

CPIE des Pays de l'Aisne

Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement



PAYS DE L' AISNE

Au fil des mois, un geste pour ma santé!

*Calendrier
perpétuel*





Reconnaitre et éviter certains plastiques

| Sigles | Noms | Utilisations | Précautions sanitaires |
|--------|---|--|--|
| | Polyéthylène téréphtalate (PET) | Bouteilles d'eau plate ou gazeuse, de jus de fruits ou d'huile végétale, emballages jetables, barquettes alimentaires... | Prudence Le PET contient des additifs toxiques qui, sous l'effet de fortes chaleurs, peuvent migrer dans les aliments ou dans l'eau (bouteille d'eau laissée en plein soleil...). |
| | Polyéthylène haute densité (PE – HD) | Bouteilles opaques de détergents, lessives, shampoings, gels douche, cosmétiques, jus de fruits, lait... | Faible risque de toxicité Stable, a priori rien ne migrerait dans l'alimentation. Mais évitez de réchauffer boissons et aliments dans du plastique, quel qu'il soit. |
| | Polychlorure de vinyle (PVC) | Jouets, tuyaux en plastique, rideaux de douche, film plastique pour emballer viandes, fromages... | A éviter Le PVC relargue des phtalates quand il est chauffé et/ou en contact avec des corps gras. Les phtalates sont des perturbateurs endocriniens. |
| | Polyéthylène basse densité (PE-LD) | Sacs congélation, poches zippées alimentaires, pellicule intérieure des contenants de type Tetra Pak®... | Faible risque de toxicité Stable, a priori rien ne migrerait dans l'alimentation. Mais évitez de réchauffer boissons et aliments dans du plastique, quel qu'il soit. |
| | Polypropylène (PP) | Masques chirurgicaux, biberons, pots de yaourts, de margarine, de beurre, contenants transparents pour plats préparés... | Faible risque de toxicité Stable, a priori rien ne migrerait dans l'alimentation. Mais évitez de réchauffer boissons et aliments dans du plastique, quel qu'il soit. |
| | Polystyrène (PS) | Barquettes alimentaires pour la viande ou poisson, pots de yaourts... | A éviter Le polystyrène relargue du styrène ; suspecté cancérigène. |
| | Autres plastiques (polycarbonate, téflon, mélamine...) | Biberons, revêtements intérieurs des conserves, bonbonnes d'eau, récipients pour micro-ondes, vaisselle (mélamine)... | A éviter Le polycarbonate contient du bisphénol A (BPA) qui est un perturbateur endocrinien. En France, le BPA est interdit dans tous les contenants alimentaires depuis 2015. Souvent remplacé par les bisphénols P ou S ; dangereux aussi. |



Et ce picto ? On le voit sur les plastiques destinés à entrer en contact avec des aliments. Sa présence indique que le plastique est conforme à la législation européenne, mais pas qu'il est exempt de matières nocives.



Pour freiner la pollution plastique, pensez au zéro-déchet et aux alternatives comme le verre et l'innox.

Janvier



Je fais ma galette des rois !

Faire sa galette des rois bio à la noisette

Ingrédients (6 personnes) : Préparation :

- 2 ronds de pâte feuilletée
 - 80 g de poudre de noisettes
 - 20 g de poudre d'amandes
 - 60 g de sucre roux
 - 80 g de beurre
 - 1 œuf entier + 1 jaune d'œuf
 - Un peu de lait
 - 1 fève !
- Préchauffez le four à 200 °C.
 - Dans un saladier, mélangez le sucre roux avec le beurre ramolli.
 - Ajoutez la poudre de noisettes et la poudre d'amandes, l'œuf entier et une cuillère à soupe de lait.
 - Battez bien pour obtenir une crème homogène.
 - Chemisez votre plat puis posez un rond de pâte feuilletée.
 - Étalez la crème noisettes-amandes au centre en laissant 2 cm libres sur le pourtour. Posez la fève. Recouvrez avec le second rond de pâte feuilletée.
 - Soudez légèrement les bords.
 - Battez le jaune d'œuf avec une cuillère à café de lait. Badigeonnez au pinceau la surface de la galette. Tracez un dessin avec la pointe d'un couteau.
 - Enfourez pour 20-25 minutes et c'est prêt !



30 millions de galettes des rois sont vendues chaque année en France à l'Épiphanie.

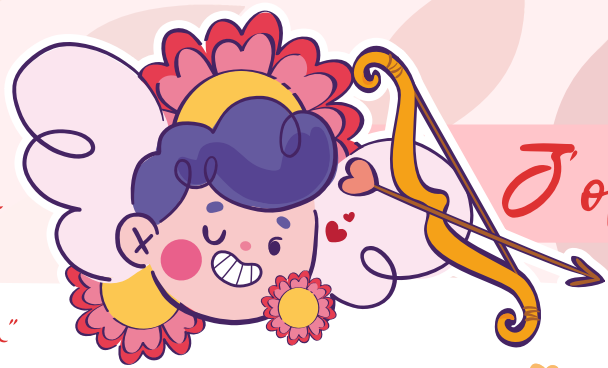
En plus des fèves, elles sont aussi garnies d'ingrédients issus de l'industrie agroalimentaire peu intéressants sur le plan nutritionnel (arômes artificiels, colorants, huile de palme, mono et diglycérides d'acides gras)... Pourquoi ne pas faire votre galette vous-même ?

Pour la préparer et la cuire, pensez aux matières premières locales et/ou biologiques et aux plats en verre pour éviter toute contamination chimique avec le téflon (PFOA). Pour que votre belle galette n'accroche pas, oubliez le papier cuisson sulfurisé, et chemisez plutôt votre plat en le badigeonnant de beurre et en le farinant ensuite.

| | | | | | | |
|-------------------|----|----|---------|----|----------------|----|
| 1 Jour de l'an | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 Épiphanie | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | Notes : | | | |



Février



J'offre des fleurs durables.

Des conseils pour un bouquet "slow"

- Achetez des fleurs de saison : donc pas de roses pour la Saint-Valentin. Pensez anémones, renoncules, violettes, mimosa, muflier, tulipes, camélias, hellébores, giroflées... Sentez les fleurs : un bouquet parfumé est un bon signe de production locale. Questionnez votre fleuriste qui doit normalement se renseigner sur la traçabilité de ses fleurs.
- Cherchez ces deux labels :



Inspiré du mouvement Slow Flower né aux Etats-Unis dans les années 2000, le « Collectif de la fleur française » soutient la culture de fleurs françaises de saison. Pour trouver un fleuriste membre du réseau : <https://www.collectifdelafleurfrancaise.com/annuaire/>



Né en 2015, le label « Fleurs de France » valorise les producteurs français engagés dans une démarche éco-responsable de qualité reconnue. Pour trouver les producteurs et revendeurs labellisés : <https://www.labelfleursdefrance.fr/le-label/cartographie-des-engages/>

80 % des fleurs vendues en France viennent de l'étranger et une centaine de résidus de pesticides (parfois interdits) a été retrouvée sur des bouquets. C'est dangereux pour les fleuristes et pour les travailleurs qui produisent ces fleurs. Plus près de chez nous, la culture des roses se passe sous serres éclairées et chauffées en permanence.

Entre un bilan carbone désastreux, les risques professionnels liés à l'usage de pesticides nocifs et la manipulation de bouquets contaminés, on est face à une vraie calamité environnementale et sanitaire.

Heureusement des solutions existent pour fleurir votre intérieur de façon saine et durable. Il n'y a pas que les roses pour déclarer sa flamme !

| | | | | | | |
|----|----------------|----|----|----|----|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 <i>Saint-Valentin</i> |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | <i>Notes :</i> | | | | | |





Je fais mon ménage sans toxiques.

Fabriquez votre lessive

Râpez 30 grammes de savon de Marseille en fins copeaux et mettez-les dans 1 litre d'eau bien chaude dans un saladier (faire chauffer l'eau dans une bouilloire avant). Mélangez le tout au mixeur plongeant.

Rajoutez ensuite 2 litres d'eau chaude (pas la peine de la faire bouillir).
Re-mixez.

Ajoutez 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, et re-mixez.

Versez dans une grosse bouteille et étiquetez le produit fini.

Agitez bien à chaque utilisation car l'eau et le savon ont tendance à déphaser. Cette lessive DIY se dose comme une lessive classique et est très efficace dès 20°C ou 30°C.



On passe 90 % de notre temps dans des bâtiments ; d'où l'importance d'une bonne qualité de l'air intérieur. Malheureusement elle est souvent polluée par nos activités comme le bricolage, la décoration (peintures, vernis, colles, bougies parfumées...), nos animaux domestiques (allergènes du chat) et le ménage. Les produits ménagers contiennent des composés organiques volatils (COV) irritants et allergènes (limonène, muscs artificiels, méthylisothiazolinone) ; voire cancérigènes (benzène, formaldéhyde, éthers de glycol).

Optez pour la sobriété chimique et nettoyez chez vous avec du vinaigre blanc à 6 % ou 8 % d'acidité, du bicarbonate de soude, du savon de Marseille. Oubliez les huiles essentielles pour parfumer vos fabrications maison car certaines peuvent être allergènes et n'apportent rien à l'efficacité du produit fini. Enfin aérez au minimum 10 minutes par jour ; fenêtres grandes ouvertes !

| | | | | | | |
|----|----|----|----------------|----|--------------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 Printemps | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | <u>Notes :</u> | | | |



Avril



Je préserve ma santé et mon jardin.

Quelques astuces pour jardiner sain

Dans le jardin, la binette permet de désherber, ameublir et aérer la terre en surface. L'eau s'infiltrera mieux dans le sol ; d'où le fameux adage « un bon binage vaut deux arrosages ! ».

Pour fortifier et protéger vos plantations faites des purins. On compte 1 kilo de plante fraîche pour 10 litres d'eau. Récupérez et hachez grossièrement les plantes. Les mettre dans l'eau. Mélangez pour bien imbiber. Stockez à mi-ombre et touillez quotidiennement. Les premières bulles de fermentation arrivent dans les premiers jours. Dès qu'elles disparaissent, c'est prêt, filtrez et utilisez.

Exemples :

- Pour un purin de feuilles de fougère aigle : 10 à 12 jours de fermentation. Contre les pucerons il faut l'utiliser dilué à 5 % en pulvérisation.
- Pour un purin de tiges et feuilles d'ortie : 8 à 10 jours de fermentation. Pour stimuler et fortifier les plantes du jardin, utilisez-le dilué à 10 % en arrosage.



Depuis le 1er janvier 2019, la vente aux particuliers de pesticides chimiques tels que les insecticides, les herbicides ou les désherbants, les anti-nuisibles et les fongicides, est interdite.

Les pesticides participent à la pollution des eaux, des sols et de l'air. Ils ont des effets néfastes sur la santé. La molécule atrazine (herbicide) interdite depuis 2003 en France est encore présente dans les nappes phréatiques des Hauts-de-France. Le glyphosate (herbicide) a été déclaré « cancérigène probable » en 2015 par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC).

Aidez-vous de la nature pour avoir un jardin en bonne santé : préservez les coccinelles qui mangent les pucerons, semez des œillets d'Inde (tagètes) pour protéger vos plants de tomates, faites des purins pour fortifier et soigner votre potager.

| | | | | | | |
|----|----|----------------|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | <u>Notes :</u> | | | | |



Mai



Je décrypte les étiquettes des cosmétiques.

Des conseils pour choisir vos cosmétiques

Faites attention au greenwashing et ignorez les mots « naturel », « végétal », « bio »...

Seuls les labels comptent :



Scrutez les ingrédients, une liste à rallonge, beaucoup de sigles... c'est mauvais signe. Repérez et évitez ces ingrédients : triclosan, phénoxyéthanol, butylparaben et propylparaben, les mots finissant en thiazolinone, le butylhydroxytoluène (BHT), les parfums comme le limonène, le linalol, le butylphényl méthylpropional (lilial)... Des applications comme Yuka, QuelProduit, INCI Beauty peuvent vous aider.



Ne basez pas votre choix sur la mention « hypoallergénique » car elle signifie juste que la formulation du produit a été conçue pour minimiser les risques d'allergie, mais on peut trouver d'autres molécules problématiques.

Savons, dentifrices, crèmes, shampoings..., homme ou femme, on utilise en moyenne une dizaine de cosmétiques chaque jour. Pourtant les ingrédients indésirables sont fréquents dans ces produits et leur application quotidienne sur la peau expose à un cocktail de substances irritantes, allergènes, voire perturbatrices endocriniennes...

Dangereuses pour la santé, ces molécules le sont aussi pour l'environnement via leurs rejets dans l'eau sous forme de micropolluants.

Des solutions alternatives existent et la composition des cosmétiques évolue. Mais pour repérer les bons produits des faux amis, apprenez à lire les étiquettes.

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------|----|--|----|--|---------|--|----|--|----|--|----|--|
| 1 | Fête du travail | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | |
| 8 | Armistice 1945 | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | |
| 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | | 21 | |
| 22 | | 23 | | 24 | | 25 | | 26 | | 27 | | 28 | |
| 29 | | 30 | | 31 | | Notes : | | | | | | | |





Juin



Je baisse le son de ma musique.

Comment protéger ses oreilles ?

Mettez des protections auditives : souvent mises à disposition gratuitement à l'entrée des concerts, les bouchons en mousse permettent de baisser de 30 dB le niveau sonore sans altérer la qualité d'écoute. Pour les enfants, il est préférable d'opter pour un casque antibruit plus confortable pour eux.

Éloignez-vous des enceintes : les basses, qui sont les sons les plus dangereux et les plus difficiles à atténuer, sont diffusées par des enceintes situées à votre hauteur.

Écartez-vous-en pour préserver votre santé.

Reposez vos oreilles : toutes les deux heures, isolez-vous dans un endroit calme pendant 30 minutes. Après un concert, laissez au moins 7 heures de tranquillité à vos oreilles pour vraiment récupérer.

D'autres conseils : <https://www.campagne-hein.org/>



Lors d'un concert, notamment près des enceintes, le niveau sonore dépasse souvent 105 décibels (dB). A partir de 85-90 dB, les cils ciliés (les cellules auditives sensorielles) de la cochlée située dans l'oreille interne sont pliés, voire brisés, et ne se régénèrent pas. Un son excessif peut endommager l'oreille : une baisse temporaire ou définitive de l'audition, des acouphènes (bourdonnements ou sifflements permanents) ou une hyperacousie (hypersensibilité anormale au bruit). Très handicapants au quotidien, ces maux impactent le moral et peuvent entraîner une dépression ; voire le suicide.

On naît tous avec un stock de cils ciliés qui diminue avec l'âge et avec les agressions extérieures. Il faut en prendre soin dès la petite enfance en évitant les jouets sonores ; puis en sensibilisant nos ados aux risques des festivals et des concerts à musique amplifiée.

| | | | | | | |
|----|----|----------------|----|----|----|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 Fête de la musique |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | <u>Notes :</u> | | | | |



Juillet



Je protège ma peau du soleil.

Comment bronzer sans brûler ?

En France, 100 000 nouveaux cas de cancers de la peau sont dénombrés chaque année. Se protéger dès la petite enfance permet de diminuer ce risque :

- Pas de soleil avant 3 ans ; pour un bébé la crème solaire est un complément mais pas la protection en première intention ;
- Recherchez l'ombre et ne vous exposez pas entre 12h et 16h ;
- Couvrez-vous avec des habits longs et amples, un chapeau à bords larges et des lunettes de soleil avec filtre anti-UV ;
- Protégez les parties découvertes du corps avec de la crème solaire indice SPF50, à renouveler toutes les 2h.
- Soyez vigilant à choisir une crème qui vous protège aussi des UVA (logo UVA sur le produit).
- Oubliez les recettes DIY de crèmes solaires : elles sont inefficaces voire dangereuses !



Inventées dans les années 30, les crèmes solaires sont utiles pour se protéger du soleil, mais des études montrent la dangerosité sanitaire et environnementale de certains de leurs ingrédients.

Les filtres organiques (chimiques) absorbent les rayonnements ultra-violets (UV). Ils sont accusés d'être perturbateurs endocriniens. En 2021, une étude alertait sur l'octocrylène qui devient cancérigène en vieillissant. 25 000 tonnes de crèmes solaires finissent dans les océans chaque année et leurs filtres sont nocifs pour les coraux. Hawaï, les îles Palaos, les parcs nationaux de Thaïlande... ont interdit les protections solaires contenant les ingrédients les plus problématiques.

Solution ? Les filtres minéraux fonctionnent en réfléchissant les rayonnements UV. Ils sont utilisés dans les crèmes solaires certifiées « bio ». S'ils ne sont pas sous forme nano, ils sont un bon compromis.

| | | | | | | |
|----|----|----|----------------|----|----|-------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 Fête nationale |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | <u>Notes :</u> | | | |





Aout

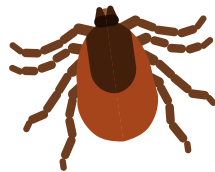
Je me balade sans tique ni moustique.

Comment éviter les tiques et les moustiques ?

Lors des balades en forêt ou dans les hautes herbes, couvrez vos bras et vos jambes contre les tiques et inspectez-vous en rentrant. Ayez toujours avec vous un tire-tique : bien utilisé c'est très efficace pour enlever ces bestioles. Désinfectez la zone piquée et surveillez-la pendant six semaines : un rond rouge apparaît autour de la piqûre et s'étend ? Allez chez le médecin.

Dehors, le soir, couvrez votre corps pour éviter les piqûres de moustiques. Pour les chambres, n'utilisez pas de prise anti-moustique qui diffusent en continu un insecticide souvent de la famille des pyréthroïdes (très nocif pour les jeunes enfants). Privilégiez la mise en place de moustiquaires (non imprégnées de pesticide) aux fenêtres.

Les bracelets répulsifs sont proscrits sur les enfants jusqu'à 3 ans. Au-delà, et pour les adultes, un anti-moustique à base d'icaridine est à privilégier. Bonne nouvelle : ça marche aussi contre les tiques.



La bactérie *Borrelia*, responsable de la maladie de Lyme, peut être transmise par les tiques. Mais pas de panique inutile : une tique infestée de micro-organismes ne contamine pas forcément l'hôte sur lequel elle se nourrit. Des études menées en Europe indiquent qu'environ 17h à 24h de fixation sont nécessaires à une tique pour transmettre les bactéries responsables de la borréliose de Lyme. Si le repas est interrompu car la tique est retirée rapidement, la probabilité de transmission est pratiquement nulle.

De même pour les moustiques : tous ne sont pas des moustiques tigres, et tous ne sont pas porteurs du virus Zika, dengue ou chikungunya.

Ces zoonoses (maladies transmissibles de l'animal à l'Homme) sont surveillées en France et on peut s'en prémunir avec des gestes simples et certains produits.

| | | | | | | |
|----|----|----|----------------|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | <u>Notes :</u> | | | |





Septembre

Je prépare la rentrée.



Pistes pour une rentrée plus saine

- Optez pour des cahiers brochés ou à spirale, plutôt que collés ;
- Utilisez des colles sans solvant, à base d'eau ou végétale, en bâton ;
- Achetez des crayons en bois, non vernis, et des stylos en matière recyclée, de préférence rechargeables ;
- La gomme sera simple, en caoutchouc, non parfumée et non teintée ;
- Choisissez des feutres à l'eau, lavables, sans odeur ni parfum, sans paillettes ;
- Préférez les correcteurs secs (rubans) aux correcteurs liquides à base de solvants ;
- Optez pour des matières durables comme le bois et le métal ;
- Achetez en priorité des papiers labellisés et/ou recyclables.

Pour vous aider : <https://librairie.ademe.fr/air-et-bruit/845-choisir-des-fournitures-scolaires-sans-risque-pour-la-sante-9791029713385.html> et https://www.gironde.fr/sites/default/files/2020-10/cartable-sain-guide_dachat_16_affiches.pdf



Plusieurs études ont mis en évidence l'existence de substances chimiques dans les fournitures scolaires. Ces produits étant utilisés quotidiennement par les enfants, il est important d'être vigilant car les familles de substances chimiques le plus souvent identifiées sont des phtalates, des métaux lourds, des perfluorés (PFAS), des colorants, du bisphénol A, des isothiazolinones, des parfums... Ce sont des allergènes puissants ou des perturbateurs endocriniens.

Les fournitures scolaires ne relèvent d'aucune réglementation qui permettrait d'encadrer leur composition. C'est aux parents de faire attention et d'éviter les substances parfumantes, les gadgets, les paillettes ; en bref tout ce qui pourrait inciter les enfants au « mâchouillage » et à l'ingestion de ces molécules.

| | | | | | | | |
|----|----|----------------|----|----|----|----|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 29 | 30 | <u>Notes :</u> | | | | | |



Octobre



Je joue avec mes enfants.

Faire de la pâte à modeler sans toxique

Cette pâte à modeler est sans risque pour les petits car entièrement composée d'ingrédients alimentaires.

Dans une casserole, versez 1 verre de farine, avec ½ verre de fécule de maïs, ½ verre de sel fin, 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, et 1 verre d'eau (pour colorer votre pâte à modeler, diluez un peu de colorant alimentaire « bio » en poudre dans cette eau). Mélangez bien le tout. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et mélangez encore.

Faites chauffer cette préparation à feu moyen en remuant toujours. Si des grumeaux apparaissent c'est normal. Continuez à chauffer doucement jusqu'à avoir une pâte épaisse qui se détache des bords de la casserole (comme une pâte à choux). C'est prêt.



Déposez la pâte à modeler sur un plan de travail, c'est un peu chaud donc attendez deux-trois minutes, puis malaxez pour obtenir une boule homogène et lisse. Se conserve deux mois environ dans un récipient fermé.

Pour décorer, et agrémentez nos recettes d'automne, on se rue sur les citrouilles, potirons, potimarrons, pâtisseries et autres cucurbitacées, mais toutes les « courges » ne sont pas comestibles. Certaines courges amères, ornementales (coloquintes) peuvent être à l'origine d'intoxication alimentaire parfois grave.

Pour occuper vos enfants, faites attention aux recettes trouvées sur le net. Certains « slimes » DIY contiennent des substances très irritantes. En 2018 l'Agence nationale de santé appelait à la prudence sur certaines préparations « maison » de slime qui exposent les utilisateurs à un contact direct avec des produits détournés de leur usage, comme les lessives et les colles, pouvant provoquer des lésions cutanées.

| | | | | | | |
|----|----|--------------|---------|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 Halloween | Notes : | | | |



Novembre



Je rallume le chauffage.

Évitez les accidents

Tous les ans faites appel à un professionnel pour entretenir les appareils de chauffage et de production d'eau chaude à combustion. Idem pour votre cheminée, il est obligatoire qu'elle soit ramonée annuellement. N'obstruez aucune ventilation même si vous avez un petit courant d'air. Le poêle à pétrole est à bannir : il est très polluant pour l'air intérieur et nocif pour la santé.

N'utilisez pas des réchauds de camping, des barbecues, des braseros etc... pour vous chauffer. C'est extrêmement dangereux.

Même si une tempête hivernale entraîne une panne électrique, en aucun cas vous ne devez faire fonctionner un groupe électrogène dans une pièce fermée (maison, cave, garage).

Pensez à installer un détecteur de monoxyde de carbone chez vous ; choisissez-en un porteur de la norme NF 292 et certifié EN 50291.



Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz incolore, inodore et insipide qui résulte d'une combustion incomplète. Il se diffuse très vite dans l'air et est absorbé en quelques minutes par l'organisme. Il se fixe dans le sang, à la place de l'oxygène, et provoque l'asphyxie. Chaque année, environ 1 300 intoxications au CO survenues par accident sont déclarées aux autorités sanitaires. Un centaine de personnes en meurt par an.

En cas de suspicion d'intoxication, aérez de suite les locaux, arrêtez si possible les appareils à combustion, sortez et appelez les secours : le 15 (Samu), le 18 (pompiers), le 112 (numéro des urgences en Europe) ou le 114 (pour sourds et malentendants). La prise en charge des personnes intoxiquées doit intervenir rapidement, dès les premiers symptômes (maux de tête, nausées, vomissements, étourdissements), et elle peut nécessiter une hospitalisation spécialisée (caisson hyperbare).

| | | | | | | |
|----|----|----------------|-----------------------------|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 <i>Armistice 1918</i> | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | <u>Notes :</u> | | | | |



Décembre



J'attends Noël...

Conseils pour choisir des jouets sûrs

- Vérifiez la solidité des peluches, poupées... et respectez les âges préconisés sur les emballages.
- Évitez les jouets parfumés car ce sont des parfums allergènes.
- Lavez les jouets ou essuyez-les avec un chiffon humide avant de donner à l'enfant.
- Optez pour des jouets en bois brut avec les labels GS ou Spiel Gut.
- Évitez les jouets en plastique dégageant une forte odeur de plastifiant et aérez-les bien avant la première utilisation. Faites de même pour les jouets en bois.
- Méfiez-vous des palettes de maquillage pour enfants ; les ingrédients nocifs ne sont pas exclus.
- Pour les bébés et les tout-petits qui sont encore dans la phase mâchouillage, évitez les jouets en plastique et pensez aux doudous et poupées en tissus (labels Oeko-Tex).



Pas facile d'aider le Père Noël à choisir le cadeau qui fera plaisir. Phtalates (plastiques mous), métaux lourds (peintures), colorants azoïques (maquillage), substances parfumantes (poupées)... ; les lutins sont facétieux et mettent parfois n'importe quoi dans les jouets.

Les plus jeunes sont très sensibles à ces expositions chimiques. En plus du marquage CE qui indique que le produit respecte les exigences réglementaires en vue de sa libre circulation sur l'ensemble du territoire de l'Union européenne, recherchez ces labels sur les jouets : GS, Spiel Gut, NF, Oeko-Tex (tissus), PEFC ou FSC (bois).

Enfin vérifiez régulièrement que les cadeaux reçus par vos enfants ne font pas l'objet de rappels sur le site <https://rappel.conso.gouv.fr/> En moyenne, un jouet sur huit vendu en France ne respecte pas les normes de sécurité.

| | | | | | | |
|----|----|----|---------|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 Noël | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | Notes : | | | |





Pour aller plus loin...

Et les huiles essentielles ?

L'aromathérapie remonte aux civilisations anciennes. C'est au début du XX^{ème} siècle que le soin par les huiles essentielles a pris ses lettres de noblesse. Son essor a été freiné dans les années 1930 avec l'arrivée des médicaments de synthèse.

Les huiles essentielles sont des principes actifs de plantes obtenues, le plus souvent, à partir de la distillation à la vapeur d'eau. En culture biologique il faut par exemple 2 kg de fleurs de lavande vraie pour obtenir 5 g d'huile essentielle de la même plante.

Dans les recettes proposées par le CPIE des Pays de l'Aisne, aucune huile essentielle n'est indiquée car nous estimons que les utiliser pour simplement parfumer des fabrications DIY, comme une lessive, est aberrant au vu de la noblesse du produit. De même pour les cosmétiques « faits maison » : un mésusage d'huile essentielle, fréquent en application cutanée, peut s'avérer très dangereux.

Au printemps 2020, l'Agence nationale de santé avait appelé à la vigilance quant à l'utilisation des huiles essentielles : conserver hors de portée des enfants, informer sur les précautions d'utilisations, limiter les sources de polluants intérieurs, acquérir davantage de connaissances pour mieux caractériser les potentiels effets néfastes sur la santé.



Et si je vendais mes cosmétiques DIY ?

Il est réglementairement interdit de vendre ses cosmétiques faits maison. Pour être commercialisé, chaque cosmétique doit être déclaré auprès de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) puis suivre une procédure lourde pour s'assurer que les ingrédients utilisés soient autorisés, que la recette soit sans risque pour la santé, que les conditions de fabrication soient aux normes, que l'étiquetage final soit conforme etc. . .

Sans ces étapes, la vente du produit fini est illégale et expose à des amendes onéreuses lors de contrôles opérés régulièrement par la Direction générale de la consommation, de la concurrence et de la répression des fraudes (DGCCRF).

Méfiez-vous des recettes de cosmétiques DIY piochées dans des livres ou sur Internet. Vous ne savez pas qui les propose ni si l'auteur les a réellement « testées » sur lui. Toutes les recettes proposées par le CPIE des Pays de l'Aisne sont testées et approuvées.

Préférez des recettes simples et utiles avec peu d'ingrédients (maxi 5 environ), sans fragrance ni huile essentielle, sans paillettes ou colorants artificiels, sans eau pour éviter la prolifération bactérienne. Ayez une hygiène irréprochable lors de la fabrication (comme pour cuisiner). Préférez le verre pour y mettre vos fabrications et étiquetez bien les produits finis (nom et date). Enfin, faites un test de tolérance cutanée dans le creux du coude 48h avant de vous badigeonner le corps avec votre création.



CPIE des Pays de l'Aisne

Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement



PAYS DE L' AISNE

Le Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement (CPIE) des Pays de l'Aisne (02) est une association loi 1901 basée dans le village de Merlieux-et-Fouquerolles. Labellisé à la fin des années 70, le CPIE des Pays de l'Aisne mène des actions de sensibilisation en faveur de l'écologie et du développement durable vers les scolaires, les adultes, le grand public, les élus, les professionnels. . .

En santé-environnementale, le CPIE forme et accompagne les professionnels de la petite enfance et les collectivités vers un « Objectif Zéro Perturbateur Endocrinien » dans leurs structures et leurs pratiques. Le grand public et les particuliers sont initiés à des solutions alternatives plus respectueuses de la santé et de l'environnement via des ateliers en médiathèques et bibliothèques par exemple, mais aussi à domicile. Les femmes enceintes et les jeunes parents peuvent aussi bénéficier de ces ateliers.

Le CPIE des Pays de l'Aisne intervient en lycées professionnels vers les futurs professionnels de la petite enfance, de l'aide à domicile, de l'esthétique.

Sur le site internet du CPIE www.cpie-aisne.com téléchargez les livrets thématiques sur la qualité de l'air intérieur et les produits ménagers, les cosmétiques et perturbateurs endocriniens, l'alimentation saine, les plastiques et alternatives. . .

Pour toute question, demande de formation ou d'atelier en santé-environnementale contactez le CPIE des Pays de l'Aisne :

03 23 80 03 02

contact@cpie-aisne.com

