

La maison de *Margaux*



Sommaire

Conseils à adopter **pour toute votre habitation** 10

- La qualité de l'air ambiant
- Les produits d'entretien
- La consommation d'énergie

Conseils à adopter **pour la chambre de bébé** 20

- Le mobilier
- Les jeux
- Le baby phone
- Les vêtements et doudous

Conseils à adopter **pour la salle de bain** 26

- L'eau, c'est la vie !
- Les cosmétiques

Conseils à adopter **pour la cuisine** 34

- L'eau
- Les aliments
- Autres bons réflexes à adopter

Conseils à adopter **pour le salon, la salle à manger** 44

- Les produits d'ameublement (tapis, sofa, coussins...)
- Les ondes électromagnétiques
- Les plantes

Conseils à adopter **pour le jardin** 50

- Le potager
- Jardin d'agrément

Liens utiles 56

- Santé environnementale
- Perturbateurs endocriniens
- Écoresponsable
- ...

**ces mots s'invitent
régulièrement dans nos
conversations.**

**Mais
de quoi
parle-t-on ?**

Depuis quelques années, des études scientifiques nous révèlent que l'environnement dans lequel nous évoluons peut constituer une source de stress (**pollution atmosphérique, bruit, substances toxiques...**) et avoir un effet néfaste sur la santé.

Parmi eux, nous retrouvons les **perturbateurs endocriniens**.

Ces substances chimiques (**pesticides, bisphénol A, parabènes...**) dérèglent le fonctionnement des hormones qui régulent :

- la croissance
- la reproduction
- le développement cérébral
- la faim
- la température du corps
- le sommeil
- le stress



Quotidiennement, nous sommes tous exposés, à la ville comme à la campagne, à ces polluants et contrairement à ce que l'on pensait, ce n'est pas la dose qui fait le poison mais la période et le nombre de polluants (l'effet cocktail) auxquels nous avons été exposés qui détermine le développement de maladies à l'âge adulte et même une transmission de génération en génération¹.

Bien que nous soyons tous concernés, **les femmes enceintes, allaitantes et les jeunes enfants** représentent une population **plus sensible et fragile**.




La santé de l'enfant à venir et de l'adulte à devenir se joue essentiellement au cours de la grossesse et ce dès la conception jusqu'aux 2 ans de l'enfant.

C'est la théorie des 1000 premiers jours !

Soyons rassurés, à tout moment, nous pouvons grâce à **une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et des gestes simples**, améliorer notre santé et protéger la planète.



A young tree with a thin trunk and a few green leaves stands on a grassy hill. The background is a plain, light grey wall.

Alors, quels gestes adopter chez soi ?

Pour vous conseiller au mieux, nous avons créé une maison écoresponsable.

Cette maison en bois nous a gentiment été offerte par Margaux 6 ans, la fille d'une sage-femme de notre maternité. Tout le mobilier a été acheté d'occasion et le jardin a été conçu avec des matériaux de récupération.

Visitons ensemble cette habitation de demain afin de changer nos habitudes.

Bienvenue dans la
maison écoresponsable de

Margaux !

1

Conseils à adopter pour toute votre habitation

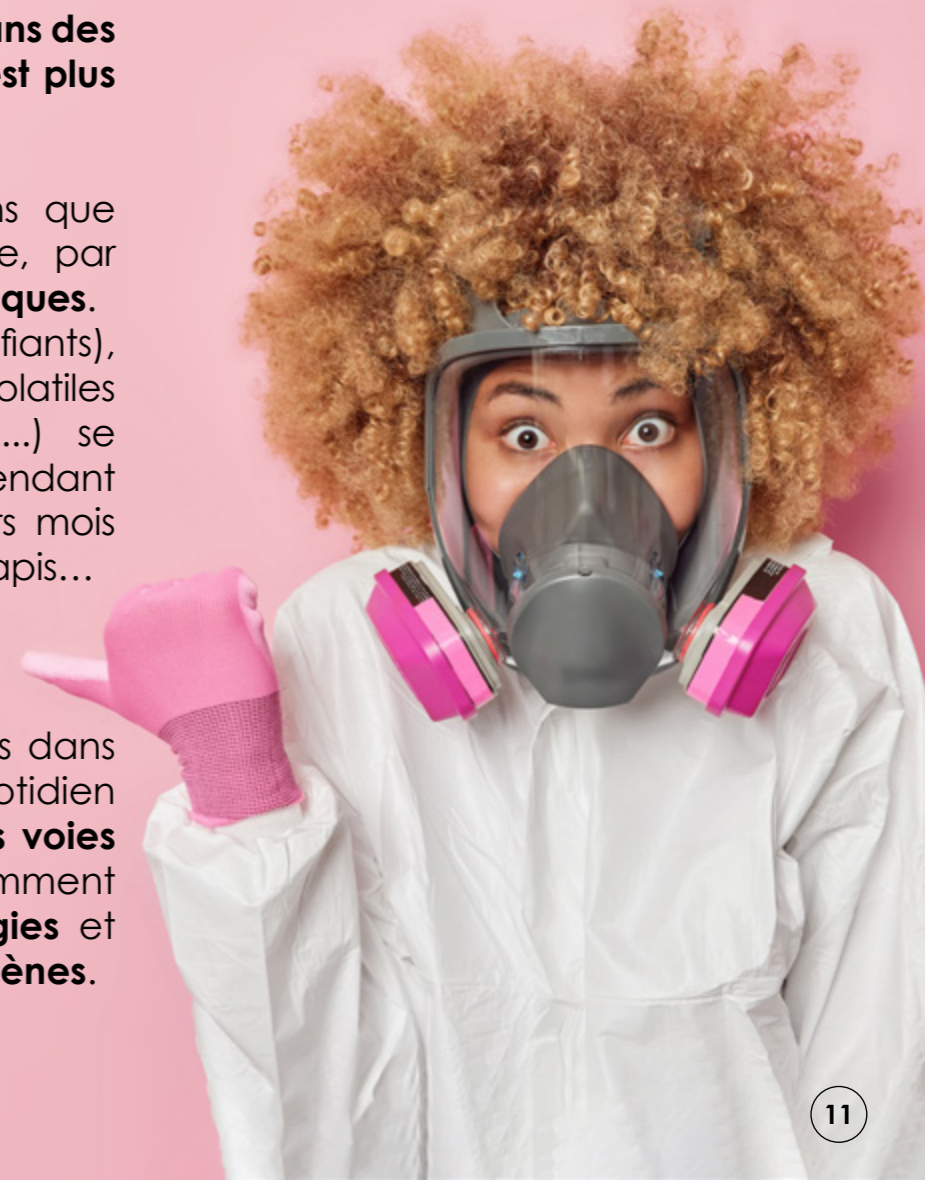


La qualité de l'air ambient

Savez-vous que nous passons en moyenne **85% de notre temps dans des environnements clos dont l'air est plus pollué que celui de l'extérieur ?**

En effet, il est **contaminé**, sans que nous nous en rendions compte, par l'**émanation de substances chimiques**. Parmi elles, les phtalates (plastifiants), les Composés Organiques Volatiles COV (benzène, formaldéhyde...) se dispersent dans l'air ambient, pendant plusieurs semaines voire plusieurs mois avant d'imprégner les tissus, les tapis...


Toutes ces substances présentes dans les objets et produits du quotidien sont **absorbées par la peau, les voies respiratoires** et sont notamment responsables d'**asthme**, d'**allergies** et certaines peuvent être **cancérogènes**.




Afin de respirer un air plus sain...

- **Aérez votre logement 2x15 minutes par jour**, été comme hiver. Aérer en hiver ne refroidit pas l'intérieur de votre habitation et ne nous fait pas consommer plus d'énergie à condition de ne pas dépasser 15mn car cela refroidirait les murs et favoriserait le développement des moisissures. Si des moisissures apparaissent, nettoyez-les avec un linge humide afin de ne pas les disperser dans l'air. Ne pas boucher les grilles d'aération.

- **Ne fumez pas à l'intérieur.**

 **Le saviez-vous ?** Un tabacologue peut vous aider à arrêter de fumer. Il existe des consultations à l'hôpital ([Centre d'Aide aux Fumeurs](#)) ou un soutien téléphonique en ligne via Tabacstop (0800 111 00).

- **Évitez les foyers ouverts et les chauffages au pétrole** qui génèrent de l'humidité et libèrent des COV dans l'air.
- **Limitez l'utilisation de** bougies parfumées, d'encens, d'huiles essentielles, de parfums et désodorisants d'intérieur surtout en spray.
- **Évitez les sprays** anti bactériens, antimites, anti moustiques, papier tue-mouche... qui sont en fait des pesticides. Pensez à bien aérer après l'utilisation. Si vous utilisez des pipettes anti puces pour animaux, traitez-les à l'extérieur et portez des gants.

 **Astuce :** pensez aux moustiquaires !



- **Soyez vigilant sur la composition des peintures.**

Les peintures synthétiques contiennent des COV, des solvants qui sont libérés pendant et après leur application et imprègnent les tissus et l'air durant plusieurs mois.

Pour vous aider à choisir, référez-vous aux normes NF environnement et à l'écolabel européen A+.



Évitez de conserver des vieux pots dans votre garage et pensez à les éliminer dans les éco parcs de votre commune.



Le saviez-vous ? Les peintures des maisons anciennes peuvent contenir du plomb. À l'usure, il se retrouve dans les poussières et vous pouvez les inhaler ou les ingérer.



- **Évitez les sols plastiques, les parquets stratifiés et les moquettes.**

Privilégiez des revêtements de sol en bois brut, carrelage et revêtements certifiés par un écolabel. Si vous optez pour le bois massif, veillez tout de même à ce qu'il n'ait pas fait le tour de la planète avant d'arriver dans votre salon et qu'il soit labellisé PEFC ou FSC, bois issu du développement durable.



Le saviez-vous ? Le lino, que nous confondons souvent avec le PVC (dérivé du pétrole), est un matériau fabriqué à partir de matières naturelles. Ils sont plus faciles à poser et moins onéreux que le carrelage ou le parquet massif.

- **Favorisez les meubles en matériaux bruts et non traités** (le bois massif, le métal...). Les meubles en bois aggloméré sont des copeaux de bois mélangés à de la colle.

Si vous choisissez d'acheter ces produits, pensez à les déballer à l'extérieur et attendez si possible plusieurs jours avant de les installer dans la pièce. Avec le temps, l'évaporation des solvants et des composés organiques volatiles (COV) diminuent.



Astuce : pourquoi ne pas acheter des meubles d'occasion ? Ils auront déjà pris l'air et vous ferez des économies !

- **Aspirez régulièrement avec un aspirateur muni d'un filtre HEPA et faites les poussières avec un chiffon humide** afin de ne pas les mobiliser car elles sont polluées et contiennent des acariens.

- **Respectez les entretiens de tous vos équipements** (chaudière, poêle à pétrole, système de ventilation...).

Les produits d'entretien

L'usage de ces produits paraît anodin mais en plus de se retrouver dans la nature, ils exposent quotidiennement notre peau et nos voies respiratoires à des polluants (phtalates, parabènes, COV...).

Afin de diminuer votre exposition :

- **limitez le nombre de produits. Privilégiez un seul nettoyant multiusage non parfumé et préférez les produits naturels** (bicarbonate de soude, vinaigre blanc, savon noir...) ou munis d'un label fiable comme ceux cités ci-contre
- **portez des gants**
- **ventilez les pièces** lorsque vous travaillez
- **ne mélangez pas des produits d'entretien différents** afin d'obtenir un produit plus efficace (ex : eau de javel).

Ayez une attention particulière pour :

- **les lessives et adoucissants** qui exposent toute la journée votre peau à un cocktail de substances toxiques
- **les produits vaisselle**, que ce soit à la main ou en machine, si votre vaisselle est mal rincée, une partie du produit peut rester et contaminer vos aliments
- **les produits pour l'entretien du sol**. Vos enfants passent beaucoup de temps à jouer au sol et portent leurs petites mains en bouche. N'utilisez pas de produits désinfectants ou parfumés

- **les produits WC** qui émettent des polluants dans l'air et sont nocifs pour l'environnement du fait de leur rejet dans les eaux usées
- **les sprays pour les vitres**, privilégiez l'eau tiède et le vinaigre blanc, plus efficace et économique.

Pas facile de s'y retrouver devant ces étiquettes me direz-vous !

Pour vous aider, téléchargez une application telle que « **YUKA** », en scannant le code barre d'un produit vous savez immédiatement si le produit contient des substances indésirables. Fiez-vous également aux labels de qualité présents sur les produits tels que **Nature et progrès, Ecocert, Nordic-écolabel, EU Ecolabel**, qui sont parmi les plus engagés.



Astuce : Mieux encore ! Pourquoi ne pas fabriquer vos propres produits en participant à un atelier ?

La consommation d'énergie

Aujourd'hui, pour demain et les générations futures, il convient pour la planète et pour notre portefeuille de faire attention à notre consommation d'énergie. Chaque geste compte !

RECOMMANDATIONS


- **Privilégiez les ampoules à basse consommation d'énergie.**

- **Pensez à éteindre vos appareils électriques la nuit.**

- **Ne surchauffez pas votre logement.**

La température recommandée dans le salon, la salle à manger et la cuisine est de 19°, dans la chambre entre 16 et 18°, et 17° dans une salle de bain inoccupée et 22° lorsqu'elle est utilisée.

Le taux d'humidité doit se situer entre 40 et 60%. Vous trouverez dans le commerce un hygromètre qui mesure le taux d'humidité.

-  **Le saviez-vous ?** 1°C en moins dans la maison, c'est 7% de moins sur la facture de chauffage.

- **Veillez au bon fonctionnement de vos appareils électroménagers** (réfrigérateur, congélateur...). Pensez à dégivrer ce dernier régulièrement.



2

Conseils à adopter pour la chambre de bébé

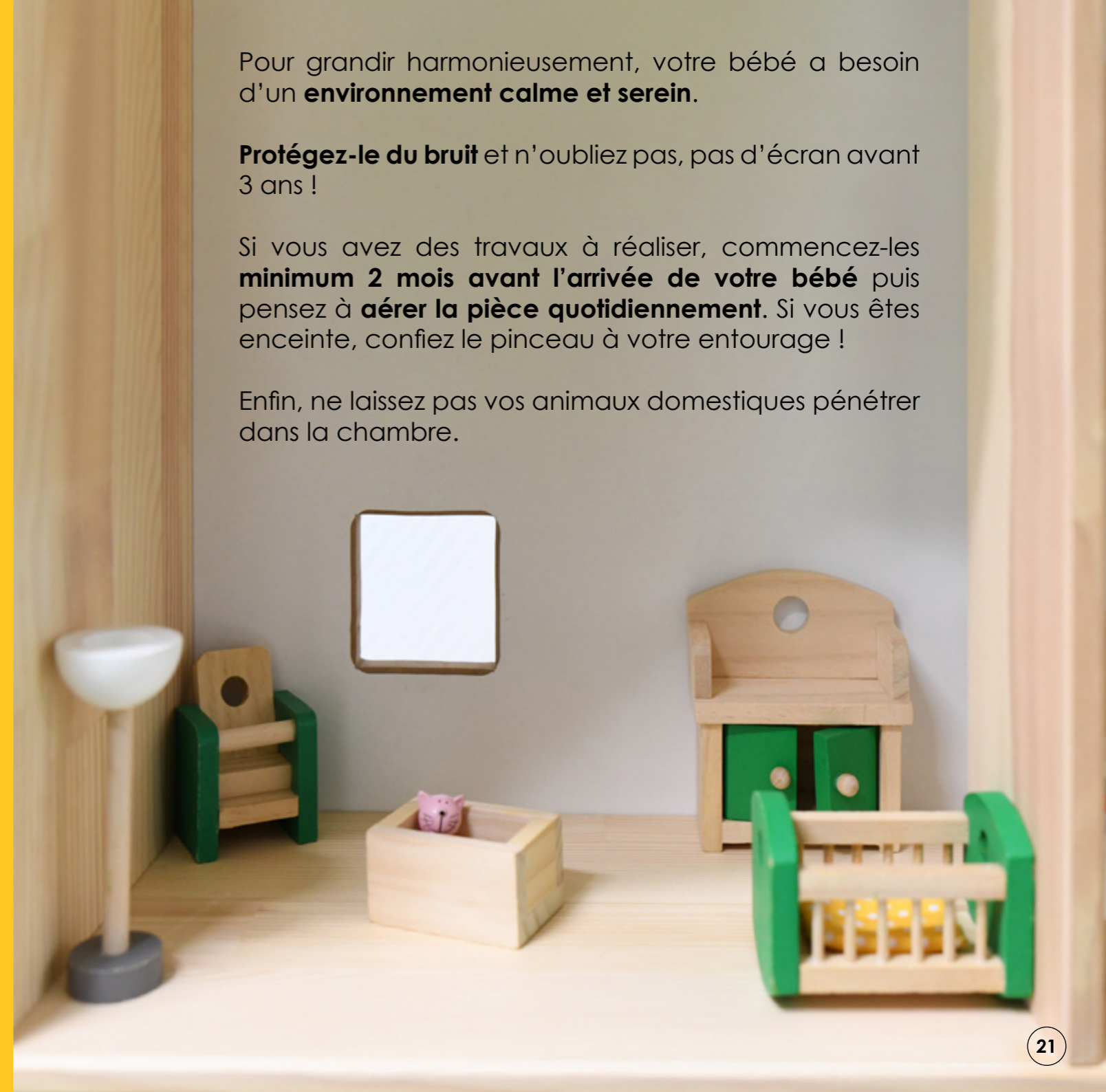


Pour grandir harmonieusement, votre bébé a besoin d'un **environnement calme et serein**.

Protégez-le du bruit et n'oubliez pas, pas d'écran avant 3 ans !

Si vous avez des travaux à réaliser, commencez-les **minimum 2 mois avant l'arrivée de votre bébé** puis pensez à **aérer la pièce quotidiennement**. Si vous êtes enceinte, confiez le pinceau à votre entourage !

Enfin, ne laissez pas vos animaux domestiques pénétrer dans la chambre.



Le mobilier

Comme pour tout le mobilier de la maison, privilégiez **les matières brutes non traitées comme le bois massif** (voir explications détaillées en page 15).

Nous vous conseillons de choisir des **produits munis d'au moins un de ces labels.**



Les matelas et les oreillers sont souvent traités avec des insecticides, bactéricides et peuvent contenir des retardateurs de flammes.



Les jeux

Il est essentiel d'être vigilant sur **la composition des jeux de votre bébé.** Les enfants portent tout à leur bouche et se contaminent facilement.

Privilégiez **les jouets en bois non traités** plutôt que des objets en plastique. Faites attention lors de l'achat de jouets à la présence de **la mention « CE »** qui atteste d'une **mise en conformité de l'objet basée sur des critères européens.**

Pensez à laver régulièrement les jouets à l'eau et au savon et éliminez-les dès que le plastique ou les peintures présentent des signes d'usure.

Il faut être particulièrement attentif aux objets achetés à l'étranger et/ou ramenés en cadeau. Les peintures recouvrant ces derniers **peuvent contenir du plomb** et provoquer **une intoxication** (le saturnisme).



Le baby phone

Si vous souhaitez utiliser un baby phone, choisissez un **appareil analogique** qui n'émet des ondes que lorsqu'il y a un bruit.

Placez-le **au minimum à 1 mètre de la tête de bébé.**



Les vêtements et doudous

Privilégiez le 100% coton, de préférence issus de l'agriculture biologique.

N'oubliez pas de les **laver avant usage**, pour le transport, les vêtements sont pulvérisés de produits chimiques (insecticides, retardateurs de flammes...) qui sont éliminés grâce au lavage.



Astuce : les bébés grandissent vite et ne profitent pas longtemps de leurs jolis habits, pensez à acheter en seconde main !



3

Conseils à adopter pour la salle de bain




La salle de bain est l'endroit où nous pouvons très facilement **commencer à changer nos habitudes !**



L'eau, c'est la vie !

L'eau est une ressource précieuse qu'il faut préserver ; limitons-en notre consommation !

Préférez les douches aux bains. Pour préserver la peau de bébé, limitez le bain à un jour sur deux.

 **Astuce** : investissez dans un pommeau de douche qui réduira votre consommation.

Soyez vigilant sur la composition du rideau de douche. Evitez le PVC (vinyle) qui dégage des COV (composés organiques volatils) sous l'action de la chaleur. Préférez le nylon, le polyester et pensez à le laver régulièrement pour éviter la formation de moisissures.




Les cosmétiques

Pour vous

Nous sommes de plus en plus préoccupés par la composition de nos produits de beauté et d'hygiène. À juste titre, ces produits que nous utilisons quotidiennement sont loin d'être inoffensifs. **Les substances chimiques traversent notre peau** pour se retrouver dans notre circulation sanguine et nos tissus.

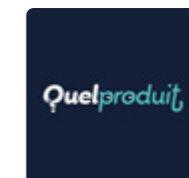
Plus le temps d'exposition est long, plus la pénétration est importante. C'est un véritable « **cocktail chimique** » que nous offrons à notre peau.

Bonne nouvelle ! Sachez que 3 jours suffisent pour éliminer la plupart de ces produits de votre organisme.

 **Le saviez-vous ?** Une femme utilise en moyenne 16 produits cosmétiques différents par jour. La présence de perturbateurs endocriniens dans les urines des femmes est 2 fois plus importante que chez les hommes.

La plupart contiennent des **produits chimiques irritants, allergènes** et des **perturbateurs endocriniens** tels que les parabènes, les phtalates, le triclosan, le phénoxyéthanol, l'oxybenzone... qui ont un impact direct sur la fertilité et peuvent être cancérogènes.

Pas évident de s'y retrouver devant ces mots savants ? Pas de panique ! Les applications mobiles « **Incibeauty** », « **Quelproduit** », « **Yuka** »... facilitent votre choix en évaluant le risque toxicologique de milliers de produits. À utiliser sans modération !



Comment adopter de nouvelles habitudes ?

- **Faites le tri dans vos placards !**

Limitez vos produits cosmétiques et choisissez ceux qui se rincent. Moins vous utilisez de produits, moins vous serez exposé.

- **Faites attention à leur composition.**

Plus il y a de composants, plus le risque de présence de perturbateurs endocriniens est important. Servez-vous des applications et faites confiance aux labels (bio cosmétique charte cosmebio, ecocert...).

- **Respectez les dates de péremption.**

- **Méfiez-vous des mentions rassurantes** (ex : sans parabènes) **et des images de marque.**

- **Changez régulièrement de marques de produits** afin d'éviter une exposition de longue durée à d'éventuelles substances chimiques présentes dans un produit.

- **Remplacez vos produits en spray** et **limitez les parfums** qui pénètrent directement dans vos poumons.

- **Préférez les huiles végétales bio et les produits secs** comme le savon en pain car ils ne contiennent pas d'eau donc pas de conservateurs.

- **Prenez garde à l'utilisation d'huiles essentielles** car certaines sont soupçonnées d'être des perturbateurs endocriniens.

- **Utilisez un maquillage labélisé** (cosmétique charte bio) et pensez aux **lingettes en tissu** pour vous démaquiller.



Le saviez-vous ? Les rouges à lèvres même bio peuvent contenir des métaux lourds. Chaque jour, une femme ingérerait 24 mg de rouge à lèvres !

- **Réduisez au maximum l'utilisation de vernis à ongles** qui font partie des cosmétiques les plus à risque. Ils contiennent des solvants qui passent dans les voies respiratoires lors de la pose, pensez à bien aérer si vous vous en appliquez.

- **Évitez la laque, les teintures pour les cheveux, les lissages brésiliens...**

- **Privilégiez une crème solaire résistante à l'eau, biologique, avec un filtre 100% minéral, sans nanoparticules.** Bannissez complètement l'oxybenzone (ou benzophenone-3). Veillez aussi à bien respecter la date de péremption et à la jeter si elle est ouverte depuis plus d'un an.

- **Soyez attentif à la composition des serviettes hygiéniques et tampons.** Dans la mesure du possible, privilégiez des alternatives telles que des culottes menstruelles, protèges slips lavables ou encore les coupes menstruelles.


- **Choisissez avec précaution votre dentifrice** car nous en avalons par inadvertance. Evitez les produits blanchissants qui contiennent du microplastique polissant.

- Evitez d'appliquer du **déodorant sur une peau lésée** (après épilation).




Pour votre bébé,
utiliser le moins de produits possible !


- **Privilégiez l'utilisation d'eau et de savon surgras.**
- **Évitez les lingettes** car elles contiennent beaucoup de substances nocives, ne se rincent pas et sont très polluantes.

 **Le Saviez-vous ?** Avant l'âge d'un an, la peau de votre bébé n'a pas de film protecteur qui la protège des influences extérieures. Il est important d'être vigilant sur la composition des produits.
Moins vous en utilisez, mieux c'est !

- **Privilégiez les couches écoresponsables** à base de cellulose naturelle et de coton, sans parfum et sans chlore.

 **Avez-vous pensé aux couches lavables ?** Pourquoi ne pas assister à un atelier sur la question ?
Plus d'infos sur notre groupe Facebook.

- **Limitez vos emballages et pensez aux écorecharges.**

 **Bon plan :** pourquoi ne pas participer à un atelier de création de produits cosmétiques naturels ?
Plus d'infos sur notre groupe Facebook.



4

Conseils à adopter pour la cuisine



L'alimentation est l'une des principales sources de contamination. Profitez de votre grossesse pour changer vos habitudes et adopter un régime sain et équilibré !



Bon plan : pourquoi ne pas participer à un atelier sur l'alimentation de la femme enceinte ou sur la diversification alimentaire du nourrisson ? Plus d'infos sur notre groupe Facebook.

L'eau

Écologiquement et financièrement, l'eau du robinet est la meilleure alternative. Elle est aussi l'eau la plus contrôlée.

Toutefois, il convient de respecter quelques consignes d'usage :

- **laissez couler l'eau avant de la consommer** car elle a stagné dans les canalisations
- **utilisez uniquement de l'eau froide** pour la boisson, la préparation et la cuisson des aliments. L'eau chaude peut contenir des bactéries
- **laissez l'eau reposer dans une carafe ouverte** afin d'éliminer un éventuel goût de chlore
- **ne l'utilisez pas pour la préparation des biberons**
- **évitez les carafes filtrantes** et **préférez le charbon actif végétal** reconnu pour ses propriétés purifiantes qui enlève un éventuel mauvais goût
- **vérifiez vos canalisations**, même si les tuyaux en plomb ne sont plus utilisés. Ils sont encore présents dans certaines habitations plus anciennes
- **évitez les gourdes en plastique** et préférez l'inox ou le verre.


Si vous préférez boire de l'eau minérale, choisissez-la de préférence dans des bouteilles en verre ou utilisez des contenants en plastique de grande capacité (8L). Ne stockez pas vos bouteilles près d'une source de chaleur, ni à la lumière du jour car le Bisphénol A (BPA), les phtalates... présents dans le plastique se diffusent alors dans le liquide.





Les aliments

- **Mangez des fruits et légumes frais et de saison** car ils contiennent moins de pesticides.
En les lavant et les épluchant, vous en éliminerez une bonne partie. Si vous préférez croquer dans une belle pomme, choisissez la bio ! Il est recommandé de choisir des fruits et légumes bio lorsque la peau est fine ex : pomme, poire, raisin, fraise, nectarine, cerise, poivron, céleri, choux frisé, laitue, épinards, pommes de terre, tomates, pêche...

-  **Le saviez-vous ?** Dans l'agriculture conventionnelle, 1 produit sur 2 est contaminé par les pesticides contre 1 sur 8 dans l'agriculture biologique.



- **Privilégiez une cuisine « faite maison »** mais si vous ne pouvez pas résister aux pâtisseries, plats préparés, biscuits... **Faites la chasse aux E.** Évitez de consommer des produits contenant des E214 à E219... Pensez à l'application mobile et gratuite : YUKA !
- **Réduisez la consommation de pâtisseries, boissons sucrées, confitures...**
- **Limitez la consommation de viande à 2 fois par semaine. Préférez la volaille !** Évitez la viande fumée, la cuisson au barbecue et les charcuteries contenant des nitrites de sodium E250. Choisissez des produits laitiers et des œufs bio.


- **Préférez les petits poissons** (les sardines, les maquereaux...) aux gros. Limitez les fruits de mer et consommez du poissons gras maximum 2 fois par mois car ils peuvent contenir des métaux lourds.

Attention, il sert à rien de se tourner vers le saumon bio ou label rouge car il est plus pollué. **Préférez le saumon d'élevage provenant d'Ecosse.**




Autres bons réflexes à adopter

- **Évitez les récipients, les objets, films alimentaires, vaisselle jetable... en plastique pour conserver et réchauffer au micro-ondes vos aliments.** Ils contiennent du BPA, des phtalates... qui migrent dans les aliments gras et/ou acides (ex : sauce tomate...) sous l'action de la chaleur. Attention, certaines barquettes en carton (plats préparés, salades, pizzas...) sont imprégnées de produits imperméabilisants.
- Les plastiques sont identifiés par un symbole en triangle numérotés de 1 à 7. Utilisez de préférence les numéros 2, 4, et 5.


 **Le saviez-vous ?** Selon une étude de l'INSERM, un être humain peut ingérer jusqu'à 5g de micro plastiques chaque semaine, l'équivalent d'une carte de crédit.




- **Préférez les contenants en verre, en porcelaine ou en inox.**

 **Astuce :** récupérez vos bocaux en verre, pots de confitures... pour conserver vos aliments et pensez à amener une tasse au boulot !

- Attention aux plats en terre cuite vernis ou colorés qui peuvent contenir du plomb !
- **Choisissez des biberons en verre.** Ils doivent être lavés à l'eau claire et au savon. Il n'est plus nécessaire de les stériliser.
- **Évitez l'usage de poêles antiadhésives en téflon** qui contient des composés perfluorés (PTFE, PFOA) qui, à haute température, dégage des vapeurs toxiques. **Choisissez une poêle en acier, en inox ou en fonte**, totalement saine pour la cuisson.

 **Astuce :** c'est un investissement intéressant car ces poêles durent plus longtemps que celles en téflon qu'il est conseillé de changer dès qu'elles sont rayées.

- **Limitez les conserves en métal et les canettes** car l'intérieur est recouvert d'un film plastique contenant du Bisphénol A.
- **Évitez les ustensiles et films en aluminium** pour la conservation ou la cuisson.
- **Évitez les moules en silicone.**
- **Réchauffez ou décongelez un plat dans une casserole ou au réfrigérateur.** Le micro-ondes altère la qualité nutritionnelle des aliments.

 **Le saviez-vous ?** Les fréquences émises par cet appareil sont comparables à celles du wifi ou du GSM. Eloignez-vous du micro-ondes lorsqu'il est en fonction.

- **Limitez les déchets** en achetant des produits en vrac (pâtes, riz, céréales...) et évitez les aliments emballés dans du plastique.

5

Conseils à adopter pour le salon, la salle à manger



Profitez de votre salon pour vous détendre !

Le stress joue un rôle important sur votre santé et il est essentiel de s'octroyer du temps pour prendre soin de soi.

Les produits d'ameublement (tapis, sofa, coussins...)


Les retardateurs de flammes (les ignifugeants polybromés) **et produits anti taches** (composés perfluorés) sont connus comme étant des **perturbateurs endocriniens**.

Ces produits sont pulvérisés sur les textiles (rideaux, plaids, canapés, coussin, tapis...), veillez donc à les laver avant de les utiliser, si possible.



Les ondes électromagnétiques

Le cerveau des bébés est beaucoup plus sensible aux ondes que celui des adultes.

 **Le saviez-vous ?** L'énergie absorbée par le cerveau d'un enfant est 2 fois plus importante que pour celui d'un adulte.

- **Eloignez-vous des sources d'émission d'ondes.**
- **Limitez la fréquence et la durée de vos appels** et utilisez le plus souvent possible le kit mains libres ou le haut-parleur pour mettre de la distance entre votre tête et l'appareil.
- **Mettez le plus souvent possible votre GSM en mode « avion »** surtout la nuit ! Ne dormez pas avec un téléphone près de votre cerveau.
- **Ne travaillez pas avec un ordinateur portable connecté à internet sur vos genoux** et ne laissez pas un GSM dans votre poche car ils dégagent de la chaleur et cela peut entraîner une diminution de la fertilité.
- **Pensez à éteindre complètement vos appareils quand ils ne sont pas utilisés.** Ne les laissez pas en mode « veille », pensez aux économies d'énergie.

Les plantes

Si les adultes profitent simplement de la beauté des plantes, la curiosité des enfants va bien plus loin en les touchant et plus grave en les mettant en bouche. **Attention !** Soyez vigilant, certaines plantes ou fleurs sont allergisantes ou toxiques ! Comme par exemple les roses de Noël, le ficus, le géranium, philodendron...

- Privilégiez les produits d'origine naturelle pour les entretenir.
- Evitez les plantes dans les chambres car elles rejettent du CO2 la nuit.



6

Conseils à adopter pour le jardin





Le potager

- **Des perturbateurs endocriniens se retrouvent dans les herbicides, les pesticides et insecticides.**

Si vous pulvérisez vos fruits ou légumes, rappelez-vous qu'ils se retrouveront dans votre assiette !


Il est conseillé de se tourner vers des **méthodes naturelles** : le désherbage à la main ou encore les produits écoresponsables.

- **Songez aussi à intégrer dans votre potager des plantes mellifères** qui attirent les abeilles, comme la lavande, le rhododendron...

- **Jardinez avec des vêtements couvrants, gants, bottes et manches longues.**

- **Évitez l'incinération domestique des déchets.**


- Enfin, **pratiquez le paillage de vos plants de légumes** et **utilisez des OYA** (pots en terre cuite à diffusion lente) pour limiter votre consommation en eau. Ces pots sont en effet dépourvus de vernis et sont donc inoffensifs pour vos cultures.

-  **Astuce** : pensez à faire du compost ! Vous limiterez en plus vos déchets alimentaires.


Jardin d'agrément

L'exposition à la pollution atmosphérique (particules fines, pollen...), notamment lors des **pics de pollution**, peut avoir un impact sur votre santé.

Même si une activité physique régulière est fortement recommandée pour rester en bonne santé, il convient de ne pas sortir, ni faire des exercices intenses et prolongés lors de ces journées.

 **Le saviez-vous ?** Les vêtements de sport et surtout ceux en « gore-tex » contiennent du triclosan (antibactérien) et des composés perfluorés (imperméabilisants et antitaches) qui sont des perturbateurs endocriniens.

Consultez votre médecin traitant pour une adaptation éventuelle de vos traitements respiratoires.

 **Astuce :** n'hésitez pas à consulter les sites www.irceline.be/fr et <https://airallergy.sciensano.be/fr>. Ils fournissent les données de la journée et les prévisions.



Comme dans votre potager :

- évitez l'emploi d'herbicides et d'insecticides
- favorisez la biodiversité en réfléchissant à la manière de tondre votre pelouse, en laissant par exemple des espaces « hauts » afin que des communautés d'insectes puissent s'y développer
- désherbez les terrasses et allées avec de l'eau bouillante
- investissez dans des plantes qui repoussent les insectes autour des fenêtres et terrasses (citronnelle, thym citronné...).



Supprimer tous les perturbateurs endocriniens de notre quotidien est impossible mais **quelques bons réflexes permettent de limiter notre exposition** à ces substances.

Alors par quoi allez-vous commencer ?

Si vous souhaitez participer à un atelier, n'hésitez pas à contacter notre **Centre d'Accompagnement à la Parentalité (CAP)** au **065 41 44 68** ou **065 41 44 69**.



Envie d'aller plus loin ?

- Médecine environnementale, liens entre santé et environnement : <https://docteurcoquelicot.com>
- HEAL est une organisation sans but lucratif européenne traitant du lien entre environnement et santé / site en anglais : www.env-health.org
- Association Santé Environnement France : www.asef-asso.fr