



GUIDE PRATIQUE

Le livret de survie pour une semaine réussie !



Combattre les idées reçues sur la santé et
l'environnement tout en étant (toujours !) diplomate

« Celle-là j'peux pas la sentir... »

Lundi. Réunion chouquettes, café froid, piles de dossiers (elles se reproduisent toutes seules le week-end ?) et votre collègue parfumée qui cocotte...



- Hello ma chériiii !!!... Tu te sens bien ? T'as l'air pâlotte ?
- Sentir... Ne le prends pas mal mais ce matin ton parfum me donne particulièrement la nausée...
- Pas possible c'est une super marque ; le n°4 de Chacal...
- La persistance dans l'air de substances olfactives dérangeantes n'a rien à voir avec le prix... Puis ton parfum tu l'appliques directement sur ta peau, tu devrais faire attention à sa composition.
- Mais c'est juste de l'eau mélangée avec des fleurs ??
- Pas vraiment... Pour « fixer » les molécules aromatiques les fabricants mettent des phtalates, sans parler des muscs synthétiques créés en laboratoire pour remplacer les muscs naturels extraits auparavant des glandes d'animaux. Pour le conserver, ton flacon contient aussi des filtres UV et un anti-oxydant BHT. Toutes ces molécules sont suspectées perturbatrices endocriniennes.
- Les bonnes odeurs n'ont jamais fait de mal à personne !
- Ça se discute... Sur l'étiquette elles sont rassemblées sous « parfum / fragrance »... Derrière cela, se cachent de nombreuses substances odorantes très irritantes voire allergisantes. Difficile de s'y retrouver car seules 27 molécules parfumantes particulièrement allergènes doivent être notées sur les flacons...
- Oh là là ça me tourne la tête tout ça !
- Bienvenue au club...



La touche finale pour convaincre !

Au Canada, il existe des « zones sans parfum / ou à parfum réduit » dans certains lieux publics comme des hôpitaux ou des administrations. Les malades, les visiteurs, les agents y sont encouragés à utiliser le moins possible de produits parfumés. Pourquoi ? Pour éviter des problèmes de santé, surtout chez les personnes souffrant d'asthme, d'allergies ou d'autres troubles médicaux. Le centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail nous explique la démarche.

« C'est cool le réchauffement climatique... »

Aujourd'hui c'est pause-café au soleil. 22°C pour un 27 février¹...



- A ce rythme-là on va planter des vignes sur les terrils !
- Ça se fait déjà dans le Pas-de-Calais, ils en sont à leur 7^{ème} vendange² je crois... Merci le réchauffement climatique...
- Arrête avec ça, on s'est caillé tout le mois dernier...
- Justement c'est le dérèglement climatique : on passe d'un extrême à l'autre en peu de temps !
- Toujours en train de faire peur toi !
- Non ça s'appelle de la lucidité cher collègue. Depuis plusieurs années le groupe d'experts intergouvernemental du climat (GIEC) alerte que « le réchauffement climatique est sans équivoque, et depuis les années 1950, beaucoup de changements observés sont sans précédents depuis des décennies ». On voit de plus en plus de phénomènes météorologiques extrêmes comme les inondations, les sécheresses prolongées, les tempêtes... mais aussi les maladies. Certaines dues à des bestioles comme les moustiques ou les tiques explosent et remontent de plus en plus vers le nord de l'Europe...
- Tant que je peux boire mon café tranquille sans prise de tête...
- Tu sais ta pause-café est aussi menacée... Avec la hausse des températures et le développement des maladies fongiques, il sera difficile de cultiver des bons caféiers. Des études suggèrent que d'ici 2050, environ la moitié des terres utilisées pour le café de qualité seront improductives.



¹ 27 février 2019 : précisément 20,9°C en moyenne sur toute la France

² Pour de vrai ce vignoble existe ; à Haillicourt dans le Pas-de-Calais (62).



Ça chauffe, ça chauffe...

La température moyenne de la planète montre un réchauffement de près de 0,85°C sur la période 1880-2012. Rien qu'en France, le réchauffement est de l'ordre de 1,3°C sur la période 1901-2012. On peut tous agir : chauffer moins, mieux isoler, moins rouler, manger moins de viande mais plus de légumes, passer au zéro-déchet... L'association belge Ecoconso donne [plus d'idées par ici](#) !

« T'es contre la 5G toi ? T'es une Amish ! »

Ça y est votre bébé a débarqué sur le continent inconnu : l'adolescence. Tout devient sujet à polémique et vous êtes forcément ringarde. Une fois ce postulat accepté, vous verrez ça pique un peu, mais ça passe un jour...



- Mômman c'est quoi ce câble par terre ??
- C'est pour internet, j'en ai acheté un de cinq mètres de long ça sera plus pratique pour faire de l'ordi partout dans le salon.
- Tu rigoles là ? Et le wifi ??
- Tu sais ma puce certaines études évoquent une possible augmentation du risque de tumeur cérébrale, sur le long terme, pour les utilisateurs intensifs de téléphones portables ; c'est pour ça que les radiofréquences ont été classées « cancérigènes possibles ». Je préfère donc limiter notre utilisation du wifi quand on peut le faire...
- ... on va devenir Amish ? Et s'éclairer à la lampe à huile ?!
- Ne sois pas caricaturale... Même si les études actuelles sur les radiofréquences sont plutôt rassurantes, il est préférable de rester méfiant car on est très exposés aux ondes partout où l'on va. Et la 5G va encore accroître nos expositions.
- Oui c'est top la 5G ! On aura des objets connectés partout ! J'pourrais lancer l'aspirateur dans ma chambre depuis le collège !!
- Mouais... Sérieusement on peut être moderne et prudent. Même l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) invite à la modération avec nos mobiles : utiliser le kit main-libre ou le haut-parleur dès que possible, éviter les conversations trop longues, choisir un téléphone avec un faible DAS (débit d'absorption spécifique)...



C'est quoi la 5G ?

C'est la cinquième génération (5G) de la technologie mobile, qui nous permet de téléphoner et de naviguer sur Internet n'importe où. Ce nouveau réseau sans fil sera plus rapide et plus puissant : 100 fois plus d'appareils connectés avec un débit multiplié par 10. En 2021, après expertise, l'Anses a conclu qu'il n'y avait pas de risques nouveaux pour la santé ; au vu des données disponibles actuellement.

« Un petit massage darling ? »

Longue journée. Votre cher et tendre vous propose une séance massages avant de dormir. Il empoigne un flacon d'huile, s'en badigeonne les mains :



- Allonge-toi, tu vas voir, j'ai fait moi-même cette huile de massage !
- Ah génial ! Tu as mis quoi dedans ?
- La fille du blog disait de mélanger de l'huile d'amande douce avec des huiles essentielles pour détendre, parfumer... ça te fait du bien ?
- Merci mais vas-y doucement, je sens que ça chauffe vite ce soir...
- Oui je vois ça coquine, arrête de te tortiller...
- Nan c'est pas ce que tu crois... ça me crame la peau en fait. Combien de gouttes il fallait mettre dans la recette ??
- Une vingtaine je crois, mais j'en ai mis un peu plus pour que ça sente meilleur... Puis c'est sans risque, ce sont des plantes et des fleurs. Détends-toi, j'arrive pas à te masser !
- Nan arrêteEEEE !! Mon dos me brûle ; il y a trop d'huiles essentielles, il faut que je me rince vite ! Même si c'est d'origine naturelle, ces petits flacons ne sont pas sans risque ! Ce sont des concentrés actifs qui peuvent être nocifs ! L'Union européenne classe certaines d'entre elles comme substances dangereuses et exige la présence de mentions claires destinées à informer le consommateur. T'as pas vu des pictogrammes de danger sur le flacon ?
- Oui mais comme sur les produits ménagers, rien de grave quoi... RaaaAAAHH mais pousse-toi de la salle de bain, j'ai les mains qui piquent maintenant !



Cosmétiques DIY : prudence !

Très tendance ces dernières années, la fabrication de cosmétiques « maison » doit se faire dans de bonnes conditions d'hygiène, avec des produits de qualité et des recettes cohérentes. Plus de 4 ou 5 ingrédients ? Plein d'huiles essentielles ? Du SCI ? Passez votre chemin ! Apprenez à en faire avec le CPIE des Pays de l'Aisne et [téléchargez ce livret](#) pour découvrir des conseils et astuces (« Les cosmétiques parfois ça pique ! », www.cpie-aisne.com).

« T'es un ado, tu kiffes le déo ! »

Litière pour le chat, papier toilette, pommes, œufs... Cet inventaire à la Prévert est assurément annonciateur d'une séance de courses au supermarché.



- Maman tu me rachèteras un déo ; je n'en ai presque plus.
- Encore ??! Mais t'en as eu un nouveau il y a trois semaines !
- C'est pas de ma faute si je sens sous les bras. Je me lave régulièrement mais ça sent toujours et j'ai peur que les autres s'en aperçoivent... Alors j'en mets hyper souvent ! Prends un anti-transpirant s'il-te-plaît.
- Ah non, transpirer c'est naturel donc il ne faut pas bloquer ce phénomène. Les anti-transpirants utilisent des sels d'aluminium pour resserrer les pores de la peau. Mais des études suggèrent que ces ingrédients pourraient favoriser l'apparition du cancer du sein. Puis à cause des hormones, un ado transpire plus qu'un adulte...
- ...oui ben en attendant j'ai la honte après le sport...
- Essaie quelques semaines le déo solide que je fais moi-même, il n'est pas parfumé pour éviter les allergies, mais il régule bien la prolifération des bactéries sous mes aisselles donc je ne sens rien !
- Oh sérieux Maman... Bon je veux bien mais si le tien ne marche pas tu pourras m'acheter un déo ?
- Oui d'accord, on verra dans un mois, et s'il faut on ira le choisir ensemble : sans alu, sans trop de parfum, pas en spray et avec label !



De l'alu ?? J'hallucine !

Les sels d'aluminium sont présents dans plein de cosmétiques : rasage, crème, maquillage, masques, produits solaires... Pour éviter de trop s'exposer à ces ingrédients nocifs, on repère dans les listes INCI le terme « Aluminium » suivi de : « Chloride », « Chlorohydrate », « Chlorohydré », « Sesquichlorohydrate », « Zirconium », « Capryloyl glycine ». La pierre d'alun contient aussi des sels d'aluminium ; donc par mesure de précaution on limite son utilisation.

« AbraCadabra psChiitt et ouste Covid ! »

Déjà des mois que ce fichu coronavirus fait partie du quotidien. Vous êtes devenue la pro des gestes barrières au boulot :



- Bonjour, oh ça caille dans ton bureau !
- Chaque matin j'aère pour chasser les polluants et le virus au cas où !
- Oh moi je préfère tout désinfecter ; comme ça je ne risque rien, puis au moins je reste au chaud pour travailler...
- La désinfection avec des biocides n'est pas anodine... tu respectes le temps de pause ?
- Eh c'est pas de la photo que je fais ! Ah ah !
- Sérieusement le temps de pause, ou temps de contact, c'est essentiel pour laisser agir ton désinfectant et éliminer le virus... Si tu essuies ton produit trop vite ça ne sert à rien et tu vas éliminer des bactéries souvent inoffensives. C'est une des causes de l'antibiorésistance actuelle...
- Mais dans les pubs pour Désinfectol ils essuient aussitôt !!
- Oui mais la télé n'est pas la réalité. Idem pour ton gel hydroalcoolique : si tu ne frottes pas tes mains au moins 20 à 30 secondes jusqu'à évaporation complète, l'effet n'est pas optimal.
- Enfin, ça reste plus efficace que se laver les mains...
- ...pas du tout ! Le gel hydro c'est SI tu ne peux pas te laver les mains. Si tu as un point d'eau, privilégie le lavage à l'eau savonneuse. Inutile de prendre un savon marqué désinfectant ou bactéricide, car un bon lavage de 30 secondes avec un savon classique c'est impeccable pour tuer le virus... et plus doux pour tes mains.



Biocide mais rien de bio.



« Élimine 99,9 % des bactéries, virus etc »... derrière cette mention se cachent des produits de la famille des biocides ; il s'agit de produits chimiques destinés à lutter contre les organismes nuisibles à l'homme ou à ses activités. Les désinfectants pour le ménage, les gels hydro etc... en font partie et doivent être bien utilisés pour une efficacité optimale. Cadeau : [une chouette vidéo de Que Choisir](#) sur le bon usage du gel hydroalcoolique.

« Si c'est bon pour nous, c'est bon pour lui ! »

Ses yeux en amande, son petit nez tout rose, sa tête qui se penche contre vous... Non ça n'est pas un portrait de votre petit dernier, mais de votre gros matou. Ce soir il exerce ses talents d'acteurs pour attendrir vos convives :



- Tiens Félicien, une crevette pour toi !
- Ne lui donne pas ça, c'est toxique pour lui !
- Tu rigoles, c'est une toute petite crevette ; il va pas s'étouffer...
- Non mais les crevettes grises sont traitées avec un conservateur toxique pour les chats ; l'acide benzoïque (E 210 sur les emballages). Pour nous pas de risque mais pour Félicien moyen...
- Mais il y a d'autres aliments sur la table basse qui lui sont interdits ??
- L'avocat car c'est trop gras et peut lui déclencher une pancréatite. Tous les aliments gras comme le beurre, la charcuterie, les restes de yaourts etc... sont fortement déconseillés. Il faut faire attention au raisin et aux raisins secs qui peuvent entraîner une insuffisance rénale. Enfin, le chocolat s'avère très nocif, en raison de la théobromine qu'il contient et peut entraîner des troubles cardiaques...
- Pauv' minou, ta maîtresse rigole pas avec ton régime...
- Eh oui, pas d'anthropomorphisme avec nos animaux domestiques ! Tu mangerais une souris toi ?
- Par contre il se gratte beaucoup ton chat ? Tu as essayé les huiles essentielles anti-puces ?
- Mais vous voulez le tuer mon Félicien ou quoi ?!! Surtout pas d'huile essentielle sur les chats ! Leur foie ne métabolise pas bien certaines substances chimiques et les transforme en toxiques... Ils peuvent être empoisonnés aussi s'ils respirent trop d'huiles essentielles ou en lèchent...



Un chat n'est pas un chien.

Tout ça pour dire qu'il ne faut pas traiter son chat avec un anti-puce pour chien. Les antiparasitaires à base de perméthrine (insecticide de synthèse) destinés aux chiens peuvent entraîner des effets graves chez le chat (troubles neurologiques, troubles digestifs...) pouvant être mortels, du fait de l'incapacité du chat à éliminer le composé de son organisme. Plus de détails sur le site internet de l'Agence française de sécurité sanitaire.



« T'as de la chance d'avoir du temps à perdre... »

Enfin le week-end, vous allez en profiter pour fabriquer quelques potions magiques. Vous râpez votre savon de Marseille quand votre belle-sœur débarque :



- Bonjour ! Oh tu fais encore tes produits. T'as vraiment de la chance d'avoir du temps à perdre. Moi entre le boulot, les gamins, la maison... je suis débordée.
- Moi aussi mais je prends le temps, ça n'est pas si long tu sais... Puis c'est un plaisir, pas une corvée.
- Si tu le dis mais je ne suis pas sûre que ça soit très efficace...
- Détrompe-toi je fais ces recettes depuis des années et c'est top, puis je maîtrise ce que j'utilise : moins d'ingrédients risqués pour la santé, moins de micropolluants dans l'eau et moins de déchets plastiques !
- Enfin c'est pas ton gel wc DIY qui va changer le monde... Pendant ce temps-là t'es encore cantonnée dans ta cuisine alors que tu pourrais faire plein d'autres activités dehors !
- Je ne vois pas les choses sous cet angle. Faire mes produits d'entretien ou mes cosmétiques me permet d'être « actrice » de ma consommation, et de ma vie au final. Ça m'a ouvert à des questionnements plus larges et ça me rend très heureuse ! Reviens ce soir j'organise un apéro avec des copines qui sont aussi dans cette optique ; tu pourras apprendre quelques recettes !
- D'accord, mais en attendant j'y vais car le samedi après-midi les magasins sont bondés et il me manque quelques produits pour mon ménage de printemps...



« Va chercher bonheur... »

En 2017 l'Agence de la transition écologique (ADEME) affirmait que le zéro-déchet (ZD) pouvait rendre heureux. Le retour d'expérience de 12 foyers français montre que le changement progressif de ses pratiques quotidiennes vers une plus grande sobriété est compatible avec un niveau de bonheur élevé. Bon argument pour expliquer que le ZD n'est pas forcément une charge mentale supplémentaire exclusivement féminine, ni un petit geste dérisoire pour sauver la planète.

« La gestion diff' C'est pour les feignasses ! »

Chez vous les herbes folles sont à la fête, c'est un joyeux carnaval d'orties, de consoudes et de coquelicots pour le plus grand bonheur des bourdons, des abeilles, des coccinelles... Mais pas trop pour votre voisin bougon...



- Je peux vous prêter ma tondeuse si vous voulez ?!
- Non merci, la mienne marche bien...
- Je croyais qu'elle était en panne... Un fond de bidon de désherbant ?
- C'est interdit ! Les jardiniers amateurs n'ont plus le droit d'utiliser des produits phytos !
- N'importe quoi !
- Si ! Ces produits sont dangereux pour la santé et polluants pour l'environnement, l'eau... A la place pour freiner les herbes indésirables dans certains endroits je mets du paillage...
- ...ne me dites pas que vous faites de la gestion différenciée ! C'est pour les feignasses ! Puis ça attire les limaces !
- Pas du tout, c'est réfléchi car j'ai défini en amont les zones de mon jardin : potager, coin jeu des enfants, fond du terrain où on ne va pas souvent ; puis je les entretiens différemment...
- ...donc rien n'est abandonné en fait ?
- C'est exactement ça. Puis en intervenant moins dans le jardin j'ai eu la bonne surprise d'avoir la visite d'une famille de hérissons... qui mange les limaces ! Et les coccinelles ! Grâce aux orties j'en ai plein cette année ! On appelle ça des insectes auxiliaires.
- Hum... A la réflexion c'est vrai que cette année mes salades sont moins grignotées et mes rosiers plus beaux... Mais les pissenlits là, faut pas les laisser monter !
- Pas de panique je vais ramasser les fleurs demain, j'en fais des gelées. Venez boire un café je vous ferai goûter un pot !



C'est la « loi Labbé » qui le dit ! (loi n° 2014-110 du 6 février 2014)

Depuis le 1er janvier 2019, les particuliers ne peuvent plus acheter, stocker ou utiliser de produits phytopharmaceutiques « de synthèse » pour traiter ou désherber leurs jardins, allées, trottoirs, etc. Seuls les produits de biocontrôle, les produits qualifiés à faible risque ou ceux utilisables en agriculture biologique restent accessibles aux particuliers.

« Les Anglais ont débarqué... »

On sent que ça va arriver, mais parfois ça nous surprend encore. Non on ne parle pas d'un découvert bancaire, mais des menstruations. Aujourd'hui c'est votre amie qui en fait les frais.



- Mince... Je n'ai pas de tampon sur moi, tu m'en files un ?
- Ah non, je n'utilise pas ça...
- Ah oui c'est vrai, t'es écolo jusqu'au bout des règles...
- Oh désolée de faire attention à ma santé... Tiens je te prête une serviette hygiénique lavable, comme ça tu pourras tester !
- Tu rigoles ? C'est énoorme ! Et ça n'est pas étanche ?!
- Tu exagères... Tous les mois j'utilise cela, je n'ai jamais eu de remarques, ni de fuites. Puis j'ai considérablement réduit ma poubelle ordures ménagères. Sur une année, avant je jetais à peu près 300 serviettes hygiéniques ; tu te rends compte du gâchis ?
- Mais faut laver, c'est dégoûtant !
- Non ces protections se lavent très bien. Pense juste à les faire tremper dans une baignoire d'eau froide, surtout pas chaude pour ne pas « figer » le sang dans le tissu... Puis hop à la machine avec une lessive normale, pas besoin qu'elle soit désinfectante surtout !
- Pourquoi tu t'embêtes ? Les protections jetables c'est pratique...
- C'est surtout bourré de plastique et d'additifs qui sont en contact direct et prolongé avec la peau fine de tes muqueuses. En 2019 une expertise de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) a montré que les protections féminines jetables contiennent des parfums toxiques, des dioxines, des furanes... Certes à des doses infimes mais ce sont tout de même des perturbateurs endocriniens. D'où l'intérêt de passer au lavable !



Le SCT existe aussi avec la cup.

La cup est une alternative aux tampons. C'est une coupelle en silicone médical à insérer dans le vagin pour récupérer le sang des règles. Elle nécessite une bonne hygiène et il faut veiller à la vider régulièrement car le syndrome du choc toxique (SCT), une infection bactérienne rare mais parfois mortelle, peut aussi arriver avec cette alternative.





Toujours lassé(e) d'entendre que vous êtes un(e) bobo qui a du temps à perdre pour fabriquer son gel wc, que la gestion diff' dans votre jardin c'est pour les fainéants, que vous devenez Amish car vous craignez la 5G ? Bienvenue au club ! Voici un second livret pratique dans lequel un argumentaire fouillé vous aidera à répondre avec sérénité aux idées reçues, parfois farfelues, qui circulent autour de la santé-environnementale... Bonne lecture !

Vous pourrez retrouver toutes les références (articles, études, etc) citées dans ce livret sur simple demande à : s.cormier@cpie-aisne.com

Pour télécharger le premier « Livret de survie pour des repas de famille réussis ! » : rendez-vous sur le site internet du CPIE des Pays de l'Aisne, rubrique Publications.

CPIE des Pays de l'Aisne

03 23 80 03 02

contact@cpie-aisne.com

<http://www.cpie-aisne.com/>