



# Produits chimiques et polluants dans la maison :

## Conseils pour les locataires



FAITES-LE POUR...	
	UNE MAISON SAINE.

Si vous louez votre habitation, qu'il s'agisse d'une maison, d'un appartement ou d'un appartement en copropriété, vous pouvez faire beaucoup de choses pour qu'elle soit saine.



## Ce que tu peux faire

**1 Enlevez vos chaussures dans la maison.**  
 Quand vous allez à l'extérieur, vos chaussures peuvent ramasser de la saleté et des produits chimiques nocifs que vous transportez ensuite dans la maison.



**2 Gardez votre maison sans fumée.**  
 La fumée secondaire du tabac et du cannabis présente dans l'air que les gens respirent contient des produits chimiques toxiques. Les non-fumeurs qui respirent la fumée secondaire sont exposés à un risque accru de cancer du poumon, d'insuffisance coronaire et de maladies respiratoires.

**3 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.



- 4 **Éliminez la poussière et la saleté.** Nettoyez les planchers à revêtement dur et autres surfaces dures avec un chiffon ou une vadrouille humide pour enlever la poussière et la saleté. Passez l'aspirateur chaque semaine. Si possible, utilisez un aspirateur muni d'un filtre à haute efficacité (HEPA) pour y piéger toutes les petites particules en plus de la poussière.
  - L'exposition à la poussière et aux acariens de la poussière peut causer des réactions allergiques et exacerber des problèmes de santé préexistants comme l'asthme.
- 5 **Lisez l'étiquette** et suivez toutes les instructions relatives à la sécurité, à l'utilisation et à l'élimination.
  - Ne mélangez jamais les produits chimiques ménagers. Certains mélanges, comme l'eau de Javel et l'ammoniaque, peuvent produire des gaz nocifs.
  - 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.
- 6 **Ouvrez vos portes et fenêtres** lorsque les conditions extérieures le permettent.
  - 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. De plus amples informations sur la CAS sont disponibles au page Web [www.coteairsante.ca](http://www.coteairsante.ca).
- 7 **Utilisez un ventilateur d'extraction ou ouvrez vos fenêtres** lorsque vous cuisinez, prenez une douche ou utilisez des produits chimiques ménagers, si possible, pour aider à garder votre maison bien ventilée.
- 8 **Repérez les moisissures.** 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. 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.
- 9 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.
- 10 **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.



**Certains mélanges, comme l'eau de Javel et l'ammoniaque, peuvent produire des gaz nocifs.**

- 11 Réduisez au minimum l'utilisation de produits parfumés**, comme les désodorisants enfichables ou en aérosol (assainisseurs d'air). Ces produits peuvent contenir des composés organiques volatils (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 l'utilisation de chandelles et d'encens car ils 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.



## Responsabilités des propriétaires

Les propriétaires sont légalement tenus de veiller à ce que votre logement locatif respecte les règles et les règlements relatifs aux normes minimales en matière de santé, de sécurité, de logement et d'entretien. Les questions touchant les propriétaires et les locataires relèvent de la compétence provinciale ou territoriale. Vérifiez auprès de votre province, territoire ou municipalité, ou visitez la [Société canadienne d'hypothèques et de logement](http://www.cmhc-schl.gc.ca/fr) ([www.cmhc-schl.gc.ca/fr](http://www.cmhc-schl.gc.ca/fr)) pour mieux comprendre vos droits et responsabilités en tant que locataire.

Parlez à votre propriétaire si vous êtes préoccupé par les effets possibles sur la santé des produits chimiques et des polluants dans votre logement locatif. Vous vous préoccupez peut-être du monoxyde de carbone, de la moisissure, du plomb, de l'amiante ou du radon. Gardez ce qui suit à l'esprit:

### 1 Repérez les moisissures.

- Si vous trouvez de grandes quantités de moisissures, parlez-en à votre propriétaire. Assurez-vous qu'il corrige la cause sous-jacente (dommages causés par l'eau, trop d'humidité ou manque de ventilation) pour éviter la formation d'autres moisissures.
- 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.
- 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.



### 2 Recherchez les détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone (CO) certifiés canadiens.

- Une marque de certification canadienne, comme CSA, cUL, ULC ou cETL, doit figurer directement sur le produit.
- Placez les détecteurs près des chambres d'où vous pourrez les entendre pendant votre sommeil.
- 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.

- ### 3 Demandez à votre propriétaire de faire effectuer l'entretien du système de chauffage, des foyers, des cuisinières à gaz et des chauffe-eau par un professionnel qualifié.



## Parlez à votre propriétaire si vous êtes préoccupé par l'amiante.

**4** **Détectez le niveau de radon.** Votre propriétaire peut effectuer un test de radon à long terme pendant trois mois pour mesurer la concentration de radon dans votre maison.

- Le radon est un gaz radioactif qui provient de la décomposition de l'uranium dans le sol et la roche.
- L'exposition au radon est la première cause de cancer du poumon chez les non-fumeurs.

**5** **Vérifiez la présence du 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.
- Demandez à votre propriétaire de faire vérifier la peinture 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.
- Si vous avez de la peinture à base de plomb, demandez à votre propriétaire d'embaucher 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.
- Si vous vivez dans une maison ou un quartier plus vieux, le système de plomberie peut être muni de tuyaux en plomb et de soudures à base de plomb. Votre propriétaire ou votre concierge devrait être en mesure de vous aider à trouver cette information.

- L'intoxication au 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.

**6** **Parlez à votre propriétaire si vous êtes préoccupé par l'amiante.**

- Évitez de déplacer des matériaux contenant de l'amiante, car cela pourrait accroître le risque pour votre santé et celle de votre famille. Avant 1990, l'amiante était couramment utilisé pour isoler les maisons et on l'a trouvé dans d'autres matériaux de construction comme les carreaux de plafond et de plancher, le ciment et le plâtre.
- 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.
- L'inhalation de fibres d'amiante peut causer le cancer et d'autres maladies.

**Pour plus d'informations sur  
le maintien d'une maison saine,  
veuillez visiter [Canada.ca/maison-saine](https://Canada.ca/maison-saine)**

  @CANenSante