

1

LES GRANDS PRINCIPES

Pour profiter d'une maison bien organisée, agréable à vivre et saine, commencez par découvrir les dix grands principes, indispensables pour vous lancer ! Organiser, ranger, nettoyer ; acheter durable et non jetable ; louer ou échanger plutôt qu'acheter et stocker ; faire la chasse au gaspillage, etc.

Ces dix *must* vous éviteront de faire de votre maison une caverne d'Ali-Baba et vous amèneront en douceur vers une vie plus légère et bien plus simple. Ces premiers pas vers la dématérialisation où l'on prend conscience du poids des objets vous conduiront vers une conception plus consciente et responsable de votre consommation. De quoi avoir les idées claires pour appliquer les trucs et astuces que nous vous prodiguerons ensuite pièce par pièce !

RANGER, ORGANISER, NETTOYER

Ce trio est indissociable : sans un minimum d'organisation, pas de rangement efficace, et sans rangement pertinent, pas de nettoyage digne de ce nom !

RANGER POUR MIEUX NETTOYER

Une maison bien rangée est plus simple à entretenir : pas facile, voire impossible, de faire le ménage dans un logement encombré de meubles et d'objets de toute sorte. Le désordre invite la poussière à s'installer et à s'accumuler. Or celle-ci est un véritable réservoir à substances toxiques, irritantes ou allergisantes, qu'il vaut mieux fuir si l'on veut rester en bonne santé : métaux lourds, pesticides, phtalates...

La poussière de maison est un bon indicateur du niveau de pollution domestique. L'organisation de protection de l'environnement Greenpeace s'y est intéressée dès la fin des années 1990. En 2003, ses analyses, réalisées en France dans cinquante logements, confirmaient la présence préoccupante, à l'intérieur de nos appartements et maisons, de cinq groupes de substances chimiques : esters de phtalates, alkylphénols et dérivés, retardateurs de flamme bromés, et paraffines chlorées à chaîne courte... Une partie de ces substances, volatiles, reste en suspension dans l'air que nous respirons à l'intérieur des bâtiments. Depuis son lancement en 2001 par les pouvoirs publics,

l'Observatoire de la qualité de l'air intérieur réalise des analyses de polluants de l'air intérieur et informe le grand public sur les risques pour la santé liés à cette pollution.

En savoir plus

www.greenpeace.org
www.air-interieur.org

LES SUBSTANCES NOCIVES

	POLLUANTS	SOURCES	EFFETS SUR LA SANTÉ
BIOLOGIQUES	Acariens	Literies	Allergies, rhinite, asthme
	Pollens	Extérieur	
	Allergènes biologiques	Animaux domestiques, rongeurs, insectes	
	Moisissures	Humidité et matière organique	
	Bactéries	Appareils de traitement de l'air	Infections respiratoires, pneumonies
CHIMIQUES	Radon	Sous-sol (source naturelle)	Cancer
	Hydrocarbures cycliques (dont benzène) et particules	Appareils à combustion, garage communicant avec l'habitation	Irritations et maladies respiratoires, cancers
	Monoxyde de carbone	Appareils de chauffage défectueux	Intoxication parfois mortelle
	Dioxyde d'azote, de soufre, de carbone, particules	Appareils à combustion	Irritations et maladies respiratoires
	Fumée de tabac	Consommation de tabac	Maladies respiratoires et cardio-vasculaires, cancers
	Composés organiques volatils et aldéhydes (formaldéhyde)	Nettoyants ménagers, désodorisants, désinfectants, peintures, meubles en aggloméré, isolants urée formol...	Irritations et maladies respiratoires, cancers (formaldéhyde)
	Pesticides (organochlorés, organophosphorés...)	Produits de traitements pour plantes d'intérieur, animaux domestiques, anti-moustiques, insecticides, bois traités...	Irritations et maladies respiratoires

Pour en avoir le cœur net, vous pouvez faire réaliser une analyse de la poussière domestique qui révélera ni plus ni moins le niveau de pollution de votre maison !