



Congrès ALPTIS – 12 octobre 2019

Centre des Congrès Nancy



**"Ma maison, ma santé :
comment mieux vivre au quotidien ?"**

Par Mélanie Chevalier
Conseillère Santé Environnementale



Mélanie CHEVALIER

**Consultante et animatrice en Santé Environnementale
Conseillère en environnement intérieur (CEI)**

Au sein de la Coopérative d'Activités et d'Entrepreneurs (CAE) SYNERCOOP

2014 :

- Formation en Santé Environnementale (IFSEN Formation)
- Formation Animatrice Nesting (WECF France)

2017 :

**DU Santé Respiratoire
et Habitat**
(Université de Strasbourg)

**Coordinatrice
Hygiène, Sécurité,
Environnement**

Jusque 2013, secteur
Industriel



Ateliers de fabrication de
Produit ménager et
cosmétique



Accompagnements
de projet SE et DD

Visite à
domicile



Animations/sensibilisation
grand public



Formations
professionnels santé,
petite enfance,
secteur social



Conférences



<https://ifsenformations.fr/trouver-un-professionnel/>



La pollution intérieure : un thème méconnu

Les produits ménagers et objets du quotidien : quels impacts sur la santé et l'environnement ?

Réduire notre exposition quotidienne : Quelles actions pouvons-nous mettre en œuvre (ménage, cosmétiques, alimentation) ?

Par Mélanie Chevalier
Conseillère Santé Environnementale

Utilisation personnelle uniquement



La pollution intérieure : un thème méconnu (*pollution intérieure vs pollution extérieure*)

Utilisation personnelle uniquement

Par Mélanie Chevalier
Conseillère Santé Environnementale

La pollution intérieure : un thème méconnu

- **Quel est l'air le plus pollué ?**
 - Extérieur ou Intérieur ?



La pollution intérieure : un thème méconnu

- Quel est l'air le plus pollué ?
 - Extérieur ou Intérieur ?



5 à 7 fois plus pollué !!

Selon L'Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur



La pollution intérieure : un thème méconnu

Nous passons en moyenne 80% de notre temps dans un espace clos, soit 4/5ème de notre temps !

- **Quel est l'air le plus pollué ?**
- Extérieur ou **Intérieur** ?

habitat, travail, magasin, salle
de sport, transport, salle
d'attente, ...



La pollution intérieure : un thème méconnu

Facteurs pouvant influencer la pollution

- Isolation des logements
- Aération / ventilation
- Mode de chauffage
- Matériaux
- Habitudes de vie
- Habitudes de consommation
- ...



Utilisation personnelle uniquement



Pollution intérieur : de quoi parle t'on ?

Utilisation personnelle uniquement

Pollution intérieure : de quoi parle t'on ?



Utilisation personnelle uniquement



3 sources de polluants



- **Polluants biologiques** : moisissures, acariens, allergènes d'animaux, pollens, ...
- **Polluants physiques** : bruit, radon, amiante, champs électromagnétiques, ...

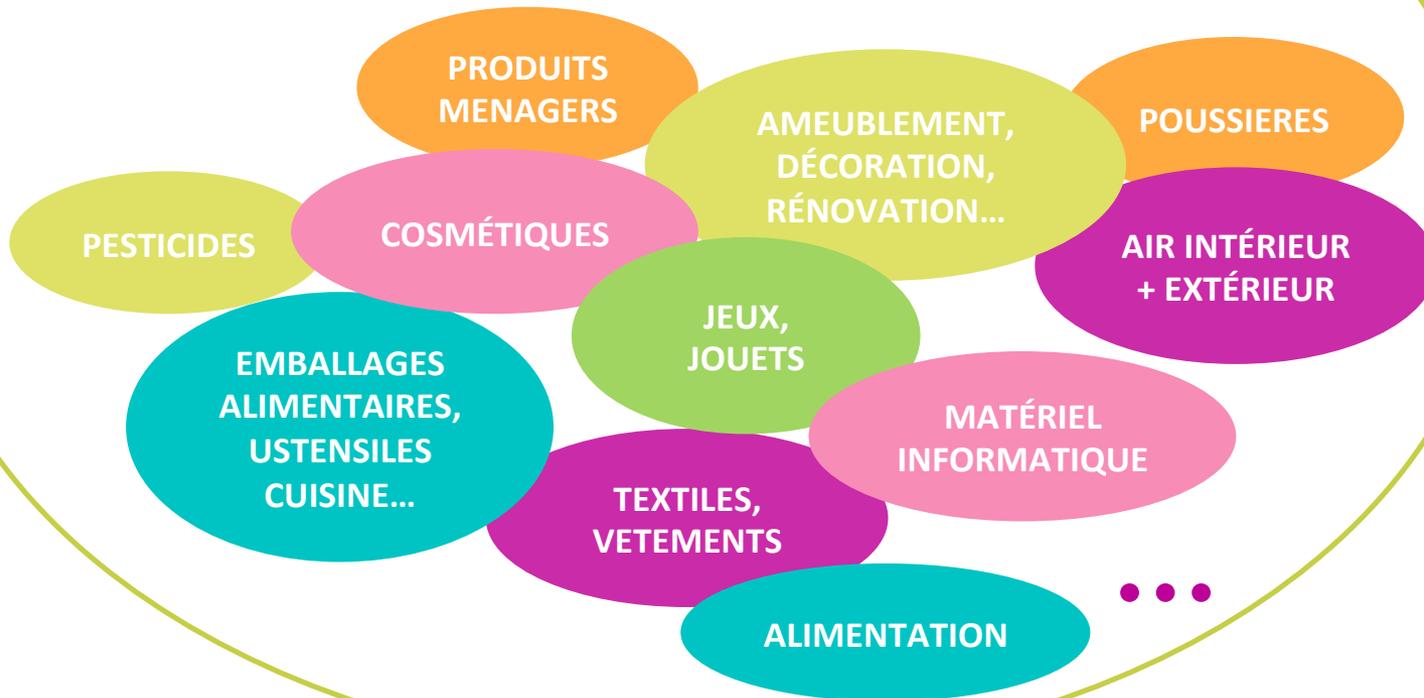


- ➔ • **Polluants chimiques** : monoxyde de carbone, formaldéhyde, pesticides, métaux lourds, fumée de tabac, solvants, ...



3 sources de polluants

Notion d'effet COCKTAIL !!!





Les produits ménagers et objets du quotidien :
quels impacts sur la santé et l'environnement ?

Utilisation personnelle uniquement

Par Mélanie Chevalier
Conseillère Santé Environnementale

Les populations à risque

Utilisation personnelle uniquement

Population à risque

Les personnes souffrants :

- d'allergies
- d'asthmes ou de maladies respiratoires chroniques

Les foetus, nourrissons et les jeunes enfants

Les personnes âgées

Les personnes ayant un système immunitaire affaibli en raison, par exemple, d'un traitement de chimiothérapie ou d'une transplantation d'organe récente

Utilisation personnelle uniquement

Tous pollués... dès la naissance !



Le 03 septembre 2019

Document

Une étude publiée mardi par Santé Publique France indique que les adultes, mais surtout les enfants, sont imprégnés de six familles de «polluants du quotidien» présents dans les produits ménagers, cosmétiques ou emballages alimentaires.

Impacts sur la santé :

- Facteurs de risque
 - Co-facteurs
- Facteurs aggravant

Utilisation personnelle uniquement

Quels sont ses effets sur la santé ?

Respirer est vital mais l'air que nous respirons à l'extérieur et à l'intérieur des bâtiments contient différents polluants qui, une fois dans notre corps, peuvent être nocifs pour notre santé. Ces effets peuvent être immédiats ou à long terme.



Les effets dépendent :

- de la nature du polluant (gaz, particules...)
- de la taille des particules
- de nos caractéristiques [âge, sexe...], mode de vie [tabagisme...] et état de santé
- de la durée d'exposition et de la dose inhalée

Lien avec la santé

Les perturbateurs endocriniens

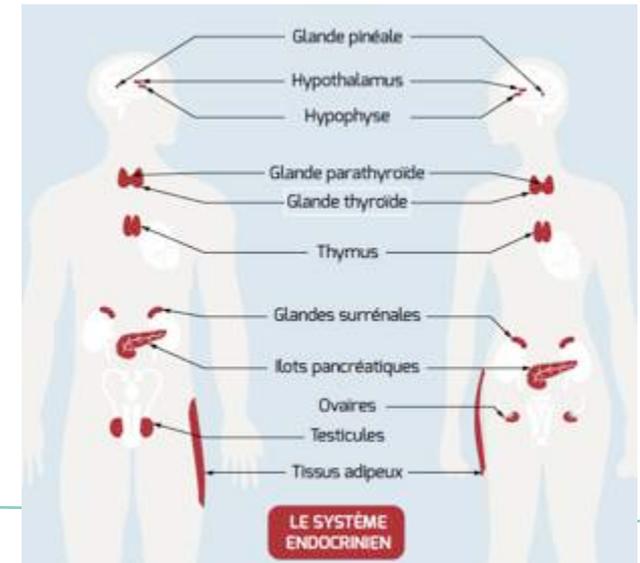
Utilisation personnelle uniquement

Les perturbateurs endocriniens

Molécules, naturelles ou artificielles, **pouvant interagir au niveau du système hormonal** (*exemple du Bisphénol A*)

Notre système hormonal régule certaines fonctions de l'organisme :
croissance, métabolisme, développement cérébral et sexuel, reproduction,
alimentation, sommeil, ...

Utilisation personnelle uniquement



Lien avec la santé : les perturbateurs endocriniens

Des molécules spécifiques :

- La dose ne fait pas l'effet
- La période fait le poison
- Plusieurs mécanismes d'action
- Des effets différés et trans-générationnels
- Des effets « cocktail »
- Plusieurs de ces substances ont un effet cancérogène « avéré » ou « suspecté » pour l'homme.



=> Des études et une réglementation Européenne qui tardent

Exposée uniquement



FIGURE 1 : Les sources d'exposition



Impacts sur l'environnement

Utilisation personnelle uniquement



Impacts sur l'environnement de nos habitudes de vie et de consommation



Exemples tirés de l'étude 2018 de l'Ademe « Modélisation et évaluation du poids carbone de produits de consommation et biens d'équipement ».

Ademe, CC BY-NC-ND

Impacts sur l'environnement de nos habitudes de vie et de consommation



Un moustique "tigre" responsable du Chikungunya



Réduire notre exposition quotidienne

Sommes nous vraiment prêt à changer nos habitudes,
à modifier notre manière de vivre ?

Utilisation personnelle uniquement

Par Mélanie Chevalier
Conseillère Santé Environnementale

CHÉRI,
TA FERRARI N'A
PLUS D'ESSENCE
POUR ALLER CHERCHER
LE PAIN FRAIS EN
BAS DE LA RUE !

- LISTE
- ~~☒~~ CARAFE D'EAU
 - ~~☒~~ JUS DE FRUITS BIO
 - ~~☒~~ BRIOCHE BIO
 - ~~☒~~ FRUITS LOCAUX BIO
 - ~~☒~~ NAPPE EN PAPIER
RECYCLE
 - ~~☒~~ CONTENANTS
RECYCLABLES

VOILÀ !
TOUT Y EST



Utilisation personnelle uniquement

Elleris

Sommes nous vraiment prêt à changer ?

Des tensions permanentes entre...

... Ce que je sais

... Ce que je devrais faire

... Ce que j'ai envie de faire

Et ce que je fais...

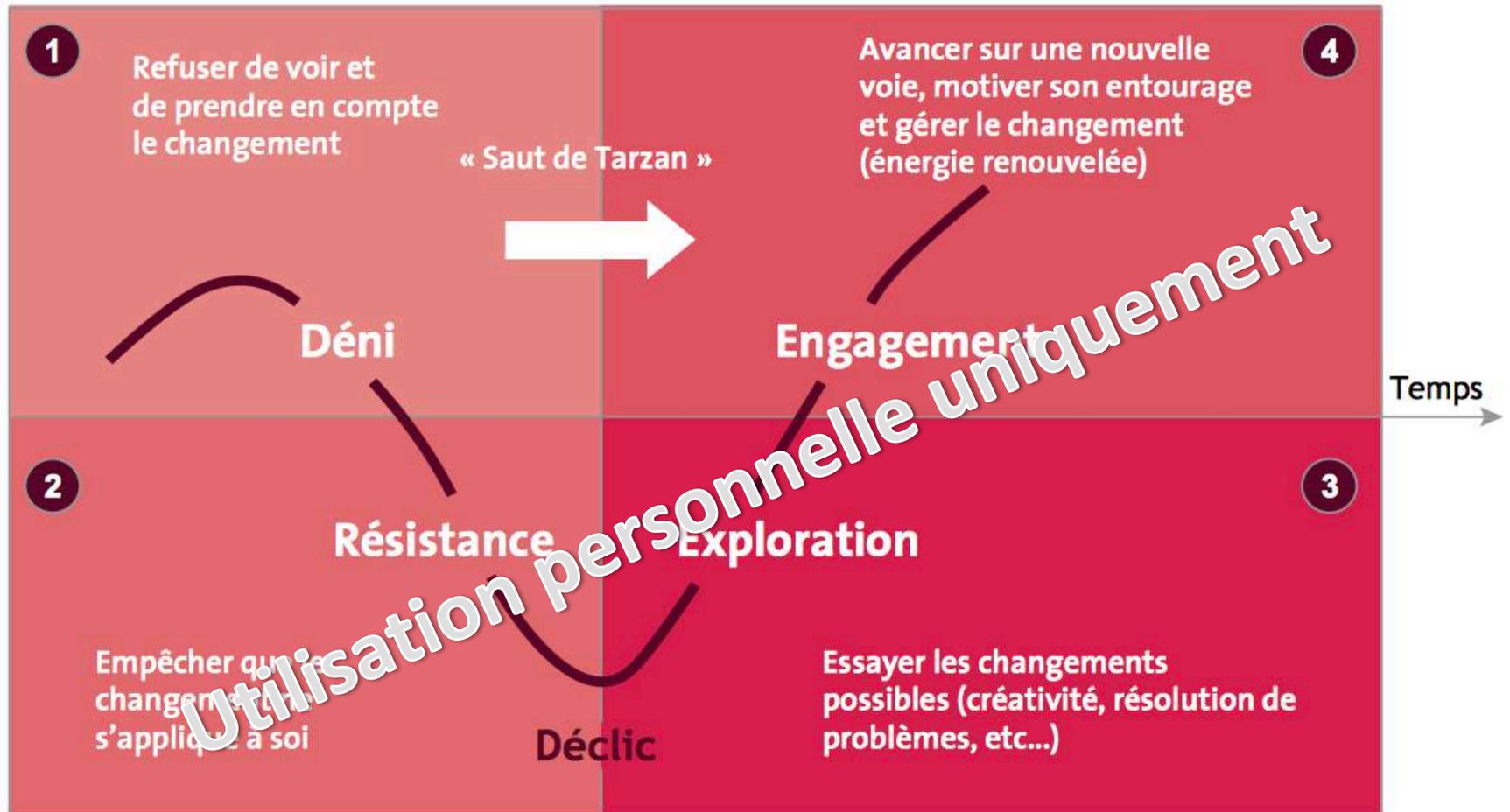


⇒ **Nous sommes soumis en permanence à des injonctions paradoxales**

Au cœur des freins du changement

Utilisation personnelle uniquement

La courbe du changement



Sources : Le concept de courbe de changement a d'abord été développé par le docteur Elisabeth Kübler-Ross et adapté au monde de l'entreprise par les consultants américains Cynthia Scolt et Denis Jaffe

Sommes nous vraiment prêt à changer ?

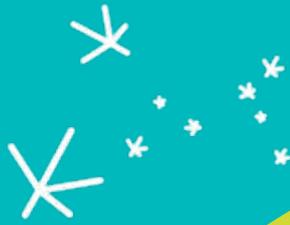
Des obstacles cognitifs particuliers :

- ✧ Des risques nouveaux, difficiles à accepter
- ✧ Impalpables, invisibles, diffus, certains en « vente libre »...
- ✧ Effets potentiels sur le long terme
- ✧ Études scientifiques longues, évolution constante des connaissances
- ✧ Puissance des lobbyings : « stratégie du doute »
- ✧ Des informations diffusent, contradictoires, parfois sans proposition de solutions accessibles
- ✧ Réglementation parfois trop faible, pas assez contraignante
- ✧ La force des habitudes, de nos schémas mentaux, émotionnels et collectifs

Sommes nous vraiment prêt à changer ?

L'accompagnement au changement

- ✧ Déculpabiliser, dédramatiser, sortir de la peur et de la colère
- ✧ Agir par le collectif, l'exemplarité
- ✧ Prendre en compte les connaissances/les contraintes/
l'environnement Socio-Culturel de chacun
- ✧ Accepter les « petits pas » et prioriser les actions
- ✧ Appliquer le principe de précaution
- ✧ Revoir notre rapport à la consommation et au « matérialisme »



Réduire notre exposition quotidienne aux polluants et notre impact environnementale :

Quelles actions puis-je mettre en œuvre ?

Par Mélanie Chevalier
Conseillère Santé Environnementale

Quelles actions puis-je mettre en œuvre ?

Un polluant en moins...

c'est une chance en plus !!!

Utilisation personnelle uniquement

POUR UNE BONNE QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

AÉRER !

10 MINUTES
2 FOIS PAR
JOUR

matin et soir *

- ✓ renouveler l'air
- ✓ évacuer les polluants

VENTILATION
AVANT 1960 :
« VENTILATION
NATURELLE »

PUIS VMC dès 1982...



* Le moment de l'aération doit prendre en compte les facteurs environnementaux extérieurs

Plantes dépolluantes : mythe ou réalité ?

Les plantes possèdent-elles la faculté d'éliminer certains polluants de l'air intérieur



« En laboratoire, sous des conditions contrôlées,

certains végétaux ont montré leur capacité à éliminer des polluants gazeux présents dans l'air intérieur... »

« Dans les espaces réels : pas d'efficacité démontrée... »

En l'état actuel des connaissances, encore limitées, l'utilisation de plantes en pot n'apparaît pas efficace pour éliminer les polluants de l'air dans les espaces clos.

Attention : plantes allergisantes et développement moisissures



Et les « assainisseurs » d'air ?

Etude de 2014 Publiés par UFC Que Choisir :

- ✧ Tous les sprays Assainissant sont polluants : ils relarguent des composés organiques volatils en forte quantité
- ✧ Quant à l'action sur les virus et les bactéries, elle répond à des normes NF, mais dans des conditions qui ne sont pas celles de l'utilisation d'un spray

L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) jugeant que ces produits « ne devraient pas être utilisés par des personnes asthmatiques »

ALERTE
POLLUTION DE L'AIR INTÉRIEUR

Les faux remèdes

Ils aggravent la pollution au lieu de la supprimer. Ce sont les sprays assainissants, les plantes d'intérieur et les purificateurs d'air.

TEST LABO Pour ce test, nous avons réalisé trois analyses de composition : une détection des COV, une recherche d'allergènes de contact par chromatographie en phase gazeuse couplée à un spectromètre de masse, une recherche des aldéhydes par chromatographie en phase liquide couplée à un détecteur UV.

PURESSSENTIEL Bien mal nommé

Le spray assainissant Puressestiel prétend purifier l'air mais il le charge en polluants.

Il fait l'objet d'une publicité à la télé, il est vendu en pharmacie, il est 100% naturel et, cerise sur le gâteau, des médecins le prescrivent. En plus, il affirme : « éliminer les acariens, virus, germes, champignons microscopiques, mauvaises odeurs », « éliminer les sources d'allergies » et faire « respirer un air plus pur ».

Pas étonnant que Puressestiel connaisse un tel succès, et qu'en particulier les allergiques en raffolent. Pourtant, les analyses que nous avons réalisées en laboratoire prouvent tout autre chose. Loin de purifier l'air comme il le prétend, le spray assainissant Puressestiel aux 41 ingrédients essentiels le charge en composés organiques volatils. Et le danger de ces COV, c'est encore la créatrice de Puressestiel, Isabelle Pacchioni, qui en parle le mieux dans son ouvrage intitulé 100 réflexes air pur : « Certains sont plus irritants, agressifs ou nocifs que d'autres. Les COV ont des effets délétères, non seulement sur la

irritants pour les yeux ou l'appareil respiratoire, d'autres sont fortement cancérogènes (...). Un enfant ou une personne allergique peut développer des symptômes même si l'exposition est très courte et la quantité de COV faible ! » Et un peu plus loin : « Dès que l'on ajoute quelque chose à l'air que l'on respire, on en change la composition. C'est mathématique. Pour être compatible avec nos besoins physiologiques, l'air doit contenir une quantité bien précise d'oxygène, d'ozone, de gaz carbonique, ... »

Polluants irritants
Or son produit, Puressestiel contient un grand nombre de COV qui polluent l'air à chaque pulvérisation. La concentration en COV est supérieure à 11,7%, et les substances identifiées n'ont rien de sympathique. Elles se partagent entre composés irritants, allergènes, cancérogènes. Les teneurs sont élevées en terpènes, dont le limonène, allergène de contact et irritant. Il y a des

formaldéhyde, et de l'acétaldéhyde. Puressestiel est donc un réservoir de polluants, au vu de nos analyses, en aucun cas un purifiant. Mais nos analyses n'ont porté que sur la composition et il y a fort à parier que d'autres polluants apparaissent après usage. Certains terpènes de Puressestiel, le limonène, l'alpha-pinène et le linalool, sont en effet connus pour réagir dans l'air avec l'ozone et former des polluants secondaires qui s'ajoutent aux polluants vaporisés. « La commercialisation de mélanges d'huiles essentielles pour épurer l'air est préoccupante, confirme Odile Massot, biochimiste et professeur responsable du master « risques en santé dans l'environnement bâti » à l'université d'Angers. Leur innocuité, par inhalation, n'est pas démontrée, ils risquent d'accentuer les crises d'asthme par leur potentiel irritant au lieu d'apporter un mieux-être. » Avec une telle composition, ce spray n'a rien à faire en pharmacie et il ne peut prétendre qu'il rend l'air plus pur. ♦

LE FABRICANT RÉAGIT
Suite à l'envoi de nos résultats de test, Puressestiel nous a adressé ses commentaires. Les COV trouvés en quantité ne poseraient pas problème. « Ces COV naturels, inévitablement détectés dans des huiles essentielles, ne sauraient être assimilés aux COV de synthèse pétroliers. » Le fabricant nous joint aussi deux études qu'il a financées, afin de démontrer l'innocuité de son produit.

COV En termes d'impact sur la santé au moment de l'utilisation du spray, un COV a strictement les mêmes effets, qu'il ait été obtenu par un procédé de chimie de synthèse ou qu'il soit émis par un produit naturel. À titre d'exemple, l'alpha-pinène a toujours les mêmes propriétés sanitaires, qu'il soit synthétique ou naturel, et la même propension à réagir dans l'air avec l'ozone pour produire du formaldéhyde. La seule différence porte sur l'impact environnemental du processus de fabrication, en général moindre avec les produits naturels. Quant aux deux études, après expertise, elles ne permettent pas de conclure à l'innocuité du produit pour les populations sensibles.

« Respirer un air plus pur » ? Avec ce produit, pas vraiment !

« Choisir les produits naturels, champignons, acariens, virus, bactéries, moisissures... »

« Éviter les sources d'allergies »

« Respirer un air plus pur »

L. NER POISSÉ G&P D'ANGERS

E. C., rédacteur technique

Alors les purificateurs d'air ?

LES PURIFICATEURS D'AIR

Ceux qui utilisent la photocatalyse ou l'ionisation peuvent être nocifs pour la santé.

Les procédés destinés à assainir l'air sont de plus en plus nombreux dans les rayons. Outre les appareils purificateurs d'air proprement dits, on trouve des enduits, des papiers muraux, des peintures, des carrelages, des sprays qui se disent autonettoyants ou antibactériens. Point commun: ils font appel à la photocatalyse, qui détruit les substances polluantes en les décomposant en vapeur d'eau et en dioxyde de carbone. Mais celle-ci recourt

aux nanoparticules de dioxyde de titane, classées « cancérogène possible ».

Et ce procédé provoque la formation de sous-produits de dégradation parfois plus néfastes pour la santé que les substances qu'il est censé éliminer (QC n° 515).

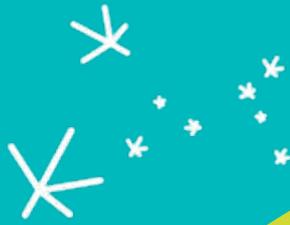
La purification de l'air par photocatalyse est donc à proscrire dans les logements. Les ioniseurs d'air peuvent aussi créer des sous-produits plus toxiques que les substances qu'on cherche à éliminer. Seuls les épurateurs d'air qui utilisent la filtration paraissent peu problématiques pour la santé, à condition de nettoyer les filtres et de les changer de manière régulière. En effet, il peut se produire un développement de moisissures sur les filtres encrassés, et celles-ci émettent des spores nocives pour la santé.



La bonne solution
reste
l'aération et la
réduction des polluants

Utilisation personnelle uniquement





Produits ménagers

Quelles actions puis-je mettre en œuvre ?

Utilisation personnelle uniquement

Par Mélanie Chevalier
Conseillère Santé Environnementale

Produits ménagers



Utilisation personnelle uniquement

Après le tabac, les **produits d'entretien** sont la première source de pollution

Produits ménagers

La notion d'**Hyper-hygiénisme** : aseptisation de notre environnement quotidien

2 risques :

- Baisse de nos défenses immunitaires
- Résistance des virus, bactéries, germes...



Produits ménagers

Produits ménagers, les 6 règles d'or !

1. Aérer
2. Privilégier des produits multi-usages, simples et naturels
3. Limiter les produits en sprays et avec des pictogrammes 
4. Eviter les désodorisants (vaporisateurs, bougies, encens, papier Arménie, ...)
5. Eviter les substances controversées : isothiazolinone, parfums de synthèse, javel, ammoniac, phosphate, ...
6. Limiter l'utilisation de produits pesticides (anti-insecte, traitement des plantes, traitement des animaux, anti-poux, anti-acariens, anti-odeurs, ...)

Produits ménagers

⇒ Attention aux mélanges de produits et aux émanations de vapeurs dangereuses ! Même sur les produits « naturels »



⇒ Vigilance sur l'utilisation des huiles essentielles : allergènes et irritantes, effets non désirés

Prévention

- Les huiles essentielles ne sont pas des produits anodins. Renseignez-vous avant d'en acheter ou d'en utiliser.
- Conservez les flacons hors de portée des enfants.
- Ne placez pas de diffuseur d'huiles essentielles à portée des enfants.
- Les flacons d'huiles essentielles peuvent parfois ressembler à des flacons de médicaments (ex: gouttes pour les yeux). Conservez-les séparément.
- Conservez les huiles essentielles à l'abri de l'air et de la lumière: certains produits de dégradation peuvent entraîner des réactions allergiques. C'est le cas par exemple de l'huile essentielle de métaleuca (arbre à thé).



Produits ménagers



« Le propre a t'il une odeur ? »

Ou comment l'industrie tente de nous convaincre que le propre, ça doit sentir une odeur !



Utilisation personnelle uniquement



Le ressenti par rapport à une odeur dépend de tout ce à quoi l'on a été exposé depuis tout petit

=> facteur de résistance

Produits ménagers : Quelles actions puis-je mettre en œuvre ?

Les produits « phares » du ménage

- ✧ **Vinaigre Blanc** => désinfectant, anti-calcaire, absorbeur d'odeur
- ✧ **Savon noir** => dégraissant, répulsif pucerons
- ✧ **Bicarbonate de soude** (sodium) technique ou alimentaire => absorbeur d'odeur et anti-moisissures, dégraissant, abrasif doux,
- ✧ **Cristaux de soude** (obtenue par mélange de sel, sel et ammoniac) => dégraissant, nettoyant multi-fonction (très irritant et dessèche la peau)
- ✧ **Percarbonate de soude** (obtenue avec du sel, craie et eau oxygénée) => blanchissant, désinfectant
- ✧ **Blanc de Meuble** (poudre de craie à 90% et argile) = nettoyant non abrasif
- ✧ **Acide citrique** => tâche de rouille, blanchissant et détartrant (sur l'émail, l'aluminium ni sur le marbre)
- ✧ **Microfibres** (bambou pour les vitres)

Produits ménagers : Quelles actions puis-je mettre en œuvre ?

Fabriquer sa pierre « blanche » multi-usage

On peut TOUT nettoyer avec la Pierre d'Argile. Elle est extrêmement efficace, sans attaquer les surfaces

- ✧ Mélanger 100g de blanc d'Espagne ou de Meudon + 50g de bicarbonate de soude + 50g de de savon noir liquide ou de liquide lave vaisselle + 10 gouttes d'HE de citron

Laisser sécher ouvert et laisser durcir complètement avant utilisation



Utiliser une éponge type filtre aquarium ou éponge Luffa





Lessive Senteur Florale

Utilisation personnelle uniquement

AVANT

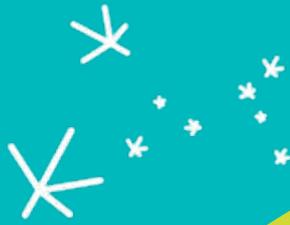




APRES

NETTOYANT
multi-usage





Produits cosmétiques

Quelles actions puis-je mettre en œuvre ?

Utilisation personnelle uniquement

Par Mélanie Chevalier
Conseillère Santé Environnementale

Les 6 règles d'or

1. Changer prioritairement les produits utilisés quotidiennement et sans rinçage
2. Réduire la quantité de produit utilisé au minimum (notamment pour les enfants) et éviter les format en spray
3. Avoir des listes d'ingrédients les plus courtes possibles (éviter la présence de certaines substances : aluminium, parfums, parabènes, triclosan, huiles minérales, alcool, ...)
4. Limiter les conservateurs 
5. Privilégier les produits naturels, labélisés (CosmeBio, BDIH, Nature et Progrès, Natrue) et les astuces « maison »
6. Ne pas se fier aux allégations, à la notoriété ou encore au prix

Produits cosmétiques



Les cosmétiques et produits d'hygiène : réduire la quantité et faire les bons choix !

Labels à privilégier :

95% minimum des ingrédients végétaux d'origine biologique
10% minimum du total des ingrédients de l'Agriculture Biologique
Le % de produit biologique est étiqueté
Pas de parfums et colorants de synthèse, de silicones et de produits du pétrole.



1 étoile pour la cosmétique naturelle,
2 étoiles pour la cosmétique naturelle avec quelques ingrédients biologiques
3 étoiles pour les produits cosmétiques exclusivement biologiques

Association "Nature et Progrès"
Pas de dérivés pétrochimiques, produits, parfums colorants de synthèse.
Les ingrédients végétaux sont biologiques.
Les parfums sont composés d'huiles essentielles.



BDIH (Bundesanstalt für Lebensmittelmitteluntersuchung - Bundesinstitut für gesundheitliche Verbraucherschutz und Lebensmittelüberwachung)
Liste "positive" d'ingrédients autorisés (690 sur les 20 000 répertoriés).
Le seul ingrédient non autorisé : pas de certification.

95% minimum du total des ingrédients d'origine naturelle
10% minimum du total des ingrédients de l'Agriculture Biologique
95% minimum du total des végétaux de l'Agriculture Biologique



95% minimum du total des ingrédients d'origine naturelle
5% minimum du total des ingrédients de l'Agriculture Biologique
50% minimum du total des végétaux de l'Agriculture Biologique

Produits cosmétiques

Par quoi remplacer mon déodorant « conventionnel » ?

✧ Un déo labélisé et/ou solide



✧ Du bicarbonate officinal ou spécial cosmétique (très fin)

humidifier les aisselles ou mettre une noisette de gel d'aloé-vera puis appliquer simplement du bicarbonate fin du bout des doigts

✧ Une recette maison

1 cuillère à café d'huile de Coco+1 petite cuillère à café de bicarbonate de Soude fin+1 petite cuillère à café de féculé)

- Eviter les déo « anti-transpirant »

- Pierre d'alun aujourd'hui controversé

Produits cosmétiques

Remplacer le **gel douche** et le **shampooing** ?

(souvent trop agressif pour la peau => assèchement, irritation, problème de peau)

✧ Par des produits en « pain »



Fabrication
artisanal
saponification à
froid / surgras

SHAMPOING



SAVONS (savon Marseille ou d'Alep : très asséchant)

✧ Tester la douche sans savon ? No soap, no poo...

Un conseil : y aller par étape !

Produits cosmétiques

Remplacer les crèmes nourrissantes/hydratantes ?

(femme enceinte, peaux sèches toute la famille, mains abîmées, lèvres gercées, cicatrices, pieds crevassés, ...)

✧ Par des huiles végétales/beurres végétaux ou une recette maison



<u>Nom de l'huile végétale</u>	<u>Propriétés principales</u>
Amande douce	Adoucit les peaux irritées et sèches. Soins du bébé. Bon démaquillant. Idéale pour les massages.
Avocat	Antiride contour des yeux, et pour le cou. Pour les peaux sèches et très sèches de façon générale.
Abricot (noyau)	Pour les peaux grasses et mixtes. Huile fine de massage. Tonifie les peaux fatiguées.
Bourrache	Revitalisante. Anti-âge cellulaire. Recommandées pour les peaux délicates à allergiques. Pour antirides ou soins raffermissants. Rééquilibrant glandulaire.
Germe de blé	Nourrissante. Pour peaux sèches et sensibles au froid. Epidermes sensibles et dévitalisés.

=> Certaines sont dites « sèches »

Produits cosmétiques



✧ Tester une recette maison !

Faire fondre au bain marie :

- **80g d'huile végétale** - soit 10 càs, (l'huile végétale adaptée à votre type de peau)
- **8g, soit 2 càs rase, de cire d'abeille bio** (Magasin bio ou auprès d'un apiculteur)

Laisser durcir

La crème est relativement solide => elle fond rapidement au contact de la peau.

Appliquer par petite quantité.

=> *Pour une crème plus « onctueuse », ajouter de l'huile de coco et/ou du beurre de karité*

Produits cosmétiques

Remplacer son démaquillant ?

- ✧ Par une huile végétale à appliquer avec le bout des doigts
- ✧ Par des lingettes lavables

Remplacer sa crème de gommage ?

- ✧ Pour le corps : un mélange 1 càS de **sucre**+1 càS **d'huile d'olive**+1 càC de **jus de citron**
- ✧ Pour le corps et le visage : recette ci-dessus en remplaçant le sucre par de la **poudre d'amande** ou utiliser juste du **marc de café**

Remplacer sa mousse à raser ?

✧ Par une recette maison :

2 CàS de gel natif d'aloë vera + 1 une CàS d'huile d'Argan ou d'Avocat + 2 gouttes d'HE de menthe poivrée + 2 gouttes d'HE de romarin (*si pas de problématiques respiratoires ou d'allergies*)

✧ Par un savon à barbe



- Limiter les rasoirs « jetables »

- Attention aux produits appliqués sur une peau laissée



AVANT



Utilisation personnelle uniquement





Utilisation personnelle uniquement

APRES



Alimentation, contenants alimentaires et modes de cuisson

Utilisation personnelle uniquement

Quelles actions puis-je mettre en œuvre ?

Par Mélanie Chevalier
Conseillère Santé Environnementale

Alimentation



✧ L'alimentation, les 6 règles d'or

Priorité sur les produits de consommation courante, les produits gras et complets

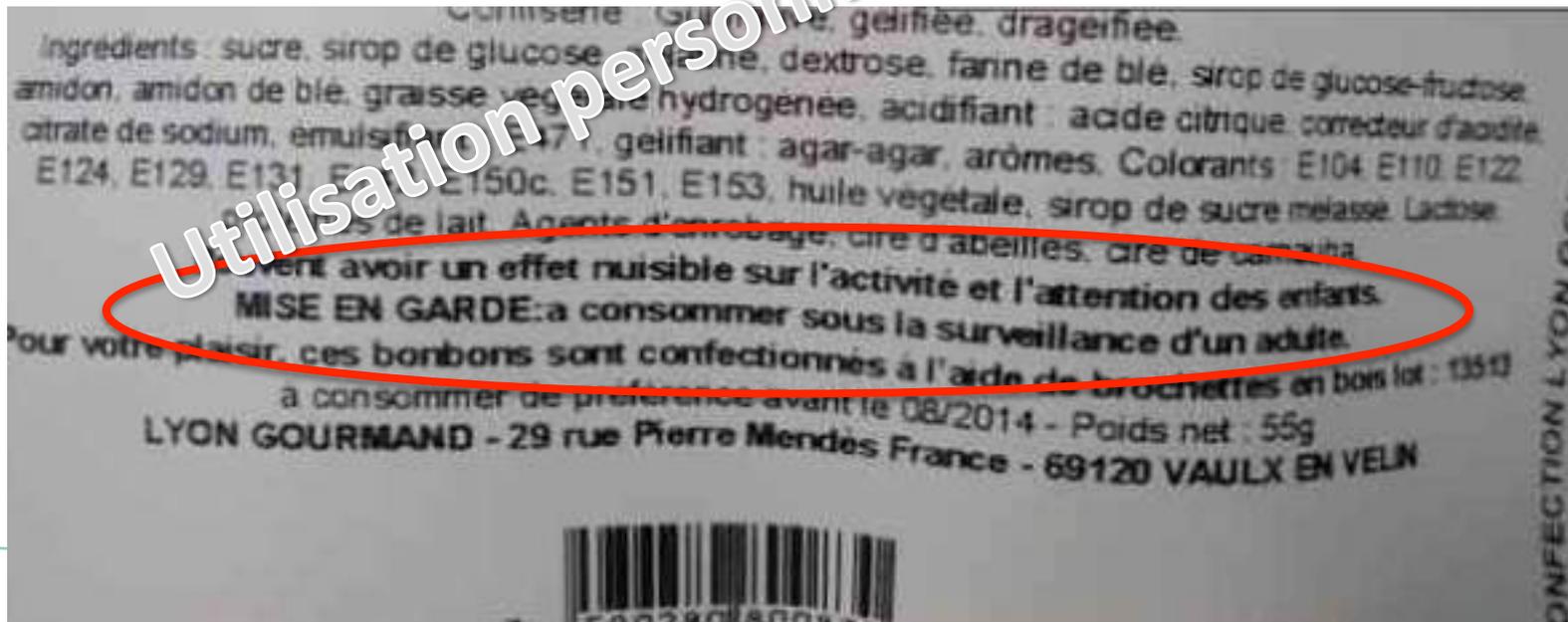
1. *Les fruits et les légumes sont à privilégier en AB, ou A.raisonnée, surtout ceux de consommation courante. Dans le cas contraire, les éplucher après les avoir lavés*
Privilégier en bio les produits à base de céréale (complets)
2. *Limiter le plastique et l'aluminium au contact du chaud, gras et acide*
3. *Privilégier les bocaux en verre et produits congelés aux boites de conserve*
4. *Remplacer vos poêles, casseroles, contenants alimentaires et ustensiles de cuisine qui sont en aluminium-plastique-revêtement antiadhésif par du verre, inox, porcelaine, fonte, acier, faïence ou du bois*
5. *Réduire la consommation des produits industrialisés et des additifs alimentaires*
6. *Avoir en tête que les toxines se stockent dans les graisses des animaux et s'accumulent dans la chaîne alimentaire (par exemple lait, œufs, la viande et les poissons gros/gras à privilégier en Bio)*



Les additifs alimentaires

- Allergène
- Cancérogène possible (CIRC 1987)
- Perturbateurs endocriniens
- Effets immunologiques ?
- Lien avec hyperactivité ?

Utilisation personnelle uniquement



Alimentation

Conservation

intérêt sanitaire

1. Conservateurs
2. Antioxydants
3. Gaz d'emballage

Autres rôles

20. Antimoussants
21. Antiagglomérants
22. Agents de traitement de la farine
23. Amplificateurs de contraste
24. Correcteurs d'acidité
25. Propulseurs
26. Séquestrants
27. Supports

Organoleptique

aspect, goût, texture du produit

4. Acidifiants
5. Colorants
6. Edulcorants
7. Exhausteurs de goût
8. Emulsifiants
9. Épaississants
10. Gélifiants
11. Affermissants
12. Agents moussants
13. Agents de charge
14. Agents d'enrobage
15. Amidons modifiés
16. Humectants
17. Poudres à lever
18. Sels de fonte
19. Stabilisants

- ✧ Connaître les plus problématiques
- ✧ Limiter la consommation de produits industriels
- ✧ + de 3 additifs dans un même produit = Changer de produit
- ✧ Environ 40 autorisés en AB (*contre 300 en A. Conventionnelle*)

Attention aux additifs

Les denrées alimentaires peuvent contenir des **additifs** dangereux pour la santé.
Pour ma santé, je limite ma consommation de produits ultra-transformés *

Les colorants

E 102-104-107-110-120-122-123-124-
127-128-129-131-132-133-141-142-150c-
150d-151-152-154-155-160e-160f

Dioxyde de titane [nano] E171,
(yaourts, bonbons, boissons, sodas, desserts,
fruits confits, sirops, merguez, vinaigres,
compléments alimentaires...)

Aluminium E 173 (viennoiseries
industrielles, confiseries, plats préparés)

Les antioxydants

Gallates E 310 à 312
BHA et BHT E 320 et 321
Citrate de tri-ammonium E 380
EDTA E 385
4-hexylresorcinol E586

Les correcteurs d'acidité

Chlorures E 512
Sulfates d'aluminium E 520 à 523
Phosphates E 541
Silicates E 552 [nano] à 556

Divers

Argent [nano] E174
E 999
E 1201 et 1202
Propylène glycol E 1520

Les conservateurs

Benzoates E 210 à 213 (sodas, confitures...)
Parabènes E 214 à 219 (viandes, charcuteries...)
Sulfites E 220 à 228 (fruits secs et confits,
purée en flocons, vins, crevettes)
Traitements divers E 230 à 235-239-242
Nitrites et nitrates E 249 à 252

Les agents de texture et anti-agglomérants

Polysorbates E 431 à 436
Phosphatides d'ammonium E 442-E 477
Huile de soja oxydée E 479a et 479b
Stéarates E 491 à 495
Dioxyde de silicium [nano] E 551
Silicate de calcium [nano] E552

Les exhausteurs de goût

Glutamates E 620 à 625

Les édulcorants

E 900-E 905-E 950
Acésulfame K E 950 et Sucralose E 955
Aspartame E 951 et sels d'aspartame E 962
Cyclamates E 952
Saccharine E 954

PRIVILÉGIER LE BIO

pour les céréales complètes
(muesli, pain, pâtes etc...)

LE PAIN « TRADITION »

(farine label rouge) des boulangeries
répond à un cahier des charges
limitant les ingrédients au strict
minimum et excluant les additifs.



TRÈS PEU
D'ADDITIFS
SONT AUTORISÉS





Interdit en AB

Les pesticides (Produits PS)

- Cancérogène
- Perturbateurs endocriniens, malformations congénitales
- Troubles neurologiques, ...

Limités en Agriculture raisonnée

LES 15 ANGÉLIQUES:

VOICI LA LISTE DES 15 FRUITS ET LÉGUMES CONTENANT LE MOINS DE PESTICIDES!



LES 12 MALÉFIQUES:

VOICI LA LISTE DES 12 FRUITS ET LÉGUMES CONTENANT LE PLUS DE PESTICIDES. ACHETEZ LES BIO, SI VOUS LE POUVEZ !





AVANT



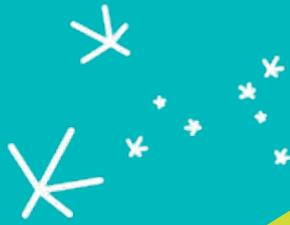
Utilisation personnelle uniquement



APPRENDRE



Utilisation personnelle uniquement



Travaux, peinture

Quelles actions puis-je mettre en œuvre ?

Utilisation personnelle uniquement

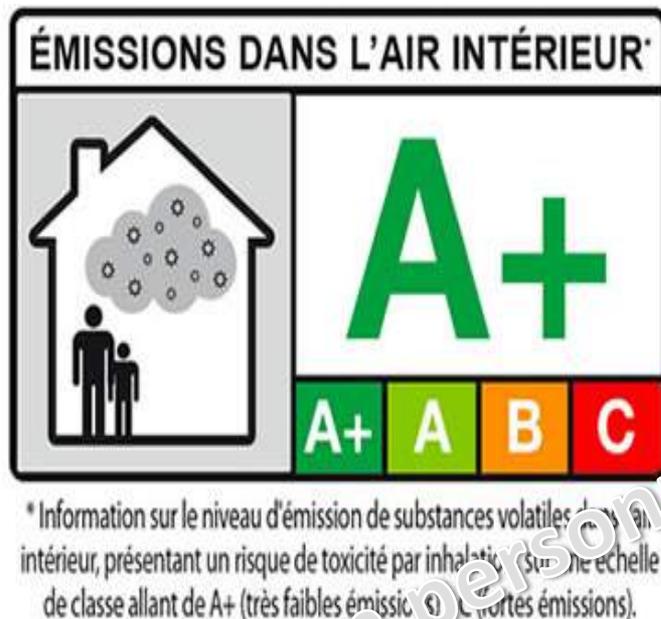
Par Mélanie Chevalier
Conseillère Santé Environnementale

CONNAISSEZ-VOUS CET ÉTIQUETAGE ?



Utilisation personnelle uniquement

Travaux



Obligatoire
depuis le 1^{er}
janvier 2012

➔ Étiquetage des produits de construction, revêtement murs et sols, peintures, vernis...

Travaux



Utilisation personnelle uniquement

- A+
- Indication : Ce produit contient max. ?? g/L COV : < 30, voir 10)

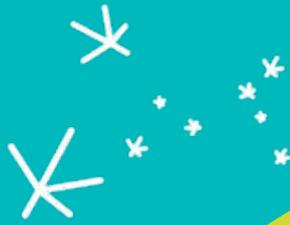
Travaux



Plus rares mais tout aussi fiables :



- ✧ Privilégier les labels, éviter les pictogrammes de danger
- ✧ Aérer en continu (entre 3 jours et 3 semaines) avant de réintégrer la (les) pièce(s)
- ✧ Laisser aérer les mobiliers neufs, laver si possible les textiles



Telles

Quelles actions puis-je mettre en œuvre ?

Utilisation personnelle uniquement

Par Mélanie Chevalier
Conseillère Santé Environnementale



LES 10 REGLES D'OR POUR LES TEXTILES

1. Privilégier le made in France. A défaut, le made in Europe (Turquie, Portugal, Tunisie, Italie, Maroc, Espagne...)
2. Privilégier les fibres les plus naturelles possibles
3. Préférer les produits sans imprimés, plastifiés/ « transferts plastiques »
4. Eviter les produits « ANTI » (croissance, odeurs, transpiration, bactéries...)
5. Qualité vs. quantité
6. Toujours laver au moins 1 fois (2 c'est encore mieux) tout textile neuf avant de le porter
7. Être particulièrement vigilant sur les textiles qui seront à même la peau et surtout en contact direct avec les parties génitales :
SOUS-VETEMENTS, BODY BEBE...
8. Préférer les produits éco-labellisés
9. Pourquoi pas acheter les vêtements en seconde main (braderie, échanges amis, occasion...)
10. Attention aux vêtements qui « sentent » le neuf, qui « dégorgent »...



Utilisation personnelle uniquement

À RETENIR

Par Mélanie Chevalier
Conseillère Santé Environnementale

- ✧ Appliquer des changements progressifs : Prioriser et adapter
- ✧ Avoir conscience des schémas émotionnels et éducatifs de notre conditionnement sociétal et culturel
- ✧ Avoir un regard critique sur le marketing, les pub, les étiquetages, ...
- ✧ Appliquer le principe de précaution
- ✧ Consommer moins et mieux

Utilisation personnelle uniquement



Utilisation personnelle uniquement

Aller plus loin...

Par Mélanie Chevalier
Conseillère Santé Environnementale

✧ Un peu de lecture sur le changement de nos habitudes de vie et de consommation (exemple parmi d'autres)

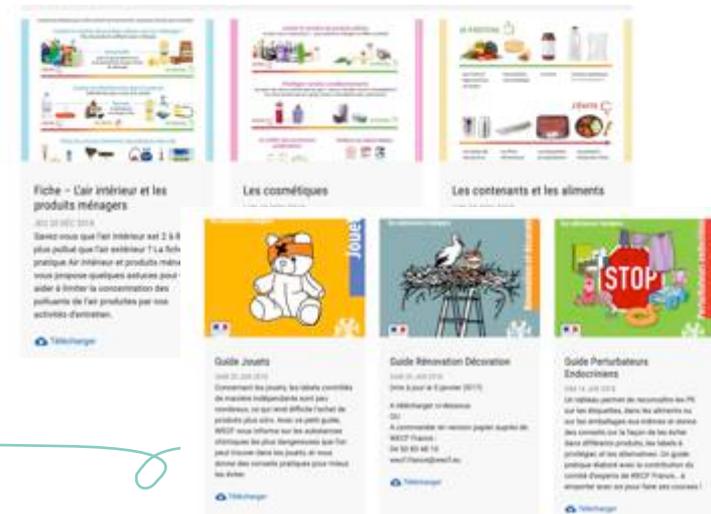
- Ma Santé, Ma planète, mon Budget (*lavisenvert.fr* - 22€)
- Famille en transition (*Jérôme Pichon* -15€)
- Ca commence par moi (Julien Vidal - 15€)



✧ Les guides et fiches infos à télécharger sur :

- <https://wecf-france.org/ressources/guides-et-fiches/>

- www.asef-asso.fr



✧ Assister/organiser un atelier / être accompagné pour un projet

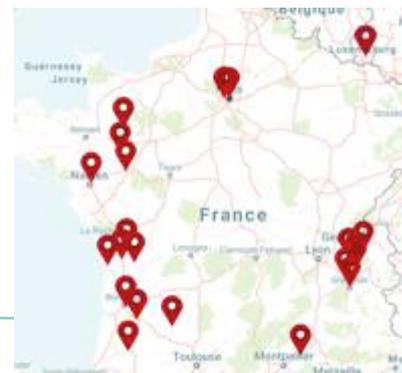
- **Contacter un consultant en Santé Environnementale :**

<https://ifsenformations.fr/trouver-un-professionnel/>

- **Trouver un atelier prêt de chez vous :**

<https://wecf-france.org/sante-environnement/participer-a-un-atelier/>

=> *Attention : Tous les ateliers ne sont pas référencé, contacter WECF pour avoir les coordonnées de votre animateur de secteur*



Me contacter :

contact@conseil-sante-environnement.fr

Mon site Internet :

www.conseil-sante-environnement.fr



Télécharger la présentation (disponible quinze jours) :

<https://www.conseil-sante-environnement.fr/documents-à-télécharger/>



Les documents suivants sont réservés aux participants d'ateliers et sont protégés par un mot de passe.

Le mot de passe vous a été remis lors de l'animation.

En cas d'oubli, merci de contacter votre animatrice ici.



• Atelier-Conférence Congrès Aiptis du 12/10/19

"Télécharger la Présentation"

Les partenaires nationaux



Merci de votre attention !



Mélanie Chevalier
Conseil en Santé
Environnementale

