

Vivre dans un environnement sain
12 conseils
pour toi sous ton toit



L'e.book qui t'accompagnera au quotidien
pour aller droit à l'essentiel. Bonne lecture !



Aïe aïe aïe !



Bisphénol A, phtalates, silicones, parabènes, formaldéhyde, sulfates, pesticides, conservateurs, COV, hydrocarbures, solvants : STOP !

Voilà seulement quelques substances parmi les milliers que nous respirons, mangeons, buvons, mettons sur notre peau ou nos cheveux. Rien n'est épargné : ni les produits d'hygiène et cosmétiques, ni les vêtements, ni le mobilier et la déco, ni les ustensiles de cuisine, ni les produits ménagers.

On sait aussi que nous passons environ 80% de notre temps à l'intérieur et que l'air y est 5 à 10 fois plus pollué qu'à l'extérieur.

Tu as déjà entendu parler de tout cela, tu as envie d'agir mais tu ne sais pas comment faire ni par où commencer ? Te voilà au bon endroit.

Dans ce **guide pratique gratuit**, je te donne 12 conseils faciles à appliquer, diantrement efficaces et qui ne vont pas te coûter un rond (ou très peu). En **bonus**, la recette d'un nettoyant multiusages topissime. Je te l'ai dit, avec moi, tu es au bon endroit.

Je suis sûre que tu es en train de te demander pourquoi...



La réponse est toute simple : j'ai développé un intérêt peu commun pour les polluants de l'air intérieur. Cet intérêt, je l'oriente « **solutions** », comme tu vas le découvrir dans **ton guide pratique gratuit**.

Histoire

Je suis passionnée depuis longtemps par tout ce qui touche à l'écologie.

- En 2014, j'ai eu envie de créer mon blog [Homo Ecologicus](#), qui n'a pas d'autre ambition que de partager avec le plus grand nombre des réflexions sur l'environnement, des pistes de décroissance joyeuse, des astuces simples à mettre en place pour un quotidien allégé, solidaire et qui sent bon la terre.
- En 2016, j'ai suivi une formation sur l'éco-toxicologie. Cette science, à mi-chemin entre l'écologie et la toxicologie, étudie l'impact des polluants sur l'ensemble du monde du vivant (humains, animaux, végétaux, micro-organismes)

Que vas-tu découvrir dans le guide pratique ?

- Un peu de théorie, juste ce qu'il faut
- Identifier les sources de polluants
- Découvrir les 12 conseils concrets pour les éliminer
- Fabriquer ton nettoyant multiusages



Un peu de théorie

La situation actuelle très résumée

Il existe environ 100'000 substances de synthèse sur le marché européen, seules à peu près 30'000 d'entre elles sont étudiées.

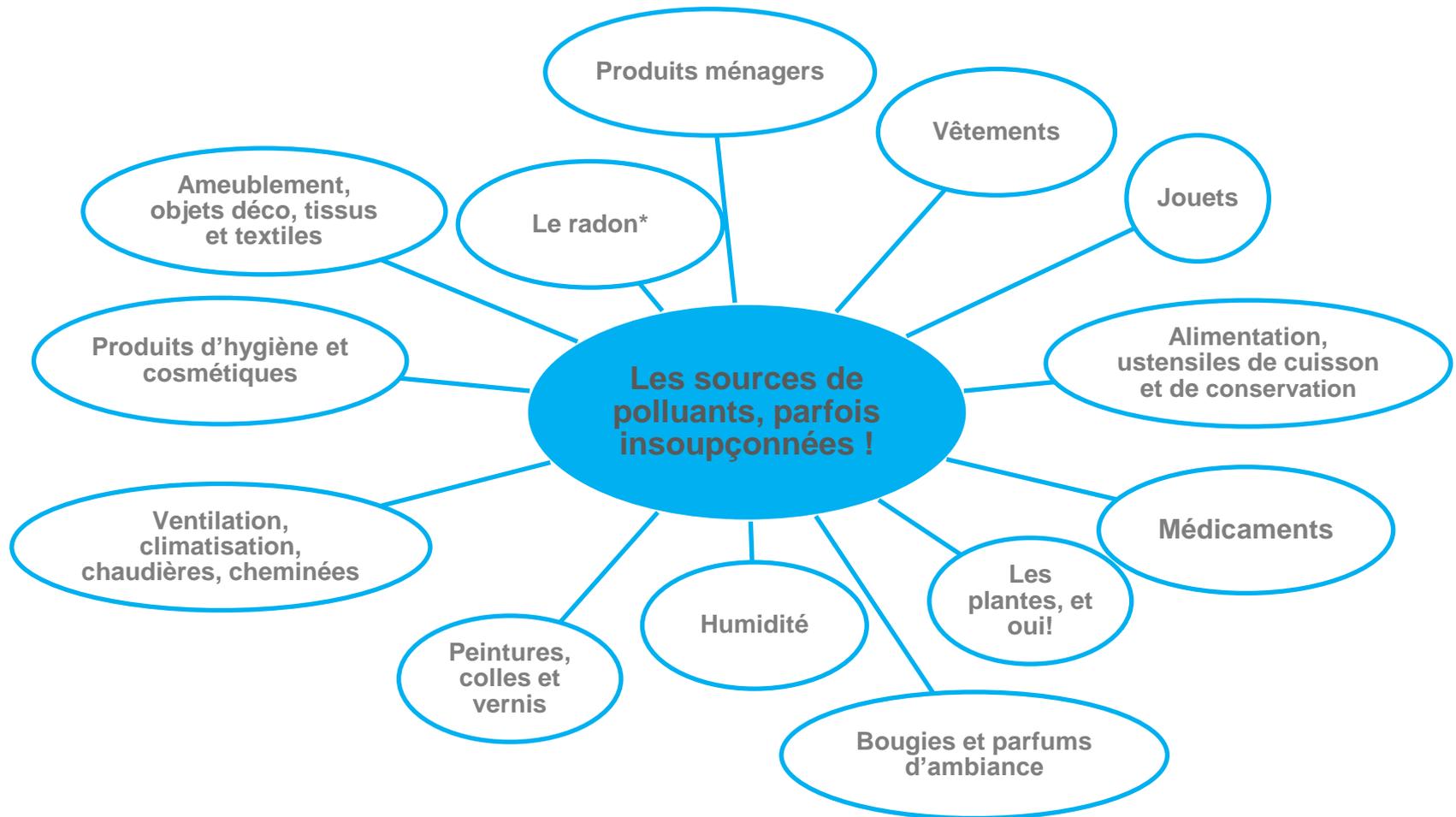
Nous passons environ 80% de notre temps à l'intérieur, au contact d'un air 5 à 10 fois plus pollué qu'à l'extérieur.

Nous sommes constamment exposés à un mélange de substances, même à faible dose. On parle alors **d'effet cocktail**, un effet problématique pour notre santé.

Les personnes les plus sensibles aux polluants de l'air intérieur sont les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées, les personnes fragilisées dans leur santé.



Quelles sont les sources de polluants de l'air intérieur ?

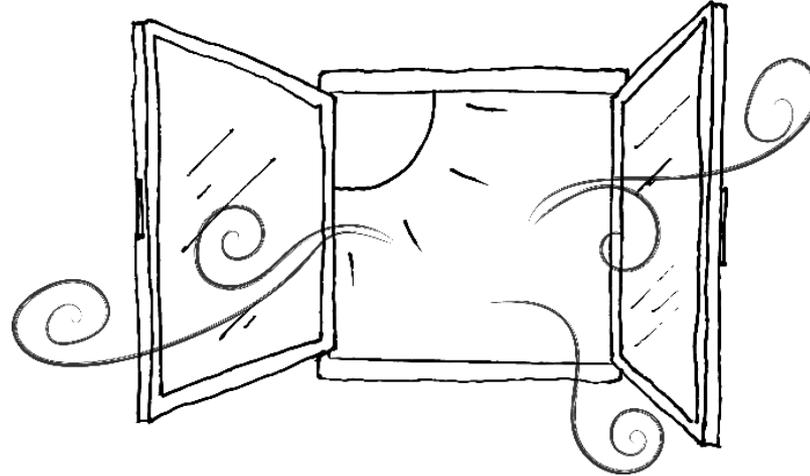


Le radon est un gaz radioactif présent dans les sols. Il finit par pénétrer dans les bâtiments. Dans les espaces clos, il s'accumule peu à peu. Lors de la respiration, il peut pénétrer dans les poumons et se déposer sur le tissu pulmonaire.



Place à l'action !

CONSEIL N° 1 – AERER



Le contexte

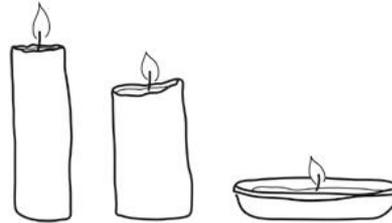
Comme je le disais en introduction, l'air intérieur est 5 à 10 fois plus pollué que l'air l'extérieur.

Que faire ?

- aérer plusieurs fois par jour en grand durant plusieurs minutes, idéalement avant d'utiliser une pièce
- de préférence le matin et le soir
- ne pas laisser ses fenêtres en imposte
- ouvrir quand on fait le ménage, quand on bricole, quand on cuisine, quand on monte des meubles neufs.



CONSEIL N° 2 – les bougies



Le contexte

Les bougies, c'est joli, mais elles ne sont pas sans danger pour notre santé car elles produisent des particules fines contribuant à polluer l'air intérieur et nos poumons.

Une bougie doit être placée dans un endroit où l'air est le plus immobile possible, afin d'éviter des étincelles au niveau de la flamme (renforce la production de suie).

Il ne faut jamais souffler sur la mèche pour éteindre la bougie, car la fumée dégage divers toxiques (l'éteindre avec un verre retourné).

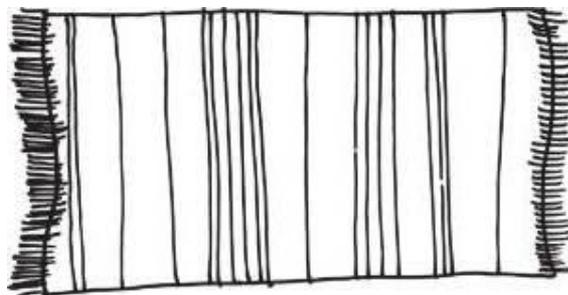
Que faire ?

- privilégier la qualité : moins, mais mieux en choisissant une bougie labellisée RAL.





CONSEIL N° 3 – les tapis



Le contexte

Les tapis et moquettes non labellisés GUT contiennent des COV (composés organiques volatils)* qui se libèrent à température ambiante pendant très longtemps.

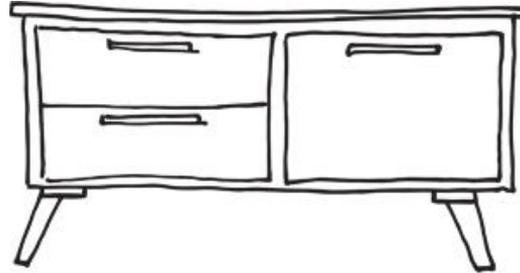
Que faire ?

Changer tous ses revêtements de sol ne se fait pas d'un coup de baguette magique. En revanche, on peut éviter d'ajouter des tapis, car la poussière qui s'y accumule retient ces fameux COV.

* Les COV regroupent environ 150 substances de synthèse aux effets problématiques. Certaines sont classées cancérigènes, mutagènes et reprotoxiques par l'OMS.



CONSEIL N° 4 – le mobilier



Le contexte

Le mobilier est une source importante de pollution car il est majoritairement fabriqué dans un mélange de matières non naturelles, telles que le MDF par exemple.

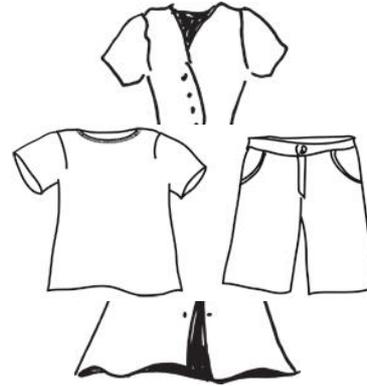
Les peintures, colles et vernis **relarguent** une grande quantité de polluants, dont le formaldéhyde (gaz incolore, très bon marché, polyvalent, classé comme **cancérogène** certain par l’OMS en 2004).

Que faire ?

L’émission des polluants étant maximale à l’ouverture du carton, on **laisse le meuble s’aérer** durant plusieurs jours dans le garage, sur le balcon ou dans la cave.



CONSEILS N° 5 & 6 – les vêtements



Le contexte

Les vêtements sont teintés par environ 10'000 colorants de synthèse

- 30% présenteraient des traces de métaux lourds, de formaldéhyde, de chlore
- la **couleur noire** est la plus toxique.

Que faire ?

- Lavez vos vêtements neufs au moins une fois avant de les porter, de préférence sans les mélanger avec votre linge habituel.
- Evitez tout ce qui est anti-froissement, car le linge a subi des traitements chimiques en contact avec notre peau, ou que nous respirons.



CONSEILS N° 7 & 8 – les contenants alimentaires

Le contexte

La cuisine est un endroit où se cachent de **nombreuses sources de pollution**.

Par exemple :

- dans les paquets en carton de riz, de céréales, de pâtes, l'encre d'imprimerie, toxique, migre dans les aliments.
- idem pour les contenants en plastique chauffés au micro-ondes : des particules migrent aussi dans les aliments.

Que faire ?

- Récupérez toutes sortes de bocaux en **verre** pour y mettre vos aliments secs (riz, pâtes, céréales, semoule de couscous, etc.).
- Investissez également dans des petits plats en **verre** pour conserver et réchauffer les aliments cuisinés.





CONSEILS N° 9 & 10 – les produits cosmétiques



Le contexte

Les produits d'hygiène et cosmétiques non labellisés contiennent des substances en contact direct avec la peau, les dents, les muqueuses.

Méfiez-vous des mentions « sans parabène, sans silicone, sans PEG ».

Les vernis à ongles et rouges à lèvres renferment un nombre impressionnant de substances toxiques.

Que faire ?

- Privilégier les produits **labellisés**.
- Important pour les produits qui ne se rincent pas, comme la crème hydratante et le maquillage.
- Ne pas acheter de vernis à ongles et de rouge à lèvres sur le marché ou dans les bazars.



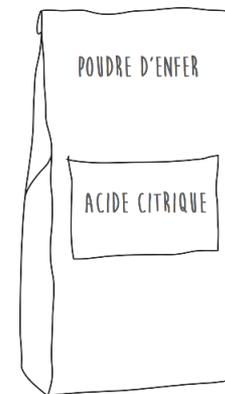
CONSEILS N° 11 & 12 - l'entretien de la maison

Le contexte

C'est un comble : les produits ménagers du commerce nettoient efficacement, il n'y a aucun doute là-dessus, mais dans le même temps, ils relarguent chez nous une grande quantité de substances **toxiques** !

Que faire ?

- **Fabriquer** son produit de nettoyage multiusages (**ton bonus**)
 - simple, efficace et très économique
- Avoir chez toi des produits polyvalents bruts tels que l'acide citrique ou des cristaux de soude.





LE BONUS

Fabriquer un nettoyant multiusages

Les ingrédients

1. 0.75 ml d'eau chaude
2. 150 ml de vinaigre blanc dilué à 8%
3. 3 cuillères à soupe de cristaux de soude



Comment procéder ?

1. dissoudre dans l'eau chaude les cristaux de soude, puis ajouter le vinaigre blanc;
2. verser dans un spray et voilà, vous avez fabriqué votre produit magique !



Le mot de la (presque) fin !

Voilà, tu as maintenant découvert les 12 conseils pour moins de polluants pour toi sous ton toit.

C'est une base pour démarrer en douceur. Commence par les conseils qui te semblent les plus rapides à appliquer et poursuis tes actions pour inscrire les bénéfices sur la durée.

N'hésite surtout pas à partager ton guide pratique avec ta famille, tes amis-es, tes connaissances.

Sais-tu ce qui me ferait très plaisir ? Que tu partages tes actions concrètes en commentaire dans [mon blog](#). Tes retours d'expérience seront utiles et précieux à toute la communauté Homo Ecologicus, et à moi aussi. Merci d'avance !



Quelles sont mes activités ?

- **Un blog**

- objectif : informer et fournir des réponses concrètes aux interrogations en lien avec l'écologie

www.homoecologicus.ch

- **Une communauté Facebook**

- objectif : réunir des intérêts communs autour de l'écologie

<https://www.facebook.com/omoecologicus/>

- **Un accompagnement personnalisé à domicile, l'Ecocoaching@home**

- objectif : le check-up green sur ce qui peut être amélioré très simplement chez soi, pour un intérieur plus sain, grâce à une sensibilisation en douceur, des conseils adaptés, des méthodes efficaces et peu coûteuses à mettre rapidement en place

<http://www.homoecologicus.ch/ecocoaching/>



Restons en contact très simplement

- En t'inscrivant à la newsletter de www.homoecologicus.ch
- En t'abonnant à la page Facebook <https://www.facebook.com/omoecologicus/>

Et surtout...

Un grand merci de ta confiance.

Porte-toi bien et prends soin de toi et des tiens.

Cordialement,

Nathalie

Mentions légales

Toutes les illustrations © du guide pratique (sauf mention faite) ont été créées et mises en œuvre par Camille Hacad. Elles sont exclusives et protégées par l'article L111-1 du Code français de la propriété intellectuelle.

Toute représentation totale ou partielle est interdite conformément aux articles L 335-2 et suivants du Code français de la propriété intellectuelle, en France comme à l'étranger.

Le guide pratique, **sous forme numérique ou papier** ©, a été créé et mis en œuvre par Nathalie Guiffault www.homoecologicus.ch

Toute reproduction ou diffusion de tout ou partie du contenu de ce guide ne peut se faire sans l'accord écrit de Nathalie Guiffault.

Merci d'avance de jouer le jeu !