

# Maisons saines

... ET GESTION DE LA POUSSIÈRE



## POURQUOI EST-CE NOCIF?

La poussière est plus qu'une simple saleté; c'est un mélange de petites quantités de tout ce qui se trouve dans votre maison, comme : 1

- cheveux et cellules de peau
- fibres de tissu
- acariens et morceaux d'insectes morts
- terre, pollen et cendres de bois
- micro-plastiques
- plomb, mercure et pesticides
- toxines qui interfèrent avec nos hormones
- produits chimiques cancérigènes

La poussière aime rester active. Elle ne s'arrête jamais de bouger et, une fois qu'elle est en mouvement, elle ramasse tout sur son passage. La poussière présente dans les fissures d'une vieille maison peut même contenir des toxines dangereuses qui ont été interdites il y a plusieurs décennies!

**Les nourrissons et les jeunes enfants passent 80 à 90 % de leur vie à l'intérieur, près du sol, rampant et mettant tout dans leur bouche. Ils sont jusqu'à 10 fois plus vulnérables que les adultes et l'exposition précoce est liée au développement de maladies chroniques.**

## POUR UNE MAISON SAINES :

**Le saviez-vous? Les purificateurs d'air éliminent les contaminants nocifs de l'air, les empêchant de se déposer sous forme de poussière. Vous pouvez également faire ce qui suit : 2**

- Lavez fréquemment les draps et les taies d'oreiller pour éliminer les acariens.
- Passez l'aspirateur pour éliminer les moutons de poussière (un aspirateur à filtre HEPA est le plus efficace)!
- Utilisez des paillassons pour retenir la saleté et ne portez pas vos chaussures d'extérieur dans la maison.
- Désencombrez. Le nettoyage est plus facile lorsque la poussière a moins d'endroits où se rassembler!
- N'oubliez pas de vous attaquer aux endroits où la poussière aime se cacher, comme à l'intérieur et autour des bouches d'aération.
- Si l'un de vos filtres (chaudière, thermopompe) semble « vieux », cela signifie qu'il est temps de le nettoyer ou de le remplacer.



## Suggestion de nettoyage non toxique :

Pour les sols poussiéreux, passez souvent une serpillière humide (de l'eau suffit!). Pour les autres surfaces, comme les étagères, éliminez la poussière en l'essuyant avec un chiffon légèrement humide. Il n'est pas nécessaire d'utiliser des produits de dépoussiérage commerciaux; l'humidité du chiffon suffit à capturer la poussière pour la rincer facilement (à l'eau chaude) lorsque vous avez terminé!