

## Séance atelier santé-alimentation du jeudi 3 mai 2012

---

L'analyse d'une prise de sang d'un ministre européen en 2004 mettait en évidence la présence de **35 substances chimiques**. Aujourd'hui, cette même analyse révèle la présence de **150 molécules chimiques**.

En 2005, il a été démontré aussi que le fœtus est déjà contaminé via la mère.

Ces molécules chimiques s'accrochent à l'ADN. Or, l'ADN se transforme en ARN qui lui-même aboutit à la formation des protéines. Le fait qu'une molécule se fixe sur l'ADN peut entraver le processus normal de fabrication de ces protéines et aboutir ainsi à l'apparition de cancers.

Aussi, depuis 2004, il existe un projet européen appelé REACH qui consiste à analyser les molécules chimiques utilisées par les industriels et à retirer les produits jugés trop dangereux pour la santé.

### EXEMPLES DE MOLECULES NOCIVES

- Le désherbant Roundup renferme du **glyphosate** qui peut agir au niveau de la division cellulaire (base du cancer) et créer des perturbations endocriniennes. 9/10ème des traitements viticoles sont au glyphosate. Dans les jardins, il est possible de désherber au vinaigre blanc ou en utilisant l'eau chaude de cuisson des pommes de terre. Encore trop souvent, les cours d'école sont traitées à l'aide de pesticides.

- A l'intérieur des maisons, on trouve plus de 100 molécules chimiques (dont 27 sont des pesticides) qui sont ramenées par les chaussures, d'où l'intérêt de mettre des chaussons en entrant dans la maison et de ne pas utiliser ces produits au jardin. De plus, nous respirons chacun plus de 16 000 L d'air/jour, ce qui nécessite d'aérer régulièrement les maisons.

- Les **plaquettes contre les moustiques et les insectes** peuvent être très toxiques. En effet, les molécules présentes dans ces plaquettes peuvent être des neurotoxiques. Des études ont montré le lien entre l'utilisation de certains produits anti-insectes et l'hyperactivité des enfants. Mieux vaut choisir des solutions végétales (pyrèthre) ou protéger les fenêtres par une moustiquaire ou du tulle de mariée (2 euros/m). Attention également aux produits vétérinaires mis sur les animaux (antitiques et antipuces) qui se retrouvent partout dans la maison et sur les mains des enfants lorsqu'ils caressent le pelage des animaux. Privilégier les solutions à base végétale ou le neem.

- Les inscriptions plastiques sur les tee-shirts peuvent contenir du **plomb** et des **formaldéhydes**. Les tongs peuvent aussi renfermer des pigments naturels pouvant contenir du plomb.

- Dans les rivières, on retrouve la présence de **PCB** qui ont des durées de vie très longues. Les poissons pêchés en contiennent dans leur chair ce qui peut poser des problèmes dans le développement des organes de reproduction. Ces PCB sont dus aux peintures, aux transformateurs électriques... Mais les PCB se retrouvent également dans les encres d'imprimerie.

- Même les peintures à l'eau renferment des solvants toxiques de type **étherglycol**. Aujourd'hui, des études sont effectuées pour comparer la toxicité des peintures glycérolées (qui en aérant 3 jours libèrent la grande majorité des molécules volatiles nocives) et des peintures à l'eau

qui libèrent des petites quantités de molécules mais plus longtemps (1 à 2 ans). Il faut bien penser à mettre des gants pour faire de la peinture et privilégier les peintures ayant **l'écolabel européen** (voir le logo en fin de compte-rendu). D'une manière générale, les peintures dégradent la qualité de l'air intérieur dans nos maisons. Il est possible de choisir des **peintures au silicate** qui sont 100 % naturelles, des badigeons à la chaux.

- Les **nitromusc** présents dans les parfums renferment des molécules aromatiques (type benzène) et sont, à ce titre, interdits dans les produits écolabellisés (attention aux fragrances qui sont des molécules de synthèse).

- Les **phtalates** qui sont présents dans les PVC mous sont toxiques, ils se retrouvent notamment dans certains jouets.

- Le **bisphénol A** est toxique, il se retrouve dans certains plastiques (polyéthylène et polypropylène), c'est pourquoi il ne faut pas chauffer la nourriture dans des boîtes en plastique. Privilégiez une gourde émaillée plutôt qu'une bouteille en plastique.

- Le **benzène** peut être présent dans le papier d'Arménie, l'encens, les désodorisants et les mèches d'ambiance qui dégagent également de nombreuses molécules irritantes (asthme) et parfois cancérogènes.

- Le **xylène** présent dans les colles peut être à l'origine de l'opacité des poumons. Privilégiez les colles avec l'écolabel. Il faut donc éviter les parquets en bois agglomérés qui contiennent plein de colle et également des **formaldéhydes** qui sont irritants (asthme) et cancérogènes pour certains.

La dangerosité des **parabènes** est toujours en discussion mais par mesure de précaution il vaut mieux les éviter.

Certes, autrefois les produits chimiques étaient plus forts mais comme les maisons étaient moins étanches que maintenant, la pollution chimique à l'intérieur des maisons était moins importante qu'actuellement.

### **POUR SE REPERER FACE A TOUTES CES DIFFICULTES DE PRODUITS, LE MIEUX EST DE SE FIER AUX LABELS**

- Depuis janvier 2012, les produits (matériaux, peintures) sont notés : A+, A, B, C afin de juger de la nocivité des produits sachant que A+ répond le mieux aux critères de non nocivité. Cette notation se rapproche des étiquettes énergies des produits électroménagers et permet de connaître le **degré de pollution intérieure des produits**.

- Il est possible aussi de repérer la **concentration de COV** (composés organiques volatiles) qui doivent être inférieure à 30.

- **L'écolabel européen** (fleur) est un écolabel indépendant. Les produits ayant l'écolabel ne contiennent pas de formaldéhyde et pas de parfum nitromusc non plus. « **ECOCERT** » et « **Nature et Progrès** » sont des écolabels privés. En revanche, ils sont plus exigeants que l'écolabel européen.

- Le label **AB** (Agriculture Biologique) est normalement étalonné à tous les pays. Il est

important de vérifier l'origine des produits car dans une logique de diminution des transports pour réduire la pollution, il est préférable de choisir des produits français.

### QUELQUES SUGGESTIONS DE PRODUITS

- L'**acide lactique** et l'**oxygène actif** (eau oxygénée) ont un pouvoir désinfectant suffisant. Nous ne vivons pas aujourd'hui de grandes épidémies (comme la peste), c'est pourquoi la javel est à bannir, d'autant que l'émanation du chlore qui s'en dégage en présence d'un acide (comme l'urine) peut être à l'origine de difficultés respiratoires chez certains enfants. Le **vinaigre blanc** est également un bon désinfectant et il peut servir par exemple à nettoyer les légumes.

- Le **savon noir** et le **savon d'Alep** sont de bons produits à condition qu'il n'y ait pas d'additifs dans leur composition (pas d'EDTA).

- La **microfibre** est utilisée sans produit, il suffit de l'humidifier avec de l'eau. Elle piège les poussières et les microbes. Il est conseillé de nettoyer les grosses salissures (boue) à l'éponge avant. La microfibre peut être utilisée sous forme de gant pour nettoyer les vitres avec de l'eau, ce qui évite l'usage de produits qui sont souvent très toxiques (éther de glycol).

- L'**extrait de pamplemousse** (une goutte à mettre sur les cheveux derrière les oreilles) est un bon répulsif contre les poux, tout comme l'**huile essentielle de lavande vraie** (pas le lavandin).

- La **levure de bière** ajoutée à l'alimentation du chat aide à repousser les puces.

- Il est conseillé d'utiliser des **gants** dont la **norme EN374** garantit la résistance aux molécules chimiques car les gants classiques laissent passer les molécules chimiques.

### Remarques

Les grandes marques ne certifient en rien la non-toxicité de leurs produits.

A voir sur le site le grand ménage de RAFFA : conseils de nettoyage avec des produits simples comme le bicarbonate de soude ou le citron. <http://raffa.grandmenage.info>

### LOGO DE L'ECOLABEL EUROPEEN

