



Santé  
Canada

Health  
Canada

*Votre santé et votre  
sécurité... notre priorité.*

*Your health and  
safety... our priority.*

# VOTRE MAISON EST-ELLE EN SANTÉ?

## Trucs faciles pour avoir une maison en santé

Guide de santé environnementale à l'intention  
des personnes âgées qui vivent à la maison



Santé Canada est le ministère fédéral qui aide les Canadiennes et les Canadiens à maintenir et à améliorer leur état de santé. Nous évaluons l'innocuité des médicaments et de nombreux produits de consommation, aidons à améliorer la salubrité des aliments et offrons de l'information aux Canadiennes et aux Canadiens afin de les aider à prendre de saines décisions. Nous offrons des services de santé aux peuples des Premières nations et aux communautés inuites. Nous travaillons de pair avec les provinces pour nous assurer que notre système de santé répond aux besoins de la population canadienne.

Also available in English under the title:

*Is Your Home Healthy? Easy Steps to Maintaining a Healthy Home*

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Santé Canada

Indice de l'adresse 0900C2

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Tél. : 613-957-2991

Sans frais : 1-866-225-0709

Télec. : 613-941-5366

ATS : 1-800-465-7735

Courriel : [publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications@hc-sc.gc.ca)

On peut obtenir, sur demande, la présente publication en formats de substitution.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2014

Date de publication : octobre 2014

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

IMPRIMÉ

Cat. : H129-44/2014F Pub. : 140185 ISBN : 978-0-660-22570-8

PDF

Cat. : H129-44/2014F-PDF ISBN : 978-0-660-22571-5

# TABLE DES MATIÈRES

**RENSEIGNEMENTS DE BASE 2**

**PRODUITS CHIMIQUES MÉNAGERS 5**

**QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR**

- MOISSURES
- FUMÉE
- MONOXYDE DE CARBONE
- RADON

**8**

**MANIPULATION SÉCURITAIRE  
DES ALIMENTS 14**

**EAU POTABLE 17**

**CHALEURS ACCABLANTES 20**

**PRODUITS DE CONSOMMATION 22**

**PRENEZ LES MESURES NÉCESSAIRES 24**

## RENSEIGNEMENTS DE BASE

Il est important que notre foyer constitue un environnement sain pour nous comme pour nos invités.

Des risques pour la santé peuvent exister dans tous les foyers en raison de **facteurs environnementaux** naturels, des **produits** que nous utilisons, de l'**air** que nous respirons, ou parfois des **aliments** que nous mangeons ou de l'**eau** que nous buvons.

Le présent guide aborde les risques pour la santé les plus courants et fournit des conseils qui vous aideront à faire de votre foyer une maison en santé.

Voici quelques conseils généraux pour réduire votre exposition à toute une gamme de substances nocives :

- Lavez-vous les mains avec de l'eau chaude et du savon pendant au moins **20 secondes**.
- Retirez vos chaussures lorsque vous pénétrez à l'intérieur de votre domicile et demandez aux visiteurs de faire de même.
- Diminuez la quantité de poussière et de saletés en passant l'aspirateur, en époussetant et en utilisant une vadrouille humide de façon régulière.



## Protection des jeunes visiteurs

Les enfants entrent souvent en étroit contact avec leur environnement physique, car ils rampent sur le plancher et touchent et goûtent toutes sortes de choses. La poussière et les saletés sont des sources fréquentes de contact avec des substances comme le plomb, qui peuvent avoir une incidence sur le développement des enfants, même à de faibles niveaux d'exposition.



- Assurez-vous que **l'endroit où s'amuse** les jeunes visiteurs **est bien propre**.
- Les enfants doivent être **supervisés en tout temps**. Ils peuvent se blesser avec des choses en apparence inoffensive.

## L'utilisation et la conservation des médicaments nécessitent la prise de précautions particulières :

- Conservez vos médicaments dans leur contenant d'origine, dans un endroit sécuritaire, frais, sec et **hors de la portée** des enfants.
- Les médicaments doivent toujours être pris selon les **instructions** du médecin ou du pharmacien.
- Retournez les médicaments inutilisés ou périmés à la pharmacie. Ne les jetez pas dans le lavabo ou dans la toilette.

Pour obtenir des renseignements ne se trouvant pas dans le présent guide, veuillez communiquer avec un professionnel de la santé.



# PRODUITS CHIMIQUES MÉNAGERS

Vous utilisez probablement chaque jour de nombreux produits chimiques comme des produits nettoyants, de la peinture, de la teinture ou du liquide lave-glace. Certaines personnes utilisent toujours des boules et des paillettes antimites. Tous ces produits peuvent être dangereux.

## Manipulation des produits chimiques à la maison

Ce que vous pouvez faire :

- Lisez les étiquettes. Cherchez les **symboles d'avertissement** – ils indiquent que les produits peuvent être « dangereux ».



Explosif



Corrosif



Inflammable



Toxique





- Suivez scrupuleusement toutes les instructions et les directives de sécurité.
- Pour garantir une **ventilation adéquate**, ouvrez une fenêtre à proximité lorsque vous utilisez des produits tels que de la peinture, du vernis, des décapants pour peinture ou des produits nettoyants.
- **Sortez de temps à autre pour respirer de l'air frais** lorsque vous peignez ou effectuez des rénovations.
- Les boules et les paillettes antimites peuvent être dangereuses si vous ne suivez pas les directives figurant sur l'étiquette. N'oubliez pas de lire et de suivre les directives figurant sur l'étiquette.
- Envisagez d'utiliser des peintures, des vernis et des colles **à faible taux d'émissions**. Vérifiez auprès des fabricants pour obtenir des détails sur des produits particuliers.

- Portez des gants protecteurs pour éviter le contact avec la peau.
- Achetez uniquement ce dont vous avez besoin pour vos travaux afin de réduire les déchets.
- Entrez les produits chimiques dans leur **contenant d'origine** et dans un endroit sécuritaire et verrouillé, hors de la portée des enfants.
- **Éliminez les déchets ménagers dangereux en toute sécurité.** Consultez votre municipalité pour savoir où et comment.



## QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

La mauvaise qualité de l'air intérieur peut avoir des répercussions sur votre santé.

Ce que vous pouvez faire :

- Ouvrez les fenêtres et les portes, lorsque le temps et la qualité de l'air extérieur le permettent, pour aérer votre maison.
- Assurez l'entretien de votre fournaise et de votre système de ventilation en les faisant inspecter régulièrement par un technicien qualifié.
- Changez ou nettoyez les filtres selon les recommandations du fabricant.

### Diminuer les risques de moisissures

L'exposition aux moisissures ou à des conditions humides peut irriter les yeux, le nez et la gorge. Vous pourriez aussi tousser, être essoufflé ou avoir une respiration sifflante.



Ce que vous pouvez faire :

- Recherchez les endroits humides dans la maison.
  - Éliminez les **petites quantités de moisissures** avec de l'eau chaude et du détergent à vaisselle.
  - Faites appel à un spécialiste pour les **zones plus grandes**, c.-à-d. au moins la taille d'une demi-porte.
- Empêchez les moisissures de croître ou de revenir.
  - Réparez toute fuite d'eau et nettoyez rapidement les lieux après une inondation. Assurez-vous que tout est sec dans un délai de **48 heures**.
  - Utilisez des ventilateurs d'évacuation lorsque vous cuisinez ou prenez une douche.
  - Assurez-vous que les ventilateurs de la sècheuse, de la cuisinière et de la salle de bains **évacuent l'air vers l'extérieur**.
  - Rangez le sous-sol.
  - Évitez de stocker du tissu, de la nourriture, du papier ou du bois dans un endroit humide tel qu'un sous-sol. Utilisez des bacs d'entreposage en plastique au besoin.



- Le taux d'humidité doit être maintenu à environ **50 % en été et 30 % par temps froid**. Au besoin, utilisez un déshumidificateur.
- **Vous êtes locataire?** Faites part de tout problème de moisissures à votre propriétaire. Renseignez-vous auprès de votre gouvernement provincial ou territorial sur les façons de régler les différends entre locataires et propriétaires.

## Évitez la fumée

La fumée est nocive pour tout le monde. Les produits chimiques qu'elle contient contribuent directement à des maladies comme l'asthme, le cancer et les maladies du cœur.

Aucun niveau de ventilation ne permet d'éliminer les effets nocifs de la fumée.

Ce que vous pouvez faire :

- Évitez de vous exposer à la fumée de tabac secondaire et faites de votre maison et de votre véhicule des lieux sans fumée.
- Évitez de vous exposer à la fumée de bois. La fumée de bois a peut-être bonne odeur, mais elle est mauvaise pour la santé.

## Empêchez le monoxyde de carbone de pénétrer dans la maison

Le monoxyde de carbone est un **gaz toxique** incolore, inodore et insipide. Les risques pour la santé sont plus importants pour les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires (ou cardiaques). En concentrations extrêmement élevées, le monoxyde de carbone peut causer la mort.

Ce que vous pouvez faire :

- Installez un détecteur de monoxyde de carbone certifié par l'Association canadienne de normalisation (CSA).
  - Installez le détecteur **à l'extérieur des chambres** à coucher. Suivez les instructions du fabricant sur la façon de l'installer, de procéder à des tests, de l'utiliser et de le remplacer.
- Entretien et inspection
  - Faites entretenir et inspecter régulièrement la fournaise, le foyer, le poêle à gaz, la cheminée et le chauffe-eau par un professionnel.





- Laissez-les à l'extérieur
  - N'utilisez jamais un barbecue à l'intérieur.
  - N'utilisez jamais un radiateur ou une lampe au kérosène ou à l'huile dans un espace clos, à moins qu'ils aient été conçus à cet effet.
- Pas de marche au ralenti à l'intérieur
  - Ne laissez pas un véhicule ou un autre appareil à essence (p. ex., une tondeuse ou une souffleuse à neige) tourner au ralenti dans le garage, même si la porte du garage est ouverte.

## Pour tout savoir sur le radon

On trouve du radon dans presque toutes les maisons. Ce gaz peut causer le cancer du poumon chez les personnes qui y sont exposées à de fortes concentrations pendant de nombreuses années.

Ce que vous pouvez faire :

- **Effectuez un test.** C'est la seule façon de connaître le niveau de radon dans votre maison. Vous pouvez :
  - acheter une trousse de mesure du radon à long terme, facile à utiliser, dans un centre de rénovation ou la commander par téléphone ou sur Internet; ou
  - embaucher un professionnel certifié en mesure.
- **Réglez le problème** si les niveaux sont supérieurs aux lignes directrices canadiennes (plus de 200 becquerels par mètre cube).
  - Embauchez un professionnel certifié en mesure du radon afin de déterminer le moyen le plus efficace et économique de diminuer le niveau de radon dans votre maison.



## MANIPULATION SÉCURITAIRE DES ALIMENTS

Avec l'âge, le système immunitaire devient moins efficace et nous risquons davantage d'avoir des complications graves liées à des maladies transmises par les aliments ou l'eau.

Ce que vous pouvez faire :

- La propreté avant tout
  - Lavez-vous bien les mains avant de cuisiner.
  - Si des assiettes ou des couverts sont entrés en contact avec des **aliments crus**, lavez-les à fond avant de les réutiliser ou prenez-en des propres.
  - Lavez les fruits et les légumes frais avec de l'eau potable propre.
  - Nettoyez les sacs à provisions réutilisables fréquemment avec de l'eau chaude



savonneuse, notamment si vous les avez utilisés pour transporter de la viande, de la volaille, du poisson ou des fruits de mer crus. Réservez divers sacs réutilisables à un usage particulier : un pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer, un autre pour les fruits et légumes frais et un dernier pour les aliments prêts à consommer. Étiquetez les sacs en conséquence.

- Nettoyez souvent le réfrigérateur.
- Gardez le tout au frais
  - Dès que vous revenez de faire les courses, réfrigérez ou congelez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus.
  - Réfrigérez les restes dès que possible ou dans les 2 heures après les avoir placés sur la table ou le comptoir.
  - Veillez à ce que la charcuterie soit réfrigérée en tout temps et consommée dans les 4 jours suivant l'ouverture de l'emballage, même si la date de péremption n'est pas atteinte.
  - Entreposez les fruits et les légumes au réfrigérateur.

### Règle de base :

En cas de doute,  
jetez-le!



- Décongelez la viande, la volaille, le poisson ou les fruits de mer crus au réfrigérateur, dans le four à micro-ondes ou dans de l'eau froide.
  - Si vous avez utilisé le four à micro-ondes, vous devez cuire les aliments dès que possible après leur décongélation.
  - Lorsque vous décongelez un gros morceau de viande qui n'entre pas dans le réfrigérateur, plongez-le dans de l'eau froide dans son emballage d'origine intact. Rafraîchissez l'eau régulièrement (p. ex., toutes les 30 minutes) pour qu'elle soit toujours froide.
  - Ne recongelez pas les aliments décongelés.
  - Lavez-vous immédiatement les mains et nettoyez l'évier, les surfaces de travail et les contenants entrés en contact avec de la viande, de la volaille, du poisson ou des fruits de mer crus.
- Cuisinez bien les aliments
  - Utilisez un thermomètre de cuisson pour vérifier que la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer ont atteint la température interne adéquate.
  - Assurez-vous que le thermomètre traverse la partie la plus épaisse de la viande et en atteigne le centre, mais sans toucher les os.

## EAU POTABLE

Au Canada, l'eau potable est généralement de très bonne qualité. Bon nombre de Canadiens ont accès à l'eau potable traitée de leur municipalité.

Si votre eau potable provient d'un puits ou d'une autre source sur votre propriété, assurez-vous qu'il est sécuritaire d'en boire. **À son état naturel, l'eau nécessite généralement un traitement.** L'eau embouteillée ne présente généralement aucun danger, à condition qu'elle ait été manipulée et stockée correctement.

Ce que vous pouvez faire :

- Eau municipale
  - Votre municipalité émet parfois des avis (p. ex., des avis d'ébullition de l'eau) en cas de doute sur la qualité de l'eau potable. Il est essentiel de suivre scrupuleusement les directives.
  - Communiquez avec votre municipalité si vous avez des questions relatives au traitement ou à la qualité de votre eau potable.



- Si vous utilisez un pichet filtrant, stockez-le dans le réfrigérateur et **remplacez-en régulièrement le filtre**, comme il est indiqué dans les instructions du fabricant.
- Eau de puits
  - Demandez aux autorités locales de santé publique de tester l’eau de votre puits; on pourra vous confirmer qu’elle est salubre ou vous indiquer le type de traitement nécessaire.
  - Achetez uniquement des dispositifs de traitement adaptés à votre problème de qualité de l’eau. Les appareils utilisés doivent être certifiés pour l’enlèvement du contaminant concerné.

Important : Si vous utilisez un **adoucisseur d’eau**, vous ne devez pas boire l’eau adoucie ni l’utiliser pour faire la cuisine. L’eau adoucie peut contenir de grandes quantités de sodium ou de potassium, ce qui peut poser problème aux personnes ayant certaines affections ou qui prennent certains médicaments.

- Eau embouteillée
  - Stockez l'eau embouteillée dans un endroit frais, propre et sombre, comme le sous-sol.
  - Réfrigérez les bouteilles ouvertes afin de limiter la propagation des bactéries.
  - Stockez l'eau embouteillée loin des solvants ménagers tels que les diluants pour peinture ou les nettoyants. Au fil du temps, les solvants peuvent passer dans l'air, s'infiltrer dans la bouteille en plastique et se retrouver dans l'eau.
  - Évitez de remplir de nouveau les bouteilles d'eau; la plupart ont été conçues pour un usage unique. Utilisez des bouteilles d'eau réutilisables.



## CHALEURS ACCABLANTES

Une chaleur excessive dans la maison peut être dangereuse pour votre santé, surtout si vous avez des affections comme des difficultés respiratoires, des problèmes cardiaques ou rénaux ou que vous êtes atteint d'hypertension ou d'une maladie mentale comme la dépression.

**Un coup de chaleur est une urgence médicale.**

Mais voici les bonnes nouvelles – les maladies provoquées par la chaleur sont prévisibles.



Ce que vous pouvez faire :

- **Connaissez vos facteurs de risque.** Parlez à votre médecin ou votre pharmacien afin de connaître vos facteurs de risque personnels et suivez leurs recommandations. Apprenez à reconnaître les symptômes des maladies provoquées par la chaleur.
- Préparez-vous à la saison de chaleur
  - Prenez connaissance des prévisions météorologiques locales et des **alertes de chaleur**.
  - Si vous possédez un climatiseur, assurez-vous qu'il fonctionne avant l'arrivée de la saison de chaleur.
  - Demandez à des membres de votre famille ou à des amis de venir vous voir lorsqu'il fait très chaud, au cas où vous auriez besoin d'aide.



- Hydratez-vous
  - Buvez beaucoup de liquides frais **avant d'avoir soif**; l'eau demeure le meilleur choix.
  - Mangez plus de fruits et de légumes que d'habitude, car ils contiennent beaucoup d'eau.
- Gardez votre demeure fraîche
  - Si vous possédez un climatiseur avec un thermostat, réglez-le entre **22 °C et 26 °C (72 °F et 79 °F)**.
  - Si vous utilisez un climatiseur de fenêtre, ne rafraîchissez qu'une seule pièce où vous pourrez avoir un peu de répit.
  - Préparez des repas qui n'ont pas besoin d'être cuits au four.
  - Protégez les pièces du soleil en utilisant des auvents, des rideaux ou des stores.
  - Si cela est sécuritaire, ouvrez vos fenêtres pendant la nuit afin de laisser entrer l'air frais.
- Restez au frais
  - Portez des vêtements lâches, de couleur pâle et faits de tissus qui respirent.

## PRODUITS DE CONSOMMATION

Chaque jour, vous utilisez des produits de consommation comme des produits de soins personnels, des appareils électroniques, des vêtements, des équipements, des produits de nettoyage.

Certains produits peuvent présenter des risques pour la santé. Il est donc important de prêter attention aux mises en garde, aux avertissements et aux avis de rappel.

Ce que vous pouvez faire :

- **Soyez au fait des rappels.** Consultez les fabricants, ou téléphonez Santé Canada à 1 800 O-Canada.





- **Supervisez vos jeunes visiteurs.** Assurez-vous que les enfants peuvent jouer dans un endroit propre et sécuritaire, car ils ignorent souvent ce qui peut les blesser.
- Pensez sécurité. Lisez les étiquettes et suivez toutes les instructions.
- **N'utilisez pas** les objets endommagés, interdits ou qui font l'objet d'un rappel.
- Soyez prudent lorsque vous achetez ou empruntez des produits usagés, y compris des jouets d'enfants. Assurez-vous d'obtenir les instructions d'utilisation et de vérifier si des pièces sont brisées ou manquantes.
- **Signalez** aux fabricants des produits de consommation tout problème lié à la santé ou à la sécurité. De plus, signalez ces problèmes à Santé Canada en téléphonant à 1 800 O-Canada.

## PRENEZ LES MESURES NÉCESSAIRES – RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Composer le 1 800 O-Canada  
(1-800-622-6232)  
ATS 1-800-926-9105

Pour obtenir de plus amples renseignements,  
consultez *Les risques dans votre maison* à  
[Canada.ca/sante](http://Canada.ca/sante)





