



murs, les carreaux de fenêtre, les tissus et les tapis. Vérifiez s'il y a une odeur « terreuse » de moisi. Si vous trouvez de petites quantités de moisissures, nettoyez-les avec de l'eau et du savon à vaisselle. Vous n'avez pas besoin d'utiliser un javellisant. Pensez à embaucher un professionnel pour nettoyer de grandes étendues de moisissure, ou si la moisissure revient constamment après le nettoyage. Assurez-vous de régler la cause sous-jacente (dommages causés par l'eau, trop d'humidité ou manque de ventilation) pour empêcher la moisissure de revenir. L'exposition à la moisissure peut entraîner des effets sur la santé, comme l'irritation des yeux, du nez et de la gorge, et aggraver les symptômes de l'asthme.

### **Contrôlez les niveaux d'humidité dans la maison**

Maintenez les niveaux d'humidité entre 30 et 50 %, à l'aide d'un humidificateur ou d'un déshumidificateur si nécessaire. Une humidité insuffisante peut aggraver les allergies cutanées et causer des infections respiratoires. Un taux d'humidité élevé peut causer la formation de moisissures.

### **Utilisez votre foyer de façon sécuritaire**

Si vous avez un foyer au gaz ou au bois, assurez-vous qu'il est bien installé, entretenu et utilisé. Les foyers au gaz ou au bois mal entretenus peuvent dégager du monoxyde de carbone (CO), des particules et d'autres polluants. L'exposition au CO peut entraîner des problèmes de santé allant de la fatigue et des maux de tête à des douleurs thoraciques et même à la mort, selon la quantité de CO dans l'air.

### **Réduisez l'utilisation de chandelles et d'encens**

Les chandelles et l'encens peuvent être une source de particules et d'autres polluants dans l'air intérieur. Les particules proviennent habituellement de la fumée ou de la suie, se retrouvent sous forme liquide ou solide dans les aérosols ou émanent de matières biologiques comme la moisissure, les bactéries, le pollen et les squames animales. Elles peuvent être nocives pour la santé si vous les inhalez.

### **Ventilez vos espaces**

Ventilez toujours suffisamment votre maison en ouvrant les fenêtres ou en faisant fonctionner le ventilateur d'extraction de la cuisine ou de la salle de bain afin de prévenir l'accumulation de composés organiques volatils (COV). Les COV sont un grand groupe de produits chimiques présents dans l'air intérieur et extérieur. Certains ont une odeur, d'autres pas. Les COV peuvent causer des problèmes respiratoires, des maux de tête et l'irritation des yeux, du nez et de la gorge. Les nouveaux produits ménagers comme les meubles, les matelas, les armoires, les matériaux de construction, le papier peint, les peintures, les vernis et les colles peuvent émettre des gaz dans l'air intérieur. C'est ce qu'on appelle les « émanations de gaz ».

### **Vérifiez la présence de peinture au plomb**

Les maisons construites avant 1991 peuvent avoir de la peinture ou des couches de fond à base de plomb sous la peinture plus récente. Faites tester la peinture de votre maison si vous pensez qu'elle peut contenir du plomb. Un inspecteur certifié peut mesurer les concentrations de plomb dans la peinture de votre maison, ou vous pouvez envoyer des échantillons de copeaux de peinture par la poste à un laboratoire d'analyse. S'il y a de la peinture à base de plomb dans votre maison, pensez à faire appel à un professionnel pour l'enlever. Peindre par-dessus peut être une option acceptable si on évite d'abîmer la peinture au plomb sous-jacente. Évitez de sabler, gratter ou brûler la peinture au plomb, car cela pourrait libérer de la poussière nocive. Le plomb peut avoir de nombreux effets nocifs sur la santé, en particulier sur le cerveau, le système nerveux, le système sanguin et les reins. L'exposition au plomb, même à de faibles concentrations, présente le plus grand risque pour les jeunes enfants parce que leur corps est encore en développement.

### **Vérifiez la présence d'amiante**

Avant 1990, l'amiante était couramment utilisé pour l'ignifugation et l'isolation contre le froid et le bruit. Vous pouvez communiquer avec un professionnel pour vérifier la présence d'amiante si vous prévoyez des rénovations ou des démolitions et si votre maison contient des matériaux de construction qui, selon vous, pourraient contenir de l'amiante. Cela comprend les matériaux comme l'isolant, les revêtements extérieurs, les carreaux de plancher ou de plafond, le ciment et le plâtre. Si un professionnel trouve de l'amiante, faites-le enlever par un spécialiste qualifié du désamiantage avant de commencer les travaux. Évitez de déplacer vous-même des matériaux contenant de l'amiante, car cela pourrait accroître le risque pour votre santé et celle de votre famille. L'inhalation de fibres d'amiante peut causer le cancer et d'autres maladies. Il n'y a habituellement aucun risque important pour la santé si les matériaux contenant de l'amiante sont solidement liés dans des produits et en bon état, scellés derrière les murs et les planchers, isolés dans un grenier et laissés intacts.

### **Détectez le niveau de radon**

Le radon est un gaz radioactif qui provient de la décomposition de l'uranium dans le sol et la roche. Effectuez un test de radon à long terme pendant 3 mois pour mesurer la concentration de radon dans votre maison. Les résultats vous aideront à déterminer si vous devez réduire la concentration de radon dans votre maison. Suivez les instructions du nécessaire de test pour placer le détecteur au niveau le plus bas dans votre maison (sous-sol ou rez-de-chaussée) où vous passez au moins 4 heures par jour. L'exposition au radon est la première cause de cancer du poumon chez les non-fumeurs.

### **Réduisez l'ozone à la maison**

Choisissez soigneusement les purificateurs d'air, car certains purificateurs et autres appareils électroniques libèrent de petites quantités d'ozone dans la maison. Nous

déconseillons l'utilisation de produits qui libèrent intentionnellement de l'ozone, comme les assainisseurs d'air à l'ozone, dans votre maison. L'ozone troposphérique est un composant clé du smog urbain et peut polluer l'air intérieur. L'exposition prolongée à l'ozone peut entraîner une diminution de la fonction pulmonaire.

## Cuisine

### **Lavez-vous les mains**

Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau courante tiède pendant au moins 20 secondes avant et après tout contact avec des aliments et après avoir utilisé les toilettes, changé des couches ou touché, nourri ou nettoyé un animal de compagnie. Se laver les mains souvent aide à prévenir l'infection et à réduire l'exposition aux substances nocives. Dans la plupart des cas, vous n'avez pas besoin de savon antibactérien ou antimicrobien pour une hygiène des mains sûre et efficace.

### **Lavez souvent les surfaces et les ustensiles**

Lavez les surfaces telles que les comptoirs, les planches à découper et les ustensiles avec du savon et de l'eau chaude. Cela aidera à réduire le risque de croissance des bactéries et d'intoxication alimentaire.

### **Lavez les fruits et les légumes frais**

Utilisez de l'eau courante propre et potable. Nous ne recommandons pas de laver les fruits et les légumes frais avec du savon, du chlore (eau de Javel) ou d'autres produits chimiques. Les fruits et les légumes frais sont poreux et peuvent absorber des produits chimiques que vous n'êtes pas censés manger.

### **Vérifiez la présence de plomb dans l'eau potable**

Faites analyser l'eau du robinet si vous vivez dans une maison ou un quartier plutôt vieux et croyez que la plomberie contient peut-être du plomb. Le plomb peut avoir de nombreux effets nocifs sur la santé, en particulier sur le cerveau, le système nerveux, le système sanguin et les reins. L'exposition au plomb, même à de faibles concentrations, présente le plus grand risque pour les enfants parce que leur corps est encore en développement.

### **Réduisez votre exposition au plomb dans l'eau potable**

Si vous êtes préoccupés par la présence de plomb ou d'autres métaux dans votre eau potable, laissez couler l'eau du robinet jusqu'à ce qu'elle soit froide avant de l'utiliser pour boire, cuisiner ou préparer des aliments pour bébé. Cela peut aider à réduire le risque d'exposition au plomb et à d'autres métaux contenus dans votre plomberie. Chaque mois, inspectez les aérateurs ou les grilles du robinet. Si vous trouvez des débris, nettoyez-les pour éliminer les particules qui pourraient contenir du plomb. Un filtre à eau domestique au robinet est un moyen efficace d'éliminer le plomb dans l'eau.

Veillez à installer et entretenir le filtre adéquatement; assurez-vous qu'il est certifié et conforme à la norme de NSF International relative à l'élimination du plomb.

### **Pensez à remplacer les tuyaux en plomb**

Si la conduite de branchement de votre maison est en plomb, pensez à l'éliminer complètement. Communiquez avec votre service d'aqueduc pour coordonner le remplacement des parties respectives de la conduite d'eau – celle du service d'aqueduc et celle qui appartient au propriétaire. Dans la plupart des collectivités, la municipalité n'est responsable que d'une partie de la conduite de branchement et vous êtes responsable de l'autre partie, habituellement du trottoir au domicile.

### **Utilisez la hotte de cuisine**

Faites fonctionner votre hotte de cuisine au réglage le plus élevé lorsque vous utilisez votre four ou votre cuisinière afin d'évacuer la vapeur d'eau et les polluants atmosphériques. Si vous n'avez pas de hotte de cuisine ni de ventilateur qui pousse l'air vers l'extérieur, ouvrez les fenêtres lorsque c'est possible. De minuscules particules d'aliments cuits, de gras et d'huile se retrouvent dans l'air, que vous fassiez frire, rôtir, griller ou sauter les aliments ou qu'ils soient cuits ou brûlés.

### **Utilisez la cuisinière à gaz de façon sécuritaire**

Assurez-vous que votre cuisinière à gaz est correctement installée, entretenue et utilisée. Une cuisinière à gaz mal entretenue peut émettre du monoxyde de carbone (CO), des particules et d'autres polluants. L'exposition au CO peut entraîner des problèmes de santé allant de la fatigue et des maux de tête à des douleurs thoraciques et même à la mort, selon la quantité de CO dans l'air. Ne tapissez jamais le fond de votre four à gaz de papier d'aluminium. Évitez de bloquer les ouvertures et les événements de votre four à gaz afin de prévenir les fuites de gaz et les risques d'incendie.

### **Utilisez des contenants allant au micro-ondes**

Retirez les aliments de tout emballage qui ne va pas au micro-ondes, comme les plateaux de styromousse ou certains contenants en plastique, avant de démarrer le micro-ondes. Utilisez des contenants de verre, de céramique ou de plastique ainsi que des pellicules de plastique portant l'étiquette « va au micro-ondes ». Les contenants à usage unique, comme les récipients de margarine ou de yogourt, ont tendance à se déformer ou à fondre au micro-ondes et peuvent faire pénétrer des produits chimiques nocifs dans la nourriture.

### **Conservez les aliments de façon sécuritaire**

Conservez les aliments dans des contenants de qualité alimentaire, comme le verre ou l'acier inoxydable. Si vous utilisez des contenants en plastique, assurez-vous qu'ils sont sécuritaires pour la conservation des aliments. Évitez de verser des liquides chauds dans des contenants en plastique qui ne sont pas conçus pour contenir des aliments chauds. La chaleur peut faire pénétrer le plastique dans les aliments.

### **Achetez des produits chimiques ménagers sûrs, utilisez-les et rangez-les de façon sécuritaire**

Lisez l'étiquette et suivez toutes les instructions relatives à la sécurité, à l'utilisation et à l'élimination. Repérez et comprenez les symboles de danger figurant sur le devant des produits chimiques ménagers. Rangez les produits chimiques ménagers bien fermés dans leurs contenants d'origine. Gardez-les sous clé de façon sécuritaire et hors de la portée et de la vue des enfants et des animaux de compagnie. Si vous soupçonnez qu'une personne a subi les effets nocifs d'un produit chimique ménager, appelez immédiatement un centre antipoison ou votre fournisseur de soins de santé. Tenez ces produits loin des aliments, des sources d'eau et des flammes nues.

### **Évitez l'acide borique pour l'artisanat**

Évitez d'utiliser de l'acide borique (borax, solution saline pour lentilles cornéennes, douche oculaire) pour faire de la gélatine gluante, du mastic ou de la pâte à modeler. La surexposition à l'acide borique peut affecter le développement et le système de reproduction humains. Pour réduire l'exposition, lavez-vous les mains après chaque utilisation et prenez garde d'en mettre dans votre bouche.

## **Salle de bain**

### **Ventilez la salle de bain**

Utilisez un ventilateur d'évacuation ou ouvrez les fenêtres lorsque vous prenez une douche ou remplissez le bain afin de prévenir l'humidité excessive, qui peut causer des moisissures. Laissez le ventilateur tourner pendant quelques minutes lorsque vous avez terminé. Nettoyez les ventilateurs de la salle de bain. L'exposition à la moisissure peut entraîner des effets sur la santé, comme l'irritation des yeux, du nez et de la gorge, et aggraver les symptômes de l'asthme.

### **Prévenez la moisissure**

Scellez soigneusement vos baignoires, éviers et lavabos. Les fuites peuvent causer l'accumulation d'eau dans les murs, sous les armoires ou les planchers et favoriser ainsi la croissance de moisissures. Nettoyez les petites étendues de moisissure avec de l'eau et du savon à vaisselle. Vous n'avez pas besoin d'utiliser un javellisant. Pensez à embaucher un professionnel pour nettoyer de grandes étendues de moisissure, ou si la moisissure revient constamment après le nettoyage. L'exposition à la moisissure peut entraîner des effets sur la santé, comme l'irritation des yeux, du nez et de la gorge, et aggraver les symptômes de l'asthme.

### **Réduisez votre exposition aux composés organiques volatils (COV)**

Réduisez au minimum l'utilisation de produits parfumés, comme les désodorisants enfichables ou en aérosol (assainisseurs d'air). Ces produits peuvent contenir des COV

utilisés pour masquer les odeurs. Les COV peuvent causer des problèmes respiratoires, des maux de tête et l'irritation des yeux, du nez et de la gorge.

### **Réduisez au minimum votre exposition au talc**

Évitez d'inhaler des poudres libres contenant du talc, car elles peuvent être nocives pour vos poumons. L'utilisation de produits contenant du talc dans la région génitale féminine peut causer le cancer de l'ovaire.

### **Lavez-vous les mains**

Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau courante tiède pendant au moins 20 secondes avant et après tout contact avec des aliments et après avoir utilisé les toilettes, changé des couches ou touché, nourri ou nettoyé un animal de compagnie. Se laver les mains souvent aide à prévenir l'infection et à réduire l'exposition aux substances nocives. Dans la plupart des cas, vous n'avez pas besoin de savon antibactérien ou antimicrobien pour une hygiène des mains sûre et efficace.

### **Utilisez les produits chimiques ménagers de façon sécuritaire**

Lisez attentivement et suivez les instructions relatives à la sécurité, à l'utilisation et à l'élimination des produits chimiques ménagers. Ne mélangez jamais les produits chimiques ménagers. Certains mélanges, comme l'eau de Javel et l'ammoniaque, peuvent produire des gaz nocifs. Lorsque vous ne les utilisez pas, rangez les produits chimiques ménagers sous clé, hors de la portée et de la vue des enfants et des animaux de compagnie. Si vous soupçonnez qu'une personne a subi les effets nocifs d'un produit chimique ménager, appelez immédiatement un centre antipoison ou votre fournisseur de soins de santé.

### **Éliminez les médicaments et les produits chimiques ménagers de façon sécuritaire**

Apportez les médicaments d'ordonnance, les médicaments en vente libre et les produits de santé naturels inutilisés et périmés à votre pharmacie locale pour qu'ils soient éliminés de manière appropriée. Apportez les restes de produits chimiques ménagers à un dépôt d'élimination des déchets dangereux. Informez-vous auprès de votre municipalité. Ne jetez pas de médicaments ni de produits chimiques dans l'égout ou la toilette. L'élimination adéquate aide à prévenir la contamination du sol, de l'air et de l'eau.

## **Chambre à coucher**

### **Installez des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone (CO) certifiés**

Achetez des détecteurs de fumée et de CO portant une marque de certification canadienne comme CSA, cUL, ULC ou cETL directement sur le produit. Installez au moins un détecteur de CO, en particulier dans les couloirs près des chambres à coucher, de préférence un par étage. Testez régulièrement vos détecteurs de fumée et de CO. Remplacez les piles et le détecteur lui-même selon les recommandations du fabricant.

L'exposition au CO peut entraîner des problèmes de santé allant de la fatigue et des maux de tête à des douleurs thoraciques et même à la mort, selon la quantité de CO dans l'air.

### **Réduisez la poussière et les particules**

Utilisez un couvre-matelas et des taies d'oreiller. Passez l'aspirateur sur les tapis et lavez la literie chaque semaine. Si possible, utilisez un aspirateur muni d'un filtre à haute efficacité (HEPA) pour y piéger les petites particules et la poussière. Nettoyez les planchers à revêtement dur et autres surfaces dures avec un chiffon ou une vadrouille humide pour enlever la poussière et la saleté. L'exposition à la poussière et aux acariens de la poussière peut causer des réactions allergiques et empirer des problèmes de santé préexistants comme l'asthme.

### **Réduisez votre exposition aux produits ignifuges**

Assurez-vous que les jouets rembourrés, les matelas et les oreillers qui contiennent de la mousse n'ont pas de déchirures ou d'usure qui exposent la mousse. Cela vous aidera à réduire votre exposition à certains produits ignifuges. Les produits ignifuges empêchent les articles de prendre feu et limitent la propagation du feu.

## **Salle de lavage**

### **Évacuez l'air de la sècheuse**

Dirigez l'air de la sècheuse vers l'extérieur à travers le toit ou le mur pour éviter l'excès d'humidité et la formation de moisissure. L'exposition à la moisissure peut entraîner des effets sur la santé, comme l'irritation des yeux, du nez et de la gorge, et peut aggraver les symptômes de l'asthme.

### **Rangez les capsules et sachets de détergent à lessive et les produits détachants de façon sécuritaire**

Les capsules et les sachets de détergent à lessive peuvent être attrayants pour les enfants et les adultes ayant une déficience cognitive, qui peuvent les prendre pour des aliments ou des jouets parce qu'ils sont petits et ont des couleurs vives. Consultez immédiatement une ressource médicale d'urgence si vous soupçonnez que quelqu'un a avalé l'un de ces produits. Ingérés, ces produits peuvent causer de graves douleurs abdominales, des vomissements ou des difficultés respiratoires.

## **Sous-sol**

### **Entretien du système de chauffage et d'autres appareils**

Pour améliorer l'air intérieur, faites inspecter et entretenir régulièrement votre chauffe-eau et votre système de chauffage, de ventilation et de climatisation (CVC) par un professionnel. Consultez le manuel d'utilisation ou votre technicien en CVC pour obtenir

des renseignements sur les types de filtres recommandés pour votre système de chauffage. N'oubliez pas de nettoyer ou de remplacer régulièrement le filtre de votre système de chauffage conformément aux instructions du fabricant. Pensez à installer un ventilateur récupérateur de chaleur (VRC) ou un ventilateur récupérateur d'énergie (VRE) dans votre système de CVC pour améliorer l'air intérieur. L'entretien régulier aide à prévenir l'exposition au monoxyde de carbone (CO). L'exposition au CO peut entraîner des problèmes de santé allant de la fatigue et des maux de tête à des douleurs thoraciques et même à la mort, selon la quantité de CO dans l'air.

### **Réduisez le risque de moisissure**

Installez un déshumidificateur dans les endroits humides de votre maison, notamment au sous-sol. Si vous rangez des objets dans le sous-sol, utilisez des bacs en plastique avec un couvercle plutôt que des boîtes de carton. Des moisissures peuvent se former sur les boîtes de carton si elles sont mouillées. L'exposition à la moisissure peut entraîner des effets sur la santé, comme l'irritation des yeux, du nez et de la gorge, et aggraver les symptômes de l'asthme.

## **Garage**

### **Prévenez l'intoxication au monoxyde de carbone (CO)**

Fermez toujours la porte entre la maison et le garage et assurez-vous qu'elle est bien fermée et scellée. Ne laissez pas votre moteur tourner au ralenti dans le garage, même si la porte de garage est ouverte. N'utilisez jamais d'appareils à essence, de barbecue, de génératrice ou d'équipement de camping portable à combustible dans votre maison ou votre garage. Dans la mesure du possible, choisissez des génératrices à combustible munies d'un capteur intégré qui arrête le moteur si le CO atteint des niveaux dangereux. Pensez à installer un ventilateur d'extraction dans votre garage attenant à la maison. L'exposition au CO peut entraîner des problèmes de santé allant de la fatigue et des maux de tête à des douleurs thoraciques et même à la mort, selon la quantité de CO dans l'air.

### **Rangez les produits chimiques ménagers de façon sécuritaire**

Rangez vos produits dans leurs contenants d'origine bien fermés. Mettez-les sous clé et hors de la portée et de la vue des enfants et des animaux de compagnie. Dans la mesure du possible, rangez les produits chimiques, les contenants de carburant et les appareils à essence dans un bâtiment non attenant à la maison (comme une remise) afin de vous protéger contre l'exposition aux composés organiques volatils (COV). Si vous vivez dans un appartement ou un appartement en copropriété, consultez votre propriétaire ou votre conseil d'administration à ce sujet.

### **Éliminez les produits chimiques ménagers de façon sécuritaire**

Apportez les restes de produits chimiques ménagers à un dépôt d'élimination des déchets dangereux. Informez-vous auprès de votre municipalité.

## **Espaces extérieurs**

### **Prévenez les fuites pour réduire le risque de moisissure**

Assurez-vous que votre toit, vos fondations et vos murs n'ont pas de fuites. Assurez-vous que le sol autour de votre maison forme une pente s'éloignant du mur de fondation pour empêcher l'eau de s'infiltrer dans le sous-sol. Inspectez les tuyaux dans le sous-sol et vérifiez s'il y a de la condensation ou des fuites. Isolez les tuyaux pour réduire l'humidité. Réparez les tuyaux qui fuient.

### **Entretenez votre cheminée**

Vérifiez votre cheminée, assurez-vous qu'elle n'est pas bloquée et faites-la nettoyer une fois par année afin que les polluants soient bien évacués à l'extérieur.

### **Rangez les produits chimiques de façon sécuritaire**

Rangez les pesticides, les engrais, les carburants et les appareils à combustible dans une armoire de rangement ou, si possible, dans une remise verrouillée, éloignée du système de ventilation de votre maison. Cela aidera à empêcher les émanations chimiques de ces produits d'entrer dans votre maison. Si vous vivez dans un appartement ou un appartement en copropriété, consultez votre propriétaire ou votre conseil d'administration à ce sujet.

### **Vérifiez la Cote air santé**

Prêtez attention à la Cote air santé (CAS). La CAS est une échelle de 1 à 10 qui mesure la qualité de l'air extérieur. Les journées les plus chaudes de l'année sont souvent celles où la qualité de l'air est la plus mauvaise. Si vous avez un climatiseur, assurez-vous qu'il fonctionne correctement avant le début de la canicule. Si vous n'avez pas de climatisation, repérez un endroit climatisé à proximité où vous pourrez vous rafraîchir pendant quelques heures par temps très chaud.

### **Empêchez l'air extérieur de mauvaise qualité d'entrer dans la maison**

Laissez les fenêtres fermées lorsque la qualité de l'air extérieur est mauvaise, comme pendant les feux de forêt ou une chaleur extrême. Empêchez le plus possible l'air extérieur de pénétrer dans votre maison en vous assurant que les fenêtres, les portes et les puits de lumière sont bien scellés. Au besoin, réparez ou remplacez les coupe-froid et le calfeutrage.

### **Utilisez les insectifuges de façon sécuritaire**

Lisez toujours attentivement l'étiquette du produit avant l'utilisation et suivez toutes les instructions. Les insectifuges peuvent vous protéger contre les maladies transmises par les tiques et les moustiques, comme la maladie de Lyme et le virus du Nil occidental.

### **Utilisez les pesticides de façon sécuritaire**

Si vous choisissez d'utiliser un pesticide, lisez toujours attentivement l'étiquette du produit avant l'utilisation et suivez toutes les instructions. Utilisez seulement un pesticide dont l'utilisation est autorisée au Canada et n'oubliez pas de vérifier auprès de votre municipalité s'il y a des règlements sur les pesticides.

[Canada.ca/maison-saine](https://Canada.ca/maison-saine)

