

## Quelques sources pour vous orienter

### Sites Web :

- \* **ADEME** (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie) : [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)
- \* **ANAH** (Agence Nationale pour l'Habitat) : [www.anah.fr](http://www.anah.fr)
- \* **Asthme et Allergies** : [www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)
- \* **CIRC** (Centre International de Recherche sur le Cancer) : classification des substances cancérigènes sur [www.cancer-environnement.fr](http://www.cancer-environnement.fr)
- \* **Ecolabels** : [www.ecolabels.fr](http://www.ecolabels.fr)
- \* **INERIS** (Institut National de l'Environnement Industriel et des Risques) : [www.ineris.fr](http://www.ineris.fr)
- \* **INPES** (Institut National de Prévention et d'Education à la Santé) : [www.prevention-maison.fr](http://www.prevention-maison.fr)
- \* **Observatoire de la qualité de l'air intérieur** : [www.oqai.fr/ObsAirInt.aspx](http://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](http://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.



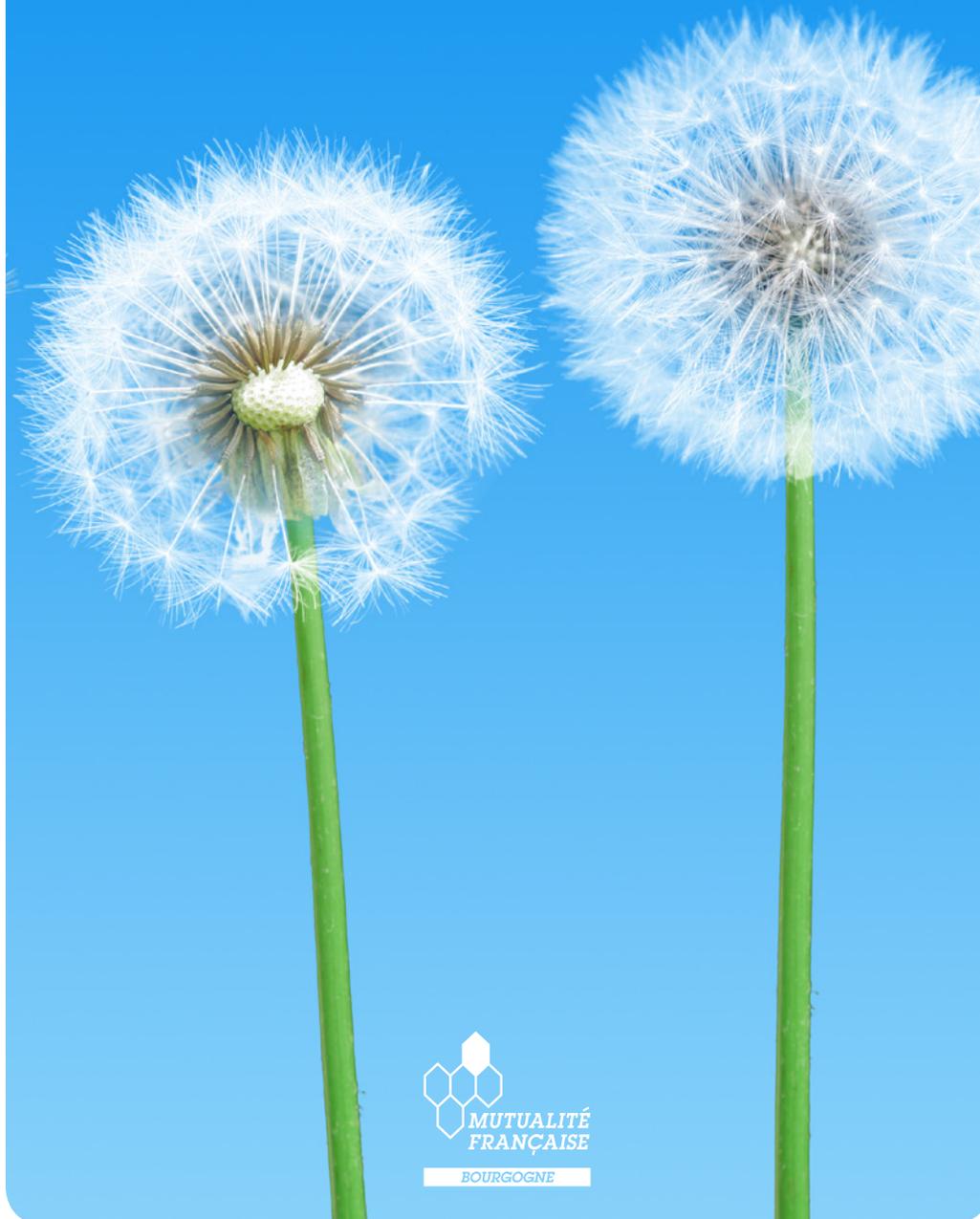
Conseil Médical en Environnement Intérieur



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.