Naturopathie Nutrition Micronutrition
www.embellirsasante.fr
SIRET 839 076 759 00019
Formateur Indépendant n°11950713695

Se protéger des polluants
Fiche pratique

Diminuer la pollution dans la maison :

- Aérer sa maison 10 minutes par jour (même en hiver)
- Laver systématiquement tout vêtement et produit neuf en tissu
- Pas de téléphone la nuit sauf en mode avion
- Limiter l'exposition aux écrans (TV, smartphones, tablettes, ordinateurs)
- Préférer des produits cosmétiques et maquillage biologiques
- Utiliser des produits d'entretien biologiques
- Éviter les produits antibactériens (triclosan) ou anti tâches (PFOA)
- Bannir tout aérosol
- Pas de spray anti-odeurs sauf bio aux huiles essentielles
- Utiliser des lessives biologiques
- Utiliser un dentifrice biologique
- Pas d'emballages ni de vaisselle en plastique
- Pas de plat dans récipient plastique au micro-onde
- Consommer des aliments d'origine biologique et/ou locale
- Ustensiles de cuisine : pas de Téfal mais inox ou céramique
- Privilégier les aliments de l'**agriculture biologique ou locale**
- **Préférer une eau filtrée** (bâton de charbon Bichotan) **ou minérale** (alterner marques)

Applications pour les produits alimentaires et cosmétiques :

- Yuka
- Quel cosmétique (perturbateurs endocriniens)

Produits ménagers les plus toxiques :

- Les aérosols et sprays
- L'eau de Javel
- Les produits hyperpuissants présentés
- Les produits industriels antibactériens ou désinfectants
- Les déboucheurs de canalisation
- Les produits parfumés (adoucissants, lessives, lave-vaisselle, brumes d'oreillers…)
- Les lingettes nettoyantes

Labels de produits biologiques et écologiques corrects :

- Écolabel, NF, Nature & Progrès, Ecocert
- Ingrédients pour faire soi-même ses produits nettoyants :
- Vinaigre blanc
- Citron
- Bicarbonate de soude
- Savon noir
- Huiles essentielles naturellement antibactériennes : Tea tree (Arbre à thé), Eucalyptus
- Cristaux de soude (déboucher WC ou canalisations)

Lien vers des recettes simples :

https://www.lejournaldelamaison.fr/le-journal-de-la-maison/nouveautes/entretenir-sa-maison-au-naturel/diy-5-recettes-fabriquer-produits-menagers-soi-meme-238928.html

PRODUITS COSMÉTIQUES

Pour les crèmes visage, le plus important est d'éviter :

- Le silicone
- Les parabènes

Pour les autres composants je te laisse consulter des listes que tu trouveras sur internet notamment :

https://www.quechoisir.org/decryptage-produits-cosmetiques-les-fiches-des-molecules-toxiques-a-eviter-n2019/

Pour les shampoings, le plus important est d'éviter :

- Le silicone
- Les sulfates

Exemples de marques de shampoings bio agréables, qui moussent et qui font de beaux cheveux :

- Biocoiff
- Shampoings solides "Fleur de shampoing" Douce Nature
- Melvita

Pour les dentifrices, le plus important est d'éviter :

- Le dioxyde de titane (certains produits bio du supermarché en contiennent)
- Le triclosan
- Les sulfates

USTENSILES DE CUISINE

Les matières à éviter :

- Le teflon (Tefal)
- Le plastique
- L'aluminium
- Le silicone non platinium ou non premium (ne garantissant pas une température jusqu'à 300°)

Les matières à privilégier :

- Acier inox
- Le verre borosilicate (Pyrex)
- La fonte
- Le bois pour les spatules
- Le silicone platinium ou premium (garantissant une température jusqu'à 300°)

QUELLE EAU DE BOISSON

L'eau du robinet est pleine de :

- Chlore (utilisé pour désinfecter l'eau)
- Résidus de la pollution de l'eau domestique
- Résidus de la pollution industrielle
- Résidus de la pollution agricole, pesticides, engrais, nitrates
- Résidus de médicaments (anovulants, antidépresseurs) (féminisation des poissons !)
- Résidus de la pollution environnementale : arsenic, uranium
- Des systèmes de conduits d'eau : plomb, cuivre, fluor

L'eau à privilégier :

- Un vrai système de filtrage de l'eau (bien plus approfondi que Brita) comme le filtre BERKEY, le plus évolué, le plus filtrant, très bon rapport qualité/prix
- Ou une eau minérale faiblement minéralisée, à pH pas trop acide
- Ou de l'eau du robinet filtrée grâce à un bâtonnet de charbon Bichotan

https://www.greenweez.com/black-blum-carafe-d-eau-eau-carafe-en-verre-avec-charbon-1-1l-p95356

Les eaux minérales à privilégier (faiblement minéralisées):

- Montroucous
- Montblanc
- Rosée de la Reine
- Évian
- Volvic