



# Défi de la maison saine



## DESCRIPTION DU DÉFI :

Dans notre vie quotidienne, nous sommes confrontés à de nombreux risques environnementaux, qu'il s'agisse des produits chimiques contenus dans les produits ménagers ou des polluants présents dans l'air. Ceux-ci peuvent avoir un impact significatif sur notre santé et notre bien-être. Le défi « maison saine » est conçu pour vous aider à identifier et à atténuer ces risques dans votre maison. En apportant des changements simples mais efficaces, vous pouvez créer un espace de vie plus sûr et plus propre pour vous et votre famille, et améliorer ainsi votre qualité de vie.

## QUEL EST L'IMPACT D'UNE MAISON PROPRE SUR VOTRE SANTÉ ?

- **Amélioration de la qualité de l'air intérieur :** La réduction des polluants dans votre maison peut aider à soulager les problèmes respiratoires et les allergies.
- **Amélioration de la santé et de la sécurité :** Un environnement domestique plus sain favorise le bien-être général et réduit le risque de maladies chroniques.
- **Un meilleur confort :** En éliminant les risques domestiques courants, vous pouvez créer un espace de vie plus confortable et plus agréable.

Ce défi soutient divers aspects de la santé et du bien-être, tels que :

- **Soulagement des allergies et de l'asthme :** La diminution de l'exposition aux allergènes tels que les acariens et les moisissures peut réduire les symptômes.
- **Sécurité accrue :** Stocker correctement les produits chimiques et s'assurer que les détecteurs de fumée et de CO fonctionnent peut prévenir les accidents.
- **Impact sur l'environnement :** Faire des choix respectueux de l'environnement contribue à une planète plus saine.

## LE DÉFI

Chaque jour, nous sommes exposés à des produits chimiques et à des polluants présents dans l'air, l'eau, le sol, les aliments et les produits que nous utilisons dans nos maisons. Ce guide complet vous aidera à créer un environnement de vie plus sain grâce à un défi de 60 jours, divisé en sections portant sur différentes parties de votre maison. En suivant ces conseils et en accomplissant les tâches quotidiennes, vous améliorerez la santé et la sécurité de votre foyer. Commençons !

# Table des matières

Description du défi : .....	1
Le défi .....	1
Dans la maison .....	3
Cuisine.....	6
Salle de bains.....	9
Chambre à coucher .....	13
Buanderie.....	14
Sous-sol.....	16
Garage .....	18
Espace extérieur .....	19
Défi terminé ! .....	23



## DANS LA MAISON

### Jour 1: Enlevez les chaussures d'extérieur

**Tâche :** Prenez l'habitude d'enlever vos chaussures avant d'entrer dans votre maison. Placez une étagère à chaussures ou un espace de rangement près de l'entrée pour faciliter cette habitude.

**Raison :** Les chaussures d'extérieur peuvent transporter de la saleté, des pesticides et d'autres contaminants dans votre maison. Enlever ses chaussures permet de réduire la quantité de polluants et d'allergènes, tels que le pollen et la poussière, qui pénètrent dans votre espace de vie.

**Autres conseils :**

- Prévoyez des pantoufles ou des chaussures d'intérieur pour vos invités.
- Nettoyez régulièrement les tapis d'entrée et les étagères à chaussures.

### Jour 2 : Faites de votre maison un endroit sans fumée

**Tâche :** Mettez en œuvre une politique stricte d'interdiction de fumer à l'intérieur de votre maison. Désignez une zone fumeurs à l'extérieur si nécessaire.

**Raison :** La fumée secondaire est un polluant important de l'air intérieur qui peut entraîner de graves problèmes de santé, notamment le cancer du poumon, les maladies cardiaques et les maladies respiratoires. Protéger votre maison de la fumée de tabac et de cannabis est essentiel pour la santé de tous les membres du foyer.

**Autres conseils :**

- Utilisez des purificateurs d'air pour réduire les particules de fumée résiduelles.
- Encouragez vos invités et les membres de votre foyer à fumer à l'extérieur, loin des fenêtres et des portes ouvertes.

### Jour 3 : Éloignez la poussière et la saleté

**Tâche :** Nettoyez régulièrement les sols et les surfaces à l'aide d'un chiffon ou d'une serpillière humide. Passez l'aspirateur sur les tapis au moins une fois par semaine, en utilisant si possible un aspirateur équipé d'un filtre HEPA.

**Raison :** La poussière et la saleté ne donnent pas seulement un aspect désordonné à votre maison, elles transportent également des allergènes tels que les acariens, le pollen et les squames d'animaux. Garder les surfaces propres permet de minimiser l'exposition à ces allergènes et de réduire le risque de réactions allergiques et d'asthme.

**Autres conseils :**

- Utilisez des paillassons pour réduire la quantité de saleté introduite dans la maison.
- Lavez régulièrement la literie et les rideaux pour réduire l'accumulation de poussière.

## Jour 4 : Contrôlez le niveau d'humidité

**Tâche :** Surveillez et maintenez les niveaux d'humidité intérieure entre 30 et 50 %. Utilisez un humidificateur ou un déshumidificateur si nécessaire.

**Raison :** Un taux d'humidité adéquat empêche le développement de moisissures et d'acariens, qui se développent dans des conditions d'humidité élevée. Un faible taux d'humidité peut entraîner une sécheresse de la peau, des problèmes respiratoires et de l'inconfort.

**Autres conseils :**

- Utilisez un hygromètre pour contrôler l'humidité intérieure.
- Réparez rapidement les fuites ou les sources d'humidité afin de prévenir l'apparition de l'humidité.

## Jour 5 : Prévenir la propagation des moisissures

**Tâche :** Inspectez votre maison pour détecter les signes de moisissure, tels que la décoloration, les odeurs de moisi ou la croissance visible. Nettoyez les petites surfaces moisies avec de l'eau et du savon, et envisagez de faire appel à des professionnels en cas d'infestation plus importante.

**Raison :** L'exposition aux moisissures peut entraîner divers problèmes de santé, notamment des problèmes respiratoires, des réactions allergiques et une aggravation de l'asthme. La prévention et le contrôle de la croissance des moisissures sont essentiels au maintien d'un environnement intérieur sain.

**Autres conseils :**

- Veillez à une bonne ventilation dans les zones sujettes à l'humidité, comme les salles de bains et les cuisines.
- Utilisez des produits résistants aux moisissures dans les zones à forte humidité.

## Jour 6 : Utilisez votre cheminée en toute sécurité

**Tâche :** Faites inspecter et nettoyer votre cheminée chaque année. Veillez à une bonne ventilation et n'utilisez jamais de matériaux non approuvés comme combustible.

**Raison :** Une cheminée mal entretenue peut émettre des polluants nocifs, notamment du monoxyde de carbone, qui peut être mortel. L'utilisation et l'entretien corrects des foyers et des cheminées permettent de prévenir ces risques.

**Autres conseils :**

- Installez des détecteurs de monoxyde de carbone près des chambres à coucher.
- Éloignez les matériaux inflammables de la cheminée.

## Jour 7 : Réduisez l'utilisation de bougies et d'encens

**Tâche :** Limitez l'utilisation de bougies et d'encens, en particulier dans les espaces clos. Optez pour des solutions naturelles comme les diffuseurs d'huiles essentielles.

**Raison :** La combustion de bougies et d'encens peut libérer dans l'air des particules et des produits chimiques nocifs, notamment de la suie et des COV. Réduire leur utilisation améliore la qualité de l'air intérieur.

### Autres conseils :

- Choisissez des bougies non parfumées ou naturellement parfumées, fabriquées à partir de cire d'abeille ou de soja.
- Veillez à une bonne ventilation lorsque vous utilisez des bougies ou de l'encens.

## Jour 8 : Ventilez votre espace

**Tâche :** Ouvrez régulièrement les fenêtres et utilisez les ventilateurs d'extraction dans les salles de bains et les cuisines pour améliorer la ventilation.

**Raison :** Une bonne ventilation permet d'éliminer les polluants de l'air intérieur, notamment les COV, qui peuvent causer des problèmes de santé tels que des maux de tête, des problèmes respiratoires et une irritation des yeux. Elle réduit également les niveaux d'humidité, empêchant ainsi la formation de moisissures.

### Autres conseils :

- Utilisez des purificateurs d'air équipés de filtres HEPA pour améliorer encore la qualité de l'air.
- Évitez de bloquer les bouches d'aération avec des meubles ou des décorations.

## Jour 9 : Vérifiez la présence de peinture au plomb

**Tâche :** Testez la peinture au plomb si votre maison a été construite avant 1991. Faites appel à des professionnels certifiés pour l'élimination ou l'encapsulation en toute sécurité des peintures à base de plomb.

**Raison :** L'exposition au plomb peut entraîner de graves problèmes de santé, en particulier chez les enfants, notamment des retards de développement et des troubles cognitifs. L'identification et la gestion des risques liés au plomb sont essentielles pour assurer la sécurité de l'environnement domestique.

### Autres conseils :

- Ne pas toucher aux surfaces peintes qui peuvent contenir du plomb.
- Nettoyez régulièrement les sols et les rebords de fenêtres pour réduire la poussière de plomb.

## Jour 10 : Réduisez l'ozone dans votre maison

**Tâche :** Évitez d'utiliser des purificateurs d'air et d'autres appareils qui produisent de l'ozone. Choisissez des purificateurs d'air qui ne produisent pas d'ozone.

**Raison :** L'ozone, bien qu'utile dans la haute atmosphère, peut être nocif au niveau du sol, provoquant des problèmes respiratoires et d'autres problèmes de santé. La réduction des niveaux d'ozone à l'intérieur est cruciale pour un espace de vie sain.

### Autres conseils :

- Méfiez-vous des produits qui prétendent « purifier » l'air mais qui produisent de l'ozone comme sous-produit.
- Maintenez une bonne circulation de l'air à l'intérieur pour disperser les polluants intérieurs.

## CUISINE

## Jour 11 : Testez la présence de plomb dans votre eau potable

**Tâche :** Si vous soupçonnez la présence de plomb dans votre plomberie, testez l'eau du robinet. Utilisez des filtres certifiés NSF pour réduire les niveaux de plomb si nécessaire.

**Raison :** Le plomb dans l'eau potable présente de graves risques pour la santé, en particulier pour les enfants, car il affecte le développement du cerveau et du système nerveux. Les tests et l'atténuation de l'exposition au plomb sont des étapes essentielles pour une cuisine sûre.

### Autres conseils :

- Rincez les systèmes d'eau en faisant couler de l'eau froide pendant plusieurs minutes avant de les utiliser.
- Remplacez les vieux matériaux de plomberie par des options sans plomb.

## Jour 12 : Utilisez votre hotte pour cuisiner

**Tâche :** Utilisez toujours la hotte de la cuisinière ou le ventilateur d'extraction de la cuisine lorsque vous cuisinez, en particulier lorsque vous faites de la friture ou des grillades.

**Raison :** La cuisson peut libérer des polluants nocifs tels que le dioxyde d'azote et les particules fines. L'utilisation d'une hotte de cuisine permet d'éliminer ces polluants et d'améliorer la qualité de l'air.

### Autres conseils :

- Nettoyez régulièrement les filtres de la hotte.
- Si vous n'avez pas de hotte, ouvrez les fenêtres et utilisez des ventilateurs pour aérer la cuisine.

## Jour 13 : Utilisation sûre des cuisinières à gaz

**Tâche :** Assurez-vous que votre cuisinière à gaz est correctement installée et entretenue. Vérifiez régulièrement qu'il n'y a pas de fuites de gaz et que la ventilation est correcte.

**Raison :** Les cuisinières à gaz peuvent émettre des polluants tels que le monoxyde de carbone et le dioxyde d'azote. Une utilisation et un entretien corrects permettent de réduire le risque d'exposition à ces gaz nocifs.

### Autres conseils :

- Utilisez les brûleurs arrière lorsque c'est possible, car ils sont plus proches du ventilateur d'extraction.
- Installez un détecteur de monoxyde de carbone près de la cuisine.

## Jour 14 : Conservez les aliments en toute sécurité

**Tâche :** Conservez les aliments dans des récipients en verre, en acier inoxydable ou en plastique sans BPA. Évitez d'utiliser des récipients qui ne sont pas étiquetés comme étant sûrs pour les aliments.

**Raison :** Certains plastiques peuvent libérer des produits chimiques nocifs dans les aliments, en particulier lorsqu'ils sont chauffés. L'utilisation de récipients sûrs permet d'éviter l'exposition aux produits chimiques.

### Autres conseils :

- Ne réutilisez pas les plastiques à usage unique pour conserver les aliments.
- Étiquetez et datez les aliments stockés pour garantir leur fraîcheur et leur sécurité.

## Jour 15 : Utilisez des récipients adaptés aux micro-ondes

**Tâche :** N'utilisez que des récipients étiquetés adaptés au micro-ondes. Évitez de réchauffer des aliments dans du polystyrène ou d'autres matériaux inadaptés.

**Raison :** Certains matériaux peuvent libérer des substances chimiques nocives lorsqu'ils sont chauffés au micro-ondes. L'utilisation de récipients adaptés aux micro-ondes permet de préparer les aliments en toute sécurité.

### Autres conseils :

- Retirez tout film plastique ou emballage avant de passer les aliments au micro-ondes.
- Couvrez les aliments avec des couvercles allant au micro-ondes ou des serviettes en papier pour éviter les éclaboussures.

## Jour 16 : Utilisation sûre des produits chimiques ménagers

**Tâche :** Lisez et respectez toutes les instructions et mises en garde figurant sur les produits chimiques ménagers. Stockez-les en toute sécurité hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

**Raison :** Une mauvaise utilisation des produits chimiques ménagers peut entraîner un empoisonnement, des brûlures chimiques ou des problèmes respiratoires. Une manipulation et un stockage sûrs permettent d'éviter les accidents et les expositions.

### Autres conseils :

- Ne mélangez jamais des produits chimiques ménagers, car cela peut créer des réactions dangereuses.
- Éliminez les produits chimiques conformément aux réglementations locales.

## Jour 17 : Prévenir l'exposition au plomb dans la plomberie

**Tâche :** Faites couler l'eau froide pendant quelques minutes avant de l'utiliser pour boire ou cuisiner, en particulier dans les maisons anciennes. Envisagez de remplacer les tuyaux en plomb.

**Raison :** Cette pratique permet d'éliminer le plomb qui a pu s'infiltrer dans l'eau. Le remplacement des canalisations en plomb est une solution à long terme pour prévenir l'exposition.

### Autres conseils :

- Utilisez de l'eau froide pour boire et cuisiner, car l'eau chaude peut entraîner une plus grande quantité de plomb dans les tuyaux.
- Nettoyez régulièrement les aérateurs des robinets pour éliminer les particules piégées.

## Jour 18 : Lavez souvent les surfaces et les ustensiles

**Tâche :** Nettoyez les surfaces de la cuisine, les planches à découper et les ustensiles avec de l'eau chaude savonneuse, surtout après avoir préparé de la viande crue.

**Raison :** Un bon nettoyage empêche la contamination croisée et réduit le risque de maladies d'origine alimentaire.

### Autres conseils :

- Utilisez des planches à découper distinctes pour les viandes crues et les autres aliments.
- Désinfectez régulièrement les éponges et les torchons pour éviter la prolifération des bactéries.



## Jour 19 : Lavez les fruits et légumes frais

**Tâche :** Rincez tous les produits frais à l'eau courante. Utilisez une brosse pour les produits fermes comme les melons et les concombres.

**Raison :** Le lavage des fruits et légumes permet d'éliminer la saleté, les bactéries et les résidus de pesticides, ce qui garantit une consommation plus sûre.

**Autres conseils :**

- Évitez d'utiliser du savon ou de l'eau de Javel, qui peuvent laisser des résidus nocifs.
- Séchez les produits à l'aide d'un chiffon propre ou d'une serviette en papier pour réduire davantage les bactéries.

## Jour 20 : Évitez d'utiliser de l'acide borique dans les travaux manuels

**Tâche :** Évitez d'utiliser de l'acide borique dans les travaux manuels tels que le slime ou la pâte à modeler. Utilisez des alternatives sûres et non toxiques.

**Raison :** L'acide borique peut être nocif s'il est ingéré ou inhalé, en particulier pour les enfants. Des alternatives sûres permettent d'éviter une exposition accidentelle.

**Autres conseils :**

- Surveillez toujours les enfants pendant les activités de bricolage.
- Rangez les fournitures de bricolage hors de portée des jeunes enfants.

## SALLE DE BAINS

### Jour 21 : Aérez la salle de bains

**Tâche :** Utilisez un ventilateur d'extraction ou ouvrez une fenêtre pendant et après la douche pour éliminer l'humidité et empêcher la formation de moisissures.

**Raison :** Une bonne ventilation permet d'éviter l'excès d'humidité, qui peut entraîner la formation de moisissures. Les moisissures peuvent causer des problèmes de santé, notamment des problèmes respiratoires et des allergies.

**Autres conseils :**

- Laissez la porte de la salle de bains ouverte après la douche pour permettre à l'air de circuler.
- Nettoyez et entretenez régulièrement les ventilateurs de la salle de bains pour garantir leur efficacité.

## Jour 22 - Prévenir les moisissures dans la salle de bains

**Tâche :** Nettoyez régulièrement les surfaces de la salle de bains, y compris les carreaux et les joints, avec un nettoyant non toxique. Bouchez rapidement les fuites éventuelles.

**Raison :** Les moisissures se développent dans les environnements humides. Garder la salle de bains propre et sèche permet d'éviter la formation de moisissures et de protéger la santé.

### Autres conseils :

- Utilisez des peintures résistantes aux moisissures dans les salles de bains.
- Évitez de laisser des serviettes ou des vêtements mouillés dans la salle de bains.

## Jour 23 : Réduire l'exposition aux COV

**Tâche :** Réduisez au minimum l'utilisation d'aérosols et de produits parfumés dans la salle de bains. Choisissez des alternatives naturelles lorsque c'est possible.

**Raison :** Les COV des désodorisants et des produits de nettoyage peuvent provoquer des problèmes respiratoires et d'autres problèmes de santé. Réduire leur utilisation permet de minimiser l'exposition.

### Autres conseils :

- Utilisez du bicarbonate de soude ou du vinaigre comme alternatives naturelles pour le nettoyage.
- Optez pour des diffuseurs d'huiles essentielles plutôt que pour des désodorisants chimiques.

## Jour 24 : Éliminez les médicaments en toute sécurité

**Tâche :** Apportez les médicaments périmés ou inutilisés à une pharmacie pour qu'ils soient éliminés en toute sécurité. Ne les jetez pas dans les toilettes.

**Raison :** Une élimination correcte permet d'éviter la contamination de l'environnement et réduit le risque d'ingestion accidentelle par les enfants ou les animaux domestiques.

### Autres conseils :

- Conservez les médicaments dans une armoire sécurisée et fermée à clé.
- Renseignez-vous auprès des autorités locales sur les programmes de reprise des médicaments.

## Jour 25 : Minimisez l'exposition au talc

**Tâche :** Évitez d'utiliser des poudres à base de talc, en particulier près des parties génitales. Envisagez des alternatives à base d'amidon de maïs.

**Raison :** Le talc peut être nocif s'il est inhalé et a été associé à certains cancers. Le choix d'alternatives plus sûres réduit les risques pour la santé.

### Autres conseils :

- Lisez attentivement les étiquettes pour identifier le talc dans les produits.
- Évitez les poudres en aérosol pour réduire les risques d'inhalation.

## Jour 26 : Utilisez les produits chimiques ménagers en toute sécurité

**Tâche :** Suivez toujours les instructions du fabricant pour l'utilisation, le stockage et l'élimination des produits chimiques ménagers.

**Raison :** Une utilisation ou un mélange incorrect de produits chimiques peut entraîner des réactions dangereuses, un empoisonnement ou des dommages à l'environnement.

### Autres conseils :

- Utilisez la quantité de produit recommandée pour éviter toute exposition inutile.
- Conservez les produits chimiques dans leur emballage d'origine, avec les étiquettes intactes..

## Jour 27 : Lavez-vous les mains

**Tâche :** Lavez soigneusement les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, en particulier après avoir utilisé les toilettes ou manipulé des déchets.

**Raison :** Une bonne hygiène des mains empêche la propagation des germes et réduit le risque de maladie.

### Autres conseils :

- Utilisez de l'eau tiède et un savon doux pour vous laver efficacement les mains.
- Séchez vos mains avec une serviette propre ou à l'air libre.

## Jour 28 : Éliminez correctement les déchets dangereux

**Tâche :** Apportez les déchets ménagers dangereux, tels que les produits chimiques et les déchets électroniques, aux installations d'élimination désignées.

**Raison :** Une élimination correcte permet d'éviter la contamination de l'environnement et de protéger la santé publique.

**Autres conseils :**

- Consultez les réglementations locales pour connaître les directives relatives à l'élimination des déchets dangereux.
- Ne jetez pas les produits dangereux dans les poubelles ordinaires ou dans les égouts.

## Jour 29 : Vérifiez la présence d'amiante

**Tâche :** Si votre maison a été construite avant 1990, pensez à la faire inspecter pour détecter la présence d'amiante, surtout avant des travaux de rénovation.

**Raison :** L'exposition à l'amiante peut entraîner de graves problèmes de santé, y compris le cancer. Une manipulation professionnelle est essentielle pour éviter de libérer des fibres dans l'air.

**Autres conseils :**

- Ne pas déranger les matériaux qui peuvent contenir de l'amiante.
- Faites appel à des professionnels certifiés pour le désamiantage.

## Jour 30 : Testez la présence de radon

**Tâche :** Effectuez un test de radon à long terme dans votre maison pour mesurer les niveaux de ce gaz radioactif.

**Raison :** Le radon est l'une des principales causes de cancer du poumon chez les non-fumeurs. Les tests et les mesures d'atténuation garantissent un environnement de vie sûr.

**Autres conseils :**

- Placez le détecteur de radon au niveau le plus bas de votre maison.
- En cas de détection d'une concentration élevée de radon, faites appel à un professionnel pour l'atténuer.

## CHAMBRE À COUCHER

### Jour 31 : Installez des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone certifiés

**Tâche :** Installez des détecteurs de fumée et de CO portant une marque de certification canadienne (CSA, cUL, ULC, cETL) près des chambres à coucher et à chaque étage.

**Raison :** Les détecteurs de fumée et de CO sont essentiels à la détection précoce des incendies et du monoxyde de carbone, ce qui permet de prévenir les blessures et de sauver des vies.

**Autres conseils :**

- Testez les détecteurs tous les mois et remplacez les piles si nécessaire.
- Remplacez les alarmes selon le calendrier recommandé par le fabricant.

### Jour 32 : Réduisez la poussière et les matières particulaires

**Tâche :** Utilisez des housses de matelas et d'oreiller pour réduire l'exposition aux acariens. Passez l'aspirateur sur les tapis et lavez la literie chaque semaine.

**Raison :** La poussière et les acariens peuvent provoquer des allergies et aggraver l'asthme. Un nettoyage régulier réduit la présence de ces allergènes dans votre chambre à coucher.

**Autres conseils :**

- Pensez à utiliser un purificateur d'air équipé d'un filtre HEPA.
- Optez pour des revêtements de sol durs plutôt que pour des tapis afin de réduire l'accumulation de poussière.

### Jour 33 : Optimisez l'environnement au moment du coucher

**Tâche :** Faites de votre chambre à coucher un environnement propice au sommeil en la gardant fraîche, sombre et silencieux.

**Raison :** Un environnement propice au sommeil améliore la qualité du sommeil, ce qui est vital pour la santé et le bien-être en général.

**Autres conseils :**

- Utilisez des rideaux occultants ou un masque pour les yeux pour bloquer la lumière.
- Envisagez d'utiliser une machine à bruit blanc pour masquer les sons perturbateurs.

## Jour 34 : Minimisez l'exposition aux champs électromagnétiques

**Tâche :** Réduisez l'exposition aux champs électromagnétiques (CEM) en éloignant les appareils électroniques de votre lit.

**Raison :** Bien que les effets sur la santé de l'exposition aux CEM soient encore à l'étude, minimiser l'exposition est une mesure de précaution pour un meilleur environnement de sommeil.

### Autres conseils :

- Éteignez les routeurs Wi-Fi la nuit si possible.
- Utilisez des connexions filaires plutôt que sans fil lorsque c'est possible.

## Jour 35 : Choisissez une literie non toxique

**Tâche :** Choisissez une literie fabriquée à partir de matériaux naturels et non toxiques tels que le coton biologique ou le bambou.

**Raison :** Les matériaux synthétiques peuvent dégager des produits chimiques nocifs. Le choix d'une literie naturelle réduit l'exposition à ces toxines et améliore la qualité de l'air.

### Autres conseils :

- Lavez la nouvelle literie avant de l'utiliser afin d'éliminer tout résidu chimique.
- Pensez à utiliser des oreillers et des matelas hypoallergéniques..

# BUANDERIE

## Jour 36 : Ventilez la sècheuse

**Tâche :** Assurez-vous que votre sècheuse s'évacue vers l'extérieur et nettoyez régulièrement l'évent et le piège à charpie.

**Raison :** Une bonne ventilation empêche l'accumulation d'humidité et réduit le risque de développement de moisissures. Elle permet également d'éliminer les produits chimiques potentiellement nocifs contenus dans les produits de lessive.

### Autres conseils :

- Évitez de surcharger la sècheuse pour assurer un séchage efficace.
- Utilisez une brosse de ventilation pour nettoyer les accumulations de peluches dans le conduit d'aération.

## Jour 37 : Conservez les paquets de lessive et les détachants en toute sécurité

**Tâche :** Gardez les sachets de lessive et les détachants hors de portée des enfants et des animaux domestiques. Conservez-les dans leur emballage d'origine.

**Raison :** Les sachets de lessive peuvent être confondus avec des bonbons en raison de leurs couleurs vives et de leur petite taille. Un stockage adéquat permet d'éviter l'ingestion accidentelle, qui peut être dangereuse.

### Autres conseils :

- Sensibilisez les membres de la famille aux dangers des produits chimiques ménagers.
- Utilisez des serrures de sécurité pour les enfants sur les armoires où sont stockés les produits chimiques.

## Jour 38 : Utilisez des détergents écologiques pour la lessive

**Tâche :** Adoptez des détergents à lessive écologiques et non toxiques, sans phosphates, sans chlore et sans parfums artificiels.

**Raison :** Les détergents écologiques sont moins susceptibles de provoquer des irritations cutanées et ne contribuent pas à la pollution de l'eau.

### Autres conseils :

- Utilisez la quantité de détergent recommandée pour éviter l'accumulation de résidus.
- Envisagez de fabriquer votre propre détergent à base d'ingrédients naturels.

## Jour 39 : Évitez les assouplisseurs de tissus et les feuilles de séchage

**Tâche :** Évitez d'utiliser des assouplisseurs et des feuilles de séchage, qui peuvent contenir des produits chimiques nocifs. Utilisez des alternatives naturelles comme les boules de séchage en laine.

**Raison :** Les assouplissants et les feuilles de séchage peuvent libérer des COV et d'autres produits chimiques nocifs dans l'air. Les produits naturels sont plus sûrs et respectueux de l'environnement.

### Autres conseils :

- Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle aux boules de séchage pour obtenir un parfum naturel.
- Envisagez d'utiliser du vinaigre comme assouplissant nature.

## Jour 40 : L'élimination correcte des déchets de blanchisserie

**Tâche :** Éliminez les contenants de détergent à lessive usagés et les autres contenants de produits chimiques conformément à la réglementation locale.

**Raison :** Une élimination correcte empêche les résidus chimiques de contaminer l'environnement et garantit la sécurité des travailleurs chargés de la gestion des déchets.

### Autres conseils :

- Rincez les récipients avant de les jeter pour éliminer tout résidu de produit.
- Recyclez les contenants si possible, en suivant les directives locales en matière de recyclage.

## SOUS-SOL

## Jour 41 : Entretenir la chaudière et les autres équipements

**Tâche :** Planifiez l'entretien régulier de votre fournaise, de votre chauffe-eau et de tout autre équipement de chauffage, de ventilation et de climatisation. Remplacez ou nettoyez les filtres si nécessaire.

**Raison :** Un bon entretien garantit un fonctionnement efficace et réduit le risque de fuites de monoxyde de carbone. Il améliore également la qualité de l'air intérieur.

### Autres conseils :

- Veillez à ce que la zone autour de l'équipement CVC ne soit pas encombrée.
- Envisagez d'installer un thermostat programmable pour optimiser la consommation d'énergie.

## Jour 42 : Réduisez le risque de moisissures

**Tâche :** Utilisez un déshumidificateur dans le sous-sol pour contrôler le taux d'humidité. Évitez de ranger des objets directement sur le sol.

**Raison :** Les sous-sols sont sujets à un taux d'humidité élevé, ce qui peut entraîner la formation de moisissures. Le contrôle de l'humidité permet d'éviter ce problème.

### Autres conseils :

- Utilisez des bacs en plastique avec couvercle pour protéger vos biens de l'humidité.
- Inspectez régulièrement le sous-sol pour détecter tout signe de dégât d'eau.



## Jour 43 : Prévenir les dégâts d'eau

**Tâche :** Vérifiez que votre sous-sol ne présente pas de fuites et réparez les fissures dans les murs ou les planchers. Veillez à ce que votre maison soit bien drainée.

**Raison :** Les dégâts d'eau peuvent entraîner des problèmes structurels et la formation de moisissures. En évitant les fuites, vous protégez votre maison et votre santé.

### Autres conseils :

- Installez une pompe de puisard pour gérer l'excès d'eau.
- Envisagez de rendre votre sous-sol étanche pour une protection accrue.

## Jour 44 : Entreposage adéquat des matières dangereuses

**Tâche :** Entrez les matières dangereuses telles que la peinture, les solvants et les pesticides dans un endroit sûr et bien aéré. Utilisez des récipients appropriés.

**Raison :** Un stockage adéquat permet d'éviter les déversements accidentels et l'exposition aux fumées toxiques. Il réduit également le risque d'incendie.

### Autres conseils :

- Étiquetez clairement tous les conteneurs et tenez un inventaire des matières dangereuses.
- Respectez les réglementations locales en matière d'élimination des matières dangereuses.

## Jour 45 : Surveillez les parasites

**Tâche :** Inspectez régulièrement le sous-sol à la recherche de signes de présence de parasites tels que les rongeurs et les insectes. Utilisez des méthodes de lutte contre sans cruauté et respectueuses de l'environnement.

**Raison :** Les nuisibles peuvent être porteurs de maladies et endommager votre maison. La surveillance et la lutte contre les parasites contribuent à maintenir un environnement sûr et sain.

### Autres conseils :

- Scellez toutes les fissures ou ouvertures qui pourraient permettre aux nuisibles de pénétrer dans la maison.
- Conservez la nourriture et les autres produits d'attraction dans des récipients hermétiques.

## GARAGE

### Jour 46 : Prévenir les intoxications au monoxyde de carbone

**Tâche :** Ne laissez jamais le moteur de votre véhicule tourner dans le garage, même si la porte du garage est ouverte. Installez des détecteurs de monoxyde de carbone dans le garage et les pièces adjacentes.

**Raison :** Le monoxyde de carbone est un gaz incolore et inodore qui peut être mortel. Des précautions adéquates permettent d'éviter les intoxications.

**Autres conseils :**

- Vérifiez et remplacez régulièrement les piles des détecteurs de monoxyde de carbone.
- Veillez à une bonne ventilation si vous utilisez des appareils à gaz dans le garage.

### Jour 47 : Stockez les produits chimiques ménagers en toute sécurité

**Tâche :** Rangez les produits chimiques ménagers, y compris les carburants et les pesticides, dans une armoire fermée à clé. Conservez-les dans leur emballage d'origine.

**Raison :** Un stockage adéquat permet d'éviter une exposition accidentelle et réduit le risque de réactions chimiques.

**Autres conseils :**

- Conservez une liste de contacts d'urgence pour le contrôle des poisons et les autorités locales.
- Conservez les produits chimiques à l'écart des sources de chaleur et à l'abri de la lumière directe du soleil.

### Jour 48 : Éliminez les produits chimiques ménagers en toute sécurité

**Tâche :** Apportez les produits chimiques ménagers inutilisés ou périmés à un centre d'élimination des déchets dangereux. Ne les jetez pas à l'égout ou à la poubelle.

**Raison :** Une élimination correcte permet d'éviter la contamination de l'environnement et de protéger les sources d'eau.

**Autres conseils :**

- Vérifiez les réglementations locales concernant les événements et les installations d'élimination.
- Utilisez tous les produits avant de jeter les contenants.

## Jour 49 : Gardez le garage organisé et propre

**Tâche :** Désencombrez et nettoyez régulièrement le garage. Rangez les outils, l'équipement et les autres objets sur des étagères ou dans des bacs de rangement.

**Raison :** Un garage propre et organisé réduit le risque d'accident et permet de trouver plus facilement les objets nécessaires.

**Autres conseils :**

- Utilisez des étiquettes pour savoir où sont rangés les objets.
- Balayez régulièrement le sol du garage pour enlever la saleté et les débris.

## Jour 50 : Inspectez les risques d'incendie

**Tâche :** Vérifiez s'il y a des risques d'incendie dans le garage, comme des matériaux inflammables entreposés près de sources de chaleur. Gardez un extincteur accessible.

**Raison :** L'identification et l'atténuation des risques d'incendie permettent de prévenir les incendies et d'assurer la sécurité.

**Autres conseils :**

- Conservez les liquides inflammables dans des récipients de sécurité approuvés.
- Maintenez les prises de courant et les cordons électriques en bon état.

## ESPACE EXTÉRIEUR

### Jour 51 : Prévenir les fuites pour réduire le risque de moisissures

**Tâche :** Inspectez votre toit, vos fondations et vos murs extérieurs pour vérifier qu'il n'y a pas de fuites. Réparez les dégâts et assurez un bon écoulement des eaux à l'écart des fondations.

**Raison :** Prévenir l'intrusion de l'eau permet d'éviter la formation de moisissures et les dommages structurels.

**Autres conseils :**

- Nettoyez régulièrement les gouttières pour éviter l'accumulation d'eau.
- Utilisez des coupe-bise autour des portes et des fenêtres pour empêcher l'eau de pénétrer.

## Jour 52 : Gardez votre cheminée propre

**Tâche :** Faites inspecter et nettoyez votre cheminée chaque année par un professionnel. Vérifiez qu'elle n'est pas obstruée ou endommagée.

**Raison :** Une cheminée propre empêche l'accumulation de suie et de crésote, réduisant ainsi le risque de feu de cheminée et d'empoisonnement au monoxyde de carbone.

### Autres conseils :

- Utilisez un chapeau de cheminée pour empêcher les débris et les animaux d'entrer.
- Ne brûlez que du bois sec pour minimiser l'accumulation de crésote.

## Jour 53 : Stockez les produits chimiques en toute sécurité

**Tâche :** Entreposez les pesticides, les engrais et les autres produits chimiques dans une armoire de rangement verrouillée, à l'écart du système de ventilation de votre maison.

**Raison :** Un stockage adéquat empêche les émanations de produits chimiques de pénétrer dans la maison et protège les enfants et les animaux domestiques d'une exposition accidentelle.

### Autres conseils :

- Utilisez des solutions de stockage résistantes aux intempéries pour protéger les produits chimiques des éléments.
- Étiquetez clairement les produits chimiques et tenez-en un inventaire.

## Jour 54 : Vérifiez la cote air santé (CAS)

**Tâche :** Surveillez régulièrement la CAS, en particulier pendant la saison des feux de forêt ou les jours de forte pollution. Limitez les activités extérieures lorsque la qualité de l'air est mauvaise.

**Raison :** Une mauvaise qualité de l'air peut affecter la santé respiratoire, en particulier chez les populations vulnérables telles que les enfants et les personnes âgées.

### Autres conseils :

- Utilisez un purificateur d'air à l'intérieur les jours où la qualité de l'air extérieur est mauvaise.
- Gardez les fenêtres et les portes fermées pendant les périodes de forte pollution.

## Jour 55 : Utilisez des insectifuges en toute sécurité

**Tâche :** Appliquez un insectifuge en suivant les instructions de l'étiquette. Choisissez des produits contenant du DEET, de la picaridine ou d'autres ingrédients efficaces.

**Raison :** Les insectifuges protègent contre les piqûres de moustiques, de tiques et d'autres insectes porteurs de maladies.

**Autres conseils :**

- Renouvelez l'application du répulsif si nécessaire, surtout après avoir nagé ou transpiré.
- Évitez d'appliquer le répulsif sur des coupures, des blessures ou une peau irritée.

## Jour 56 : Utilisez les pesticides en toute sécurité

**Tâche :** Suivez toutes les instructions figurant sur l'étiquette lorsque vous utilisez des pesticides. Portez des vêtements de protection et tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart des zones traitées.

**Raison :** Les pesticides peuvent être nocifs s'ils sont mal utilisés. Une utilisation correcte protège la santé et l'environnement.

**Autres conseils :**

- Envisagez des stratégies de lutte intégrée contre les parasites (IPM) pour réduire l'utilisation des pesticides.
- Conservez les pesticides dans leur emballage d'origine, avec les étiquettes intactes.

## Jour 57 : Entretenir l'équipement extérieur

**Tâche :** Inspectez et entretenez régulièrement l'équipement extérieur, comme les tondeuses à gazon, les grils et les chauffages extérieurs. Remplacez les pièces usées ou endommagées.

**Raison :** Un bon entretien garantit un fonctionnement sûr et prolonge la durée de vie de l'équipement.

**Autres conseils :**

- Suivez les instructions du fabricant pour l'entretien et les réparations.
- Stockez l'équipement dans un endroit sec et abrité lorsqu'il n'est pas utilisé.

## Jour 58 : Créez un espace de vie extérieur sain

**Tâche :** Aménagez votre espace extérieur en pensant à votre santé. Incluez des zones ombragées, des sièges confortables et des plantes non toxiques.

**Raison :** Un espace extérieur bien conçu encourage les activités de plein air et offre un environnement relaxant, contribuant ainsi au bien-être général.

### Autres conseils :

- Utilisez des matériaux naturels et des produits écologiques dans votre espace extérieur.
- Installez des allées pour prévenir l'érosion du sol et réduire la pénétration de la saleté dans la maison.

## Jour 59 : Favorisez la biodiversité dans votre jardin

**Tâche :** Plantez une variété de plantes indigènes pour attirer les insectes bénéfiques et la faune. Évitez d'utiliser des pesticides et des herbicides.

**Raison :** La promotion de la biodiversité favorise un écosystème sain et peut aider à lutter naturellement contre les parasites.

### Autres conseils :

- Créez des habitats pour les pollinisateurs en plantant des plantes à fleurs et en prévoyant des sources d'eau.
- Laissez certaines zones de votre jardin à l'état sauvage pour favoriser la faune locale.

## Jour 60 : S'exposer au soleil en toute sécurité

**Tâche :** Utilisez un écran solaire d'un FPS d'au moins 30 lorsque vous passez du temps à l'extérieur. Portez des vêtements de protection et cherchez l'ombre pendant les heures d'ensoleillement maximum

**Raison :** Protéger sa peau des rayons UV réduit le risque de cancer de la peau et de coups de soleil.

### Autres conseils :

- Renouvelez l'application de la crème solaire toutes les deux heures, ou plus souvent si vous nagez ou transpirez.
- Portez un chapeau à large bord et des lunettes de soleil pour une protection supplémentaire.

## DÉFI TERMINÉ !

Félicitations pour avoir relevé le défi de la maison saine ! En suivant ces étapes, vous avez fait un grand pas en avant dans la création d'un environnement domestique plus sûr et plus sain. Le maintien de ces pratiques contribuera à assurer votre bien-être et celui de votre famille pour les années à venir.

N'oubliez pas qu'une maison saine est un engagement permanent. Continuez à vous informer sur les meilleures pratiques en matière de santé et de sécurité à la maison et faites les ajustements nécessaires. Qu'il s'agisse d'un entretien régulier, du choix de produits non toxiques ou de l'attention portée à la qualité de l'air intérieur et extérieur, chaque effort compte pour un mode de vie plus sain et plus durable.

Merci d'avoir participé à ce programme en faveur d'une maison plus saine. Profitez des avantages d'un espace de vie plus propre, plus sûr et plus confortable !

**Ressources:** Pour plus de ressources et d'informations, visitez le site [Guide Maison Saine](#).



# Félicitations d'avoir terminé le défi **Maison Saine**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

