



## Vrai ou faux sur l'hygiène du logement

**Si c'est rarement une partie de plaisir, faire le ménage chez soi et être vigilant quant à l'hygiène de son domicile est cependant nécessaire. Ceci pour vivre dans un environnement agréable mais aussi pour prendre soin de sa santé, physique et mentale ! Tour d'horizon en 10 points pour mieux comprendre où se cachent vraiment poussières, saletés et microbes... et comment agir simplement au quotidien.**

**Passer l'aspirateur une fois par semaine suffit.**

### **VRAI**

En général c'est suffisant, si vous ne souffrez d'aucune pathologie respiratoire. Mais en cas d'allergie ou d'asthme, il peut être nécessaire de le passer plus souvent, notamment dans les chambres (surtout s'il y a de la moquette ou des tapis) et les zones de passage comme l'entrée et la cuisine, où la poussière, les pollens ou les poils d'animaux peuvent s'accumuler. Et si vous en avez un, mieux vaut l'aspirateur qu'un balai classique, qui lui soulève la poussière plus qu'il ne la ramasse...

## Les éponges de cuisine sont parmi les objets les plus contaminés du logement.

### VRAI

La combinaison humidité plus restes alimentaires crée des conditions idéales pour la multiplication des bactéries ! Il est donc important de les remplacer toutes les une à deux semaines, ou de les désinfecter régulièrement en les mettant simplement au lave-vaisselle ou au lave-linge. Idem pour les torchons, surtout s'ils ont du mal à sécher, qui doivent être remplacés toutes les semaines.

## Il faut utiliser des produits désinfectants sur toutes les surfaces.

### FAUX

Si les toilettes et les plans de travail de la cuisine doivent avoir une hygiène irréprochable, nul besoin pour autant d'utiliser de l'eau de javel ou des produits désinfectants partout. D'autant que certains de ces produits ménagers peuvent dégager des substances toxiques et favoriser le développement de bactéries résistantes. Ainsi, un nettoyage à l'eau claire et au savon suffit. Après chaque repas, pour le plan de travail de la cuisine et la table à manger et une fois par semaine pour les toilettes et la salle de bain.

## Le réfrigérateur doit être nettoyé seulement quand il est sale.

### FAUX

Malgré le froid, des microbes peuvent s'y développer sans odeur ni trace visible, notamment dans les bacs à légumes et les joints. Un nettoyage mensuel à l'eau et au savon ou avec du liquide vaisselle et un essuyage immédiat des fuites alimentaires sont de bonnes habitudes à prendre.

## Ouvrir les fenêtres 10 minutes par jour améliore la qualité de l'air intérieur.

### VRAI

Même en hiver, une aération quotidienne, voire deux fois par jour, est indispensable pour évacuer les polluants invisibles issus des meubles et produits ménagers. Dans les pièces humides comme la cuisine et la salle de bain, cela permet aussi d'évacuer l'humidité qui favorise le développement des moisissures. Par ailleurs, les parfums, bougies et désodorisants d'intérieur sont à éviter car la plupart dégagent des substances nocives pour la santé.

## Les poubelles n'ont pas besoin d'être lavées si on met un sac.

### FAUX

Des liquides, micro-déchets et microbes s'échappent facilement des sacs et peuvent entraîner odeurs et prolifération bactérienne, d'autant qu'en général les poubelles ont une atmosphère très humide. Un nettoyage à l'eau et au savon à chaque changement de sac est donc préférable.

## Les poignées de porte sont des nids à microbes.

### VRAI

Elles concentrent tous les germes transportés par les mains, surtout en période d'infections hivernales ou si l'on ne se lave pas régulièrement les mains ! Elles doivent donc être nettoyées plusieurs fois par semaine, surtout celles des toilettes. Idem pour les télécommandes et les téléphones portables qui concentrent eux aussi beaucoup de microbes... Pour nettoyer ces objets électroniques, on les éteint au préalable (ou on enlève les piles) et on passe un chiffon légèrement humidifié avec de l'alcool à 70°C ou un nettoyant ménager.

## Une salle de bain propre visuellement est forcément saine.

### FAUX

L'humidité et la chaleur favorisent le développement des moisissures qui peuvent se cacher au niveau des joints, derrière les meubles ou dans les filtres des aérations. Le premier réflexe est de réduire l'humidité dans la pièce : après chaque douche ou bain, passez la raclette sur les parois et les murs, et aérer. Une fois par semaine, lessivez baignoire, douche, parois, sol et murs.

## Changer les draps toutes les semaines et laver le linge de toilette lorsqu'il sent mauvais est suffisant.

**Faux.** La fréquence de lavage dépend des conditions d'utilisation.

Les draps peuvent être changés toutes les deux à trois semaines si vous vous lavez avant de dormir, dormez habillé et aérez régulièrement votre lit. En revanche, ils doivent être changés toutes les semaines si vous dormez nu, transpirez beaucoup ou êtes allergique aux acariens.

Le linge de toilette, quant à lui, ne doit pas attendre de sentir mauvais : les serviettes sont de véritables nids à bactéries. Elles doivent être changées une fois par semaine, et les gants de toilette tous les 2 à 3 jours, idéalement lavés à 60 ou 90°C.

Enfin, pour une bonne hygiène bucco-dentaire, pensez aussi à changer votre brosse à dents dès que les poils sont abîmés, après une maladie, et au minimum tous les 3 mois.

## Un domicile propre et rangé, c'est bon pour la santé.

### **VRAI**

L'hygiène du domicile est indispensable à notre santé physique, mais ce que l'on sait moins c'est que cela compte aussi pour notre santé mentale : le rangement et la propreté permettent de garder le contrôle sur son environnement, et ainsi de réduire dans une certaine mesure le stress et l'anxiété.

*Auteur : Emilie Gillet pour Groupe VYV*

*Date : avril 2026 - Crédit photo : © Gettyimages- 2162242871*