

ÊTRE BIEN } santé

Phtalates, toluène, silicones, pesticides, bisphé-
nol A... Ces noms barbares résonnent à nos
oreilles comme une mauvaise ritournelle. Pas
un objet, vêtement, cosmétique ou produit ali-
mentaire qui n'en contienne. Sous couvert de
« secret de fabrication », il est difficile d'évaluer
l'impact de la plupart de ces agents chimiques ainsi que leurs
interactions, le fameux « effet cocktail ».

Désormais, nous savons que des quantités infimes sont capables
de perturber notre développement, nos systèmes nerveux, de
reproduction et immunitaire. De nombreuses expertises¹
constatent l'augmentation des maladies chroniques – diabète,
allergies, surpoids, cancer – et l'émergence de nouvelles affec-
tions, telle l'hypersensibilité chimique², à l'origine de troubles
digestifs, de fatigue chronique et de perte de mémoire...

Pour le médecin Laurent Chevallier, c'est moins la chimie
qui est en cause que notre méconnaissance de l'impact de ces
polluants sur notre santé. Selon un rapport parlementaire³,
87 % des familles ont utilisé au moins un pesticide dans leur ha-
bitation au cours de l'an-

née 2007. La maison est
l'endroit où nous sommes
le plus exposés. Faut-il
pour autant se résigner ?
Certainement pas ! Il est
possible d'agir simple-
ment, en appliquant à nos
lieux de vie ce que les spé-
cialistes appellent une « hygiène chimique », afin de limiter les
effets de toutes ces molécules sur notre santé. À commencer
par se déchausser systématiquement en entrant chez soi.

MONKIT ANTITOXIQUE

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD – PHOTOS EMMANUEL PIERROT

1. La dernière en date (2012), « State of the science of endocrine disrupting chemicals », publié par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et le Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE), vise particulièrement les perturbateurs endocriniens.

2. Pour en savoir plus, lire Produits chimiques : l'overdose de Célestine Delorhgon (« Pour aller plus loin » p. 144).

3. « Exposition de la population française aux pesticides et PCB-NDL », publiée par l'Institut national de veille sanitaire (INVS) en 2013.



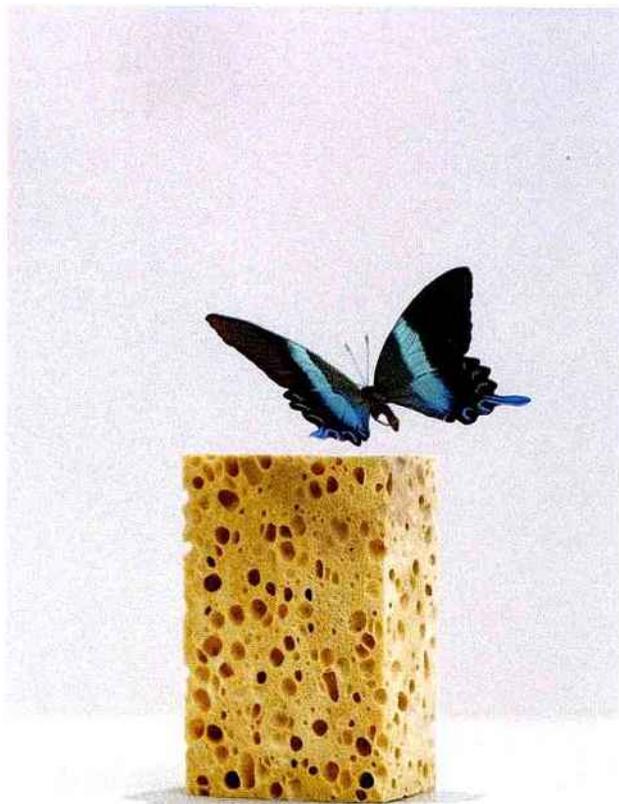
LA CUISINE DU VINAIGRE, DE L'INOX ET DE LA FONTE

Les produits d'entretien sont remplis de chlore, ammoniaque et autres solvants. Même si des pictogrammes (tête de mort, losange rouge, croix noire sur fond jaune) signalent leur dangerosité, les fabricants ne sont pas tenus de décrire les éléments composant leurs mélanges¹. Par ailleurs, le mode de diffusion peut en augmenter la toxicité. Ainsi, un produit pour les vitres contient de l'ammoniaque mélangée à de l'eau colorée et à des fragrances artificielles – ce qui, en soi, constitue déjà un bon cocktail –, mais, avec la pulvérisation, les microgouttelettes terminent inévitablement sur la peau et dans les poumons.

Par quoi les remplacer ? Du vinaigre blanc (excellent détartrant), du bicarbonate de soude (agent blanchissant, désodorisant, poudre à récurer), des cristaux de soude (décrassant) et du savon noir (nettoyant). Quelques gouttes d'huiles essentielles de citron, de pamplemousse ou de thym font office de parfum inoffensif. Certains chiffons en microfibre permettent même de ne nettoyer qu'à l'eau. Si vous préférez le prêt-à-l'emploi, choisissez des produits certifiés : Green Way to Life (Ecover, Étamine du Lys...), Ecocert (Ecoclair La Vie claire, Body Nature Ecodoo, You), Écolabel (L'Arbre vert, Rainett...). Cradle to Cradle (Method)... Procurez-vous des ouvrages pratiques sur le ménage au naturel² ou consultez les sites ad hoc, qui foisonnent d'astuces sur la question.

Emballages et ustensiles en plastique renferment des phtalates, des perfluorés, du bisphénol A, etc., considérés comme des perturbateurs endocriniens, susceptibles de favoriser l'infertilité, la puberté précoce, des troubles de l'immunité, un cancer...

À retenir : la chaleur augmente la migration de ces molécules vers l'aliment, et plus le plastique est souple, plus le transfert est favorisé. Le film alimentaire étirable peut être utilisé pour couvrir un bol dans le frigo, mais doit être évité au micro-ondes et sur les aliments gras, ces derniers favorisant le passage des toxiques dans l'aliment. Le papier d'aluminium (neurotoxique avéré), quand il est chauffé, libère une grande quantité de citrate d'aluminium, soupçonné de provoquer des maladies du tube digestif, dont le cancer. Ajoutez du citron, comme pour un poisson en



papillote, et le citrate d'aluminium devient encore plus soluble dans l'organisme.

Méfiance aussi avec les moules en silicone bon marché : si, en frottant le moule, il reste une sensation glissante sur les doigts, cela atteste que les molécules se détachent du matériau. Évitez de choisir des plastiques dont le chiffre dans le triangle de recyclage est 3, 6 ou 7 (présence possible de phtalates et de bisphénol A). Les plus sûrs en l'état actuel des connaissances comportent le chiffre 2, 4 ou 5. Les ustensiles : bols, tasses, louches, spatules incassables et petits robots peuvent contenir des polycarbonates, qui se diffusent lors du chauffage. À plus de 70 °C, les résines qui les constituent commencent à fondre et leur décomposition est toxique.

Par quoi les remplacer ? Choisissez des contenants en verre, notamment pour vos robots ou pour réchauffer au micro-ondes. La cuisson basse température dans l'inox (acier inoxydable), la fonte et la céramique (la vraie) réduisent les risques de toxicité.

1. Seules les autorités sanitaires disposent de cette liste.

2. Le Ménage au naturel de Nathalie Boisseau (Alternatives, 2009), Le Ménage malin de Julie Frédérique (Leducs.s Éditions, "Poches pratiques", 2011).



LE SALON DU VERRE, DU BOIS ET DE L'AÉRATION

Les objets de décoration – meubles neufs en aggloméré, parquets stratifiés ou vitrifiés, moquettes, sols en polychlorure de vinyle (PVC), peintures, papiers peints, colles, vernis, tissus neufs – dégagent des composés organiques volatils (COV) – solvants, formaldéhyde, éthers de glycol – très nocifs pour la santé¹. Dès que vous « sentez » le plastique, le neuf, la peinture... fuyez ou aérez ! Néanmoins, tous les COV n'ont pas d'odeur : c'est le cas de certaines peintures et des produits ignifugés (antifeu), très présents dans les tissus d'ameublement ou les coques d'ordinateurs, qui, en chauffant, émettent des composés volatils. Vérifiez les étiquettes et aérez chaque jour au moins quinze minutes.

Par quoi les remplacer ? Le mieux est de choisir des meubles ou étagères en verre, en métal, en bois brut, ou des meubles vintage dont les COV se sont volatilisés depuis longtemps. Sinon, laissez-les s'aérer dans un garage ou sur le balcon quelques jours (surtout s'ils sont destinés à une chambre d'enfant).

Pour les moquettes, celles composées d'un envers en feutre s'accrochent sur du Velcro (pas de colle). Le parquet en bois massif, non stratifié, est le moins polluant. Tout comme les carreaux de céramique et le carrelage. Enfin, le linoléum naturel fabriqué à partir d'huile de lin, de résine de pin, de bois de liège et d'un mélange de craie, d'argile et de pigments minéraux, et posé sur un support en jute, est aussi peu polluant.

Tout ce qui brûle – bois, papier dans les cheminées, encens, bougies parfumées – est source de pollution intérieure. Pour les cheminées et les chauffages d'ambiance, la combustion entraîne la formation de composés toxiques ; et si le bois a été traité, c'est pire ! Si vous avez un insert, nettoyez la vitre avec une boule de papier

journal, afin d'éviter les nettoyants chimiques qui vont se diffuser dans toute la pièce.

Quant aux bougies, les moins nocives sont en cire d'abeille avec des mèches en coton – et surtout pas en gel, qui contient du plastique en plus ! – ou faites à partir d'huile de soja. Vous pouvez aussi les fabriquer vous-même². Si vous les aimez odorantes, assurez-vous qu'il s'agit d'authentiques bougies d'aromathérapie, parfumées avec de vraies huiles essentielles.

Enfin, installez des plantes vertes – ficus, azalée, lierre pothos, gerbera, chlorophytum... – dans les pièces à vivre, même si les études sur leur efficacité dépolluante restent encore à approfondir. Et n'oubliez pas que le tabac et le monoxyde de carbone – installations de chauffage à gaz défectueux – sont les polluants les plus toxiques de nos intérieurs.

¹ Risques d'allergies, d'asthme, d'irritation des bronches et de la peau, de maux de tête, de troubles digestifs, de maladies métaboliques...

² aroma-zone.com.

LES BONNS LABELS

Les plus courants

NF Environnement et Écolabel européen.

Le plus précis

Gut certifiée l'interdiction de certaines substances (benzène, acétate de vinyle, formaldéhydes, métaux lourds, chlorofluorocarbures et pesticides), mais autorise un certain nombre de composés organiques volatils (COV).

Le plus spécialisé Oeko-Tex assure de bonnes garanties sur les textiles.

LA CHAMBRE DE LA SOIE ET DES HUILES ESSENTIELLES

Insecticides, répulsifs, antimites, désodorisants...

La lutte contre les insectes, les acariens et les odeurs participe pour une grande part à la pollution de nos maisons.

Par quoi les remplacer ? Le médecin Laurent Chevallier suggère l'huile essentielle de châtaignier contre les araignées ; des sachets de lavande et de l'huile de bois de cèdre contre les mites ; du sel, du marc de café, des piments contre les fourmis. Il recommande également de boire une infusion de citronnelle et de mélisse pour éloigner naturellement les moustiques. Mais la moustiquaire reste le meilleur moyen de les tenir à distance, surtout dans la chambre des enfants.

Attention aussi aux matériaux « d'origine naturelle » non labellisés, notamment dans la literie : ils peuvent avoir subi leur lot de traitements. Les futons bio sont non traités, car ils échappent à la législation française sur les matelas. En laine, ils sont moins inflammables. Mais il existe aussi des matériaux en lin, algues, fibres de maïs, latex naturel... Pour les draps, la soie est un antiacariens naturel et efficace¹.

Les ampoules et les ondes. Contrairement à ce que l'on nous a fait croire, les ampoules basse consommation (fluocompacte, LFC) contiennent toujours un peu de mercure et doivent être rapportées en fin de vie.

Les ondes font parties de la pollution intérieure, au même titre que les produits chimiques. Les appareils électriques et les technologies sans fil (mobile, WiFi) génèrent des champs magnétiques auxquels certains sont de plus en plus sensibles. Évitez les appareils électriques dans un rayon de deux mètres autour de la tête. Dans son ouvrage *Les Ondes électromagnétiques au quotidien*², le géobiologue et sourcier Thierry Gautier explique qu'une lampe dont la fiche est branchée à l'envers peut diffuser un champ électrique sur nos têtes comme si elle était allumée ! Un tournevis testeur de tension électrique qui s'allume lorsqu'on le pose sur le câble d'alimentation de la lampe éteinte permet de le savoir. Il conseille également de poser l'Interphone du bébé au pied du lit.

1. ardelaine.fr et matelasbio.com.
1. Éditions Ouest-France, 2013.



POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Le Livre antitoxique* de Laurent Chevallier.

Un guide très complet pour prendre conscience que les molécules chimiques envahissent nos assiettes, nos cosmétiques et notre maison. L'auteur, médecin, nous aide à les identifier et à les remplacer par des produits non néfastes pour notre organisme (Fayard, 2013).

Alerte aux produits toxiques. manuel de survie en milieu nocif de Debra Lynn Dadd. La lecture est un peu stressante, mais l'auteure propose des solutions concrètes (et très fouillées) pour y remédier (Actes Sud, 2012).

Produits chimiques : l'overdose de Célestine Delorghon. Diagnostiquée hypersensible chimique multiple, l'auteure témoigne avec humour de tous ce qu'elle a fait pour mieux se protéger de la chimie (Mozaique-Santé, 2013).

Sur Internet Réseau environnement santé (RES) : reseau-environnement-sante.fr.

Centre de recherche et d'information indépendantes sur les rayonnements électromagnétiques : criirem.org.