



La pollution de l'air intérieur des habitations est souvent négligée

De nombreuses études montrent un impact significatif sur la santé notamment des cancers par des produits que vous utilisez dans votre habitat

Le Docteur SABATIER vous donne des conseils simples et utiles pour réduire ces risques

Une étude de l'INSERM publiée le 17 01 06 dans le journal scientifique Occupational and Environmental Médecine montre que les enfants fréquemment exposés à des insecticides ménagers utilisés sur les plantes, les parterres ou dans les shampoings anti-poux courent un risque de développer une leucémie infantile deux fois plus important que les autres. L'exposition à des insecticides et des fongicides conduit à un risque encore supérieur (plus du double). Les auteurs, conduits par Florence Menegaux considèrent que les résultats sont significatifs et que des actions préventives devraient être entreprises.

Toujours dans la revue Occupational and environmental medicine le 5 juin 2007.

L' étude conduite par Isabelle BALDI montre que l'exposition aux pesticides à l'intérieur des habitations augmente de façon significative le risque de tumeurs du cerveau notamment les gliomes en notant que l'influence des autres éléments toxiques existant à l'intérieur des habitations n'avait pu être évalué

Brain tumors and exposure to pesticides: a case-control study in southwestern France

Dorothee PROVOST 1, Anne GRUBER 2, LEBAILLY Pierre 3, Anne JAFFRE 2, Véronique LOYANT 3, Hugues LOISEAU 4, Anne VITAL 5, Patrick BROCHARD 2 and Isabelle BALDI 2*

<http://oem.bmj.com/cgi/content/abstract/oem.2006.028100v1?maxtoshow=&HITS=10&hits=10&RESULTFORMAT=&author1=baldi&andorexactfulltext=and&searchid=1&FIRSTINDEX=0&sortspec=relevance&sourcetype=HWCIT>

Isabelle BALDI (un des auteurs de l'étude) : "Il existe dans le monde une trentaine d'études qui montrent toutes une élévation du risque de tumeurs cérébrales, et des dizaines d'autres qui témoignent d'une hausse de la fréquence des autres pathologies."

Comment nettoyer sa maison sans polluer ni se polluer

Nettoyer une maison correctement en respectant l'environnement et en préservant notre santé semble une tâche très difficile tant les produits vendus dans le commerce contiennent des substances nocives ou non dégradables.

Depuis quelques années, un certain nombre de produits dits « écologiques » sont distribués dans les magasins bio ou les grandes surfaces. Plusieurs marques sont disponibles : Ecover, Froggy-Reinette, l'Arbre Vert, etc.... Ces produits présentent toutefois un inconvénient de taille : leur coût, de 30 à 50% supérieur aux produits non écologiques.

On peut, avec un peu d'astuce et de volonté, fabriquer soi-même les produits d'entretien dont on a besoin en utilisant des substances naturelles et pourtant très efficaces qui présentent en outre l'avantage d'être très bon marché en général.

De quoi a-t-on besoin ?

§- du savon pur

§-du savon noir : mou ou liquide, il se trouve partout (attention à prendre du savon pur)

§- du vinaigre blanc : c'est un désinfectant doux pour nettoyer le verre, il désodorise et enlève les taches et la cire.

§-de l'amidon : cette poudre inodore nettoie les tapis et les taches de graisse

§-de l'huile d'eucalyptus : elle enlève les taches de graisse et d'encre et fait disparaître la rouille. C'est un

bon désinfectant et un bon déodorant

§-des cristaux de soude : c'est l'élément essentiel dans les lessives. Ils éliminent la graisse et les taches et adoucissent l'eau.

§-du bicarbonate de soude : il remplace toutes les poudres à récurer. Il désodorise, désinfecte et sert à assouplir les tissus.

§-des chiffons et serpillières en microfibres qui rendent le travail plus facile et plus efficace.

ATTENTION :

NE PAS UTILISER DE PRODUITS PHYTOSANITAIRES A L'INTERIEUR DES HABITATS ET AERER AU MINIMUM 2 x 1/4 d'heure par jour

Quelques recettes de produits ménagers

Détergent tous usages : diluer 125ml de savon pur dans 4 litres d'eau chaude..Mettre dans un bidon. Ce produit convient à toutes les surfaces.

Il faut ensuite rincer à l'eau Pour plus de puissance, il suffit de doubler les doses de savon. Pour avoir un parfum agréable, on peut ajouter du jus de citron ou de l'essence de lavande.

Nettoyant pour sanitaires, poubelles : dans un bidon, mettre 1 cuillerée à café de vinaigre blanc, 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude, 1 cuillerée à café de cristaux de soude et 1 cuillerée à soupe d'huile essentielle d'arbre à thé (tea-tree, produit cher mais qui s'utilise en quantités infimes). Compléter avec de l'eau chaude pour faire 1 litre. Secouer avant chaque utilisation.

Nettoyant pour vitres : verser 10ml de vinaigre blanc dans 1 litre d'eau chaude .Laver les vitres avec un chiffon doux. Sécher avec du papier journal chiffonné.

Nettoyant pour sols : verser 2 bouchons de savon noir dans un seau d'eau tiède. Il n'est pas nécessaire de rincer.

Lavage du linge : les lessives écologiques sont en général moins efficaces .pour y remédier, il faut passer un peu de savon noir sur les taches avant lavage.

Deux bouchons de vinaigre blanc remplacent les adoucissants classiques.

Pour blanchir le linge, on ajoute à la lessive 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude qui se trouve en magasin bio. Certains agents blanchissants « premier prix » de grandes surfaces sont composés uniquement de bicarbonate.

On peut augmenter la puissance du lavage en mettant dans le tambour du lave-linge des balles de lavage (ou des balles de tennis blanches, ou des balles de golf)

Un exemple de lessive : faire bouillir 3.5litres d'eau .Puis ajouter 150g de paillettes de savon de Marseille et une grosse poignée de cristaux de soude. Continuer le chauffage jusqu'à dissolution complète. Mettre dans un seau. Quand le liquide est presque complètement refroidi, ajouter 1 cuillerée à café d'huile essentielle d'arbre à thé ou de lavande. La lessive va se solidifier. Elle pourra être utilisée à raison d'un verre à moutarde (125ml) par machine.

Liquide vaisselle : râper un pain de savon dans une casserole. Couvrir d'eau et laisser mijoter jusqu'à dissolution. Ajouter un peu de vinaigre blanc. Stocker dans un flacon.

Dans le lave-vaisselle, le vinaigre blanc remplace avantageusement le liquide de rinçage.

Mais encore :

Parfum d'ambiance : mélanger 120ml d'eau, 1 cuillerée à soupe d'alcool, 2 cuillerées d'huile essentielle d'orange (pour une senteur orange), de lavande (pour une senteur lavande) de menthe ou autre. Mettre dans un petit vaporisateur.

Plantes d'intérieur absorbant les produits toxiques qui peuvent se trouver dans les maisons:

l'azalée neutralise l'ammoniac qui se trouve dans de nombreux produits dégraissants et de nettoyage dans la cuisine, la salle de bain ou les toilettes.

le ficus neutralise le formaldéhyde

le philodendron absorbe le pentachlorophénol et humidifie particulièrement l'air

le chlorophytum absorbe le monoxyde de carbone et le formaldéhyde

le lierre élimine le benzène

Comment fabriquer son gel douche : râper 200 gr de savon d'Alep et faites le chauffer avec 1l d'eau dans une casserole. Ajouter 15 gouttes d'huile essentielle de lavande et laisser refroidir. Stocker dans un flacon à pompe de préférence. Le gel se conserve plusieurs mois.

Comment fabriquer un tonique décongestionnant pour le visage: faire bouillir une poignée de camomille ou de bleuet dans un quart de litre d'eau minérale. Hors du feu laisser infuser 15mn. Filtrer la et versez la dans un flacon en verre foncé. Se conserve une semaine au réfrigérateur.

-éviter les produits raffinés.

En effet, le raffinage consiste à enlever les enveloppes adhérant au grain (céréales), ou à faire subir différents traitements chimiques (canne à sucre, betterave sucrière, sel marin....).Ceci a pour conséquence le retrait de différents micronutriments, des protéines, des vitamines, des minéraux et oligoéléments indispensables au métabolisme de nos cellules. Préférer les produits complets « bio » sans pesticide.

-le yaourt du commerce présente l'immense inconvénient de voyager: entre le verre, le couvercle, l'étiquette et l'emballage, les différents ingrédients nécessaires à sa fabrication, on a calculé qu'un pot de yaourt parcourt plus de 9000kms.....A ce compte, autant le faire vous-même:

Il suffit d'1 yaourt du commerce+l de lait de vache ou de soja et d'une yaourtière. Si vous n'en avez pas, utiliser une cocotte dans laquelle vous mettez 4cm d'eau et faites monter en pression.

Mélanger le yaourt+lait et versez le mélange dans des pots que vous fermez avec leur couvercle. Quand la soupape tourne, arrêtez, puis après ouverture jetez l'eau. Mettez-y les yaourts en la refermant bien mais sans la mettre au feu. Laissez les « prendre » pendant 5H, puis mettez les dans le réfrigérateur.

(Source« l'écologie des paresseuses » de Sophie Derek chez Marabout)