrête immédiatement le chauffage et j'ouvre les fenêtres. Si besoin, je contacte un médecin.

Je limite L'HUMIDITÉ



J'aère dès que mes activités provoquent de l'humidité (cuisine, douche...)



J'identifie et je nettoie les moisissures présentes dans mon logement car elles sont mauvaises pour la santé

Si la moisissure persiste, j'alerte mon syndic de la situation.

Si je suis propriétaire, je fais intervenir un professionnel pour identifier la source de l'humidité.

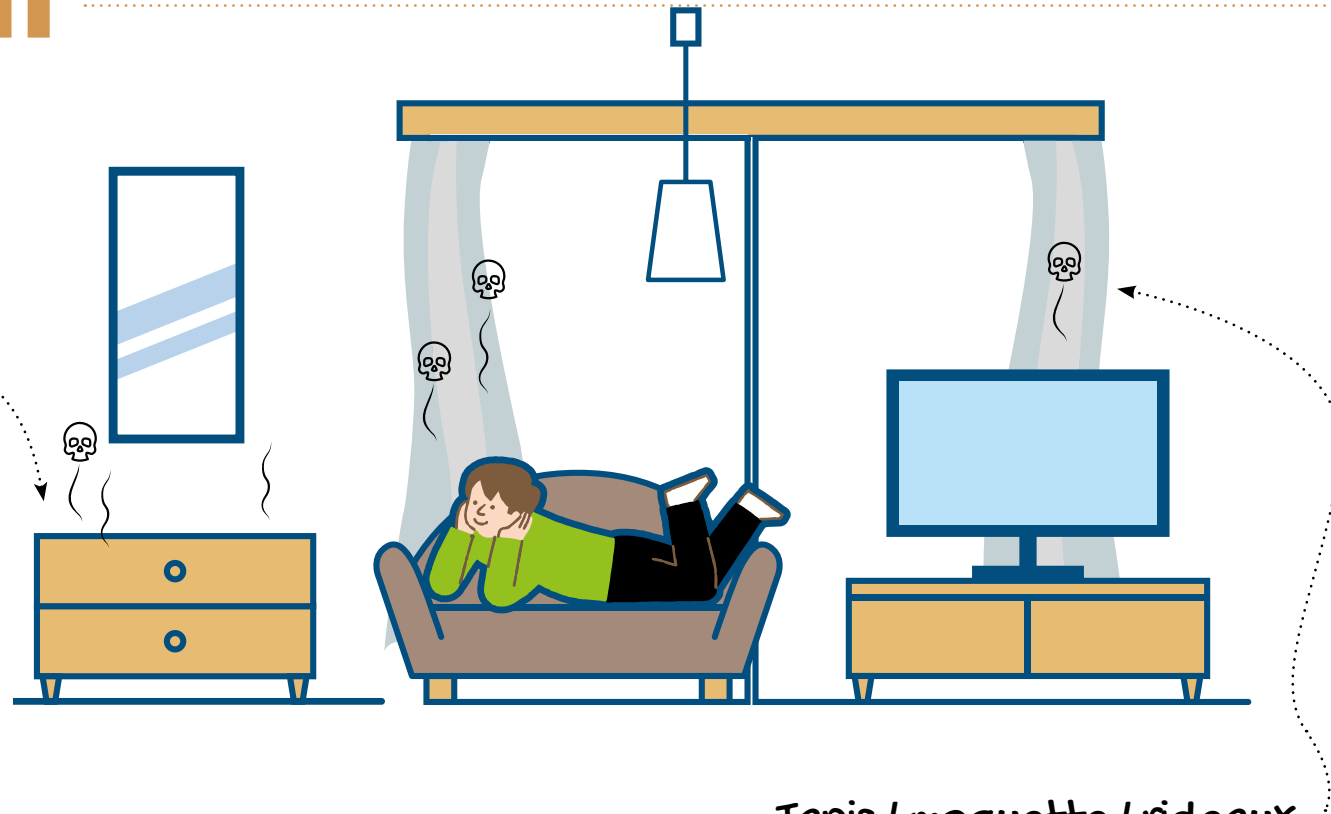
DANS LE **salon**



Meubles

Quand ils sont neufs, les meubles dégagent des particules toxiques (colle, peinture) qui se retrouvent dans l'air intérieur.

- ✓ Je privilégie les meubles d'occasion et les meubles neufs en bois massif ou en métal qui émettent moins de polluants dans l'air
- ✓ Je me débarrasse des cartons après le déballage ou je les stocke dans un lieu aéré



À SAVOIR !

Après les avoir déballés, je stocke mes meubles neufs pendant 48h dans un endroit aéré (balcon, garage) avant de les mettre en service.



Tapis / moquette / rideaux

Lors de leur fabrication, les textiles sont imprégnés de produits toxiques (teinture, colle, traitement) qui peuvent provoquer des allergies et perturber le système hormonal.

- ✓ Si je peux, je choisis des fibres naturelles (coton, lin...)
- ✓ Je lave ou j'aère les textiles avant leur usage
- ✓ J'aspire les tapis et la moquette au moins 1 fois par semaine et je lave mes rideaux à chaque saison

LABELS À PRIVILÉGIER





Parfums d'ambiance

Irritations des yeux, du nez et de la gorge, maux de tête : en brûlant, bougies, encens, huiles essentielles dégagent un cocktail de substances chimiques nocives pour la santé.

✓ Je limite l'utilisation de spray et vaporisateurs désodorisants

✓ J'évite de faire brûler de l'encens, du papier d'Arménie ou de diffuser des huiles essentielles



À SAVOIR !

Les huiles essentielles, pas vraiment des amies

Même si elles sont naturelles et issues de plantes, les huiles essentielles restent irritantes pour les voies respiratoires.

Poussière

La poussière contient de nombreuses particules (pollens, acariens, toxines) qui peuvent provoquer des allergies, de l'asthme ou des infections pulmonaires.

✓ Si possible, j'utilise mon aspirateur plutôt que le balai pour éviter de remettre en l'air la poussière

✓ Je nettoie régulièrement certains endroits plus difficiles d'accès (derrière le frigo et les radiateurs, sous les meubles et sur le haut des placards)



Animaux de compagnie

Les chats et les chiens sont de précieux compagnons pour garder un moral au top. Quelques précautions s'imposent pour profiter de nos amis à quatre pattes sans risque pour la santé.

✓ Je brosse mon animal de compagnie à l'extérieur pour limiter la présence de poils dans mon logement

✓ Si je dois appliquer un traitement (anti-puce), je le fais à l'extérieur et je ne touche pas l'animal pendant le temps indiqué par le fabricant





Aération

Vapeur, fumée et odeurs polluent l'air intérieur. À chaque cuisson, réflexe aération !

- ✓ Si j'ai une hotte, je l'utilise systématiquement en **laissant tourner 10 minutes après avoir cuisiné** pour être sûr d'éliminer les odeurs et les polluants
- ✓ J'utilise des couvercles pour **limiter la vapeur d'eau** et consommer moins d'énergie
- ✓ Je n'hésite pas à **aérer ma cuisine après le repas**

Cuisson

Sous l'effet de la chaleur, de nombreuses particules toxiques contenues dans les ustensiles de cuisine peuvent se retrouver dans les aliments.

- ✓ Je choisis des **poêles et des casseroles en fer, en acier, en inox ou en fonte non émaillée**
- ✓ Je choisis **uniquement des ustensiles en bois** (cuillères, spatules) **ou en métal** (louche, écumoire, passoire), jamais en plastique
- ✓ Pour la cuisson au four, je préfère des plats en inox, en verre ou en porcelaine, **j'évite la cuisson dans des barquettes d'aluminium**
- ✓ J'utilise des **planches à découper en bois** plutôt qu'en plastique

Nettoyage

Choisir des produits plus naturels et nettoyer régulièrement la cuisine, des gestes simples au quotidien.

- ✓ Pour la vaisselle, **je choisis un produit avec le moins de substances chimiques possibles**
- ✓ J'utilise **une poubelle plus petite** pour la vider régulièrement et **éviter la venue de blattes ou de souris**
- ✓ Je nettoie **régulièrement ma cuisine** (vaisselle, plans de travail, plaque de cuisson, évier) pour limiter le développement de bactéries et de moisissures



Aliments

Avec un peu d'organisation, il est facile de cuisiner soi-même et de se nourrir sans mettre en danger sa santé. Et c'est souvent mieux pour le porte-monnaie !

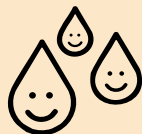


À SAVOIR ! Le goûter le plus sain de la récré ?

Je choisis du pain et du chocolat plutôt que des gâteaux, de l'eau dans une gourde inox à la place du soda et des fruits de saison plutôt que des compotes industrielles.

- ✓ **J'achète des fruits et des légumes de saison, de préférence bio si je le peux** et je cuisine moi-même mes plats
- ✓ **Je lave et j'épluche** les fruits et les légumes
- ✓ **J'évite les aliments industriels « ultra-transformés », déjà préparés.** Ils sont trop sucrés, trop gras et pauvres en fibres et nutriments indispensables. Ils contiennent généralement des additifs artificiels et coûtent cher
- ✓ **Je ne stocke pas inutilement** pour ne pas nourrir les mites alimentaires ou les blattes !

Choisir l'eau du robinet plutôt que celle en bouteille !



L'agglomération de Grenoble dispose d'une qualité d'eau exceptionnelle venant directement des montagnes alpines. Elle bénéficie d'une filtration naturelle et ne subit aucun traitement avant d'être distribuée. Après quelques jours d'absence, il est préférable de laisser couler l'eau qui a stagné dans les canalisations. Elle peut prendre un goût à leur contact. Il suffit de la laisser couler quelques minutes.



Emballages

Les emballages alimentaires contiennent de nombreux composants chimiques susceptibles de contaminer les aliments. Alors on ne se s'emballe pas, on fait les bons choix !

- ✓ **J'évite au maximum les emballages en plastique et en aluminium** et j'essaie d'acheter des aliments en vrac que je protège dans des boîtes en verre hermétiques
- ✓ **J'achète des conserves en verre** plutôt qu'en métal (résine époxy à l'intérieur)
- ✓ **Je ne mets pas des aliments gras et chauds au contact d'un film alimentaire** plastique ni dans du papier aluminium

- ✓ **Je préfère les beeswrap** (tissu imperméabilisé à la cire d'abeille ou cire végétale, lavable et réutilisable)



À SAVOIR !
Les boîtes en plastiques ne doivent pas être chauffées au micro-ondes.
Le mieux ? Des récipients en verre.

C'est du propre !



Nettoyer, oui, mais pas avec n'importe quoi ! Certains produits ménagers polluent la maison et irritent les poumons. Place aux produits sains et économiques.

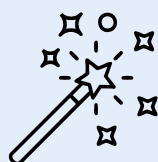
Nettoyer sans se POLLUER LA SANTÉ



J'évite d'utiliser les produits avec des symboles de danger sur les étiquettes



Je limite l'utilisation des sprays et des aérosols



Je ne me fais pas avoir par les produits « miracles ». Ils coûtent cher et contiennent souvent de nombreuses particules chimiques nocives.

L'eau de Javel pas si belle !

Produit chimique corrosif, la Javel irrite les voies respiratoires. J'évite de l'utiliser. Le vinaigre blanc peut être tout aussi efficace.

Choisir la **SIMPLICITÉ** des produits naturels



Vinaigre blanc
détartrant,
désinfectant,
dégreissant

Vinaigre blanc à 8°,
efficace et moins cher !



Bicarbonate de soude
récupérant doux,
désodorisant



Savon noir liquide
dégreissant
puissant



Citron
détartrant
naturel, parfum
frais



À SAVOIR !

Avoir la fibre !

Les micro-fibres lavables et réutilisables offrent une méthode alternative à l'utilisation du nettoyage avec un détergent. Grâce à leurs propriétés ultra absorbantes, les microfibrilles permettent de réduire la consommation d'eau et de produits chimiques. Une technique de nettoyage rapide et sans effort !



C'est du propre !



MOISSISSURES comment les traiter ?

Les moisissures peuvent entraîner ou aggraver des maladies respiratoires (asthme, rhinite allergique, infections).



Je constate des moisissures ?

- 1 Je vérifie que la ventilation de mon logement n'est pas obstruée
- 2 Je traite les moisissures
- 3 Si je suis locataire, j'alerte mon propriétaire ou mon bailleur social si les moisissures reviennent

Comment je traite les moisissures ?

- 1 Je prends des photos pour surveiller l'évolution des moisissures
- 2 J'ouvre en grand les fenêtres pendant l'opération et je porte un masque et des gants
- 3 Je nettoie en grattant les surfaces moisies en allant du haut vers le bas
- 4 J'utilise ensuite un produit nettoyant (j'évite la Javel qui est dangereuse pour les poumons) en commençant par les bords de la zone à nettoyer, puis en terminant au centre
- 5 Si la surface touchée par les moisissures est abîmée : j'achète un produit spécial anti-moisissures (fongicide) que je laisse agir plusieurs minutes (voir les instructions sur l'étiquette)



RECETTES express efficaces et économiques !

Dégraissant multiusage

Ingrédients

- 500 ml d'eau chaude
- 2 cuillères à soupe de savon noir
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc

Mode d'emploi

- 1/ Mélangez dans un pulvérisateur
- 2/ Vaporisez, laissez agir 5 min, essuyez

Détartrant wc surpuissant

Ingrédients

- 2 verres de vinaigre blanc chauffé
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude

Mode d'emploi

- 1/ Versez, laissez agir 1h (toute la nuit si très entartré)
- 2/ Brossez

Produit pour les vitres

Ingrédients

- Vinaigre blanc
- Eau
- Quelques gouttes de liquide vaisselle

Mode d'emploi

- 1/ Mélangez dans un pulvérisateur
- 2/ Vaporisez, laissez agir
- 3/ Essuyez avec un tissu micro-fibres pour des vitres sans traces



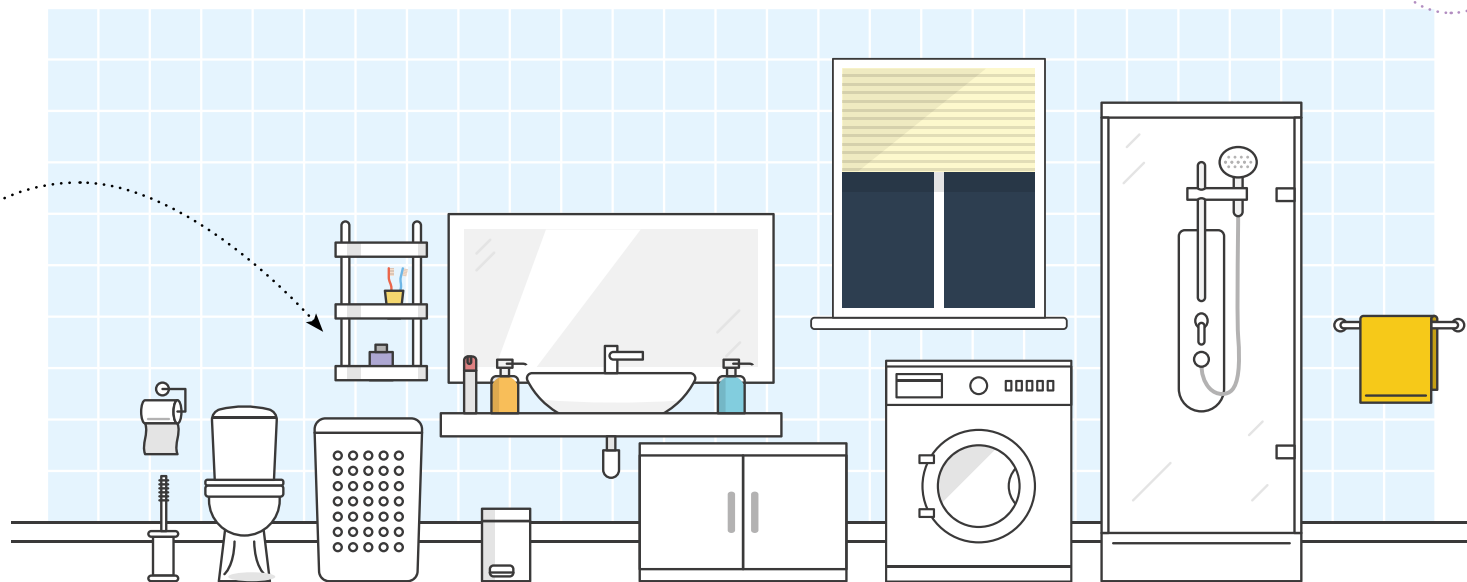
DANS LA **salle de bain**



Cosmétiques et hygiène

De nombreux produits d'hygiène et de beauté traversent la peau et peuvent créer des allergies ou perturber le système hormonal ! La prudence s'impose...

- ✓ J'utilise un **nombre limité de produits d'hygiène**
- ✓ Je privilégie les **produits naturels et rinçables** avec une liste d'ingrédients courte
- ✓ J'opte pour un **déodorant naturel sans sels d'aluminium**
- ✓ J'évite les **sprays** car ils projettent des particules irritantes
- ✓ J'évite les **serviettes et les tampons hygiéniques synthétiques**, je choisis des produits plus naturels : sans parfum, sans parabène, avec coton non blanchi au chlore



Humidité

Pièce la plus humide, la salle de bain peut vite se couvrir de moisissure et sentir mauvais. Il suffit de quelques gestes quotidiens pour qu'elle reste saine.

- ✓ J'ouvre la **fenêtre** après la douche ou le bain
- ✓ Je fais sécher les **serviettes humides** sur un radiateur chaud ou je les étends à l'extérieur
- ✓ Je ferme la **porte de la salle de bain** lorsque je me douche pour ne pas diffuser l'humidité partout
- ✓ J'installe un **rideau ou une paroi de douche** pour limiter les projections d'eau
- ✓ Je préfère les **douches rapides plutôt que les bains** : moins d'évaporation, moins chères et mieux pour économiser de l'eau



Pour les plus petits

- Je choisis des marques de couches sans substances toxiques
- Je bannis les produits avec des parfums et des parabènes
- Je privilégie l'eau et le savon
- J'évite les produits sans rinçage
- Je limite l'utilisation de lingettes prêtes à l'emploi
- J'utilise des lingettes en tissu lavables

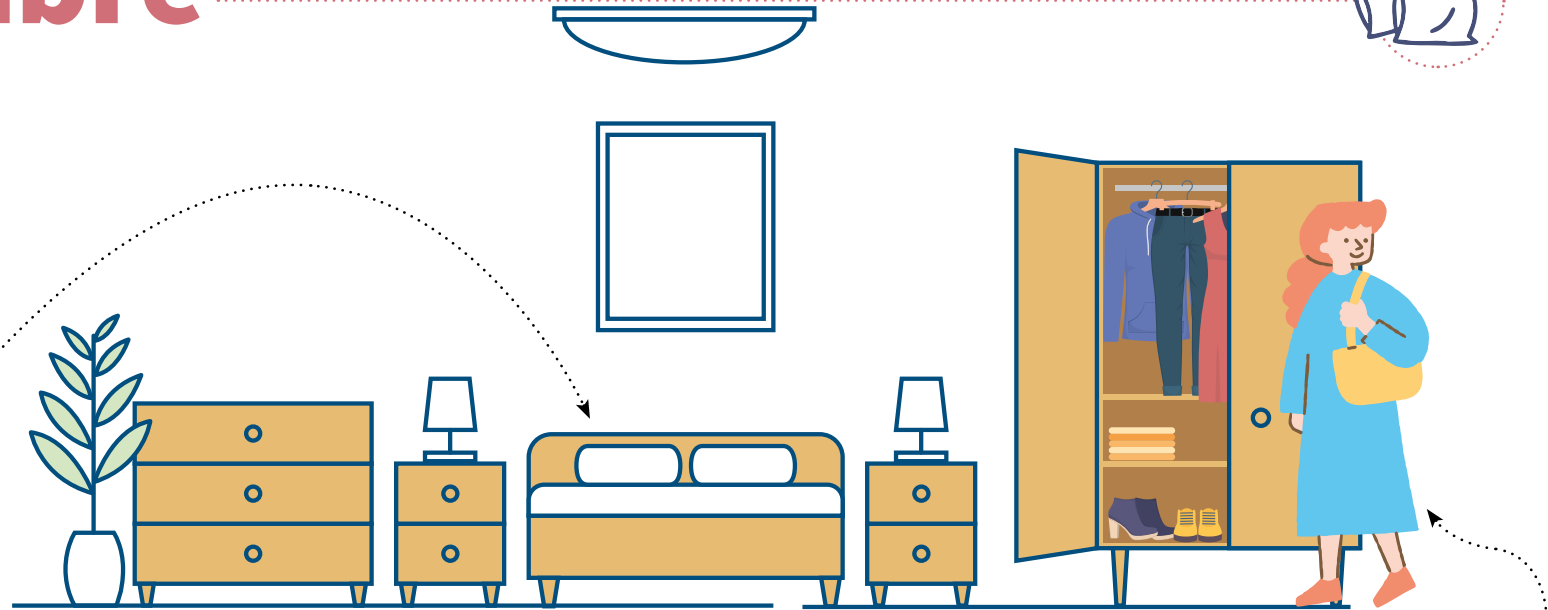


Literie, draps, oreillers, couette

Le lit renferme de nombreuses substances nocives : poussières, acariens, microparticules de plastique.

- ✓ J'aère mon lit tous les jours au moins 30 min pour assécher le matelas
- ✓ J'opte pour des draps, des housses de couette, des taies d'oreillers et des rideaux en **fibres naturelles** (coton, lin)

- ✓ J'aspire mon matelas le plus régulièrement possible
- ✓ Je change mon matelas si je vois des traces de moisissures ou s'il présente un affaissement important



À SAVOIR !

Lorsque j'achète un nouveau matelas, **je l'aère au maximum en ouvrant les fenêtres et je l'aspire.** Si je le peux, j'évite de dormir dessus pendant 48h.

Vêtements, chaussures et équipements sportifs

L'industrie textile compte parmi les plus polluantes au monde d'où l'importance d'opter pour des produits plus responsables.

- ✓ Je lave systématiquement les vêtements neufs ou d'occasion après leur achat
- ✓ Je choisis des matières naturelles : coton, laine, lin, viscose
- ✓ Si je le peux, j'achète des vêtements et des chaussures porteurs de labels environnementaux

Les punaises de lit

Ces insectes s'installent dans la chambre et particulièrement sur le matelas et le sommier. Elles ne transmettent pas de maladie à l'homme mais provoquent des démangeaisons et du stress. Comment les éliminer ? En lavant à 60° les draps, les housses de couettes et les oreillers. En passant l'aspirateur et votre matelas à la vapeur (machine à vapeur ou fer à repasser).
+ d'info page 30, « Pas si bêtes ! »



DANS LA chambre des enfants



Fournitures scolaires

Au rayon des fournitures scolaires, mieux vaut être un bon élève afin de préserver la santé des enfants et des ados.

- ✓ Lors de l'achat, je repère les **pictogrammes présents sur les emballages** pour identifier les dangers éventuels
- ✓ J'achète des **fournitures scolaires sans solvant** et je préfère les produits à l'eau (colle, peintures, crayons, feutres) et avec des colorants végétaux
- ✓ J'évite tous les produits **parfumés** (gomme, feutres, stylos)

- ✓ Je sélectionne les **couvertures de cahier en carton** plutôt qu'en plastique

Ecrans, multimedia

Ordinateurs, consoles, téléphones portables, tous ces objets dégradent la qualité et la quantité de sommeil et peuvent créer des troubles du comportement notamment chez les enfants et les adolescents.

- ✓ **Avant 3 ans**, je n'autorise pas mon enfant à utiliser des écrans
- ✓ **Entre 3 et 6 ans**, l'utilisation des écrans doit rester exceptionnelle
- ✓ **À partir de 6 ans**, j'accompagne mon ou mes enfants dans l'usage du numérique en contrôlant leur utilisation des réseaux sociaux et des sites internet.

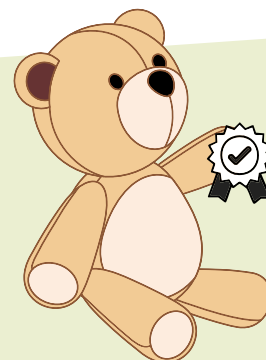
 jeprotegemonenfant.gouv.fr



Jouets

De nombreux jouets contiennent des substances toxiques et sont fabriqués dans des pays où les normes environnementales ne sont pas les mêmes qu'en France. Alors on joue la prudence !

- ✓ Je m'assure que **le jouet est conforme aux normes**
- ✓ J'évite les jouets parfumés, les jouets miniatures, **les jouets en mousse**
- ✓ J'aère les **jouets neufs plusieurs jours avant** de les proposer aux enfants et je les lave régulièrement



On ne joue pas avec les labels

A minima le jouet doit répondre aux réglementations européennes : normes CE et EN 71.
Encore mieux : choisir LABEL NF «PETITE ENFANCE», LABEL OEKO-TEX, FSC et PEFC pour les jeux en bois.

Travaux ?

UNE BONNE OCCASION POUR AGIR !



Une envie de rénovation ?

Voilà une bonne occasion pour installer des matériaux plus respectueux de ma santé. Mais attention, lors des travaux, je prends des précautions pour limiter les impacts sur ma santé et celle de ma famille

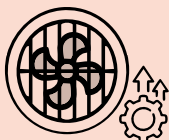
Quels travaux pour **PRÉSERVER** ma santé et celle de ma famille ?



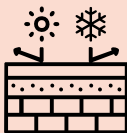
TRAITER l'humidité
moisissures, condensation,
infiltrations



ÉLIMINER les matériaux nocifs
peintures anciennes au plomb,
amiante, moquette ancienne,
sols plastiques



AMÉLIORER la ventilation
VMC défaillante, aérations
bouchées



ISOLER efficacement
fenêtres, murs, toiture pour
réduire les ponts thermiques



SE PROTÉGER, une nécessité

- ✓ Je protège mes voies **respiratoires** tout au long des travaux même pour un simple coup de balai (masque antipoussière ou FFP2)
- ✓ J'utilise des **bouchons** ou un casque pour les oreilles
- ✓ Je porte **des gants et des lunettes** de protection
- ✓ J'évite d'utiliser des produits avec des **solvants toxiques**
- ✓ En cas de gros travaux (toitures, perçage de cloisons ou de fenêtre) **je n'hésite pas à faire appel à un spécialiste**
- ✓ J'utilise des **machines** si possible équipées d'un **aspirateur** (ponceuse, disqueuse)
- ✓ J'évacue **sans tarder à la déchetterie** les déchets liés aux travaux. Trier mes déchets est une bonne occasion de préserver ma santé mais aussi celle de la planète !
- ✓ Je prends **soin de moi** car les travaux peuvent provoquer des incidents ou accidents (chutes, projections oculaires, brûlures, traumatismes sonores, électrisation, lumbago, tendinites)

Pas si bêtes !



Les rats et les pigeons cohabitent avec nous en ville à la recherche de nourriture, d'eau et d'abri. La bonne nouvelle : des gestes simples permettent de les tenir à distance.

Ne pas se faire **PIGEONNER** !



Je ne nourris pas les pigeons car c'est interdit. Cette nourriture en excès contribue à leur reproduction



Je ferme les cavités où les pigeons peuvent s'installer et si besoin, j'installe des filets en plastique pour protéger mon balcon



J'installe des CD-rom ou du papier aluminium qui réfléchissent le soleil et font peur aux pigeons

Pas question de tuer les pigeons

C'est contraire au respect de la condition animale. Les syndicats et les bailleurs mettent en œuvre des solutions pratiques : pics, filets...

Les **RATS** quittent le navire !



Je ne jette pas de déchets sur l'espace public



Je ne laisse pas trainer mes sacs poubelle et je ramasse les fruits tombés dans mon jardin.



Je ferme hermétiquement mes poubelles et mon composteur si j'en possède un



Je taille mes haies pour limiter les abris



J'élimine l'eau stagnante et l'humidité pour éviter que les rats viennent boire

QUELS RISQUES SANITAIRES ?

Les animaux peuvent parfois transmettre des maladies à l'être humain. Pour le rat, cela passe par le contact avec l'urine, mais reste rare. Je n'utilise pas de raticides chimiques, toxiques pour la santé.



Pas si bêtes !

Blattes, moustiques-tigres, punaises de lit s'invitent dans la maison et provoquent stress et maladies. La vigilance s'impose !

Halte aux **BLATTES** !



Je ne chauffe pas mon logement à plus de 19, 20 degrés car les blattes aiment la chaleur



Je bouche les fissures, je place des filtres à fines mailles sur les bouches d'aération, je ferme les ouvertures autour des tuyaux et des gaines techniques.



je répare les robinets et tuyauteries qui fuient car les blattes aiment l'humidité



j'achète des pièges dans le commerce ou je fabrique moi-même un piège



LES REPÉRER ?

- **Traces de déjections** ressemblant à du "café moulu »
- **Mues** : carapaces vides translucides
- **Insectes morts**
- **Traces de grignotage** sur un fruit bien mûr



À SAVOIR !

Piège fait-maison

Je mélange du bicarbonate de soude et du sucre. Je dépose ce mélange dans des coupelles sur les points de passage des blattes. Après ingestion, la poudre finit par déshydrater les insectes et les tue.

QUELS RISQUES SANITAIRES ?

Les blattes causent des allergies, génèrent du stress dû à l'invasion, mais ne transmettent pas de maladies. **Ne pas les écraser car cela peut aggraver la situation. Les œufs peuvent être dispersés sous les semelles de chaussures.**



Petits **MOUSTIQUES**, grosses nuisances !



Je vide très régulièrement les eaux stagnantes (coupelles, mobilier de jardin, jeux pour enfants)



Je remplis les soucoupes de mes pots avec du sable et si besoin entre les dalles de la terrasse



J'élimine les déchets végétaux (feuilles, mousse) présents sur mon balcon ou mon jardin



Je veille au bon écoulement des eaux de pluie (gouttières, caniveaux..)

QUELS RISQUES SANITAIRES ?

Le moustique-tigre peut être porteur de maladies graves comme la dengue, le chikungunya ou Zika. Il transmet la maladie après avoir piqué une personne déjà malade.



Je couvre hermétiquement tous les stockages et récupérateurs d'eau



www.agirmoustique.fr





Pas si bêtes !



PUNAISE ! Que faire ?



Je lave à chaud (60°C) tout le linge et les draps



Pour le linge délicat, je le mets **dans un sac et je le place 72 heures dans le congélateur**



J'utilise un appareil à vapeur ou un fer pour passer sur le lit et sur les tissus d'ameublement



Après un voyage, je dépose mes bagages dans la douche et je lave mes affaires



LES REPÉRER ?

Piqures sur le corps regroupées par 3 ou 4, parfois en ligne, sur les parties découvertes

Petits points noirs (déjections) ou **traces de sang** (écrasement des punaises) sur matelas, lattes du sommier, plinthes, angles des murs

QUELS RISQUES SANITAIRES ?

Les punaises de lit ne transmettent pas de maladies mais elles causent des démangeaisons et du stress. Si l'infestation est trop importante, je contacte mon bailleur. Si je suis propriétaire, je fais appel à une entreprise spécialisée.

Des questions ?
sante.environnementale@grenoble.fr



Juin 2026