

“

**GUIDE**  
**SANTÉ ENVIRONNEMENT**

*Des solutions*

➔ *pour un quotidien*

*PLUS SAIN*

”

*Comment limiter notre exposition à des perturbateurs endocriniens, allergisants, COV (composés organiques volatiles) et autres polluants ...*

## Quel est le problème ?

Perturbateurs endocriniens, allergènes... certaines substances chimiques présentes dans notre environnement intérieur participent à l'apparition de maladies et de troubles de la santé (allergies, affections respiratoires, diabète, troubles de la reproduction, cancers, ...).

**Nous sommes exposés quotidiennement à ces substances :** air intérieur, cosmétiques, aliments, produits d'entretien, vêtements, mobilier... Suivez ces quelques conseils simples pour limiter ces substances dans votre lieu de vie !

## Comment ces substances entrent dans notre corps ?

### par inhalation

(produits d'entretien, parfums d'ambiance, insecticides...)

### par ingestion

(aliments, boissons...)



### par la peau

(cosmétiques, vêtements, produits d'entretien...)

## *j'entretiens la qualité de mon air intérieur*

### **L'air intérieur peut être 5 à 8 fois plus pollué que l'air extérieur !**

Une fois ce constat étonnant intégré, on veille à aérer régulièrement et à ne pas polluer l'air en utilisant des produits d'ambiance. D'origine naturelle ou (le plus souvent) synthétique, ils émettent dans l'air intérieur des composés organiques volatiles (COV) dont certains sont allergisants voir cancérogènes comme le benzène, le formaldéhyde, ou le limonène.

➔ **J'aère mes pièces de vie** au moins 10 minutes tous les jours en fermant les radiateurs durant ce temps (pour les chambres, aérer le matin et le soir avant le coucher si possible).

➔ Je bannis **la fumée de cigarette** à l'intérieur.

➔ J'évite **les bougies parfumées, les désodorisants d'intérieur** et autres **parfums d'ambiance** dans des pièces fermées et je préfère aérer quand je veux chasser une mauvaise odeur.

**AÉRER !**



➔ J'évite également **l'encens** ou j'aère 10 minutes après utilisation.

➔ Je limite l'utilisation d'**insecticides** (notamment anti-moustiques, anti-acariens, antipuces pour les animaux domestiques) ou autres biocides. Contre les moustiques, je privilégie les mesures barrières (vêtements, moustiquaires...)

# j'opte pour un nettoyage "sain"

➔ je limite le nombre de produits pour éviter des interactions dangereuses et je préfère les produits simples : vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate de sodium... de nombreux guides proposent des recettes simples, efficaces et... économiques !

➔ J'utilise **la microfibre** pour laver et dépeussier.

➔ Je privilégie et m'intéresse **aux produits labellisés ou bios** :

exemples de labels à privilégier :



Retrouvez tous les labels

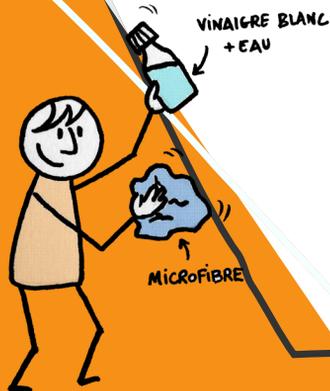


[www.ademe.fr/memo-logos-environnementaux](http://www.ademe.fr/memo-logos-environnementaux)

➔ Je fais attention aux **sigles des produits chimiques** et je porte des gants si j'en utilise :

	<b>Bombe explosant</b> (pour les dangers d'explosion ou de réactivité)		<b>Flamme</b> (pour les dangers d'incendie)		<b>Flamme sur un cercle</b> (pour les matières comburantes)
	<b>Bouteille à gaz</b> (pour les gaz sous pression)		<b>Corrosion</b> (peut être corrosif pour les métaux ainsi que la peau ou les yeux)		<b>Tête de mort sur deux tibias</b> (peut être toxique ou mortel après une courte exposition à de petites quantités)
	<b>Danger pour la santé</b> (peut avoir ou est présumé avoir de graves effets sur la santé)		<b>Point d'exclamation</b> (peut entraîner des effets moins sévères sur la santé ou couche d'ozone*)		<b>Environnement*</b> (peut être nocif pour le milieu aquatique)
	<b>Matières infectieuses présentant un danger biologique</b> (pour les organismes ou les toxines susceptibles de causer des maladies chez l'humain ou chez l'animal)				

\* Le SGH établit également un groupe de dangers pour l'environnement. Ce groupe et les classes qu'il englobe n'ont pas été adoptés dans le SIMDUT 2015. Cependant, les différentes classes liées à l'environnement peuvent figurer sur les étiquettes et les fiches de données de sécurité (FDS). Le SIMDUT 2015 permet de fournir des renseignements concernant les dangers pour l'environnement.



# je veille à mon alimentation

Je lave systématiquement mes **fruits et légumes** et je les épluche afin de diminuer les pesticides s'ils ne sont pas bio.

Je fais le tri dans mes placards et je choisis des **contenants alimentaires** sans bisphénol A, sans phtalates...  
Je privilégie les contenants en verre plutôt qu'en plastique, surtout lorsque je fais réchauffer ma nourriture (la chaleur favorisant la migration des polluants dans l'alimentation).

Je fais attention à **la cuisson de mes aliments** : j'évite l'aluminium et les plastiques, je préfère l'inox et la céramique plutôt que le Teflon (sinon, sans PFOA, sorte de colle industrielle servant à faire tenir le Teflon).

J'évite de **conserver les aliments** dans du film étirable en contact avec l'aliment (surtout les corps gras comme le fromage ou la charcuterie qui augmente la migration des plastifiants).

Je privilégie du **matériel de cuisine** en inox ou verre plutôt qu'en plastique (bouilloires, gourdes, ustensiles de cuisine...).



## Pour mes travaux, je choisis des matériaux "non émissifs"

➔ Je m'assure, pour mes travaux intérieurs, d'utiliser une peinture d'intérieur à très faible «**émission dans l'air**» (A+). J'aère dans tous les cas la pièce peinte.

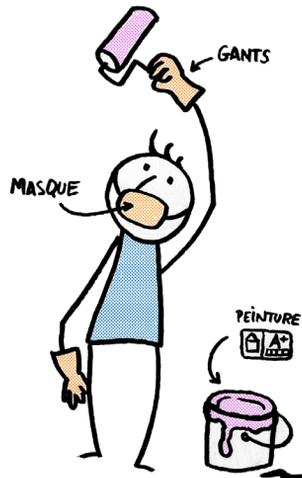
➔ Pour le **revêtement de mes sols**, je privilégie des matériaux sans phtalates ni formaldéhyde.

➔ Je fais «dégazer» **les meubles neufs** à l'extérieur des pièces à vivre (notamment le bois aggloméré qui libère du formaldéhyde).

➔ Si je fais moi-même des **travaux**, je me protège avec des gants et un masque.

➔ Si je suis enceinte, je fais faire les travaux par quelqu'un d'autre pour me préserver et préserver la santé de mon enfant.

➔ Pour les **produits utilisés**, je fais attention aux étiquettes (voir partie «nettoyage»).



# je préserve la santé de mon enfant

Tous les conseils précédents sont à appliquer à la maison, à l'attention de toute la famille. Pour **les bébés et les enfants, plus sensibles aux substances chimiques**, une attention supplémentaire permet de mieux les préserver.

flashez pour découvrir d'autres documents conseil



Dans **la salle de bain**, je suis vigilant dans le choix des produits : j'évite les produits sans rinçage, je privilégie les produits simples ou labellisés. Je préfère pour la toilette de mon enfant, l'eau et le savon surgras. Je limite le nombre de cosmétiques et je ne parfume pas bébé.

J'opte pour **des vêtements** plutôt simples sans motif et imprimé plastifiés qui peuvent contenir des substances indésirables. Je lave les vêtements neufs avant de les faire porter à bébé (valable aussi pour les adultes !).

Je lave ou j'aère tous **les jouets et peluches** avant de les donner à bébé. Je ne laisse pas bébé porter n'importe quel jouet en plastique à la bouche, car il peut contenir des substances chimiques pouvant être toxiques.

Si je suis adepte de l'utilisation d'huiles essentielles, je me renseigne sur les conditions d'utilisation : beaucoup sont à éviter durant la grossesse et avec de jeunes enfants.

Je fais attention aux produits contenus dans **les fournitures scolaires** de mon enfant.

En savoir + : <http://cartable-sain-durable.fr/>



“

*Un guide à mettre entre  
toutes les mains ...*

RETROUVEZ D'AUTRES CONSEILS  
SANTÉ ENVIRONNEMENT SUR

[www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr](http://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr)

[www.nouvelle-aquitaine.prse.fr](http://www.nouvelle-aquitaine.prse.fr)

”