



**COVID-19 > LES BONS GESTES  
ÉCO-RESPONSABLES À ADOPTER**



Les consignes actuelles pour éliminer le virus du Covid-19 (« SARS-CoV-2 ») sont d'utiliser des produits virucides (NF/ EN 14476) dans les locaux comme les crèches et écoles. Or, certains désinfectants sont connus pour leur nocivité sur la peau, les voies respiratoires [1], susceptibles d'être cancérigènes, mutagènes, agissant comme des perturbateurs endocriniens et favorisant l'obésité chez le jeune enfant [2].

Désinfecter, c'est tuer ou éliminer les microbes. Le nettoyage élimine les microbes des zones sales, et parfois inactive les virus : c'est le cas pour le virus du Covid-19 qui perd son enveloppe en présence d'un simple détergent. C'est une bonne nouvelle !

Alors, comment nettoyer notre maison en ce moment ? **Quels gestes à adopter pour limiter notre impact écologique et pour notre santé ?** Nous vous donnons les derniers conseils et nous vous promettons que vous n'aurez pas à faire un ménage de printemps tous les jours !

[1]« Domestic use of bleach and infections in children: a multicentral crosscultural study », Lidia Casas et al., Occupational and environmental medicin (2015)

[2]« Postnatal exposure to household disinfectants, infant gut microbiota and subsequent risk of overweight in children », Mon H. Tun, et al., CMAJ (2018)

FAVORISÉE PAR LE FROID ET L'HUMIDITÉ,  
RACCOURCIE PAR LA CHALEUR.



PLASTIQUE

→ 2 à 6 jours



VERRE/CÉRAMIQUE → 5 jours



ACIER INOXYDABLE → 3 à 5 jours



PAPIER, CARTON → 1 jour



ALUMINIUM

→ 2 à 8 heures



CUIVRE

→ 4 heures



TEXTILES

→ 12 heures

Ces données sont des indications mais dépendent de plusieurs facteurs comme l'humidité, la température, la composition du textile, du carton... Le virus est identifiable sur ces matériaux mais sans certitude à ce jour sur son potentiel infectieux.



Avec l'aide du Dr Philippe Carencu

## LES CONSEILS DE NOS PROFESSIONNELS DE SANTÉ

### → AÉRER LE PLUS POSSIBLE

Plusieurs fois par jour.

### → FROTTER ET MOUSSER

Faire le choix de **détergents écoresponsables** (label ecolabel et/ou ecocert). Tous les produits qui moussent inactivent le virus, à des vitesses différentes selon leur composition. Le virus SARS-CoV-2 responsable du Covid-19 étant entouré d'une enveloppe de lipides, les tensioactifs contenus dans les savons, les dégraissants, les détergents et les détachants peuvent facilement le dégrader. **Inutile donc d'utiliser des virucides à la maison.**

---

**ATTENTION :** le vinaigre blanc n'est pas actif sur le Covid-19

---

### → SI UNE PERSONNE DANS VOTRE FOYER EST MALADE DU COVID-19

Port du masque, désinfection des mains par tous les cohabitants, aération fréquente, traitement du linge et de la vaisselle à 60°, désinfection des surfaces fréquemment touchées et des sanitaires. Eviter l'aspirateur et ventilateur, les climatiseurs à air recyclé car il brasse le même air dans lequel le virus peut être présent. Maintenez vos VMC en fonctionnement.

### → LINGETTES

En plus de ne pas être écologiques, elles ne sont pas efficaces si elles n'ont pas la norme NF/ EN 14476. Seul le produit contenu dans celles-ci peut être certifié.

### → POURQUOI LA SOLUTION HYDROALCOOLIQUE EST EFFICACE

L'utilisation d'un gel hydroalcoolique est nécessaire lorsque vous n'avez pas accès à un point d'eau. Attention, il va tuer le virus mais n'a pas vocation à nettoyer vos mains ! Il est recommandé de choisir un produit contenant entre 60 et 70% d'alcool.

### → LES NETTOYEURS VAPEUR

Les virus comme le Sars CoV-2 sont sensibles à la vapeur. Ils sont également une alternative saine aux virucides.

### → L'EAU DE JAVEL

A proscrire pour ses effets délétères sur notre santé [1] [2] et celle de l'environnement. Ses ventes ont explosé de + de 120% entre le 9 et le 15 mars 2020 avec son lot d'accidents domestiques liés à son mésusage.



## → "LA MAIN QUI OUVRE LE CARTON N'EST PAS CELLE QUI LE VIDE"

Concernant les achats alimentaires : inutile de tout désinfecter. Il faut ouvrir les conditionnements sans vider leur contenu, et se laver les mains avant d'en sortir les aliments à ranger.



## → ET LES MASQUES ALTERNATIFS ?

Solution efficace, économique et écologique, à fabriquer soi-même ou à acheter, à condition qu'ils respectent les normes AFNOR [3] et/ou les tests par la DGA [4]. Ils doivent être entretenus comme tout textile et à 60° pendant 30 minutes minimum- Stockés dans un contenant hermétique en attendant d'être lavés. Lavage possible avec d'autres textiles. Repassage nécessaire, quel que soit le mode de séchage, sans vapeur. Référez-vous aux recommandations du fabricant de vos masques concernant la durée d'utilisation et le nombre d'entretiens/de réutilisations. En règle générale, ils doivent être changés au maximum toutes les 4 heures, sauf en cas d'humidité importante. Il faut **s'assurer que les masques ne présentent pas de signes d'usure, d'accrocs ou de dégradations des élastiques après chaque lavage. Bien se laver les mains avant chaque manipulation des masques.**



## → PORT DU MASQUE À L'EXTÉRIEUR

Recommandé d'autant plus s'il y a contact social.



## → LES GANTS JETABLES

**Inutiles et dangereux** surtout si vous portez vos mains à votre visage. On ne sait pas comment les désinfecter, le plastique est une bonne surface pour prolonger le potentiel infectieux du virus.



## → PENSEZ À NOTRE PLANÈTE

Ne jetez pas vos masques n'importe où, ni les lingettes et les gants utilisés.

### → CONTINUEZ À RESPECTER

#### LES GESTES BARRIÈRES :

#### "les 3 M Dr Carenco" :

**M**ètre (1),

**M**ains (Hygiène),

**M**asque (Port)

D'une façon générale, en l'absence de virus, les désinfectants, assainissants, désodorisants et autres produits parfumés sont inutiles.

**LE PROPRE N'A PAS D'ODEUR !**

Les autres conseils sur le ménage seront développés dans le guide bio-ménage.

[3] AFNOR : Association française de normalisation - Pour trouver des masques aux normes AFNOR : <https://masques-barrieres.afnor.org/> - Pour fabriquer vos propres masques selon les normes AFNOR : <https://masques-barrieres.afnor.org/home/faire-mon-masquebarriere>

[4] DGA : Direction Générale de l'Armement  
<https://www.defense.gouv.fr/dga/>

Ce guide a été réalisé en l'état actuel des connaissances et sera susceptible d'être mis à jour en fonction des nouvelles études. Sous la direction des Drs Pierre Souvet et Jean Lefèvre - Avec l'aide du Dr Philippe Carenco, médecin hygiéniste, expert AFNOR textiles de santé et membre de l'ASEF.

Rédaction : Nastassja Wielgus - Mise en page : Mikael Galindo  
@ AdobeStock @iStock @ASEF - Tous droits réservés - Juin2020



**PLUS D'INFOS SUR  
WWW.ASEF-ASSO.FR**

**RETROUVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX**



**@ASSOSANTEENVIRONNEMENT  
FRANCE**



**ASSOCIATION SANTÉ  
ENVIRONNEMENT FRANCE**



**@DR\_ASEF**

**AVEC LE SOUTIEN DE**

 **GENERALI**  
WWW.GENERATION-RESPONSABLE.COM

  
**Rainett**  
WWW.RAINETT.FR

 **Nutergia**  
LABORATOIRE  
WWW.NUTERGIA.COM