

Des isolants performants... sauf pour votre santé :

- ◇ **La laine de verre ou de roche, les fibres de céramique :** Les faibles diamètres des fibres abîment le système respiratoire et leurs productions nécessitent beaucoup d'énergie...
- ◇ **Le polystyrène :** sa fabrication est énergivore. Il libère du styrène qui attaque le système nerveux.

Si vos produits de traitement du bois contiennent...

- ◇ **Du pentachlorophénol :** potentiellement cancérigène. Il se diffuse dans l'air, si la surface traitée est exposée à la chaleur.
- ◇ Attention aux produits contenant **des solvants organiques** issus du pétrole, ils sont souvent toxiques.
- ◇ Des produits à base de **sels d'arsenic** : L'arsenic, élément cancérigène, est un produit très toxique même en faible concentration.

L'utilisation de matières saines pour réaliser les combles garantit la sécurité sanitaire des pièces situées juste sous celles-ci.

.... à proscrire.

L'isolation :

- ◇ **Le chanvre :** avec de la chaux, c'est un bon isolant acoustique et ne sera pas attaqué par les insectes.
- ◇ **Les panneaux de liège :** Très bon isolant thermique et acoustique. Sa résine naturelle évite l'apport de colle de synthèse.

La charpente :

- ◇ **Des bois sans traitement obligatoire :** Le chêne, le châtaignier, le mélèze, le pin Douglas... coupés selon certaines règles : sève descendante (automne ou hiver) séchés à l'air plusieurs mois et aubier enlevé, ne nécessitent pas forcément de traitement contre les insectes (sauf les termites).

Les conditions favorables à l'apparition de parasites : sont une humidité permanente, un contact avec le sol, la chaleur et l'obscurité.

Les traitements éventuels :

- ◇ Les « moins nocifs » : **Les sels de bore** ou borates pour des surfaces non exposées à l'humidité. Les traitements à base de **pyrethrénoïdes** ; associés à des solvants ou des éthers de glycol. Moins toxiques que d'autres, ils restent néfastes pour l'homme !

Bien qu'énergivore, le **traitement thermique du bois à la vapeur d'eau à 100°C** permet de tuer toutes les larves d'insectes sans aucune répercussion sur la santé.

Dépliant réalisé par l'APMNE - Tél : 04 42 93 15 88
http://perso.wanadoo.fr/apmne/

Des sources de pollutions nombreuses, diffusées, insidieuses... qui passent inaperçues : Elles proviennent des produits que nous utilisons quotidiennement pour entretenir les meubles, les moquettes ou les sanitaires, mais aussi des cosmétiques, des peintures... Confiants dans le progrès, nous ne connaissons cependant ni leurs composants, ni leurs effets.

DANGER

En moyenne, nous vivons 19 heures par jour dans un lieu fermé ! l'intérieur de nos habitations est plus pollué que l'air extérieur !

- ◇ **Quelques chiffres :** C'est le nombre de kilos de produits chimiques fabriqués en 2003. 400 fois plus qu'en 1930. (Rapport Plan Santé Environnement)
- ◇ **75 000 :** C'est le nombre de substances chimiques, parmi les 100 000 enregistrées dans l'inventaire européen, dont la toxicité est peu connue. (Rapport Plan Santé Environnement)
- ◇ **30 000 :** C'est le nombre de substances chimiques différentes produites à plus d'une tonne par an et par producteur chaque année en Europe (Rapport Plan Santé Environnement)
- ◇ **500 :** C'est le nombre de substances synthétiques d'origine chimique qui se trouvent dans notre corps et qui n'étaient pas présentes en 1920 (source WWF)
- ◇ **60 % :** C'est le pourcentage de cancers qui ont une cause environnementale physique (radiations) ou chimique (source Gilles Eric Séralini, Génétiquement incorrect)

Nous passons la majorité de notre temps à l'intérieur de locaux fermés (habitations, bureaux). Mais, sommes-nous vraiment à l'abri de toute pollution ?

La table en lamellé-collé, en bois aggloméré ou en contreplaqué :

- contient des colles et des résines qui émettent du **formaldéhyde**. Substance cancérigène probable qui s'attaque au patrimoine génétique.
- Les décapants pour four :** Ils sont toxiques à base d'**hydroxyde de sodium ou de potassium**. (brûlures et corrosifs).
- Les produits pour lave-vaisselle :** contiennent **des phosphates** qui contribuent à la pollution de l'environnement et à l'eutrophisation des milieux aquatiques (rivières, lacs, étangs, nappes phréatiques...).
- Les casseroles en aluminium :** possible absorption de particules d'aluminium, élément neurotoxique.

Les biocides (effets anti-parasitaires, désinfectants... utilisés dans des produits anti-moisissures, acaricides, cosmétiques...) : Un lourd travail d'expertise scientifique est nécessaire pour évaluer les dangers. Seuls 30 % de ces produits sont couverts par une évaluation pour une homologation.

La majorité des éléments que nous utilisons va être en contact avec les aliments. Comment imaginer qu'ils contiennent des composés toxiques ?

- ◇ **Les décapants pour four :** chauffer un peu le four, humidifier ses parois et de saupoudrer de **bicarbonate de soude**. Gratter si le revêtement le permet, laver, votre four est nettoyé.

- ◇ **Les produits pour laver la vaisselle :** produits à base de composés naturels comme les **sels d'acide citrique, les silicates et les alcools végétaux**. Ils se dégradent rapidement dans l'environnement.

Les détergents :

- ◇ Du **bicarbonate de soude** pour nettoyer les objets qui sont en contact avec les produits alimentaires (frigo, plan de travail...).
- ◇ Déterminez avec du **vinaigre blanc** : la robinetterie, la cafetière, le fer à repasser... laissez agir, rincer abondamment.
- ◇ Il existe des détergents issus d'autres composés naturels dans des magasins spécialisés

Les nettoyeurs :

- ◇ L'inox : avec du bicarbonate de soude et du vinaigre blanc
- ◇ La céramique : avec du savon de Marseille
- ◇ La fonte et acier émaillé : avec du savon de Marseille
- ◇ La résine : avec du savon de Marseille.

La pierre d'argile : Nettoyant tout usage non toxique et naturel. Composée d'argile douce, d'huile végétale et d'huiles essentielles. Pratique et écologique, c'est le nettoyant indispensable de la maison.

Quelle que soit votre choix, sachez que la peau est le reflet de notre hygiène de vie. Elle est nourrie des substances nutritives véhiculées par le sang... Une règle générale utiliser des produits à base de composés issus de végétaux et d'huiles essentielles, voire biologiques. Les savons durs sont souvent meilleurs que les savons liquides. Les crèmes : choisissez les à base de **glycérine végétale, d'huile d'amande douce, de jojoba ou d'avocat ou contenant des beurres de karité, de cacao, de noix de coco**. COSMÉBIO : logo de cosmétique qui respecte un cahier des charges élaboré par Ecocert.

- ◇ **Les shampooings doux :** souvent composés néfastes, non recommandés ;
- ◇ **EDTA :** agent complexant difficilement dégradable. Ingré, il est très toxique. Normalement, ne pénètre pas dans le corps. Mais les composés présents dans les savons favoriseraient sa pénétration.
- ◇ **Sodium Laureth Sulfate :** C'est un PEG (polyéthylène glycol). La matière première a été utilisée dans les gaz de combat. L'éthoxylation procédée de fabrication des PEG nécessite des conditions de sécurité maximale...
- ◇ **Sodium Lauryl Sulfate :** tensioactif. Très irritant pour la peau.
- ◇ **Diéthanolamine et triéthanolamine** susceptible de former des nitrosamines, substances cancérigènes.
- ◇ **Les parfums (Paraffinum Liquidum, Petrolatum) :** empêche la peau de respirer.
- ◇ **Chlorhexidine Digluconate :** composé organo-halogène, provoque des allergies. Si ce composé pénètre dans les tissus, il peut se décomposer, se fixer et endommager les tissus.
- ◇ **Les parabènes :** origine chimique, potentiel allergisant important.
- ◇ **Les colorations pour cheveux :** Attention aux teintures permanentes. Elles peuvent contenir des substances provoquant des irritations, des allergies et modifier notre patrimoine génétique ou être cancérigènes.
- ◇ **Les antitranspirants :** La plupart contiennent des sels d'aluminium, qui sont susceptibles de s'accumuler dans le cerveau et provoquer une dégradation. La pierre d'Alun, naturel est aussi composée de sels d'aluminium.
- ◇ **Les dentifrices :** les pâtes peuvent renfermer toutes sortes de produits chimiques : **édulcorants, organochlore, colorants et trop de fluor...**

Les 5 premiers composants notés sur l'étiquette du produit donné...

La moquette : Source de polluants chimiques ou biologiques. Les plus toxiques sont celles en support de mousse synthétique. Elles libèrent des Composés Organiques Volatiles (formaldéhyde, styrène, butène...). D'autant plus quand elles sont traitées contre les feux et les acariens.

Les antimites : contiennent du **paradichlorobenzène ou naphthalène**.

- ◇ Le premier est irritant pour les yeux. Cancérogène possible.
- ◇ Le naphthalène toxique à l'ingestion, voire par inhalation. Substance cancérogène possible.

Les tissus des rideaux : Suivant leurs traitements, ils émettent des **COV** pendant de longs mois.

Les insecticides : à ne pas utiliser ! A base de :

- ◇ **perméthrine** (bombes aérosols): attaque le système nerveux et peut être cancérogène pour l'homme.
- ◇ **lindane** : composé extrêmement toxique pour le système nerveux et potentiellement cancérogène.
- ◇ **dichlorvos** (aérosol ou en plaquette): classé toxique par contact et par ingestion. Mauvais pour la reproduction selon l'état de Californie.

Le sol :

La chambre est un lieu de repos. Employer des produits sains, c'est contribuer à ce que le sommeil soit réparateur et non pas destructeur pour notre santé, à notre terme.

- ◇ **Le parquet flottant**, très bon revêtement si le bois n'est pas traité.
- ◇ **Le véritable lino, naturel**, fabriqué à partir de résines, de particules de liège, de farines de bois et de pigments colorés, fixé sur jute.
- ◇ Penser aux **carrelages**.

Eloigner les insectes :

- ◇ **La citronnelle** nature ou en bougie éloigne les moustiques.
- ◇ pièges à mouches ou à guêpes à base de **solution sucrée, ou de rubans autocollants**.
- ◇ Les blattes et les mites : pièges à base de **phéromones**.
- ◇ **Le lit** : Sommier en bois non traité, un sur-matelas en laine vierge et un intérieur en latex

Les rayonnements non ionisants :

Il persiste de nombreuses incertitudes scientifiques dans ce domaine, ce qui justifie une attitude de précaution visant à réduire les expositions.

- les champs électromagnétiques d'extrêmement basse fréquence (50 HZ)

Sources d'émission	Tout équipement fabricant, distributeur ou utilisant de l'électricité (lignes électriques, transformateurs, moteurs, télévision, radio-réveil...)	Impact sur la santé	<=> études en cours <=> lien possible, mais faibles <=> présence d'un lien <=> recherches en cours
Mesure à prendre :	éloigner les sources d'émission. Les champs magnétiques sont très faibles à 200 m des lignes électriques (très haute tension) et à 1 m des appareils électriques courants sauf les plaques à induction et transformateur	Mesure à prendre :	Appliquer le principe de précaution. Usage modéré pour les enfants. Utilisation modérée lors d'une
Sources d'émission	Antennes de télécommunication (radio, téléphone, télévision...), téléphone portable, four à micro-ondes, plaque à induction.	Impact sur la santé : Téléphone portable	<=> présence d'un lien <=> lien possible, recherche en cours <=> importance étude internationale, en cours
Antennes relais de téléphones mobile	Léger échauffement des zones soumises aux ondes Maux de tête Cancer		<=> aucune donnée scientifique rigoureuse indiquant actuellement un risque sanitaire.

mauvaise réception. Ne pas porter le téléphone près des zones sensibles (ventre pour la femme enceinte, les gonades pour les adolescents), utiliser l'oreillette.

Les toilettes sont un lieu où les microbes et les bactéries peuvent proliférer. Attention : certains produits sont néfastes aussi bien pour notre santé et notre environnement, que pour les bactéries.

Les désinfectants pour les toilettes (eau de javel) : L'eau de javel sert à désinfecter et non pas à nettoyer! Son utilisation est exceptionnelle. Ne pas mélanger avec d'autres produits car cela peut dégager des gaz très toxiques. Elle est néfaste pour les fosses septiques car elle tue les bactéries nécessaires à son bon fonctionnement.

Les blocs toilette : Attention, souvent à base de composés **chlorés** !

Les désodorisants : Ils peuvent contenir du **paradichlorobenzène**, produit cancérogène pour les animaux.

Les lessives : Les **phosphates** dégradent l'équilibre écologique des rivières (eutrophisation). Cependant, les effets nocifs des autres produits contenus dans les formules (tensio-actifs, agents blanchissants, azurants pour donner la blancheur...) sont encore mal connus.

Les détachants à base de trichloréthylène : solvant chloré. Cancérogène.

Accessoires de tuyauterie en PVC ou chlorure de vinyle : toxique pour le cerveau, le système nerveux et le foie. Il contient des métaux lourds.

Il existe des produits écologiques pour nettoyer parfaitement cette pièce tout en préservant votre santé et votre environnement

Les lessives : Pas de phosphate ni de **phosphanate**. Des lessives basées sur des composants végétaux facilement biodégradables :

- ◇ **tensio-actif de sucre, sulfate d'alcool de coco, huiles essentielles, additif balsamique, meta-silicate, acide citrique, citrate...**

Les détachants : **Le savon de Marseille**, l'eau. Également, les produits composés de **fiel de bœuf** dont les matières actives (acides biliaires) dispersent les graisses et dissolvent les colorants sont particulièrement recommandés.

Les produits de désinfection des toilettes : Pas d'eau de javel !

Utiliser du **bicarbonate de sodium, du vinaigre blanc ou de la pierre d'argile**, pour nettoyer. Vous trouverez des produits à base d'huiles essentielles dans le commerce, pour désinfecter.

Les désodorisants : AÉRER ! Vous pouvez aussi diffuser des huiles essentielles en respectant les précautions d'utilisation.

Le saviez-vous ?

Lorsque vous vous rincez les mains sous l'eau courante pendant 20 secondes après les avoir passées au savon ordinaire, vous éliminez 96 % des microbes.

La pollution provient aussi bien des objets que des nettoyants.

Lave vitres : **éthers de glycol** dont les effets sont encore mal connus.

Les peintures : la majorité après leur application émettent des **COV**, notamment du formaldéhyde, irritant allergisant et probablement cancérogène. L'émission peut durer longtemps et contamine l'air intérieur.

Les papiers peints : en vinyle, émission de **COV**, et ne laissent pas les murs respirer... Non plastifiés, absorbent les COV, les diffusent ultérieurement.

Les lingettes dépolluantes et antibactériennes : grande source de déchets... à base d'antibactériens, elles contribuent à l'émergence de souches résistantes...

L'amélioration de l'aération est une mesure prioritaire. Le renouvellement contribue à assurer un intérieur sain, tant vis-à-vis des risques physiques et chimiques que vis-à-vis des allergènes, d'acariens et des moisissures.

Lave vitres : Le mélange vinaigre blanc, savon de Marseille et eau est un très bon lave vitres. Il existe à la vente des produits très efficaces à base de sulfate d'alcool de coco et de tensio-actifs de sucre.

Les peintures : Utiliser des peintures composées de produits naturels... Ex La chaux : très salubre, laisse respirer les murs.

Le bois : provenant d'essence naturellement résistante aux insectes, ne nécessite pas de traitement. Il suffit de le nourrir avec **de l'huile de lin, d'amande, d'olive ou de noix**. **L'encaustique** sans ajout de solvants chimiques (cire d'abeilles) .

Les pesticides : ATTENTION À LA SURCONSOMMATION

La France avec ses 82 500 tonnes, 103 pesticides (substances actives) utilisés en 2002, 1 500 tonnes par les jardiniers amateurs et espaces verts, est le 1er consommateur européen en tonnage. Les plus importants sont **les herbicides, les fongicides et les insecticides**. Ils visent à protéger les végétaux ou leurs produits, exercer une action sur les processus vitaux des végétaux, assurer une conservation des produits, détruire ou freiner leurs croissances. **Dans un jardin bio, du compost est l'engrais le plus respectueux de l'environnement** : il recycle tous les déchets organiques de la maison (épluchures de légumes, coquilles d'œuf...). Il diminue le poids des pouelles, c'est un fertilisant, et participe au cycle naturel de la vie.

A vous de jouer : apprenez à connaître l'écosystème de votre jardin !