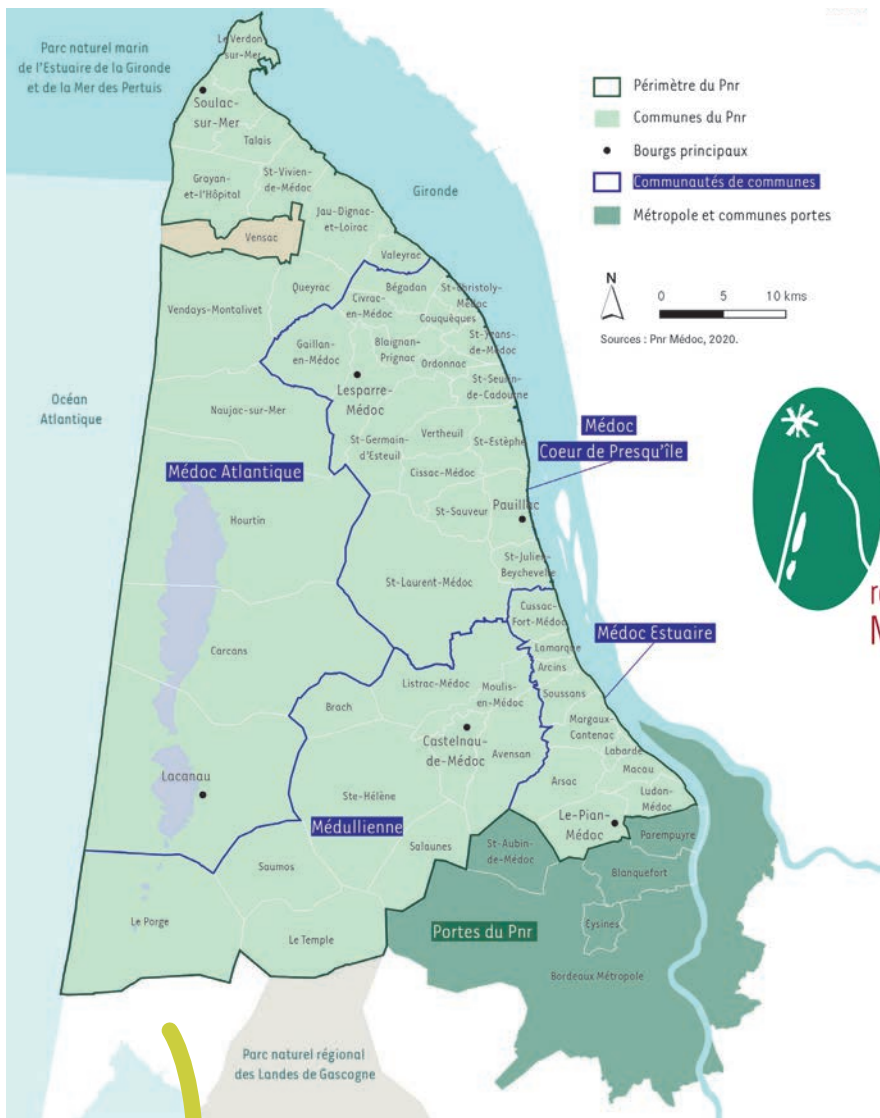


# Ma santé Mon environnement en Médoc



Parc  
naturel  
régional  
Médoc





Le Parc naturel régional Médoc, c'est

**116 406 HABITANTS**

**234 000 HECTARES**

**6 GRANDES ENTITÉS PAYSAGÈRES**

**51 COMMUNES**

**4 COMMUNAUTÉS DE COMMUNES**

**Le 26 mai 2019, le Médoc est devenu Parc naturel régional.** C'est un label national qui reconnaît la qualité et la richesse du territoire.

Prendre soin des ressources naturelles et humaines est essentiel pour accompagner au mieux l'évolution et le développement du Médoc dans tous les domaines : économique, environnemental, social mais aussi dans le champ de la santé. C'est ce qui est exprimé dans la Charte de Parc, notre feuille de route pour les 15 ans à venir, mais aussi dans le Contrat Local de Santé que nous animons depuis 2013.

Ce contrat a pour objectif de construire collectivement un projet de santé adapté au Médoc pour mener des actions qui répondent aux besoins des habitants.

**Le calendrier « Ma santé, mon environnement en Médoc » 2020 a été créé dans ce cadre. C'est le fruit d'un travail qui a réuni habitants et professionnels.**

Extrait de ce calendrier, le présent livret contient différentes informations avec des recettes, des trucs et astuces qui pourront vous être utiles dans votre vie de tous les jours et participer à votre bien-être.

**C'est avec plaisir que le Parc vous l'offre aujourd'hui.**

Henri SABAROT

Président du Parc naturel régional Médoc



#assembler

#innover

#préserver

Cette démarche est financée par l'Agence Régionale de Santé (ARS) Nouvelle-Aquitaine et le Parc naturel régional Médoc.

Elle a bénéficié du soutien technique de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine.

1

La santé environnementale,  
c'est quoi ?

2

Comment mieux manger ?

3

Quels emballages  
et ustensiles  
de cuisine utiliser ?

4

Comment bien profiter  
de l'extérieur ?  
Se protéger des tiques...

5

Comment bien profiter  
de l'extérieur ?  
Se protéger des moustiques,  
des chenilles processionnaires,  
des pollens...

6

Shampoing, savon, crème...  
Comment les choisir ?

En fin  
de guide

- ➔ Les numéros d'urgence
- ➔ Produits chimiques : comprendre les pictogrammes
- ➔ Les ingrédients cosmétiques à éviter
- ➔ Bricolage : les précautions à prendre
- ➔ Les labels de confiance... et les autres
- ➔ Connaître les plastiques plutôt sûrs... et les autres

Retrouvez  
des compléments  
d'informations  
sur nos réseaux sociaux  
tout au long de l'année



7

Gommage, déo, dentifrice...  
Si vous les faisiez vous-même ?

8

Le greenwashing, qu'est-ce que c'est ?

9

Comment éviter le gaspillage alimentaire ?

10

Comment mieux respirer chez soi ?  
Des gestes simples pour changer d'air

11

Comment mieux respirer chez soi ?  
L'entretien de la maison au naturel

12

Le bicarbonate, notre ami !

# 1

## La santé environnementale, c'est quoi ?

Parler de santé environnementale, c'est parler de **la nature**, des **endroits où nous vivons**, de **nos habitudes** et de **nos comportements**. C'est montrer **le lien entre notre santé et notre environnement**, et identifier les dangers pour la planète et pour tous les êtres vivants.

### ➔ Par où passent les polluants ?

Par **voie respiratoire** (ce que l'on respire)

Gaz, vapeurs, poussières, aérosols

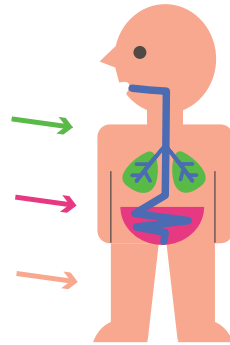
Par **voie digestive** (ce que l'on avale)

Poussières, alimentation, liquides

Par **voie cutanée**

(ce qui passe par la peau)

Poussières, liquides, crèmes, tissus, jouets



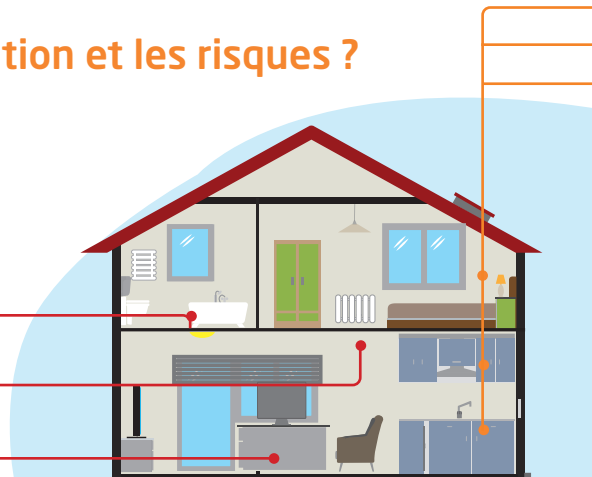
### ➔ D'où viennent la pollution et les risques ? De causes multiples...

#### Pollution intérieure

Température et humidité

Système de chauffage  
(cheminée, poêle, chaudière)

Matériaux, mobilier



Il est important de connaître les risques et leurs effets sur la santé, de savoir comment éviter les produits toxiques et de trouver des solutions de remplacement pour mieux agir.

## ➔ Les effets de la pollution

### Sur notre environnement

- ↳ Dérèglement climatique
- ↳ Perturbation de la faune
- ↳ Pluies acides
- ↳ Atteinte à la biodiversité
- ↳ Déterioration des végétaux
- ↳ Dégradation du bâti
- ↳ Contamination des sols
- ↳ Contamination de l'eau



### Sur notre santé

- ↳ Maladies respiratoires
- ↳ Maladies cardio-vasculaires
- ↳ Allergies, hypersensibilité, irritations
- ↳ Troubles neurologiques
- ↳ Cancers, tumeurs
- ↳ Dépression, stress
- ↳ Perte auditive
- ↳ Intoxications
- ↳ Perturbation du système endocrinien (système de communication entre les différentes parties du corps. Les messages sont transmis par les hormones.)

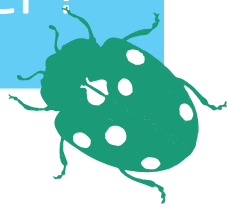
## Les occupants du logement et leurs activités

- Cuisine, ménage et bricolage
- Polluants biologiques (acariens, animaux, moisissures, plantes)
- Habitudes de vie (tabac, désodorisants, etc.)



### Pollution extérieure

- Pollens
- Trafic routier
- Pesticides
- Pollutions industrielles



Plus on tarde à consommer les fruits et les légumes frais, plus les conservateurs et les pesticides utilisés pour les cultiver se concentrent.

### ➔ Choisir ses fruits et légumes

**Manger de saison** permet d'avoir des aliments qui ont plus de goût et sont moins chers.

**Manger local** permet d'avoir des aliments plus frais et de limiter les temps et les distances de transport. C'est bon pour le bilan carbone.

### *On a testé pour vous...*

... les astuces pour enlever les pesticides des fruits et légumes. Lorsque les fruits et légumes sont lavés correctement, 70% des pesticides peuvent être enlevés. Mais cela ne suffit pas à faire disparaître toutes les traces de produits chimiques. Idéalement, il faudrait les éplucher mais on perdrait alors les anti-oxydants et les vitamines contenus dans la peau. Pour plus d'efficacité, **vous pouvez ajouter du bicarbonate de soude à votre eau de rinçage** et nettoyer la peau avec une brosse à légumes.

Selon l'Association Générations Futures (rapport, édition juin 2019), les **fruits et légumes qui ont la plus forte teneur en pesticides et en engrais chimiques** sont :

Cerise  
Clémentine  
Mandarine  
Raisin  
Pamplemousse  
Pomelos

Céleri-branche  
Nectarine / Pêche  
Fraise  
Céleri-rave  
Orange  
Abricot

Pomme  
Citron  
Poire  
Herbe fraîche  
Endive  
Laitue



## ➔ Produire soi-même : exemple de la culture en lasagne

Cultiver sur un balcon, dans une jardinière, *c'est possible !*

Avec une superposition de couches de différents matériaux en décomposition, un peu comme le compost. Cela donne aux plantes ce dont elles ont besoin pour pousser.

### Comment faire ?

- ➔ Choisissez un endroit ensoleillé
- ➔ Stockez au préalable vos **DÉCHETS BRUNS** : carton d'emballage, papier journal, taille de haie, feuilles mortes, paille, foin, copeaux de bois, sciure...
- ➔ Collectez vos **DÉCHETS VERTS** dans un coin : herbe fraîchement coupée, épluchures de légumes, marc de café...
- ➔ Assemblez vos déchets en couches (lasagnes) comme sur le croquis
- ➔ Semez vos graines. Votre potager est prêt !

**Terreau** : 1/3 de compost tamisé + 1/3 de sable à bâtir

+ 1/3 de terre argileuse

15 cm de **tonte de gazon**

10 cm de **paille ou foin**

5 cm de **fumier de vache**

10 cm de **copeaux de bois**

15 cm de **feuilles mortes**

10 à 15 cm de **déchets verts**

Du **carton** sur 2 épaisseurs mini



Consultez des livres dans votre bibliothèque

ou [www.laruchequiditoui.fr/cultures-lasagne-bechamel](http://www.laruchequiditoui.fr/cultures-lasagne-bechamel)

## ➔ Faire ses courses en circuit court

- ➔ Après des producteurs locaux : annuaire à retrouver sur le site du Parc [www.pnr-medoc.fr/media/6932/Carnet\\_adresses\\_producteurs\\_2019-08-27\\_V2.pdf](http://www.pnr-medoc.fr/media/6932/Carnet_adresses_producteurs_2019-08-27_V2.pdf)
- ➔ Sur les marchés...

## 3

# Quels emballages et ustensiles de cuisine utiliser ?

Certains emballages et ustensiles peuvent transférer des substances nocives aux aliments. **Il existe d'autres solutions...**

## ➔ Les ustensiles de cuisine

### À PRÉFÉRER

- ➔ L'acier inoxydable (inox)
- ➔ La pierre
- ➔ Le verre
- ➔ La fonte

### À ÉVITER

- ➔ L'aluminium
- ➔ Le cuivre
- ➔ Le plastique
- ➔ L'acier inoxydable rayé
- ➔ Le téflon

en savoir +

Pour plus de détails sur les plastiques, rendez-vous à la fin de ce guide.

## ➔ Les contenants alimentaires

Certains plastiques semblent plutôt sûrs, d'autres sont mis en cause pour leur impact sur notre santé à cause des particules toxiques qui peuvent se déposer sur les aliments. Ces différents sigles sont présents sur les emballages, notamment sur le fond des bouteilles.

### Les plastiques plutôt sûrs



PEHD

Polyéthylène haute densité (HDPE)



PEBD

Polyéthylène basse densité (LDPE)



PP

Polypropylène (PP)

### Les plastiques pas sûrs



PET

Polyéthylène Terephthalate (PET)



PVC

Polychlorure de vinyle (PVC)



PS

Polystyrène (PS)



OTHER

Autres



## ➔ Créer mon propre emballage alimentaire ou «Bee Wrap»

Je tente le *Bee Wrap*, un emballage alimentaire réutilisable composé de tissu recouvert de cire d'abeille.

On l'utilise pour les aliments secs et pour recouvrir les plats avant de les mettre au frais. Il ne doit pas être en contact avec la viande et le poisson parce qu'il ne se lave pas à l'eau chaude, il sera donc impossible d'enlever les éventuelles bactéries.

### Comment faire ?

- ➔ Découpez aux ciseaux crantés des carrés de tissus fins (coton) lavés et repassés (par exemple 30/25 cm)
- ➔ Préchauffez le four à 80°
- ➔ Recouvrez la plaque du four de papier cuisson et y placer votre tissu (plus petit que le papier cuisson)
- ➔ Saupoudrez régulièrement le tissu de paillettes de cire d'abeille sans le recouvrir complètement (la cire s'étalera en fondant) et en veillant à ne pas déborder
- ➔ Enfouez environ 5 à 10 min, la cire doit être fondue
- ➔ Défournez et laissez refroidir avant de décoller le tissu
- ➔ Laissez sécher 1h avant utilisation



Fabrication du Bee Wrap : le tissu prêt à être enfourné. Les petits points sont les pastilles de cire.

*Avez-vous pensé à* réutiliser vos bocaux et vos pots en verre ?  
À utiliser une assiette comme couvercle ? À investir dans des boites alimentaires en verre ?

4

# Comment bien profiter de l'extérieur ?

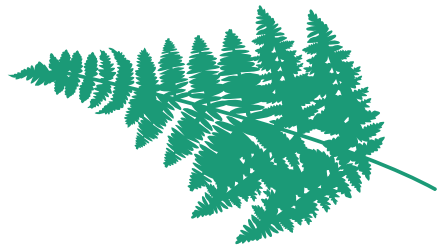


**Se balader dans les chemins ou profiter de son jardin** est une expérience agréable à condition de s'y préparer un minimum. Certains animaux comme, par exemple, **les tiques, le moustique tigre et les chenilles processionnaires** peuvent gâcher votre sortie. Ils peuvent transmettre des maladies graves, provoquer des réactions allergiques, des irritations...

**Des gestes simples permettent de profiter de la promenade.**

## ⇒ Comment se protéger des tiques avant de partir ?

- ➔ Une tenue adaptée :
  - des **vêtements longs**, de couleur claire, qui couvrent les bras et les jambes
  - le bas de pantalon rentré dans les chaussettes
  - un chapeau
- ➔ **Rester sur les chemins**, éviter les broussailles, les fougères et les hautes herbes
- ➔ On peut aussi mettre des répulsifs sur la peau ou les vêtements, en respectant le mode d'emploi
- ➔ Prendre avec vous un tire-tique (disponible en pharmacie)
- ➔ Emporter un tissu pour s'asseoir
- ➔ Protéger son chien avec un répulsif



## ➔ Comment s'en protéger en rentrant ?

Nous ne sentons pas toujours la morsure de la tique.

➔ **Il faut vérifier soigneusement** s'il n'y a pas de tiques :

- sur le corps (surtout sous les bras, plis des coudes, cheveux, nombril...)
- dans ses vêtements, à laver en suivant pour tout éliminer.

➔ **Renouvelez l'inspection le lendemain** : la tique est plus visible après son repas de sang.

➔ Et n'oubliez pas d'examiner votre animal de compagnie !



Piqûre



Tire-tique



Erythème

## Halte aux idées reçues !

Lors d'une piqûre, **il ne faut surtout pas essayer d'endormir la tique** avec de l'éther ou de l'alcool ou approcher une cigarette. Pour la retirer, l'utilisation d'un **tire-tique** est la **meilleure solution**.

**Si une tâche rouge (érythème) apparaît** au niveau de la piqûre et s'agrandit de jour en jour, cela peut être un symptôme de la **maladie de Lyme**. Cette maladie peut provoquer des atteintes graves des nerfs, des articulations, du cœur et de la peau. Elle est difficile à identifier, c'est pourquoi **il faut consulter son médecin rapidement**.

Source des photos : Wikimedia Commons

## 5

# Comment bien profiter de l'extérieur ?

## ➔ Chez soi... le moustique tigre



Ce moustique peut être porteur de maladies tropicales.

➔ Éliminer les points d'eau stagnante : vider les soucoupes de pots de fleurs ou les remplir avec du sable, recouvrir les réserves d'eau, nettoyer les gouttières et les siphons, abriter de la pluie les récipients...

➔ Installer des moustiquaires aux fenêtres si besoin.

### *Chasse aux idées reçues*

#### **Tous les moustiques rayés ne sont pas des moustiques tigres !**

Le moustique tigre est rayé de noir et de blanc, les autres moustiques ont des rayures moins marquées (gris, marron à jaune).

**Les moustiques ne transmettent pas le virus du SIDA.** Le SIDA est transmis par le sang alors que les moustiques injectent seulement leur salive et aspirent le sang.

## ➔ Les chenilles processionnaires

La chenille processionnaire possède des poils urticants qui peuvent provoquer des réactions allergiques s'ils sont respirés, s'ils rentrent dans les yeux ou s'ils touchent la peau. Dès les beaux jours, elles se déplacent en file indienne sur le tronc des pins jusqu'au sol. C'est à ce moment-là que les enfants et les animaux de compagnie peuvent les attraper directement. Il faut toujours garder ses distances car leurs poils peuvent être transportés par le vent même lorsqu'elles sont mortes.

### *Chasse aux idées reçues*



Ne pas boire de lait **si on a avalé des poils urticants** mais **contacter le centre antipoison le plus proche.**

#### **Centre antipoison**

et de toxicologie

Ligne d'urgence 7J/7 et  
24H/24 (CHU Bordeaux)

**05 56 96 40 80**



www.pnr-medoc.fr  
www.pollens.fr

## ➔ Et les plantes ?

De même que pour les animaux, certaines plantes peuvent gâcher une promenade. Elles libèrent du pollen qui peut provoquer chez certaines personnes des allergies comme le « rhume des foins ». Tout le monde ne réagit pas de façon identique et une allergie peut se déclencher à n'importe quel âge.

### Comment se protéger des pollens ?

- ➔ S'informer sur les périodes où il y a le plus de pollens en consultant le site internet du Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA) : [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)
- ➔ Consulter un pharmacien ou un médecin pour prendre si besoin un traitement adapté (anti-histaminique)
- ➔ Se protéger le visage (nez et bouche) et éviter de se frotter les yeux
- ➔ En rentrant, laver ses vêtements, se doucher et se laver les cheveux pour éliminer les pollens et éviter d'en disperser à l'intérieur de son habitation (oreiller, canapé...)
- ➔ Consulter un médecin en cas d'aggravation des symptômes

### Chasse aux idées reçues

#### Tous les pollens ne sont pas allergisants.

Malgré ses nuages de pollen bien visibles, le pin maritime provoque rarement des allergies. Son pollen est trop gros pour pénétrer profondément dans les voies respiratoires.



### Conseils pour votre jardin

- ➔ Varier les espèces de plantes en choisissant des espèces locales et non allergisantes
- ➔ Remplacer si possible celles qui sont allergisantes
- ➔ Sinon entretenir régulièrement les espèces allergisantes afin d'empêcher l'apparition des fleurs et ainsi la production de pollens

#### Quelles sont les plus allergisantes ?

- ➔ Arbres : cyprès, bouleaux, platanes, noisetiers, mimosas...
- ➔ Herbes : graminées, roseaux, armoises, ambroisie...



# 6

## Shampoing, savon, crème... Comment les choisir ?

Tous les produits vendus en magasin ne sont pas forcément bons pour notre santé. Mais il existe des solutions simples et pratiques pour vous aider à choisir. **Voici quelques repères...**

### ➔ Décrypter les étiquettes

**Le meilleur choix, la liste la plus courte** : entre deux produits, préférez celui dont la liste d'ingrédients est la plus courte.

**A savoir** : les 4 ou 5 ingrédients listés en premier représentent environ 70 % du produit total. Un composé dosé à moins de 1 % peut être placé à peu près n'importe où vers la fin de la liste.

Comparez cette liste avec celle des ingrédients à éviter (rendez-vous en pages centrales, au mois de juin).

Exemple : peu d'ingrédients suffisent pour fabriquer un savon. Le savon d'Alep est composé de soude, d'huile de baies de laurier (8% à 20%) et d'huile d'olive.



Des applications mobiles peuvent aider à choisir vos produits : QuelCosmetic, Yuka, INCI Beauty

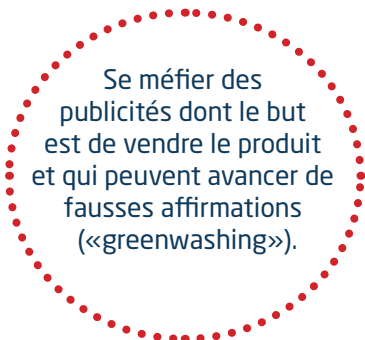
### ➔ La crème solaire

➔ S'en mettre généreusement et toutes les deux heures pour toutes les activités extérieures... pas qu'à la plage !

➔ Evitez l'exposition entre 12h et 16h

➔ Adoptez un chapeau, un tee-shirt sec et des lunettes de soleil

**A savoir** : l'huile de monoï ne protège pas des rayons du soleil.



Se méfier des publicités dont le but est de vendre le produit et qui peuvent avancer de fausses affirmations («greenwashing»).







## ➔ Privilégier les labels, si vous pouvez

Pour obtenir un label, les fabricants doivent respecter des conditions précises contenues dans une charte. Le label le plus répandu correspond à la charte Cosmebio ou Ecocert. Il existe d'autres certifications européennes de confiance (Natue, BDIH, Nature et progrès...)

**A savoir :** pour qu'ils soient certifiés cosmétiques écologiques et biologiques, les produits ne doivent pas être composés d'éléments dérivés du pétrole.



Connaître les logos de confiance : rendez-vous en fin de guide..



## ➔ Un peu moins, c'est mieux !

➔ **Limiter le nombre de produits** que vous utilisez ainsi que leur quantité.

➔ **Préférer les produits solides** plutôt que liquides car ils contiennent moins d'ingrédients et durent plus longtemps. Et souvent, c'est moins d'emballages, voire pas du tout. Un produit liquide est fait principalement avec de l'eau, comme le shampoing classique qui peut en contenir environ 80 %...

➔ De plus, vos poumons vous remercieront si vous prenez un déodorant solide plutôt qu'un spray !

Et n'oubliez pas de bien **respecter le mode d'emploi et les dates d'utilisation** !

7

# Gommage, déo, dentifrice... Si vous les faisiez vous-même ?

En fabriquant ses produits, on sait précisément ce que l'on y met et on peut limiter le nombre d'ingrédients. Leur choix permettra d'avoir des produits de qualité et adaptés à nos besoins.

La  
salle de bain  
au naturel



## ➔ Précautions d'usage

- ➔ Limiter les huiles essentielles dans les recettes maison. Elles sont à éviter pour les femmes enceintes ou qui allaitent, les enfants de moins de 7 ans et les personnes présentant des allergies.
- ➔ Se laver les mains et désinfecter tous les ustensiles et plans de travail en les passant à l'alcool à 70° ou 90°.
- ➔ Bien respecter les doses indiquées dans les recettes.
- ➔ Faire un test de sensibilité avant d'utiliser un produit naturel. Toutes les recettes ne conviennent pas à tous. Les peaux sont toutes différentes. Appliquez une petite dose sur le pli du coude ou à l'intérieur du bras. Attendre 24 à 48 heures pour être sûr qu'il n'y ait pas de réaction.

## *Gommage pour le corps*

Mélangez 2 cuillères à café d'huile d'olive et autant de sucre (ou du bicarbonate de soude alimentaire qui est plus fin) dans un petit bol. Le gommage se travaille en mouvements circulaires très légers sur la peau. Le secret ? Ne pas appuyer, mais masser très longuement la peau avant de bien rincer.

## Après-shampoing

Ajoutez 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de bonne qualité dans un litre d'eau froide ou tiède. Rincez-vous les cheveux avec. L'odeur du vinaigre s'estompera rapidement.


Utilisez plutôt des ingrédients que vous connaissez ou renseignez-vous en pharmacie, dans les magasins spécialisés, etc.

## Déodorant

Versez un hydrolat (liquide obtenu par la distillation de l'eau sur des fleurs aromatiques) de sauge, de rose ou d'hamamélis dans un flacon de 200 ml et ajoutez 2 cuillères à café de bicarbonate de soude. C'est prêt !



## Dentifrice



60 g d'huile de coco + 30 g de carbonate de calcium (blanc de Meudon) ou d'argile blanche ou verte + 3 gouttes d'huile essentielle de menthe verte ou de citron. Tout mélanger dans un bol puis transvaser dans un pot hermétique en verre (90 g) préalablement nettoyé et désinfecté (voir les précautions d'usage ci-dessus). On peut jouer avec les quantités d'huile de coco et de blanc de Meudon ou d'argile en fonction de la texture souhaitée. Il se conserve plusieurs mois. Ne convient pas aux femmes enceintes ni aux jeunes enfants.

en  
savoir +

[www.slow-cosmetique.com](http://www.slow-cosmetique.com)

[www.lessentieldejulien.com](http://www.lessentieldejulien.com)

[www.kaizen-magazine.com](http://www.kaizen-magazine.com)

Vous y trouverez de nombreuses autres recettes...

# Le greenwashing, qu'est-ce que c'est ?

Dans les publicités, de nombreux produits sont présentés comme «écologiques» alors qu'ils ne le sont pas du tout. C'est la technique du greenwashing ou écoblanchiment.

## Les techniques du greenwashing

### → Un nom

qui fait penser à la nature, l'écologie, la protection de l'environnement.

### → Une promesse

Ce que le produit promet au consommateur.

### → Un univers

Pour faire passer le message : emballage, couleurs...

### → Un label (non contrôlé)

pour donner une impression de sérieux.

### → Un ingrédient naturel

qui est souvent en petite quantité.

## La motologie

«Une moto naturelle et écologique garantie longue vie»



ma selle sent à quelque chose.



«La selle est en laine de mouton»



notre label

## Bat'pommade éco +

«La pommade des héros écos»



«Une pommade respectueuse de l'environnement, vos pieds hydratés et un prix vraiment bon (2,50 euros)»

Ce mot vient  
de l'anglais  
«green», vert  
et «wash», laver

en  
savoir +

Pour connaître les labels  
fiables, rendez-vous en  
fin de guide



## Hot'carcans

«Nos cochons ont été élevés  
en plein air chez nos producteurs  
de la région»

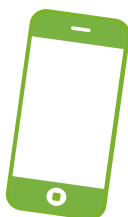


«Le pain est  
fraîchement  
choisi chez le  
boulangier du  
coin»

Voici de  
fausses publicités  
utilisant les techniques  
du greenwashing  
réalisées par le Conseil  
Municipal des Jeunes de  
Carcans

## Energiphone

«La batterie dure longtemps  
et le téléphone se recharge en 30 mn»



«100% recyclé  
et recyclable»



9

# Comment éviter le gaspillage alimentaire ?

Quelques clés pour ne pas jeter inutilement des aliments encore consommables.

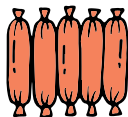
## ➔ Comprendre les dates de conservation

(source : Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation)

### La DLC - Date limite de consommation

**A CONSOMMER JUSQU'AU** 23 / 06 / 2019

Après cette date, le produit est périmé et non consommable

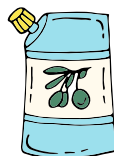


### La DDM - Date de durabilité minimale

**Anciennement : DLUO - Date limite d'utilisation optimale**

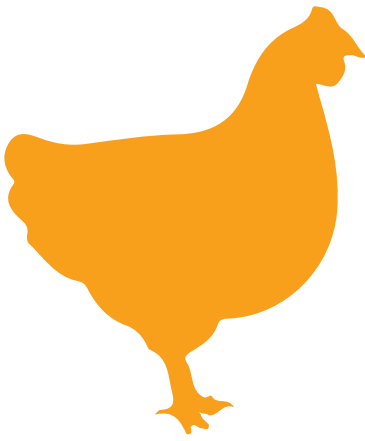
**A CONSOMMER DE PREFERENCE AVANT LE** 23 / 06 / 2019

Après cette date, le produit n'est pas périmé, il est sans danger mais peut avoir perdu certaines de ses qualités.



### *Attention*

Un emballage gonflé, une boîte de conserve déformée, l'absence de «pop» à l'ouverture d'un bocal, une odeur désagréable, une couleur anormale doivent vous alerter : il y a danger. **Il faut alors jeter cet aliment.** Si jamais vous en avez consommé, et en cas d'apparition de symptômes, consultez un médecin.



## Comment savoir si un œuf est périmé ?



Il suffit d'avoir un verre d'eau et d'y plonger l'œuf. S'il est frais, il coulera au fond du verre, alors que l'œuf avarié (qui n'est plus bon) flottera.

## → Durée de conservation après la DDM



### LAIT UHT

Jusqu'à 2 mois après la DDM s'il n'est pas ouvert.



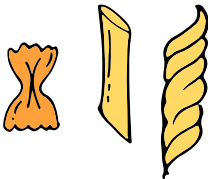
### BEURRE ET MARGARINE

Jusqu'à 2 mois après la DDM



### FROMAGE

- A pâte cuite (emmental) : jusqu'à 2 mois
- A pâte molle : bien respecter la DDM



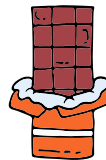
### PRODUITS SECS (RIZ, PÂTES, LENTILLES)

Plusieurs années après la DDM.

A conserver au sec dans des récipients en verre ou des bocaux fermés.

### CONSERVES

Plusieurs années après la date limite. A conserver dans un endroit sec. Les boîtes ne doivent pas être percées, gonflées, cabossées ou rouillées.



### CHOCOLAT

Jusqu'à 2 ans après la DDM

en  
savoir +

[www.recupetgamelles.fr](http://www.recupetgamelles.fr)

# Comment mieux respirer chez soi ?

## ➔ Des gestes simples pour changer d'air

➔ **Aérer** (la maison, le bureau, la salle de classe...) au moins **10 minutes par jour, été comme hiver**, et selon vos activités (bricolage, cuisine, ménage...) si possible en créant des courants d'air. Attention aux heures de circulation et aux pics de pollen.

➔ **Ne pas boucher les aérations** et les ouvertures qui permettent à l'air de circuler.

### *Comment savoir si la VMC fonctionne bien ?*

Mettre une feuille de papier (essuie-tout, papier toilette) devant. Si elle reste collée, c'est bon !

➔ **Faire contrôler et entretenir :**

- **La VMC** (ventilation mécanique contrôlée) tous les 3 ans
- **Les appareils de chauffage** (chaudière, conduit, chauffe-eau, poêle, cheminée...) chaque année avant l'hiver

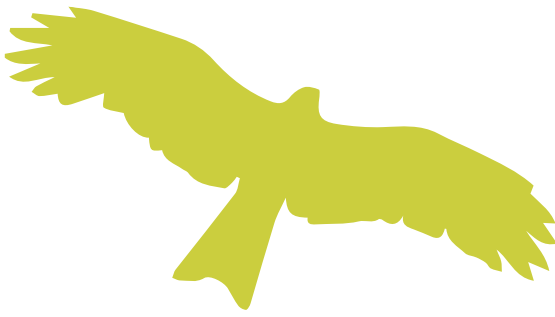
➔ Pour un **poêle à bois**, utilisez un combustible de qualité : bois sec < 20% d'humidité, par exemple ayant séché 2 ans sous abri, sans produits chimiques, ni vernis, ni peinture. Choisissez un appareil de combustion performant (label Flamme verte 5 étoiles).

➔ Pour les **chauffages d'appoint** : utilisation 2h de suite maximum. Pour 1 litre de pétrole utilisé, 1 litre d'humidité rejeté dans la pièce. Or une pièce sèche se chauffe plus facilement qu'une pièce humide.

➔ Adoptez les bons gestes pour **limiter les risques avec les produits d'entretien et de bricolage**. Préférez les produits écolabellisés qui respectent l'environnement.







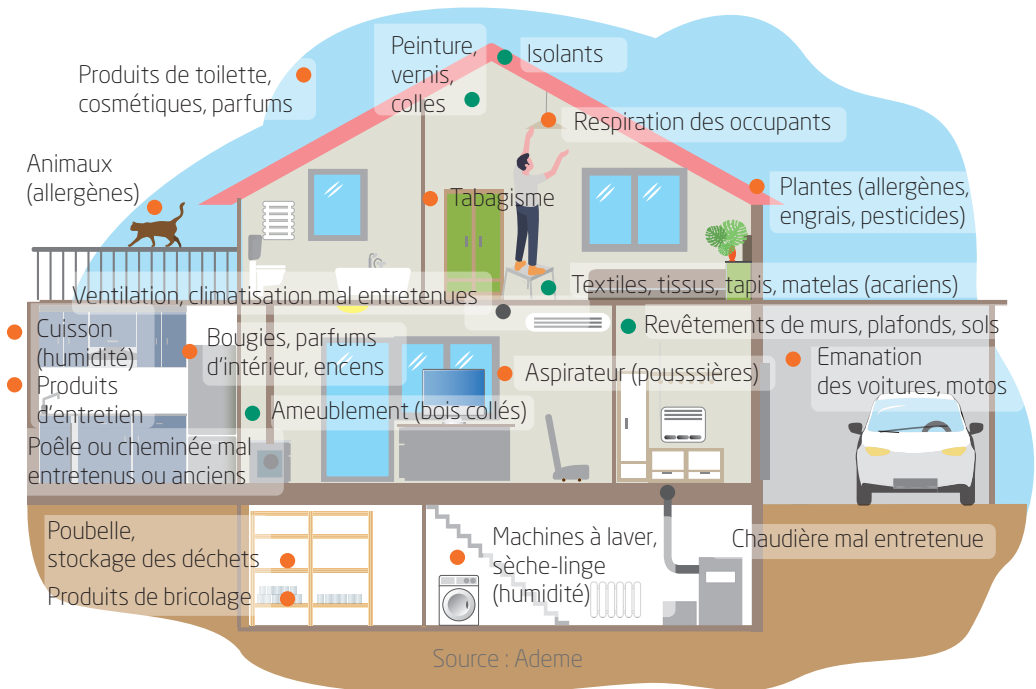
Un étiquetage spécifique renseigne les consommateurs sur le **niveau d'émission de substances volatiles** dans l'air intérieur et qui présentent un risque de toxicité par inhalation (voir les informations du mois de janvier). Il classe les produits de A+ (très faibles émissions) à C (fortes émissions). Produits concernés : peintures, colles, adhésifs, vernis.

## ➔ Des pollutions multiples et insoupçonnées

● Les occupants et leurs activités

● Les équipements

● Les matériaux



# Comment mieux respirer chez soi ?

Les produits d'entretien industriels (liquide-vaisselle, lessive, dégraissants, désodorisants...) peuvent être parfois dangereux pour nous et l'environnement. Bien utilisés, les produits naturels peuvent être aussi efficaces et souvent moins chers !

## Désodoriser la maison



Quelques astuces pour enlever les mauvaises odeurs :

- ➡ Saupoudrer du bicarbonate sur le vêtement puis l'aspirer / secouer,
- ➡ Mettre une coupelle de bicarbonate dans le réfrigérateur et les placards,
- ➡ 2 cuillères à soupe de bicarbonate dans le fond de la poubelle.

## Nettoyant multi-usages

Pour nettoyer, dégraisser, désinfecter la cuisine, les sanitaires, les vitres, les miroirs et les sols :

- ➡ Remplir un vaporisateur à moitié d'eau et à moitié de vinaigre blanc,
- ➡ Pulvériser les surfaces et laisser agir si besoin,
- ➡ Essuyer avec un chiffon micro-fibre.



## Poussières

Servez-vous de chiffons micro-fibres humidifiés pour enlever la poussière sur différentes surfaces (chiffons facilement nettoyables et donc réutilisables).

## ➔ Recettes « pour nettoyer simplement et naturellement »

Savon noir, vinaigre blanc non parfumé, bicarbonate de soude, copeaux de savon...  
Faites vos mélanges ! Sinon choisissez des produits bons pour l'environnement (éco-labels).

**STOP**  
à la Javel

### *Nettoyant pour surfaces et sol*



(sauf carrelage poreux)

Pour 1 litre

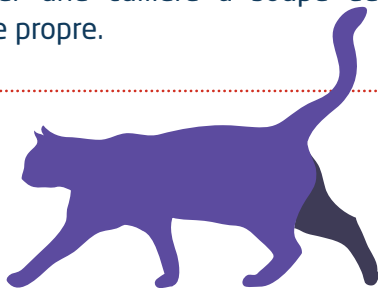
70 cl de savon noir liquide

- + 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- + 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc (pour les tomettes, remplacez par un verre d'huile de lin)
- + En option : 4 à 8 gouttes d'huile essentielle pour parfumer (citron, menthe, lavande, eucalyptus...)

### *Désodorisant pour surfaces, cages d'animaux, bacs à litière*

- ➡ Verser dans un bol 1 cuillère à café de bicarbonate de sodium puis 20 ml de vinaigre blanc
- ➡ Attendre que ce 1<sup>er</sup> mélange ne mousse plus
- ➡ Ajouter 10 ml d'alcool à 70°
- ➡ Mélanger et verser dans le flacon

**Utilisation** : 2 pulvérisations pour nettoyer surfaces, cages d'animaux, bacs à litière. Possibilité de saupoudrer une cuillère à soupe de bicarbonate avant de remettre de la litière propre.



Le bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium) est une poudre très fine, utilisée pour soigner, cuisiner, nettoyer, jardiner avec une réelle efficacité. **Quelques usages à découvrir ou redécouvrir.**



### ➔ Fabriquer ses produits d'entretien

Le bicarbonate adoucit l'eau.

Il empêche la formation de dépôts.

Il est donc parfait comme base de produits d'entretien.

### ➔ Désherber naturellement

Saupoudré entre les pierres et les dalles du jardin, le bicarbonate ralentira la pousse des plantes indésirables.

Respecter la dose maximale de 20 g/m<sup>2</sup>.



### ➔ Eloigner les insectes

Pour protéger vos plantes des parasites, vous pouvez pulvériser le mélange suivant : café + huile d'olive + bicarbonate.

### ➔ Blanchir les dents

Sur une brosse à dents humide pour blanchir les dents.

En gargarisme pour rafraîchir l'haleine.



### ➔ Nettoyer les légumes

Pour éliminer les résidus d'engrais et de pesticides sur les fruits et les légumes, lavez-les au bicarbonate.

Recette  
bonus !

### Le désincrustant

Pour décaper les casseroles brûlées :  
2 ou 3 cuillères à café de bicarbonate de soude dans le  
fond du plat + un peu d'eau chaude.

Laissez agir 20 mn puis rincez.

Si les résidus sont vraiment incrustés, remplissez la  
casserole d'eau + 2 cuillères à café de bicarbonate de  
soude et portez à ébullition pendant 5 mn.

### ➔ Améliorer les lessives

Pour lutter contre les tâches difficiles, éliminer les odeurs et désinfecter.



### ➔ Dégraisser la vaisselle

Mettre un peu de bicarbonate sur l'éponge.

### ➔ Redonner de la brillance

Pour faire briller verres, argenterie, plaques de cuisson, évier  
(même l'inox), frottez-les avec un chiffon de coton saupoudré  
de bicarbonate.

### ➔ Désinfecter les toilettes

Versez bicarbonate + vinaigre dans la cuvette  
pour une désinfection totale.

### ➔ Eliminer les odeurs

Quelques cuillères à café dans une coupelle placée dans le placard,  
dans le réfrigérateur ou dans le salon (contre les odeurs de tabac).

# Numéros d'urgence

Urgences médicales

SAMU

15

Urgences médicales

N° valide dans l'ensemble  
de l'Union Européenne

112

Pompiers

Situation de péril  
ou accident

18

Urgence SMS

Pour les personnes qui  
ont des difficultés à  
parler ou à entendre.  
Par fax, SMS, visio ou  
tchat

114

Sauvetage en mer

196

Centre antipoison et de toxicologie

CHU de Bordeaux

Ligne d'urgence 7J/7 et 24H/24

05 56 96 40 80

# Les pictogrammes des produits chimiques



## J'explose

Ce produit peut exploser au contact d'une flamme, de l'électricité statique ou bien celui d'une étincelle mais aussi en cas de forte chaleur, d'un choc ou de frottements.



## Je flambe

Ce produit peut s'enflammer s'il rentre en contact avec de l'air ou de l'eau mais aussi avec une flamme, une étincelle, de l'électricité statique, sous l'effet de la chaleur, d'un choc ou de frottements.



## Je fais flamber

Ce produit peut être à l'origine d'un incendie ou l'aggraver ou bien provoquer une explosion en présence de produits inflammables.



## Je suis sous pression

Ce produit est un gaz sous pression, il peut exploser en cas de forte chaleur, mais aussi causer des brûlures ou des blessures liées au froid.



## Je ronge

Ce produit est corrosif, il s'attaque aux métaux. Il est également nuisible pour la peau et les yeux qu'il peut ronger en cas de contact ou de projection.



## Je tue

Ce produit peut vite vous empoisonner, même à tout petite dose. Il peut aussi provoquer des vomissements, des maux de tête ou des troubles allant jusqu'à provoquer un décès.



## Je nuis gravement à la santé

Ce produit peut provoquer de nombreux troubles comme des allergies respiratoires, ou pire, un cancer. Il peut aussi modifier l'ADN mais également nuire à la fertilité, à un éventuel fœtus ou bien être mortel si vous l'avalez.



## J'altère la santé ou la couche d'ozone

Ce produit peut avoir plusieurs effets. Il peut vous empoisonner mais aussi provoquer des réactions cutanées, de la somnolence ou des vertiges. De plus, il est nocif pour la couche d'ozone.



## Je pollue

Ce produit est nocif pour les organismes aquatiques, comme les poissons, les algues, les crustacés, les plantes aquatiques.

# Les bons gestes pour limiter les risques avec les produits d'entretien et de bricolage



## ➔ LA MANIPULATION

- ➔ Lisez attentivement les étiquettes, suivez les modes d'emploi, les notices d'utilisation et prenez garde aux risques éventuels des produits.
- ➔ Evitez l'utilisation de produits à spray : risque de projection dans les yeux et d'inhalation (ce que l'on respire).
- ➔ Respectez les doses indiquées sur les étiquettes. En surdosant ce n'est pas plus efficace. Respectez les consignes d'utilisation et les éventuelles dates limites.
- ➔ Utilisez des gants pour toute manipulation de produits chimiques. Un masque et des lunettes adaptées sont également vivement conseillés.



## ➔ LE STOCKAGE

- ➔ Stockez les produits dans un endroit fermé à clé (hors de portée des enfants) sec et ventilé, à l'abri des rayonnements solaires et de toute source de chaleur.
- ➔ Laissez les produits dans leur emballage d'origine : ne pas transvaser les produits dans des bouteilles de type alimentaire.



## ➔ L'ELIMINATION

- ➔ N'utilisez jamais les contenants vides des produits nocifs.
- ➔ Les flacons de nettoyage vides et les aérosols vides peuvent être jetés dans le bac de tri des déchets recyclables.
- ➔ Si vous désirez vous débarrasser d'un produit nocif qui ne vous est plus utile, portez-le en déchetterie. Ne jamais vider le reste du contenu dans l'évier, les WC ou toute autre canalisation d'eau.



# Les ingrédients cosmétiques à éviter

**A savoir :** les substances à risque sont encore plus préoccupantes dans les produits non rincés. Elles sont à éviter particulièrement pour les tout-petits (moins de 3 ans). Les perturbateurs endocriniens sont à exclure chez les tout-petits, les adolescents et les femmes enceintes.

## ➔ Perturbateurs endocriniens

- Cyclopentasiloxane, Cyclotetrasiloxane, Cyclomethicone
- Ethylhexyl Methoxycinnamate
- Propylparaben, Potassium Propylparaben ou Sodium Propylparaben
- BHA
- BHT
- Butylparaben, Potassium Butylparaben ou Sodium Butylparaben
- Triclosan

## ➔ Allergènes

- Methylchloroisothiazalinone (MCIT), Methylisothiazalinone (MIT)
- P-phenylenediamine (et substances dont le nom contient P-phenylenediamine)

## ➔ Allergènes présents dans les parfums

- Alpha-Isomethyl Ionone
- Amyl Cinnamal
- Amylcinnanmyl Alcohol
- Anise Alcohol
- Benzyl Alcohol
- Benzyl Benzoate
- Benzyl Cinnamate
- Benzyl Salicylate
- Butylphenyl Methylpropional
- Cinnamal
- Cinnamyl Alcohol
- Citral
- Citronellol Coumarin
- Eugenol
- Evernia Furfuracea Extract
- Evernia Prunastri Extrat
- Farnesol
- Geraniol
- Hexyl Cinnamal
- Hydroxycitronellal
- Hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde
- Isoeugenol
- Limonene
- Linalool
- Methyl 2-Octynoate

➔ **Toxique pour le foie :** phenoxyethanol (cette substance ne semble pas présenter de danger pour les adultes.)

## ➔ Irritants

Ammonium Lauryl Sulfate  
Sodium Lauryl Sulfate. Le Sodium Laureth Sulfate est moins irritant.

## ➔ Perturbateurs endocriniens et allergènes

Benzophenone-1, Benzophenone-3

# Les principaux labels écologiques de confiance

## Pour la cosmétique

→ Natrue



→ Ecocert



→ Nature et progrès



→ Cosmebio

→ BDIH



## Pour l'alimentation

→ Demeter



→ Nature et Progrès



→ Ecocert



→ Bio Cohérence

→ AB



## Pour la maison

→ Ecocert



→ NF environnement



→ Ecolabel Nordique



→ Nature et Progrès



→ Ecolabel européen



→ Ange bleu



## → Les logos qui ne sont pas des labels écologiques



Produit recyclable ou à base de produit recyclé si un % figure au centre.



L'entreprise reverse minimum 1% de son chiffre d'affaire à des associations environnementales. Ses produits ne sont pas garantis écologiques ni équitables.



L'entreprise cotise pour le système de tri : c'est une obligation !



Ce logo vous invite simplement à jeter l'emballage à la poubelle, il n'incite pas à réduire les déchets.



Ce produit ne contient pas de Chlorofluorocarbones (CFC). Normal, c'est interdit !

# Reconnaître les plastiques

## Les plastiques pas sûrs



### Polyéthylène Terephthalate (PET)

Bouteilles d'eau, de boissons gazeuses, de jus de fruits, d'huile de cuisine ; emballages jetables, sacs de cuisson, barquettes alimentaires, emballages de cosmétiques.



### Polychlorure de vinyle (PVC)

Peu utilisé dans les emballages alimentaires, sauf pour emballer le fromage et la viande. Surtout utilisé dans la fabrication de jouets, de tuyaux de plastique, de rideaux de douche.



### Polystyrène (PS)

Barquettes alimentaires à emporter, barquettes de viande et de poisson, gobelets, couverts et verres en plastique jetables, pots de yaourt. Sous forme expansée, sert à l'emballage et à l'isolation.



### Autres

Tous les autres types de plastiques. Le polycarbonate (PC) compose les biberons, les résines internes des boîtes de conserve, les bombones d'eau, les récipients pour micro-ondes et le petit électroménager.

## Les plastiques plutôt sûrs

D'après l'Institut national d'information en santé environnementale (Canada) et le Réseau environnement santé (France)



### Polyéthylène haute densité (HDPE)

Bouteilles de détergents, de jus de fruit, de lait (opaque), bouchons vissés, flacons pour cosmétiques et pour gels douche.



### Polyéthylène basse densité (LDPE)

Sacs congélation, sacs poubelles, poches zippées alimentaires, films alimentaires, barquettes.



### Polypropylène (PP)

Certaines tasses pour enfant, certaines gourdes souples réutilisables pour sportifs, récipients alimentaires réutilisables. Pots de yaourt, de margarine, de beurre, planches à découper en plastique.

# Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

**Directrice de la publication**

Aurélie Hocheux,  
Directrice du Parc naturel régional Médoc

**Conception graphique**

Ireps Nouvelle-Aquitaine

**Crédits photos et illustrations**

Parc naturel régional Médoc,  
Ireps Nouvelle-Aquitaine,  
Shutterstock, Pixabay.



## Nous remercions tout particulièrement

les adhérents des associations EnVols, Oxygem, L'Oiseau Lire et le Conseil municipal des Jeunes de Carcans qui ont participé à la création du calendrier 2020 à partir duquel ce livret a été fait.



Nous remercions également l'Ireps Nouvelle-Aquitaine - Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé - pour son accompagnement dans la démarche et la conception graphique.

Réalisé par



[www.pnr-medoc.fr](http://www.pnr-medoc.fr)



Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

