

Quelques sources pour vous orienter

Sites Web :

- * **ADEME** (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie) : www.ademe.fr
- * **ANAH** (Agence Nationale pour l'Habitat) : www.anah.fr
- * **Asthme et Allergies** : www.asthme-allergies.org
- * **CIRC** (Centre International de Recherche sur le Cancer) : classification des substances cancérigènes sur www.cancer-environnement.fr
- * **Ecolabels** : www.ecolabels.fr
- * **INERIS** (Institut National de l'Environnement Industriel et des Risques) : www.ineris.fr
- * **INPES** (Institut National de Prévention et d'Education à la Santé) : www.prevention-maison.fr
- * **Observatoire de la qualité de l'air intérieur** : www.oqai.fr/ObsAirInt.aspx
- * **Projets Nesting de WECF** (Women in Europe for a Common Future) : documentation à destination des femmes enceintes sur www.projet-nesting.fr

Magazines :

- * 60 millions de consommateurs, « Le bon cocktail pour la toilette », n°463, septembre 2011.
- * 60 millions de consommateurs, « Manger sain », Hors-Série n°157.

Livres :

- * Notre santé à l'épreuve du changement climatique, Jean-Pierre Besancenot, Éditions La Découverte, 2007.
- * Le défi des épidémies modernes, André Cicoella, 2007.
- * Le grand ménage : Mes recettes pour une maison propre naturellement, Raffa, Editions Soliflor, 2009.



Conseil Médical en Environnement Intérieur



BOURGOGNE

Service communication Mutualité Française Bourgogne - novembre 2011. Crédit photo: Fotolia

Mémo Santé-Environnement



BOURGOGNE

Labels et logos



Ecolabel Européen

La fleur est le label écologique de l'Union Européenne. Ce label garantit l'aptitude à l'usage des produits et une réduction de leurs impacts environnementaux, tout au long de leur cycle de vie.

Label écologique français

La marque «NF» environnement est la certification écologique française. A performances d'usages égales, elle distingue les produits dont l'impact sur l'environnement est réduit.



CERTIFIÉ Agriculture Biologique (Française)



Le label «AB», Agriculture Biologique, fréquemment imprimé sur les produits alimentaires, se retrouve aussi sur les produits cosmétiques, plus particulièrement sur les huiles essentielles à base de plantes qui ont poussé sans engrais. Les produits issus de l'agriculture biologique sont composés de plus de 95% d'ingrédients d'origine biologique.

Organisme de contrôle et de certification

Organisme indépendant de certification des produits issus de l'agriculture biologique : agriculture biologique, cosmétiques écologique et biologique (référentiel Ecocert), textiles écologiques et biologiques, produits écologiques (détergents et parfums d'ambiance), produits issus du commerce équitable, etc.



Nature et progrès

Tous les ingrédients doivent être certifiés « Agriculture biologique ». La marque « Nature et Progrès » certifie également que l'entreprise est inscrite dans une démarche de développement durable.

WWF

Première organisation mondiale de protection de la nature. Soutien la démarche écologique de certains fabricants et le développement durable.



Cercle de Moebius

Il signifie que le produit est conçu à partir d'un certain pourcentage de matières recyclées, auquel cas ce pourcentage apparaît clairement au centre du logo.

10 conseils simples pour protéger votre santé

La maison...

- * Aérez quotidiennement les pièces de la maison (10 à 15 min/jour).
- * Évitez de surchauffer votre logement (température idéale : 18-20°C).
- * Laissez les systèmes d'aération fonctionner : Ventilation Mécanique Contrôlée, ventilation naturelle. Et entretenez-les régulièrement.
- * Évitez de fumer à l'intérieur du logement.
- * Faites vérifier par un professionnel tout appareil de combustion avant l'hiver : poêle à pétrole, chaudière, chauffe-eau, cheminée.

...l'entretien...

- * Limitez l'usage abusif des produits d'entretien, d'hygiène et de bricolage et évitez les formats aérosols.
- * Privilégiez les produits naturels : vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir, et/ou identifiés par des labels écologiques.
- * Évitez l'utilisation des sprays chimiques : parfums d'ambiance, encens, bougies parfumées, désodorisants, huiles essentielles.

...et l'alimentation.

- * Évitez de faire réchauffer au micro-ondes dans un récipient en plastique : privilégiez les emballages en verre.
- * Favorisez les filières courtes et les fruits et légumes de saison.