

# Pour une meilleure qualité de l'air au domicile des femmes enceintes et de leurs enfants



Avec le soutien financier de l'Institut National du Cancer



# Se détendre Chez soi



Mercredi 29 mars 2017  
de 14h00 à 14h30  
De 15h00 à 15h30

Organisatrice : Élodie Pétard – CRES PACA

**Intervenante : Corine FLESIA – Ecoformation 84**

Interprète-traductrice : Saïda Djedidi



# Nous passons à l'intérieur...

Sur une journée...

Intérieur 20h

Dans le logement 16h

Chambre 9h

Extérieur 4h



# Les polluants sur la santé

Rapidement

Maux de tête

Irritations

Asthme

Allergies

Fatigue

Eruptions cutanées

Nausées

Vertiges

Plus tard...

Troubles de la reproduction

Troubles neurologiques

Troubles du développement

**Affections respiratoires**

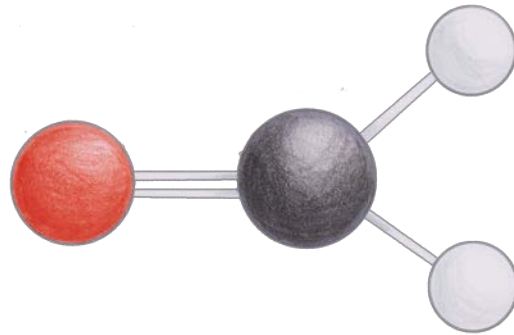
Maladies cardiovasculaires

Effets cancérogènes

Douleurs musculaires  
et articulaires



# Les principaux polluants de l'air



# Le feu dans une cheminée



- Aérez régulièrement
- Ne bouchez pas les entrées d'air
- Faites ramoner une fois par an
- Brûlez du « bois d'arbre »



# Le tabac



*1<sup>ère</sup> source de la  
pollution de l'air des  
logements*



- Demandez à votre entourage de fumer à l'extérieur



# Les loisirs créatifs



La plupart des matériaux utilisés dans les loisirs créatifs contiennent :

- des substances à base de pétrole
- des agents durcissants à base d'alun
- des agents collants de base
- des colorants chimiques





# Oui mais ... vous pouvez **AGIR !**

- **TOUJOURS AÉRER** quand vous pratiquez un loisir créatif
- **POUR DES ACHATS FUTURS :**
  - Des produits à **base d'eau**, de **pigments naturels** ou **d'extraits de plantes**
  - Des produits **labellisés** ou sans substances toxiques
  - De l'argile naturelle ou la pâte à sel avec des colorants alimentaires, pour le modelage
  - De la colle **sans solvant**, ou à base d'eau



## Pâte à modeler

- 1 tasse de sel
- 2 tasses de farine
- 1 tasse d'eau
- 3 cuillères à table d'huile végétale (ou de glycérine)

+ Colorant alimentaire pour obtenir la couleur désirée



## Colle maison à la farine

- 2 doses de farine (blé, seigle ou sarrasin) selon si l'on veut une colle forte ou moyenne
- 3 doses d'eau froide pour délayer
- Eau bouillante



# Les parfums d'ambiance

Encens



Bougies



Papier d'Arménie



Huiles essentielles diffusées



Désodorisants



## **Idée reçue n°1 : Ces produits enlèvent les mauvaises odeurs**

- Ces produits ne détruisent pas les mauvaises odeurs : ils les masquent avec des parfums plus intenses

## **Idée reçue n°2 : Ces produits purifient l'air**

- Ces produits n'assainissent pas l'air : ils le polluent
- Les parfums sont des polluants chimiques
- Ils réagissent avec d'autres substances



# Utilisations des parfums d'ambiance



- On les brûle



- On les diffuse



- On les vaporise



# OUI mais ... vous pouvez **AGIR !**

## Contre les mauvaises odeurs :

- Traitez à la source en nettoyant
- Ouvrez les fenêtres 10 minutes chaque jour le matin et le soir

## Laissez fonctionner la ventilation naturelle ou mécanique :

- Toute la journée et toute l'année



# OUI mais ... précautions !

- **Évitez de brûler** en présence de personnes asthmatiques ou fragiles



- **Aérez après combustion** et utilisation pour éliminer les gaz et particules présentes dans l'air



# OUI mais ... vous pouvez **AGIR !**

- **Avec modération**
  - même si c'est un produit naturel
  - et sur de courtes périodes
- **Bougies à base de cire d'abeille et gaufrées**
- **Encens : 100 % naturel, sans colle, sans produit chimique, sans parfum de synthèse**





# Quelques idées de parfums naturels



Fleurs séchées ou fraîches : lavande



Pomme d'ambre



Pots pourris : Agrumes + épices



# Quelques idées de désodorisant



Bicarbonate de soude



Charbon de bois



Vinaigre blanc



Citron



Argile



# Recette de désodorisant



## Ingrédients :

1 cuillère à café de bicarbonate

1 cuillère à café de jus de citron

1 demi-litre d'eau chaude



Mélangez tous les ingrédients dans un petit vaporisateur

Vaporisez dans la pièce à parfumer



# Les parfums sont aussi dans les cosmétiques !

Lingettes



Antipoux

Crèmes



Lotions



Déodorants  
Et  
anti-transpirants



Maquillage



Produits d'hygiène  
corporelle (savons,  
shampooing, gel douche...)

Colorations



Parfums adultes et enfants

Et même dans les  
couches de  
bébé !



# Choix de vos produits d'hygiène

- Pains de savon



- Produits aux étiquettes de composition les plus courtes
- Choisissez-les :

**SANS  
PARFUM**

**SANS PARABEN  
SANS PHÉNOXYÉTHANOL**



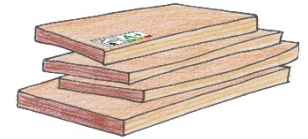
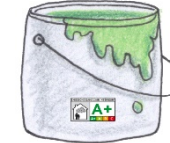
# Eviter de polluer

- Ne pas fumer à l'intérieur



- Choisir des produits faiblement polluants :

- Loisirs créatifs
- Parfums d'ambiance
- Produits d'hygiène et cosmétiques



- Eviter les désodorisants, parfums d'intérieur (y compris les huiles essentielles) ou aérer après utilisation
- Entretien votre système de chauffage à combustion (cheminée)



# Evacuer les polluants intérieurs

- Entretien le système de ventilation
  - Nettoyer les entrées d'air et les bouches d'extraction
  - Ne pas les boucher



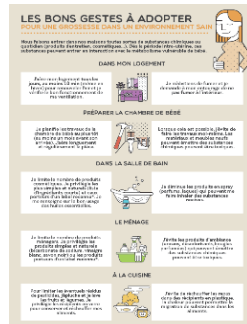
- Aérer au moins 2 fois 10 minutes par jour, même en hiver



# Pour en savoir plus



L'Air et moi



Les bons gestes à adopter pour un environnement sain pour bébé



Grossesse sans tabac



Les logos environnementaux sur les produits



Guide de la pollution de l'air intérieur

**Contact :** Gaëlle Lhours, documentaliste santé environnement

**Comité régional d'éducation pour la santé Provence-Alpes-Côte d'Azur (CRES PACA)**

178, cours Lieutaud – 13006 Marseille – Tél. : 04 91 36 56 95

Mail : [gaelle.lhours@cres-paca.org](mailto:gaelle.lhours@cres-paca.org) - Site internet : <http://www.cres-paca.org>

