SANTÉ

PLAN RÉGIONAL SANTÉ ENVIRONNEMENT
PRSE
Nouvelle-Aquitaine

Les bons gestes
à adopter

PRENDRE SOIN DE MA SANTÉ
ÇA COMMENCE CHEZ MOI !

RÉGION Nouvelle-Aquitaine

URPS MÉDECINS LIBÉRAUX Nouvelle-Aquitaine

Investissons aujourd'hui, dessinons demain

CE QUE JE RESPIRE

À L'INTÉRIEUR DES LOGEMENTS
l'air peut être pollué par des substances libérées par des objets et produits du quotidien.

Ce que je peux faire chez moi pour

UN AIR DE QUALITÉ

- **J'ouvre chaque jour les fenêtres** pour aérer au moins 10 minutes *(été comme hiver)* et je ne bouche pas les grilles d'aération.
- **Je ne fume pas à l'intérieur et je limite les parfums d'ambiance, les désodorisants intérieurs** *(encens, bougies parfumées, diffuseurs)*.
- **Je limite le nombre de produits ménagers et je privilégie plutôt les produits simples et naturels** *(bicarbonate de soude, vinaigre blanc, citron, savon noir, savon de Marseille)*, **et les produits avec labels reconnus*.**
- **Je privilégie les meubles d'occasion et les meubles neufs en bois massif ou en métal**, qui émettent moins de polluants dans l'air. Pour l'aménagement d'une chambre de bébé, je termine les travaux trois mois avant son arrivée et j'aère régulièrement pendant cette période.
- **J'enlève les meubles ou articles de leurs emballages dans un endroit aéré** avant de les utiliser.
- **Je préfère les moustiquaires non imprégnées** aux insecticides en bombe, en diffuseur ou de contact.
- **Je respecte les échéances d'entretien de tous les équipements** de chauffage, de ventilation et de climatisation.

***QUELQUES LABELS DE CONFIANCE RECONNUS**

Etiquetage obligatoire sur l'émission en polluants volatils des produits de construction et de décoration destinés à un usage intérieur.
(A+ indique de très faibles émissions).

CE QUE JE TOUCHE

AU DOMICILE
les objets et produits que l'on manipule peuvent être toxiques.

Ce que je peux faire chez moi pour

LIMITER LES RISQUES AVEC LES DIFFÉRENTS PRODUITS ET OBJETS DU QUOTIDIEN

- **Je limite le nombre de produits cosmétiques et les insecticides de contact**. Je privilégie les plus simples, naturels et rinçables, avec une liste de composants courte et porteurs d'un label reconnu*.
- **J'évite les produits en spray et le parfum pour bébé**. Je préfère pour sa toilette l'eau et le savon surgras.
- **Je lave les vêtements neufs avant de les porter**, tout comme les peluches de bébé. Je peux aussi m'équiper avec des articles d'occasion.
- **Si je dois traiter mon animal de compagnie** avec un pesticide de contact, **je le fais à l'extérieur** et je respecte le temps préconisé par le fabriquant sans toucher l'animal.
- **Pour les plantes d'intérieur**, je privilégie les **traitements d'origine naturelle**.
- **Je m'éloigne des sources d'émission d'ondes électromagnétiques** : lorsque j'utilise un téléphone portable, je limite la durée des appels et j'utilise un kit mains-libres ou le haut-parleur.
- **J'évite de garder mon téléphone portable connecté toute la nuit à proximité immédiate du cerveau.**
- **Les boitiers Wifi doivent être placés loin d'une chambre d'enfant ou doivent être éteints la nuit** lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- **Si je souhaite m'équiper d'un babyphone, je privilégie les appareils analogiques** qui émettent des ondes uniquement lorsqu'un bruit est détecté.

***QUELQUES LABELS DE CONFIANCE RECONNUS**

CE QUE JE **MANGE**
& CE QUE JE **BOIS**

DANS LA CUISINE *les aliments mais aussi les différents récipients et ustensiles peuvent contenir des substances toxiques.*

Ce que je peux faire chez moi pour

CONSOMMER ET CONSERVER LES ALIMENTS ET LES BOISSONS

- **J'épluche et je lave les fruits, les légumes** pour limiter les résidus de pesticides et les germes présents en surface. Je privilégie les produits avec label reconnu*.
- **Je choisis des récipients en verre, en inox, en porcelaine ou en terre cuite** pour cuisiner, conserver et réchauffer mes aliments et mes boissons. Pour bébé, j'utilise des **biberons en verre et tétines en silicone**.
- **Je limite au maximum les récipients en plastique et les films étirables** directement en contact avec les aliments, en particulier au micro-ondes. La chaleur favorise le phénomène de libération des substances chimiques.
- Pour les produits de vaisselle, **je privilégie les produits avec labels reconnus***.
- **Après quelques jours d'absence, j'évite de boire l'eau qui a stagné dans les canalisations** et je la laisse couler 1 à 2 minutes avant de l'utiliser pour la boisson ou la cuisine. Je fais de même avec l'eau chaude avant de me doucher.

*QUELQUES LABELS DE CONFIANCE RECONNUS

POUR M'INFORMER POUR AGIR

LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

que vous consultez peuvent répondre à toutes vos questions.

LES SITES WEB

www.prevention-maison.fr
(Santé publique France)
Tous les conseils utiles au quotidien pour une maison plus sûre et plus saine

agir-pour-bebe.fr
(Santé publique France)
Site de référence en promotion de la santé périnatale des « 1000 premiers jours » de vie

www.radiofrequences.gouv.fr
Portail d'information sur les radiofréquences santé-environnement

www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques
Guides et fiches pratiques Pollution de l'air, Habitation, Alimentation… pour les particuliers et éco-citoyens

LES APPLIS

Appli « Ma Maison Santé »
(Mutualité Française)
Des alternatives simples pour préserver la santé de votre enfant et de toute votre famille

Appli « QuelCosmetic » *(UFC-Que Choisir)*
Pour connaître la présence ou l'absence d'ingrédients indésirables et leur niveau de dangerosité pour 6000 produits cosmétiques

LE JEU

www.pollukill.fr *(CDPEA ADDEO)*
Jeu sur les polluants de l'air intérieur

LES VIDÉOS

« 2 minutes pour tout comprendre **les perturbateurs endocriniens** »
www.sante-environnement-bfc.fr/video/les-perturbateurs-endocriniens

« 2 minutes pour tout comprendre **les pesticides** »
www.sante-environnement-bfc.fr/video/les-pesticides

LES DOCUMENTS D'INFORMATION À TÉLÉCHARGER

« Pour les femmes enceintes et les jeunes enfants » *(ARS)* :

« Les ondes électromagnétiques et les gestes simples pour diminuer mon exposition aux ondes à mon domicile » *(DREAL)* :

LES LABELS ENVIRONNEMENTAUX

www.ademe.fr/labels-environnementaux
100 labels passés à la loupe pour vous aider à vous repérer

Nous faisons entrer beaucoup de chimie
dans nos maisons. Certains produits
peuvent être toxiques pour tous les membres
de la famille, spécifiquement
pour la femme enceinte et le bébé.

PLAN RÉGIONAL SANTÉ ENVIRONNEMENT
PRSE
Nouvelle-Aquitaine

Nos partenaires :

URPS INFIRMIERS LIBÉRAUX NOUVELLE-AQUITAINE

URPS PHARMACIENS Nouvelle-Aquitaine

urps CHIRURGIENS DENTISTES NOUVELLE AQUITAINE L'union par l'action

URPS MK NOUVELLE AQUITAINE

ireps Nouvelle-Aquitaine Vers la santé pour tous

RES réseau environnement santé Notre environnement c'est notre santé

GRAINE Aquitaine

URPS SAGES FEMMES LIBÉRALES NOUVELLE AQUITAINE

URPS Nouvelle Aquitaine PÉDICURES PODOLOGUES Aquitaine Limousin Poitou-Charen

Liberté • Égalité • Fraternité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
PRÉFÈTE DE LA RÉGION NOUVELLE-AQUITAINE

ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

Toutes les infos sur le *Plan Régional Santé Environnement* sur :

naqui.fr/plan-regional-sante-environnement

RÉGION Nouvelle-Aquitaine

URPS MÉDECINS LIBÉRAUX Nouvelle-Aquitaine

***Investissons** aujourd'hui, **dessinons** demain*

Conception : Région Nouvelle-Aquitaine _ © IStock, Shutterstock, Adobe Stock, Freepik _ Janvier 2020