

ÉDITION SPÉCIALE

Préserver sa santé et la planète



CLÉS POUR AGIR

Bon dans
l'assiette, bon
pour la planète
p 6

Bouger
au quotidien
p 14

Une maison
saine et tout
confort
p 16

Sommaire

4 Tour d'horizon Santé et environnement: quels liens?



6 Bon dans l'assiette, bon pour la planète



11 Plus écolo à la salle de bain



14 Bouger au quotidien



16 Une maison saine et tout confort



22 Ni trop froid, ni trop chaud



26 Un jardin plein de vie

Contenus: ADEME et Harmonie Mutuelle

Ce document est coédité par l'ADEME et Harmonie Mutuelle
ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique: Agence Giboulées - Rédaction: Agence Giboulées - Illustrations: Claire Lanoë

Photos: Couverture: © Monkey Business Images/Shutterstock.com; page 8: © Matej Kastelic/Shutterstock.com; page 11: © Andriana Syvanych/Shutterstock.com; page 12: © Sylvain BONNIDJ/ADEME; page 14: © Olena Yakobchuk; page 17: © Bonsales/Shutterstock.com; page 18: © Geo-grafika/Shutterstock.com; page 20: © Pixel-Shot/Shutterstock.com; page 22: © Alena Ozerova/Shutterstock.com; page 24: © artursfoto/stock.adobe.com; page 25: © Tamara Velazquez/Pexels.com; page 26: © Simon Bratt/Shutterstock.com - Impression: Imprimerie L'Artésienne

Un environnement sain pour une vie saine, à nous de jouer!

Les Français sont de plus en plus nombreux à être conscients de la dégradation de l'environnement et de ses conséquences sur leur santé et leur qualité de vie. Le réchauffement planétaire et les modifications du climat rendent la vie de nombreux citoyens plus difficile; la pollution de l'air (notamment aux particules et au dioxyde d'azote) aggrave de nombreuses pathologies et serait responsable de plus de 47 000 décès tous les ans; la dégradation des sols et la modification du climat entraînent une diminution des rendements agricoles et de la qualité des aliments; la perte de biodiversité a des impacts sur toute la chaîne du vivant...

Alors qu'il est légitime de vouloir vivre longtemps en pleine santé dans un environnement sain, nous sommes confrontés à des contradictions dans notre vie quotidienne. Nous consommons parfois des produits qui ont des conséquences néfastes pour notre santé, nous nous déplaçons beaucoup sans toujours nous soucier de la qualité de l'air, nous aménageons nos logements avec des meubles et des éléments de décoration qui peuvent émettre des polluants...

Parce qu'environnement et santé sont intimement liés, nous pouvons par nos choix et nos gestes au quotidien, influencer positivement sur l'un et sur l'autre. Encore faut-il être bien informé!

Le but de ce guide: vous apporter des solutions pour adopter des pratiques quotidiennes à la fois bonnes pour votre santé et bonnes pour l'environnement.

81% DES FRANÇAIS ESTIMENT QUE LE RÉCHAUFFEMENT DE LA PLANÈTE EST CAUSÉ PAR LES ACTIVITÉS HUMAINES (c'est le plus haut niveau jamais atteint)

62% PENSENT QU'IL FAUT MODIFIER DE FAÇON IMPORTANTE NOS MODES DE VIE

76% DISENT SE MOBILISER EN FAVEUR D'UNE CONSOMMATION PLUS RESPONSABLE

Source: baromètre ADEME
« Les Français et l'environnement »
2022

Tour d'horizon

SANTÉ ET ENVIRONNEMENT : QUELS LIENS ?

Quelques repères pour mieux comprendre l'influence de nos choix sur l'environnement et notre santé, et nous guider vers un monde plus écologique et plus vivable.



PRÈS DE 40 000 DÉCÈS PAR AN EN FRANCE SERAIENT LIÉS AUX PARTICULES FINES (PM2,5), SOIT 7 % DE LA MORTALITÉ TOTALE
Source : « Impact de la pollution de l'air ambiant sur la mortalité en France métropolitaine », Santé publique France, 2021

La pollution de l'air

Les pics de pollution ne sont pas les seuls responsables ! C'est l'exposition à des polluants sur le long terme qui a des conséquences importantes sur la santé. Parmi les plus dangereux : les particules fines qui pénètrent profondément dans nos poumons. Les sources de polluants sont multiples, à l'extérieur mais aussi à l'intérieur de nos logements.

L'AIR INTÉRIEUR EST **5 À 8 X PLUS POLLUÉ** QUE L'AIR EXTÉRIEUR

Source : Observatoire de la Qualité de l'air



12 000 SUBSTANCES À BANNIR D'ICI 2030, dont les **PVC** (polychlorures de vinyle), très présents et liés à des cas de cancer ou d'obésité, ou encore les **bisphénols**, perturbateurs endocriniens omniprésents dans les emballages alimentaires.

Les produits chimiques toxiques

Les substances chimiques sont partout autour de nous : dans les sols, l'eau, l'air, les aliments, les cosmétiques... Si toutes ne sont pas toxiques, certaines peuvent avoir des effets délétères sur la santé, être classées comme cancérogènes, mutagènes, toxiques pour la reproduction ou encore suspectées d'être des perturbateurs endocriniens.

74 % DES SUBSTANCES CHIMIQUES PRODUITES CHAQUE ANNÉE EN EUROPE SERAIENT « DANGEREUSES POUR LA SANTÉ OU L'ENVIRONNEMENT »

Source : Agence européenne de l'environnement

51 % DES FRANÇAIS DÉCLARENT AVOIR SUBI « SOUVENT OU PARFOIS » LES CONSÉQUENCES DE DÉSORDRES CLIMATIQUES, CONTRE 27 % EN 2015

Source : baromètre ADEME « Les Français et l'environnement » 2022

2 X PLUS DE VAGUES DE CHALEUR SONT À PRÉVOIR D'ICI 2050

Source : Météo-France

Le changement climatique

Inondations, sécheresses, canicules, incendies, élévation du niveau de la mer... le changement climatique met notre qualité de vie à rude épreuve. La hausse des températures favorise la multiplication des allergènes (pollens, ambrosie...) et des maladies vectorielles comme la dengue, véhiculée par les moustiques.

La solution ? Vivre davantage en harmonie avec le reste du monde vivant.

Comment y parvenir ? En cherchant à atteindre les 17 Objectifs de Développement Durable ratifiés en 2015 par les 193 pays membres de l'ONU.

www.agenda-2030.fr/17-objectifs-de-developpement-durable

Des solutions concrètes existent, à découvrir dans les pages qui suivent !

L'érosion de la biodiversité



L'air que nous respirons, la nourriture et l'eau que nous consommons, les matières premières utiles pour nous loger ou nous vêtir (bois, laine, coton...) mais aussi les médicaments : tout cela nous vient de la nature. En plus de mettre en péril ces ressources, les pressions humaines sur les écosystèmes multiplient les contacts avec les espèces sauvages, augmentant le risque de transmission de maladies aux êtres humains (les zoonoses).

PLUS DE 60 % DES MÉDICAMENTS ANTICANCÉREUX PROVIENNENT DE SOURCES NATURELLES, NOTAMMENT DE PLANTES DE LA FORÊT TROPICALE

Source : International Journal of Oncology



AU RYTHME ACTUEL DE LA DÉFORESTATION, LES FORÊTS TROPICALES POURRAIENT DISPARAITRE D'ICI 50 À 70 ANS

Source : biodiversite.gouv.fr

PLUS DE 70 % DES CULTURES DÉPENDENT D'UNE POLLINISATION ANIMALE, NOTAMMENT DES INSECTES

Source : ministère de la Transition écologique



QUELQUES LIENS UTILES

www.1000-premiers-jours.fr : des clés pour notre santé à tous et le développement de bébé.
« Santé et environnement : 20 conseils à appliquer à la maison », article d'Essentiel santé, le magazine d'Harmonie Mutuelle.
nosgestesclimat.fr : un simulateur pour mesurer l'empreinte carbone de nos consommations.
www.sante-environnement-bfc.fr : une plateforme dédiée à la santé environnementale.

Bon dans l'assiette, bon pour la planète

Facteur clé de bonne santé quand elle est saine et équilibrée, l'alimentation contribue aussi de façon importante à notre empreinte carbone. Et si on changeait nos habitudes?

Rééquilibrer les menus

Aujourd'hui plus diversifiée, notre alimentation est aussi plus riche en graisses, en sucres et sel (souvent raffinés) qui, couplés à plus de sédentarité, favorisent les maladies chroniques telles que le diabète de type 2. Les sodas et boissons alcoolisées en particulier sont très caloriques mais pauvres en éléments nutritifs. **Quant aux produits ultra-transformés, souvent gras, sucrés ou salés, ils contiennent aussi de nombreux additifs** comme les colorants, émulsifiants, conservateurs (que l'on retrouve dans la liste des ingrédients avec la lettre E suivie de trois chiffres). Parce qu'on ne connaît pas encore précisément leur impact sur la santé humaine, il est conseillé de réduire leur consommation et de privilégier par précaution les produits sans additifs ou avec la liste d'additifs la plus courte.

5,4% DES FRANÇAIS TRAITÉS POUR UN DIABÈTE EN 2021 (4,4% EN 2010)

Source : Le diabète en France: les chiffres 2021, Santé publique France

À long terme, les effets de ces substances chimiques peuvent entraîner une dégradation des défenses immunitaires et du microbiote intestinal, de la fatigue, des maladies... Sans compter les impacts sur l'environnement : plus un produit est transformé, emballé, réfrigéré, plus il consomme d'énergie pour sa préparation et sa conservation, et de matières premières pour son emballage (qu'il faudra ensuite collecter et recycler...).

49% DES ADULTES SONT EN SURPOIDS EN FRANCE

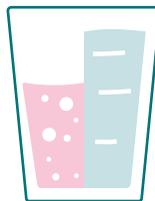
Source : Étude Esteban, Santé publique France, 2017

25% DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE DE LA FRANCE SONT DUES À L'ALIMENTATION

Source : L'empreinte énergétique et carbone de l'alimentation en France, Club Ingénierie Prospective Energie et Environnement, 2019

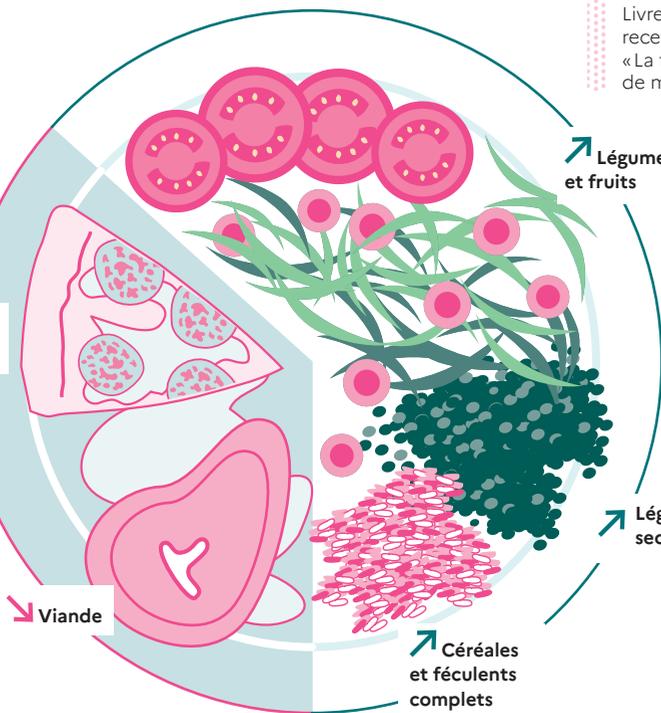
Autre aliment à limiter : la viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau et abats). Consommées en excès, la viande et la charcuterie augmentent le risque de cancer colorectal et leur impact environnemental est particulièrement lourd : émissions de gaz à effet de serre et consommation d'eau importantes. Mieux vaut donc éviter de manger de la viande tous les jours (pour les adultes, limiter à 500 g de viande et 15 g de charcuterie par semaine) et privilégier la qualité : viande bovine sur pâturage, volaille de plein air...

Alcool, sodas



Eau du robinet

Produits transformés



Légumes et fruits

Légumes secs

Céréales et féculents complets

Rien de tel que la cuisine maison pour maîtriser la composition de son assiette (notamment en graisses, sucre et sel), se faire plaisir, tout en limitant les dépenses (et les emballages!).



EN SAVOIR PLUS

Des idées recettes faciles : Livret de l'ADEME « 20 recettes zéro déchet » et « La fabrique à menus » de mangerbouger.fr

Favorisez plutôt les fruits (entiers plutôt qu'en jus) et légumes! Ils contiennent de nombreux nutriments essentiels (fibres, minéraux, vitamines...). Le Haut Conseil de la santé publique conseille d'ailleurs d'en manger au moins cinq portions par jour. Autres recommandations : **des produits céréaliers** complets ou semi-complets (riches en fibres) et une petite poignée de fruits à coque non salés tous les jours, **des légumes secs** au moins deux fois par semaine, des matières grasses qualitatives (huile de colza, de noix, d'olive...) et de l'eau à volonté! Celle du robinet, rappelons-le, est de bonne qualité en France, en plus d'être garantie sans emballage.

Les bienfaits des légumes secs

Pois, haricots secs, soja, lentilles... Aussi appelés « légumineuses », ils n'ont que des vertus!



Bons pour la santé

Protégés des produits chimiques par une gousse ou une coque, riches en fibres, protéines, vitamines et minéraux, ils sont encore plus faciles à assimiler accompagnés de céréales complètes.

Bons pour l'environnement

Les plants de légumes secs fixent l'azote de l'air dans leurs racines, l'utilisent pour leur croissance (nécessitant moins d'engrais) et en restituent une partie au sol.

Sources de protéines

Associés à des céréales, ils peuvent remplacer la viande, le poisson ou les laitages.

EN SAVOIR PLUS

Fiche de l'ADEME « Les légumes secs aux petits oignons » et livret « Recettes des 4 saisons à base de légumes et légumineuses »

Articles d'Essentiel santé, le magazine d'Harmonie Mutuelle : « Alimentation : les pièges à éviter », « Aliments ultra-transformés : quels sont les risques ? »

Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité sur le site www.mangerbouger.fr

Privilégier la qualité à la quantité

Pour se nourrir sans excès et éviter de jeter, mieux vaut acheter les justes quantités.

Premiers réflexes : établir ses menus à l'avance et dresser une liste de courses après un petit inventaire des placards et du réfrigérateur. En rayon, regardez bien les dates de péremption et évitez les lots trop volumineux. Privilégiez aussi le « vrac » : c'est moins d'emballage (surtout lorsqu'on utilise des contenants réutilisables) et c'est juste ce qu'il faut de produits.



**CHAQUE FRANÇAIS
JETTE ENVIRON 30 KG
D'ALIMENTS CONSOMMABLES
PAR AN, DONT 7 KG
ENCORE EMBALLÉS**

Le must :
local, de saison,
non-transformé et bio.
Ce sont les quatre
critères gagnants d'une
alimentation bonne pour
notre organisme et
notre planète.

Privilégier la qualité est tout aussi essentiel.

Optez pour des produits locaux et de saison. Plus frais, plus nutritifs et plus goûteux, ils ont aussi l'avantage de nécessiter moins de transport et de soutenir l'économie locale. Autre bonne option : les produits issus de l'agriculture biologique qui garantissent que les fruits et légumes sont cultivés dans le respect de la biodiversité, sans produits chimiques (pesticides et herbicides, engrais) et sans OGM.

EN SAVOIR PLUS

Appli mesfruitsetlegumesdesaison.fr
Guide de l'ADEME « Une alimentation plus durable en 10 questions »

Les labels environnementaux recommandés par l'ADEME : agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux



label agriculture
biologique français



label agriculture
biologique européen

**25% DE NUTRIMENTS EN PLUS
DANS LES PRODUITS BIO : FIBRES,
ANTIOXYDANTS, PROTÉINES ET
ACIDES GRAS INSATURÉS**

Reconnu dès 2002 par l'étude ABARAC, INSERM
et faculté de médecine de Montpellier

Manger mieux ne coûte pas forcément plus cher

Rééquilibrer son assiette et réduire les gaspillages permet de consommer des produits de meilleure qualité, sans alourdir son budget « courses ». Les aliments recommandés (fruits, légumes, légumes secs...) sont généralement moins onéreux que ceux à limiter (viande, boissons sucrées, alcools...).



Essentiel : bien conserver les aliments

En plus de limiter les gaspillages, une bonne conservation préserve les qualités nutritionnelles et évite les risques d'intoxications alimentaires (staphylocoques dorés, salmonelles...). Les aliments les plus sensibles sont les produits réfrigérés et congelés. Quelques bons réflexes pour éviter toute rupture de la chaîne du froid : utiliser des sacs isothermes, acheter les surgelés en dernier lors des courses et les ranger en premier en rentrant à la maison.

Tous les produits n'ont pas besoin d'aller au réfrigérateur. Certains peuvent même perdre en qualité (tomates, concombres, courgettes, haricots verts, fruits exotiques...). Pour faire mûrir les fruits et les légumes, laissez-les à l'air ambiant dans un endroit frais et sec. Et au réfrigérateur comme dans les placards, mettez en évidence les produits à consommer le plus rapidement, pour ne pas dépasser les dates de consommation.

Pensez à bien ranger vos denrées, plats ou restes dans des contenants fermés (boîtes ou bocaux en verre par exemple) **avant de les mettre au réfrigérateur.** C'est le meilleur moyen de freiner leur dégradation, de limiter les odeurs et les risques de contamination. De même, ne recongelez jamais un produit décongelé !



LES TEMPÉRATURES IDÉALES :
ENTRE +4 ET +5 °C
POUR LE RÉFRIGÉRATEUR
-18 °C POUR LE
CONGÉLATEUR



DLC, DDM, quelles différences ?



À consommer
JUSQU'AU :
01.04.23

La date limite de
consommation (DLC)

porte généralement sur les produits frais susceptibles, après une courte période, de présenter un danger pour la santé. Si la date est dépassée, mieux vaut ne pas les manger.



À consommer
de préférence avant le :
30.04.23

La date de durabilité
minimale (DDM)

concerne des produits de plus longue conservation, à faible teneur en eau ou stérilisés. Une fois la date passée, ils sont consommables sans danger mais peuvent avoir perdu un peu de goût.



Les bons réflexes en cuisine

La préparation des ingrédients a son importance. Les fruits et légumes doivent être nettoyés et pelés pour éliminer les résidus toxiques, la terre et les bactéries. S'ils sont bio, un lavage suffit pour conserver les vitamines et les nutriments concentrés dans et sous la peau. Pensez aussi à bien adapter les portions au nombre de personnes, à l'aide d'une balance ou d'un doseur.

Certains modes de cuisson évitent l'ajout de matière grasse et préservent la qualité des aliments. Les minéraux et vitamines étant sensibles à la chaleur, évitez de les surcuire et misez sur la cuisson à la vapeur ou des cuissons plus lentes comme la « marmite norvégienne », particulièrement économe en énergie. Quant à la cuisson au four (très énergivore par ailleurs), évitez les trop hautes températures qui, en plus de nuire aux qualités nutritives des aliments, peuvent générer des composés toxiques.

Des ustensiles de cuisson à préférer

Privilégiez les poêles, casseroles, faitouts et cocottes en inox, en fonte non émaillée ou en céramique, en évitant de rayer le revêtement. Pour le micro-ondes, choisissez des plats adaptés et préférez les contenants en verre à ceux en plastique qui peuvent contaminer les aliments avec des substances toxiques.



Il vous reste des restes ?

Congelez-les ou cuisinez-les sans tarder ! Même les épluchures, zestes d'agrumes et autres fanes ont leurs recettes.



PRÈS DE 40% DES ORDURES MÉNAGÈRES SONT COMPOSÉES DE MATIÈRES ORGANIQUES

Source : MODECOM™ 2017, ADEME, 2021

Déchets alimentaires : place au compostage !

Alléger ses poubelles et produire un engrais 100% naturel (voir page 27), c'est possible partout !

Vous avez un jardin ?

Le compostage en bac est la solution la plus courante.

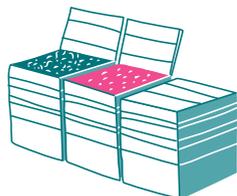


Le compostage en tas est aussi possible si vous avez de la place.

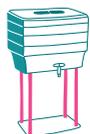


Pas de jardin ?

Le compostage partagé, composé de plusieurs bacs, se pratique avec ses voisins de quartier ou en pied d'immeubles.



Le lombricomposteur, nettement moins volumineux, peut se glisser à l'intérieur du logement, sur une terrasse ou un balcon.



Plus écolo à la salle de bain

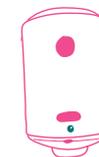
Douches, soins du corps, entretien du linge... Ces gestes quotidiens peuvent être sources de gaspillages et de polluants nocifs dont nous pouvons facilement nous passer !

Plus c'est simple, plus c'est sain

Pour votre toilette quotidienne, préférez des produits simples : sans colorants, parfums de synthèse ni conservateurs (tels les parabènes, considérés comme des perturbateurs endocriniens), et de préférence avec une base végétale bio. Le meilleur choix ? Les produits avec un label environnemental qui limitent les impacts sur l'environnement et la santé.

Et la brosse à dents ? Découvrez les brosses à dents à tête remplaçable. Pensez aussi à la choisir à poils souples pour éviter de blesser les gencives et à la remplacer tous les 2 à 3 mois.

Shampoings, savons, dentifrices..., ils existent en version solide. Tout aussi efficaces, ils durent plus longtemps et réduisent les emballages, au même titre que les produits achetés en « vrac » que l'on trouve de plus en plus, en magasins bio notamment. Sinon, privilégiez les gros contenants, plus économiques et écologiques que les petits formats.



UN CHAUFFE-EAU RÉGLÉ À 55°C : C'EST SUFFISANT POUR ÉVITER LE DÉVELOPPEMENT DES BACTÉRIES PATHOGÈNES ET CELA ÉVITE LES BRÛLURES

Non au jetable ! Préférez un rasoir et des lames de rechange en inox, des cotons démaquillants en tissu réutilisables, des culottes menstruelles...



Soins du corps: l'essentiel et de qualité

Certains cosmétiques peuvent contenir des substances dangereuses pour la santé. N'achetez que le strict nécessaire, en privilégiant des produits écolabellisés et avec le moins d'ingrédients possible. **Pour hydrater la peau, préférez des huiles végétales: jojoba, amande douce...**

Attention aussi aux parfums synthétiques, parfois irritants voire nocifs. Mieux vaut les éviter, sinon parfumer ses vêtements plutôt que sa peau (dans un endroit aéré), avec une eau de toilette de préférence.

Quant aux vernis à ongles, les « 4 free » sont garantis sans les quatre substances les plus néfastes, dont les phtalates (un perturbateur endocrinien). Il en existe aussi à l'eau, plus naturels.

Dans tous les cas, soyez très vigilant avec les enfants et les bébés! Leur peau fragile laisse plus facilement passer les molécules (dont les plus nocives) dans l'organisme. Inutile de multiplier les produits. Choisissez les plus simples, de préférence avec un label environnemental, sans additifs ni conservateurs. Réservez le maquillage aux journées d'anniversaire et évitez le parfum.

Des perturbateurs endocriniens omniprésents

En hausse dans nos organismes, ils sont présents partout: dans les cosmétiques, l'alimentation, les meubles, et même dans les fournitures scolaires... Ils perturbent le système hormonal et le métabolisme. Leurs effets sur la santé sont encore mal connus (surtout les « effets cocktails » liés à leur mélange) mais ils sont suspectés de favoriser de nombreuses maladies (dégénératives, neurologiques, cancers...). Pour les éviter, préférez les produits écolabellisés et pour en savoir plus, découvrez les dossiers thématiques « Perturbateurs endocriniens: les enjeux de santé » de Santé publique France.

EN SAVOIR PLUS

Les labels environnementaux recommandés par l'ADEME: agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux



Des lessives plus écologiques

Les lessives les plus conventionnelles sont souvent celles qui polluent le plus. Là aussi, pensez aux labels environnementaux comme Ecocert, l'Écolabel européen ou Nature & Progrès, mais aussi aux éco-recharges ou à l'achat en vrac. Et surtout, pas de surdosage!

Ensuite, lavez utile! Un vêtement neuf doit toujours être lavé avant d'être porté (pour se prémunir des substances chimiques), les sous-vêtements se lavent après chaque utilisation... mais un jean peut être porté longtemps avant de passer à la machine.

Ne lancez que des machines pleines et utilisez les programmes les plus économes (Eco ou à 30 °C), qui suffisent très souvent. Et pour économiser encore plus d'énergie, plutôt que d'utiliser le sèche-linge, faites sécher si possible votre linge à l'air libre ou à l'intérieur de la maison, en prenant soin d'aérer un peu la pièce pour chasser l'humidité.

EN SAVOIR PLUS

Infographie de NOWU sur le site de M ta Terre « Après combien d'utilisations laver ses vêtements ? »

Halte aux microplastiques! À chaque lavage, les vêtements synthétiques libèrent des microparticules qui finissent... dans l'océan. Équipez votre lave-linge d'un filtre à microplastiques (s'il ne l'est pas déjà).



Juste ce qu'il faut d'eau

Nous consommons en moyenne 148 litres d'eau potable par jour*, surtout dans la salle de bain. L'eau est précieuse, économisons-la!



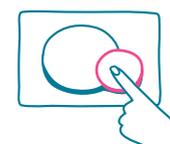
Couper le robinet

quand on se savonne ou qu'on se brosse les dents.



Installer des réducteurs de débit:

mousseurs sur les robinets et douchette économe, c'est 30 à 50% d'eau économisée.



Pousser le petit bouton de la chasse d'eau

pour les petites commissions.



Préférer la douche au bain et faire court:

5 min maximum (le temps d'une chanson!).



Réparer les fuites sans tarder:

une chasse d'eau qui fuit, c'est jusqu'à 600 litres perdus par jour!

* Source: ministère de la Transition écologique

Bouger au quotidien

Selon l'Organisation mondiale de la santé, 30 minutes d'activité physique quotidienne réduisent de 30% le risque de maladies (cardiovasculaires, diabète). On peut faire du sport bien sûr, mais aussi se déplacer autrement, tout simplement.

C'est à la portée de tous

Quel que soit l'âge, adopter une mobilité « active » au quotidien (marche, vélo, trottinette...) n'a que des bénéfices! En plus d'améliorer les capacités cardiaques et respiratoires, la force musculaire, la digestion... bouger limite la fatigue et les symptômes dépressifs. Toutes les occasions sont bonnes: prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, emmener ses enfants à l'école à pied (l'activité physique les rend même plus attentifs en classe!), faire ses petites courses à vélo...

Le simple fait de sortir de chez soi a des effets ressourçants. En plus de s'aérer, c'est un bon moyen de nourrir le lien avec les voisins, les commerçants... (notamment quand on vit seul) mais aussi de se déconnecter des téléviseurs, consoles et ordinateurs, synonymes de sédentarité et de fatigue oculaire.

EN SAVOIR PLUS

Articles d'Essentiel santé « Activité physique: 5 conseils pour bouger plus et mieux! », « Quels sont les bienfaits de l'activité physique sur la santé ? »

Attention toutefois à limiter les activités physiques en cas de pic de pollution. Mieux vaut s'y prendre en matinée, en dehors des heures de pointe, et rester à l'écart des axes routiers, notamment pour les personnes les plus fragiles (femmes enceintes, jeunes enfants, personnes âgées...). Pour les sportifs, évitez l'activité physique intense, surtout lors d'une pollution aux particules. Pour être informé chaque jour de la qualité de l'air, mais aussi du risque pollinique ou encore de l'indice UV, profitez du **service numérique Recosanté**.

L'INACTIVITÉ PHYSIQUE EST LA CAUSE DE 7% DU DIABÈTE DE TYPE 2 ET D'ENVIRON 10% DES CANCERS DU SEIN ET DU CÔLON

Source: Stratégie sur l'activité physique pour la région européenne de l'OMS 2016-2025, OMS Europe, 2015

S'aérer au vert, c'est encore mieux!
En forêt comme dans un parc, se reconnecter à la nature soulage le stress, améliore le bien-être et les capacités cognitives (mémoire, attention...).



Profiter des trajets domicile-travail

Les 3/4 des trajets domicile-travail s'effectuent en voiture, le plus souvent seul: place aux alternatives! Économique et non polluant, le vélo est aussi rapide en ville que la voiture sur les distances inférieures à 5 km. Pour les plus longs trajets, il y a l'assistance électrique! Et quand on prend les transports en commun, on marche en moyenne 27 minutes par jour. Pour bouger davantage, on peut aussi descendre un arrêt avant sa destination.

Si vous n'avez pas d'autres choix que de prendre le volant, pensez au covoiturage! Non seulement c'est plus convivial mais les pollutions et les coûts sont divisés par le nombre de passagers. En adoptant l'écoconduite (vitesse modérée, sans à-coups, sans sursrégime...), c'est encore mieux! Pour en savoir plus, consultez **l'article de l'ADEME sur l'écoconduite**.

Télétravail: attention aux effets rebonds!

Travailler à la maison peut nous rendre plus sédentaire et favoriser les troubles circulatoires, musculo-squelettiques... Faites des pauses régulières (pour marcher, vous étirer...) et veillez à l'ergonomie de votre poste de travail (assise, posture...). Pensez à regrouper vos petits déplacements en voiture (pour les courses, les activités diverses...): inutile de générer des pollutions quand le télétravail permet justement de les réduire.

EN SAVOIR PLUS

Guide de l'ADEME « Bouger autrement au quotidien » et infographies-témoignages de l'ADEME « Bouger autrement, c'est possible! » Le simulateur impactco2.fr/transport pour choisir le mode de transport le plus vertueux sur une même distance

4 bonnes raisons de préférer le vélo à la voiture

60 % des trajets quotidiens de moins de 5 km sont effectués en voiture*. Et si l'on changeait nos habitudes?

1 C'est moins de pollution: à vélo, zéro émission de particules fines ou dioxyde d'azote! On est aussi 2 à 3 fois moins exposé aux polluants de l'air qu'en voiture dans les embouteillages**.

2 C'est moins de stress: finis les embouteillages, les tensions au volant, les soucis de stationnement...

3 C'est moins cher: en plus des économies de carburant, il y a les aides des collectivités, de l'État (bonus écologique, prime à la conversion...) et des employeurs (Forfait mobilités durables...).

4 C'est de plus en plus facile grâce au boom des aménagements (parking relais pour les vélos, pistes cyclables, stationnements vélos sécurisés...) et services (vélos en libre-service, ateliers de réparation...).



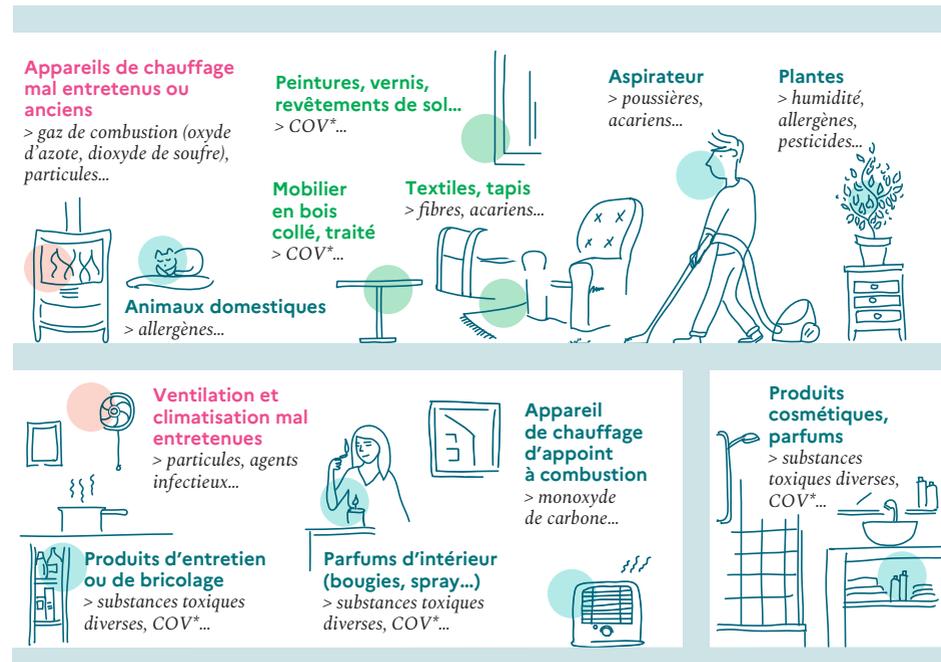
* Source: INSEE, 2021
** Source: Mobilité durable: les solutions pour demain, ADEME, 2012

Une maison saine et tout confort

Saviez-vous que l'air intérieur est souvent plus pollué que l'air extérieur? Il concentre toutes sortes de polluants nocifs que nous devons limiter au maximum et évacuer au quotidien pour préserver notre santé.

Des pollutions parfois bien cachées

Elles sont liées à nos activités et habitudes, aux matériaux de construction, décoration, ameublement et aux équipements qui nous entourent.



* Composés organiques volatils qui s'évaporent et se diffusent à température ambiante et irritent les voies respiratoires.

EN SAVOIR PLUS

Site de l'observatoire de la qualité de l'air intérieur: www.oqai.fr
Pour consulter un conseiller médical en environnement intérieur: www.cmei-france.fr

Indispensable: renouveler l'air intérieur

Dans un logement mal ventilé, les polluants s'accumulent, avec des répercussions sur la santé, notamment des plus fragiles (enfants, femmes enceintes, seniors, personnes cardiaques, asthmatiques...). Une exposition ponctuelle à forte dose aura des effets immédiats, de la simple gêne à des troubles plus sérieux (nausée, problèmes respiratoires...). Une exposition répétée aura des effets à plus long terme, plus difficiles à déterminer. L'omniprésence de polluants, mêmes à très faibles doses, peut aggraver ou générer des pathologies chroniques ou graves, tels que des cancers s'agissant de la fumée de tabac, des particules ou encore de certains COV.

25 à 30% DES FRANÇAIS SONT VICTIMES D'ALLERGIES
Source: INSERM

L'ASTHME TOUCHE 2X PLUS DE PERSONNES QU'IL Y A 10 ANS ET ENVIRON 10% DES ENFANTS
Source: Santé publique France

L'humidité aussi est source de pollutions

Cuisson, toilette, séchage du linge ou simple respiration humaine: les sources d'humidité sont nombreuses à la maison. Or un air trop humide est source de dégradations (condensation, traces noires et cloques sur les murs...) et favorise la prolifération des moisissures et des acariens, à l'origine de maladies telles que l'asthme, la bronchite, la rhinite ou encore les rhumatismes.

Il est donc indispensable d'aérer chaque jour au moins 10 minutes, le matin et le soir, même en hiver (pas d'inquiétude, les murs gardent la chaleur!). Le même réflexe s'impose pendant et après les activités émettrices de polluants (ménage, bricolage...) ou de vapeur d'eau (douche, lessive, cuisine...). Et pour prévenir tout excès d'humidité, pensez aussi à couvrir les casseroles, à activer la hotte de la cuisine et à faire sécher le linge à l'extérieur ou dans une pièce ventilée.

Le bon fonctionnement de votre système de ventilation est tout aussi essentiel. Ne bouchez jamais les grilles ou bouches d'aération et pensez à les dépoussiérer régulièrement. Encrassées, elles favoriseront la stagnation et la concentration des polluants et de l'humidité plutôt que de les évacuer.

EN SAVOIR PLUS

Guide de l'ADEME
« Bien ventiler son logement »

Le bon taux d'humidité? Entre 40 et 60%. Pour le contrôler, vous pouvez utiliser un hygromètre (testeur d'humidité disponible à partir de 4€ et parfois intégré à certains thermomètres).



Faire le ménage en polluant moins

Détergents, détartrants, détachants... de nombreux produits ménagers, surtout les produits aérosols et les produits les plus parfumés, contiennent des substances dangereuses pour l'environnement et la santé. Leurs composants chimiques peuvent polluer l'eau, les sols mais aussi l'air de la maison, en émettant des composés organiques volatils (COV).

Mieux vaut donc s'orienter vers des produits plus simples mais tout aussi efficaces (bicarbonate de soude, vinaigre blanc, savon noir, citron...) et/ou des produits porteurs de labels environnementaux.

Et si on faisait sans ? Un simple chiffon en microfibras peut suffire pour les vitres et les sols, de même qu'une ventouse ou un furet pour déboucher les canalisations. Il y a aussi le nettoyage vapeur, très efficace pour dissoudre les graisses et nettoyer en profondeur.

L'entretien de vos appareils ménagers compte aussi ! Non seulement ils seront efficaces plus longtemps mais ils émettront moins de polluants. Parmi les bons réflexes : vider les miettes du grille-pain, nettoyer le réfrigérateur et dégivrer le congélateur, rincer les filtres (du lave-vaisselle, du lave-linge...), vider le sac de l'aspirateur quand il est rempli aux trois quarts... Même consigne pour les appareils de chauffage (voir page 25) : dépoussiérez régulièrement les radiateurs et, si vous êtes équipés d'un appareil de chauffage au bois, essuyez la hotte, les grilles, et évacuez les cendres.

Attention aux produits désinfectants !

Éradiquer le moindre microbe peut affaiblir le microbiote et les défenses immunitaires, voire provoquer des pathologies respiratoires, comme par exemple si vous utilisez fréquemment de l'eau de javel.

Fabriquer ses produits soi-même ?
Oui, à condition d'utiliser des produits simples ou naturels, de bien suivre les recommandations de fabrication et de ne pas les surdoser à l'utilisation.

EN SAVOIR PLUS

Article de l'ADEME « Faire le ménage de façon plus écologique »

Infographie « Si on faisait le ménage dans nos produits toxiques »

Les labels environnementaux recommandés par l'ADEME : agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux

Nos produits ménagers à la loupe
Décryptez les labels et symboles de danger !

Les produits à privilégier
Avec un label environnemental : leurs impacts sur la santé et l'environnement sont réduits.

Les produits à utiliser avec précaution

Les produits à éviter au maximum
ou à remplacer par des produits écolabellisés ou moins nocifs

Dangereux pour l'environnement et la santé humaine : ils peuvent avoir de graves conséquences, notamment sur les organismes aquatiques via les eaux usées.

Moins fréquents mais à éviter absolument
On les trouve plutôt sur des produits de bricolage ou de jardinage.

Très dangereux pour la santé (cancérogène, mutagène...)

Toxique ou mortel

Irritants : peu dangereux pour la santé et l'environnement (on les retrouve parfois sur des produits avec un label environnemental), ils peuvent l'être à forte dose (allergies, somnolence ou vertige, voire empoisonnement).

Corrosifs : ils peuvent détruire ou brûler les tissus vivants par simple contact, d'où l'importance de prévoir des protections.

Simples : vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir...

Des précautions à prendre

- Respecter les consignes d'utilisation sur les étiquettes.
- Ne pas mélanger les produits entre eux.
- Porter des protections adaptées (gants, lunette, masque...).
- Aérer le logement pendant et après le ménage.
- Bien doser les produits pour limiter les impacts sanitaires et environnementaux.
- Bien fermer les produits et les stocker à l'abri des sources de chaleur, dans des endroits ventilés et hors de portée des enfants.
- Rapporter les produits les plus toxiques en déchèterie une fois utilisés et surtout ne pas jeter les résidus dans le réseau des eaux usées (libération de micropolluants dans les rivières).

Les médicaments aussi peuvent être dangereux : ne les jetez surtout pas dans les sanitaires ou dans la poubelle ! Pour trier vos médicaments inutilisés ou périmés, rendez-vous sur www.je-trie-mes-produits-sante.fr

Meubles et déco : les bons plans

Besoin d'aménager ou de réaménager votre logement ? Mise sur les matières naturelles : meubles en bois brut (et non traité), rideaux, tapis, linge de maison en lin, laine ou coton. S'ils portent un label environnemental, c'est encore mieux ! Le mobilier et les objets déco d'occasion ont aussi du bon : non seulement ils émettent moins de substances volatiles que des produits neufs mais en plus vous faites un geste écologique en prolongeant leur durée de vie.

Le choix des matériaux et des produits de bricolage n'est pas non plus anodin quand vous décidez de rénover. Peinture, colle, papier-peint, parquet, lino... Pour limiter les émanations toxiques, optez pour des produits écolabellisés et peu émissifs. Privilégiez également les peintures acryliques ou minérales (qui contiennent peu de solvants), les revêtements de sol sans colle ou encore le papier de verre pour décaper. Après les travaux, aérez bien la pièce et prenez même quelques mois d'avance pour la chambre de bébé afin que les polluants aient le temps de s'évacuer.



Adeptes des plantes vertes ? Un peu de nature à la maison, c'est toujours agréable mais veillez à ne pas les multiplier ! Contrairement à une idée reçue, leur pouvoir dépolluant n'a jamais été prouvé. Elles peuvent être sources d'humidité, d'allergènes et même d'émanations toxiques si vous utilisez des pesticides. Alors pour tout traitement, procédez à l'extérieur et (encore mieux) utilisez des alternatives naturelles (savon noir, purin d'orties...). Sachez enfin que certaines plantes (laurier rose, poinsettia...) sont toxiques, voire mortelles en cas d'ingestion.

L'étiquette « émissions dans l'air intérieur »

Présente sur les peintures, papiers peints, vernis, colles..., elle permet de choisir les produits les moins émissifs, en signalant le niveau d'émission en COV (Composés organiques volatils) sur une échelle de A+ (émissions faibles) à C (émissions fortes).



Une maison saine, c'est une maison qui ne sent rien ! Une odeur agréable n'est pas synonyme d'air sain : bougies parfumées, encens, désodorisants « non combustibles » (sprays, gels diffuseurs...) émettent des polluants nocifs pour la santé (particules fines, benzène). Évitez les désodorisants qui annoncent purifier l'air, même ceux vendus en pharmacie.

Biens matériels: revenir à l'essentiel

Vêtements, appareils numériques, électroménager... Des tas d'objets s'accumulent à la maison, dont certains sous-utilisés voire pas utilisés du tout. Il faut dire que nous en consommons trois fois plus qu'il y a 60 ans et que nous les renouvelons sans cesse. En plus d'encombrer nos logements (et nos esprits!), tous ces biens matériels ont des impacts environnementaux, de leur fabrication jusqu'à leur fin de vie : matières premières, énergie, pollutions de l'air, de l'eau, des sols, déchets à traiter...

Et si on commençait par faire durer ce que nous possédons déjà ? Entretien des objets et les utiliser en respectant les modes d'emploi, les donner ou les faire réparer plutôt que de les jeter (beaucoup d'associations et petits ateliers se sont développés), ou à défaut les trier pour qu'ils soient recyclés : toutes ces actions ont du sens ! Elles repoussent l'achat de produits neufs, elles favorisent l'emploi et l'insertion de personnes en difficulté, elles nourrissent aussi le lien social.

Consommer moins et mieux, c'est moins impactant et plus gratifiant. En optant pour l'occasion ou le reconditionné, en fabriquant soi-même (ses produits ménagers, ses vêtements...), en partageant l'usage d'un bien avec ses voisins... En achetant neuf aussi mais moins grand, écolabellisé, facilement réparable et recyclable (et surtout pas jetable!), le plus naturel possible (pour les vêtements, les cosmétiques...), fabriqué avec des matières recyclées...

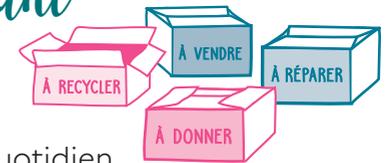
À l'achat, repérez l'indice de réparabilité : une bonne note sur 10 et le produit sera plus facile à réparer.

2,5 TONNES D'OBJETS ACCUMULÉS CHEZ NOUS, C'EST 45 TONNES DE MATIÈRES MOBILISÉES POUR LES FABRIQUER !

Source : Modélisation et évaluation des impacts environnementaux des produits de consommation et biens d'équipement, ADEME, 2018

Désencombrer son logement, c'est tout gagnant

Faire un grand tri dans la maison et se débarrasser utilement de ce qui ne sert plus, ça vous dit ?



Une nouvelle vie pour nos objets

En les donnant, on fait un geste solidaire, en les vendant, on gagne de l'argent ! Et on fait du bien à la planète aussi !

De l'espace en plus

Au sol et dans les placards, c'est jusqu'à 50% de place en plus !

Un quotidien plus agréable

Finis les temps perdus à chercher les choses ou à contourner les obstacles pour le ménage. On se sent mieux, chez soi et dans sa tête !

Des futures consommations plus réfléchies

Prendre conscience de tout ce que l'on a accumulé, c'est aussi devenir des consommateurs plus avertis.

EN SAVOIR PLUS

Tuto de l'ADEME « Comment faire de la place chez soi ? »
Article d'Essentiel santé « Consommation responsable : comment aller plus loin ? »



Ni trop froid, ni trop chaud

Variations brutales des températures, canicules estivales... les effets du changement climatique mettent les corps à rude épreuve. Améliorer le confort thermique en toutes saisons sans gaspiller d'énergie, c'est possible!

Bien au chaud l'hiver

Le premier réflexe pour garder la chaleur: supprimer toutes les infiltrations d'air parasites. Pour cela, vérifiez l'étanchéité des fenêtres et portes d'entrée ou d'accès aux pièces non-chauffées, et disposez des bas de portes si besoin. Pensez aussi à isoler les coffrets des volets roulants, les tuyaux d'eau chaude dans les pièces non-chauffées ou encore à fermer la trappe d'obturation du conduit de cheminée quand vous ne l'utilisez pas. De plus, veillez au bon fonctionnement du système de ventilation, indispensable pour renouveler l'air.

Un thermostat programmable est tout aussi essentiel pour adapter les températures à vos besoins. C'est le meilleur moyen de maintenir une température de consigne quelle que soit la météo, tout en la faisant varier selon vos temps de présence en journée ou en semaine. Et pour ajuster les degrés selon les pièces, ajoutez des robinets thermostatiques sur les radiateurs.

En journée, chauffez utile: fermez les portes des pièces que vous n'occupez pas et assurez-vous que la chaleur se diffuse bien (pas de meubles ou de rideaux devant les radiateurs, ni de linge posé dessus). Ensuite, place au «cocooning»: tapis sur les carrelages, plaids dans le canapé, volets et rideaux grand ouverts au sud et à l'ouest pour profiter de la chaleur du soleil... Le soir venu, on veillera à les fermer pour conserver la chaleur.



JUSQU'À 60% EN MOINS DE DÉPERDITION DE CHALEUR PAR LES FENÊTRES GRÂCE AUX VOLETS FERMÉS

EN SAVOIR PLUS

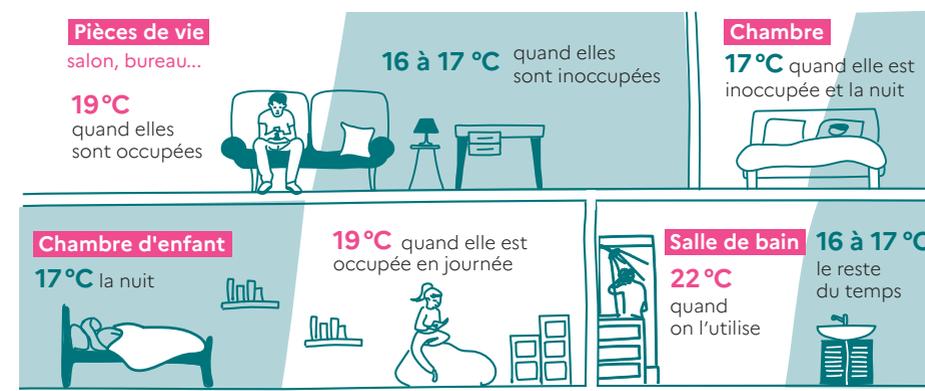
Guide de l'ADEME «Un hiver tout confort»
Infographie «Pourquoi passer au thermostat programmable?»

Gare à la surchauffe!

En plus des surconsommations, un air trop chaud et sec provoque irritations, maux de tête, problèmes respiratoires... Mieux vaut un bon pull en journée et une bonne couette la nuit (à 17°C, on s'endort même plus facilement!).

La température idéale?

Elle peut varier en fonction des besoins.



Un chauffage plus performant?

Des solutions existent sans forcément tout changer: par exemple, remplacer vos vieux convecteurs électriques par des panneaux rayonnants, votre chaudière gaz de plus de 15 ans par une nouvelle à haut rendement ou encore votre cheminée ouverte ou votre vieux poêle à bois par un appareil labellisé Flamme verte, plus économique et nettement moins polluant. Pour la même chaleur dégagée, il émet jusqu'à 10 fois moins de particules (à condition de bien l'utiliser!).

Et si vous êtes prêts à tout changer, pensez d'abord à l'isolation (voir page 24) et misez sur les énergies vertes (bois, solaire, pompe à chaleur...), moins polluantes et émettrices de CO₂ et souvent plus économiques.

UNE CHEMINÉE OUVERTE PERMET DE RÉCUPÉRER SEULEMENT 10% DE LA CHALEUR DE LA COMBUSTION, UN INSERT OU FOYER FERMÉ 75 À 90%, UN POÊLE À GRANULÉS PLUS DE 95%!

EN SAVOIR PLUS

Guide de l'ADEME «Changer de chauffage» et tuto de l'ADEME «Comment bien se chauffer au bois?»

Dans tous les cas, ne négligez pas l'entretien de vos appareils de chauffage: essentiel à votre sécurité, il permet aussi de prévenir les pannes, surconsommations et pollutions. Respectez les notices d'utilisation de vos appareils et n'oubliez pas la révision annuelle de votre chaudière par un professionnel: elle est obligatoire, tout comme le ramonage de votre conduit de cheminée. Pour les autres appareils (pompes à chaleur, inserts, foyers fermés, poêles à bois...), cette visite est vivement conseillée.



Radiateur d'appoint: à éviter!

Ces appareils sont peu performants et très énergivores. Ceux à combustibles (pétrole ou gaz) peuvent même nuire à la qualité de l'air de votre logement et représenter un danger (risque d'incendie, émissions de monoxyde de carbone, un gaz inodore et mortel à forte concentration).

Deux incontournables : l'isolation et la ventilation

Une maison confortable en toutes saisons, c'est d'abord une maison bien isolée. Elle conservera mieux la fraîcheur l'été et la chaleur l'hiver, ce qui permettra de limiter les consommations de chauffage, mais aussi les risques de maladies respiratoires. Fini les mouvements d'air, les ponts thermiques et les murs froids, qui «aspirent» la chaleur du corps. De plus, votre logement vieillira mieux, sans nécessiter de gros entretiens, et sera plus attractif pour la location comme pour la vente si vous êtes propriétaire.

Pour atteindre les meilleures performances, l'idéal est d'intervenir sur l'enveloppe globale du bâtiment (toit, murs, fenêtres, planchers bas...), idéalement en regroupant tous les travaux en une ou deux étapes maximum. Il est aussi essentiel d'y associer **une ventilation efficace** : les infiltrations d'air étant supprimées par l'isolation, il faut prévoir une ventilation mécanique contrôlée (VMC) pour évacuer les polluants et l'humidité qui peut rendre le logement plus difficile à chauffer. Ce qui ne dispense pas d'aérer 10 minutes tous les jours!

DANS UNE MAISON MAL ISOLÉE, LA TEMPÉRATURE RESSENTIE PEUT ÊTRE DE 16,5 °C ALORS QUE LA TEMPÉRATURE D'AMBIANCE EST DE 19 °C

Quid de l'isolation phonique ?

Le bruit peut avoir des effets conséquents sur la santé (manque de sommeil, troubles de la santé mentale...). Des travaux d'isolation thermique sont parfois suffisants mais il existe aussi des techniques spécifiques (isolants, entrées d'air acoustiques...). Il est plus intéressant de réaliser les deux isolations en même temps. Parlez-en à un professionnel de l'isolation qui pourra vous accompagner.

EN SAVOIR PLUS

Guides de l'ADEME « Isoler sa maison », « Bien ventiler son logement », « Isoler son logement du bruit »

Isolation, chauffage, ventilation... Vous cherchez des conseils pour rénover votre logement ? Contactez un espace conseil France Rénov'.



france-renov.gouv.fr
0 808 800 700 Service gratuit + prix appel

Rester au frais l'été

Première règle d'or lors de fortes chaleurs : ouvrir et fermer au bon moment. La nuit, profitez de la baisse des températures pour aérer ; le jour, fermez fenêtres et volets pour empêcher la chaleur d'entrer. En cas de surchauffe, évitez tout ce qui émet de la chaleur à l'intérieur (plaques de cuisson, ordinateurs et consoles en veille...) et sortez les ventilateurs!

Inutile de se précipiter sur un climatiseur ! D'abord parce que ces appareils consomment beaucoup d'énergie sans être toujours efficaces (notamment les climatiseurs mobiles). Ensuite parce qu'ils peuvent provoquer des chocs thermiques, avec des conséquences parfois graves chez les plus fragiles (perte de connaissance, arrêt cardiaque...). Aussi, mieux vaut ne les déclencher que lorsque la température intérieure dépasse 26°C, en respectant un écart de 5 ou 6°C maximum avec l'extérieur.



UN CLIMATISEUR MOBILE DE CLASSE A CONSOMME 2,5 X PLUS D'ÉNERGIE QU'UN CLIMATISEUR FIXE ET PRÈS DE 30 X PLUS QU'UN VENTILATEUR !

RÉGLER LA CLIMATISATION À 26°C PLUTÔT QU'À 22°C, C'EST EN MOYENNE 2X MOINS D'ÉNERGIE CONSOMMÉE

Pour éviter les « coups de chaud » : buvez régulièrement de l'eau (à température ambiante); mangez frais et léger (des fruits et légumes en salade par exemple) et limitez les activités physiques.

Pour améliorer durablement votre confort estival, pensez plutôt à adapter votre logement. Outre une bonne isolation, les protections solaires sont essentielles. Volets (roulants de préférence), stores ou brise-soleil, pare-soleil, écrans, auvents... : tous les moyens sont bons pour bloquer les rayons du soleil avant qu'ils ne tapent sur les vitrages. Privilégiez des couleurs claires, qui réfléchissent mieux le rayonnement solaire, et n'oubliez pas que les végétaux sont aussi de précieux alliés (voir page 27).

EN SAVOIR PLUS

Guide de l'ADEME « Adapter son logement aux fortes chaleurs » et tuto « Garder son logement frais en été »
Brochure et dépliant « La canicule et nous » de Santé publique France

Ventilateur : astuces fraîcheur



Placez devant une bouteille d'eau congelée, une poche de glace ou un linge mouillé.

Évitez de l'orienter directement sur vous, pour éviter les coups de froid et torticolis.

Un jardin plein de vie



Profiter d'un jardin individuel ou partagé, c'est bon pour le moral et pour la santé. À condition de jardiner au naturel!

Des alternatives aux produits chimiques

Diversifiez les plantes! Certaines (lavande, thym, sauge...) protègent leurs voisines des insectes ravageurs. Autres astuces: utiliser de la sciure ou des cendres pour barrer la route des escargots et limaces, ou encore des colliers arboricoles contre les fourmis. Et pour prévenir les maladies, taillez et espacez bien vos plantations. Au besoin, les décoctions naturelles (purin d'ortie, de prêle ou de fougère...) sont tout aussi efficaces que des produits chimiques.

Contre les plantes indésirables (mauvaises herbes), mieux vaut un sol planté qu'un sol nu. Pour une couverture uniforme, pensez plutôt aux plantes couvre-sol ou au paillage. Un simple désherbage manuel suffira si une plante indésirée s'invite, et pour les perfectionnistes, le sarclage est très efficace!

Pensez enfin à faciliter la vie des prédateurs naturels: refuges pour les oiseaux, tas de branches pour les crapauds et hérissons... Pour favoriser les pollinisateurs, rien de tel qu'une prairie fleurie, une haie champêtre ou un hôtel à insectes! À l'inverse, pour lutter contre les moustiques, évitez les surfaces d'eau stagnante. Par exemple, mettez du sable dans les soucoupes des pots de plantes.

Envie d'un potager: votre sol est-il sain?

La terre peut conserver des traces de pollutions antérieures et les produits cultivés peuvent représenter un risque pour la santé. En cas de suspicion de pollution, renseignez-vous (sur l'acte de vente, en mairie, via des études de sols...). Si le sol est sain, tout va bien! Sinon, optez pour un potager en bac.

EN SAVOIR PLUS

Guide de l'ADEME «L'avenir des sols en 10 questions»
Article d'Essentiel magazine
«Les sols sont la clé de notre santé»

Pour économiser l'eau, arrosez tôt le matin ou tard le soir, en évitant les excès (asphyxie des racines, maladies...), utilisez l'eau de lavage des légumes et profitez de l'eau de pluie en vous équipant d'un collecteur!



Nourrir le sol naturellement

Place au compostage! Avec les déchets de cuisine (plutôt humides) et de jardin (plutôt secs), on peut fabriquer son terreau maison. Une fois mûr et mélangé à la terre, le compost favorisera la croissance des plantes en leur apportant des nutriments et en laissant plus facilement s'infiltrer l'air et l'eau. On peut pratiquer le compostage en bac ou en tas, seul ou à plusieurs (entre voisins ou en jardin partagé), et même en ville! (voir page 10).

Plus simple, le paillage consiste à utiliser des débris végétaux pour former une litière naturelle. Feuilles mortes, déchets de tonte (même fraîche) et autres brindilles protégeront les plantes du froid et des ravageurs, tout en limitant la repousse des mauvaises herbes et l'érosion. Autre avantage l'été: le paillis retient l'eau et freine son évaporation.

Surtout ne jamais brûler les déchets verts! C'est interdit par la loi et passible d'amende. Cela dégage des substances toxiques très polluantes. Pensez plutôt paillage et compostage, ou à défaut, déposez-les en déchèterie.

EN SAVOIR PLUS

Guide de l'ADEME «Jardiner 100% naturel» et tutos de l'ADEME «Comment réussir son compost?», «Comment bien pailler au jardin?»

1 SEUL ARBRE MATURE AU SEIN D'UNE PLANTATION ÉVAPORE 450 LITRES D'EAU PAR JOUR ET RAFFRAÎCHIT AUTANT L'AIR QUE 5 CLIMATISEURS FONCTIONNANT 20 HEURES PAR JOUR

Source: Building Green, a guide to using plants on roofs, walls and pavements - Greater London Authority, 2004

Créer un îlot de fraîcheur

Pour résister aux chaleurs estivales, des végétaux bien placés seront vos meilleurs alliés!



L'ADEME À VOS CÔTÉS

À l'ADEME — l'Agence de la transition écologique —, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines — énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... — nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires, du ministère de la Transition énergétique et du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

agirpourtatransition.ademe.fr/particuliers



À PROPOS D'HARMONIE MUTUELLE

Harmonie Mutuelle, membre fondateur du Groupe VYV, propose et invente des solutions de solidarité donnant à chacun les moyens d'être acteur de sa santé et de la société. Une société qu'Harmonie Mutuelle veut plus inclusive, plus équitable et plus solidaire.

Acteur majeur du mutualisme en France, Harmonie Mutuelle protège 4,9 millions de personnes en santé et en prévoyance et s'engage aux côtés de plus de 70 000 entreprises et 145 000 entrepreneurs.

Entreprise Mutualiste à Mission, sa raison d'être « Agir sur les facteurs sociaux, environnementaux et économiques qui améliorent la santé des personnes autant que celle de la société, en mobilisant la force des collectifs » guide ses actions sur les déterminants de santé.

L'engagement de son collectif de 7 000 salariés et élus et son modèle de redistribution sont autant de forces sur lesquelles s'appuie Harmonie Mutuelle pour agir au cœur des territoires avec des réseaux locaux, des partenaires économiques et sociaux et aux côtés des professionnels de santé au bénéfice de ses adhérents et entreprises clientes.

www.harmonie-mutuelle.fr

012016

