

Identifier les pictogrammes de danger figurant sur vos produits du quotidien

Pour s'informer et agir

Santé environnementale

Les professionnels de santé de l'Aisne peuvent répondre à toutes vos questions lors de vos consultations.

Les sites web

www.1000-premiers-jours.fr/fr

Des idées pour mieux vivre votre nouveau quotidien, pendant la grossesse et les premières années de bébé

sante.gouv.fr/sante-et-environnement/

Ressources institutionnelles sur la santé environnement et le PNSE 4

www.radiofrequences.gouv.fr/

Surveiller et mesurer les ondes électromagnétiques

www.anses.fr/fr/thematique/santé-et-environnement

Recueil de décryptage et de publications scientifiques sur la santé environnement

www.ademe.fr/labels-environnementaux

100 labels passés à la loupe pour vous aider à vous repérer

www.pollukill.fr/

Jeu et ressources en ligne sur les polluants de l'air intérieur

Les applis

INCI Beauty

Pour vous aider à décrypter le contenu des cosmétiques et à reprendre du pouvoir sur votre consommation

Les assos locales

Rapprochez-vous des associations locales !

CPIE de l'Aisne, ATMO Hauts-de-France, Association éco et logique, Aid'Aisne...

Retrouvez toutes ces informations en ligne en flashant le QR Code !



Création Sève de COM* - 790 901 912 R.C.S. - Saint-Quentin

Les bons gestes à adopter

Prendre soin de sa santé commence chez soi !

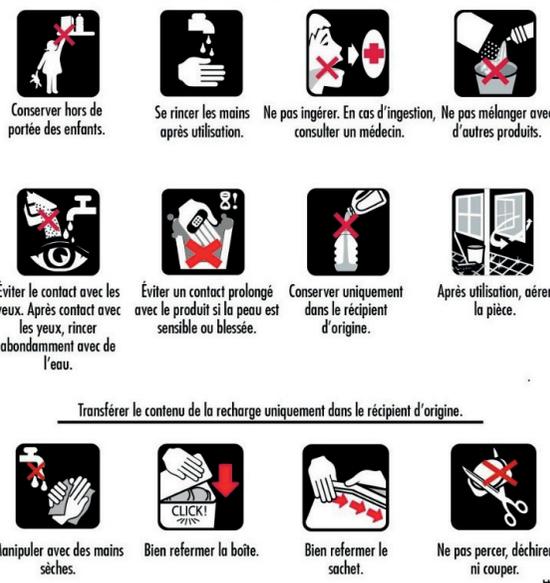
Citoyen.ne
Environnement
et Santé



	Bombe explosant (pour les dangers d'explosion ou de réactivité)		Flamme (pour les dangers d'incendie)		Flamme sur un cercle (pour les matières comburantes)
	Bouteille à gaz (pour les gaz sous pression)		Corrosion (peut être corrosif pour les métaux ainsi que la peau ou les yeux)		Tête de mort sur deux tibias (peut être toxique ou mortel après une courte exposition à de petites quantités)
	Danger pour la santé (peut avoir ou est présumé avoir de graves effets sur la santé)		Point d'exclamation (peut entraîner des effets moins sévères sur la santé ou couche d'ozone*)		Environnement* (peut être nocif pour le milieu aquatique)
	Matières infectieuses présentant un danger biologique (pour les organismes ou les toxines susceptibles de causer des maladies chez l'humain ou chez l'animal)				

* Le SGH établit également un groupe de dangers pour l'environnement. Ce groupe et les classes qu'il englobe n'ont pas été adoptés dans le SIMDUT 2015. Cependant, les différentes classes liées à l'environnement peuvent figurer sur les étiquettes et les fiches de données de sécurité (FDS). Le SIMDUT 2015 permet de fournir des renseignements concernant les dangers pour l'environnement.

Sécurité lors de l'utilisation



www.cleanright.eu

Définitions

La santé environnementale

La santé environnementale est définie par l'OMS comme celle qui comprend les aspects de la santé humaine y compris la qualité de la vie, qui sont déterminés par les facteurs physiques, chimiques, biologiques, sociaux, psychosociaux et esthétiques de notre environnement.

Perturbateur endocrinien

Un perturbateur endocrinien est une substance ou un mélange de substances, qui altère les fonctions du système endocrinien et de ce fait induit des effets néfastes dans un organisme intact, chez sa progéniture ou au sein de (sous-) populations. (OMS 2002)



Aid'Aisne
50 rue de Baudreuil 02100 SAINT-QUENTIN
Téléphone : 03 23 06 12 64
Courriel : s.douti@aid-aisne.fr

Ce que je respire

Les sources de pollution de l'air intérieur (domicile, lieu de travail ou de loisirs, transport...) sont multiples et certaines d'entre elles présentent des risques pour la santé.

Des moyens de prévention simples à mettre en œuvre permettent de limiter son exposition personnelle à ces polluants.

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 que je nettoie régulièrement



Je limite le nombre de produits ménagers et je privilégie les produits simples et naturels (bicarbonate de soude, vinaigre blanc, citron, savon noir, de Marseille), et les produits avec labels*.



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.



Je ne fume pas à l'intérieur et je limite les parfums d'ambiance, les désodorisants intérieurs (encens, bougies parfumées, diffuseurs).



Je suis particulièrement vigilant lors de l'utilisation de produits nocifs, inflammables, corrosifs, toxiques (voir symboles de danger sur les étiquettes) et je les utilise dans des endroits aérés.



Je respecte les échéances d'entretien de tous les équipements de chauffage, de ventilation et de climatisation.



Ce que je touche

Au domicile certains objets et produits que l'on utilise peuvent être toxiques et impacter notre état de santé.

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 fabricant 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 boîtiers 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 baby phone, je privilégie les appareils analogiques qui émettent des ondes uniquement lorsqu'un bruit est détecté



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 mieux 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 bio et locaux.



Je choisis des récipients en verre, en inox, en porcelaine ou en terre cuite pour cuisiner, conserver et réchauffer mes aliments. 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* ou des produits présentant le moins de substances chimiques possible.



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.



Les labels 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).

Les labels reconnus



Les labels reconnus

