

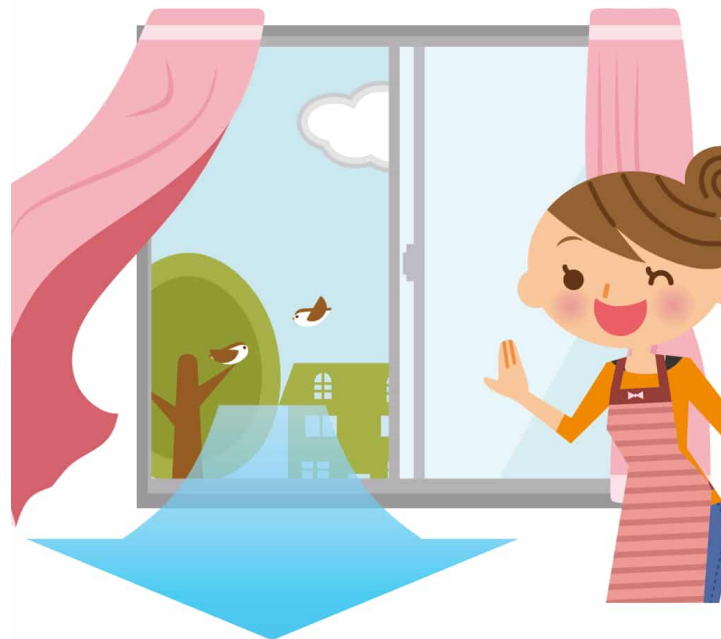


ATA
ASSOCIATION
TERRE D'AVENIR

**UN VRAI GESTE
POUR LA PLANÈTE**

EN ROUTE VERS LE ZÉRO DÉCHET

Numéro 8
Janvier 2020



**On devrait construire les villes à la campagne car l'air y est plus pur !
L.A Commerson**



Dans ce nouveau feuillet, nous vous proposons de nous intéresser à des «déchets» invisibles mais très polluants qui se cachent dans l'air de nos maisons.

LE CONSTAT

L'observatoire de la qualité de l'air intérieur a constaté scientifiquement que, dans les endroits clos, l'air est 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur.

Les principales sources de pollution de l'air intérieur sont nombreuses : tabagisme, moisissures, matériaux de construction et de décoration, meubles, acariens, produits d'entretien...

Ces polluants ont des conséquences sur notre santé : anémie, troubles de la reproduction, affections respiratoires, cancers, atteinte du système nerveux central...

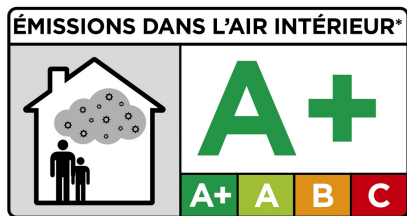
A cela s'ajoute la pollution extérieure avec ses polluants divers et variés.

Alors, que peut-on faire ?

Certains petits gestes peuvent réduire cette pollution, voici quelques solutions :

RÉDUISONS L'IMPACT DE NOS ACTIVITÉS DANS NOS MAISONS :

- **AÉRONS!** 15 minutes suffisent à bien aérer une pièce.
- Évitions de fumer dans notre logement, même avec la fenêtre ouverte...
- Fabriquons nos produits ménagers et de toilette nous-mêmes.
- Choisissons des produits d'entretien du commerce portant les labels qui limitent les substances nocives pour notre environnement.
- Veillons à respecter les doses d'utilisation des produits conseillées sur l'étiquette.



Des écolabels
de confiance



- Respectons les pictogrammes de danger et ne mélangeons pas les produits.



Supprimons ou limitons :

- Les sprays désodorisants : ils ne détruisent pas les odeurs et émettent des polluants. Les produits à base d'huiles essentielles peuvent aussi être allergènes. Alors, aérons!
- L'utilisation des bougies et de l'encens : L'encens émet des polluants comme le formaldéhyde et le benzène. Les bougies parfumées peuvent irriter les voies respiratoires. Tout ce qui brûle dégage des composés toxiques.
- Chassons les moisissures : visibles ou invisibles, elles sont toxiques et allergisantes et peuvent provoquer des toux. Un déshumidificateur peut abaisser le taux d'humidité d'une pièce.

VÉRIFIONS LES EQUIPEMENTS DE LA MAISON :

- Les systèmes de ventilation mécanique
- Les chauffe-eaux, inserts, poêles et cheminées
- L'ameublement : Les meubles neufs génèrent de la pollution, on peut donc les aérer quelques temps avant installation, dans une dépendance ou un garage.
- Matériaux de construction et de décoration : Privilégier les produits A+ pour les matériaux de construction (peinture, revêtement de sol, colle, vernis, papier peint...)

L'exposition aux produits chimiques (produits d'entretien, de bricolage, ménagers, cosmétiques, bougies et encens) est encore plus nocive pour les femmes enceintes ou qui allaitent leur enfant.

TRUCS & ASTUCES



Le vinaigre blanc, le citron, le marc de café, le sel, sont utiles pour supprimer les mauvaises odeurs dans nos appareils électroménagers.

Faire tourner le lave-vaisselle à vide avec du vinaigre blanc (environ deux à quatre litres) pour le nettoyer, le désinfecter et éliminer le calcaire. N'hésitez pas à répéter l'opération plusieurs fois dans l'année.



RECETTE ANTI-GASPI

Gommage doux

- 50% de marc de café (15g ça marche bien)
- 50% huile de coco (15g ça marche bien)
- En été, rajouter un peu de savon de Marseille pour solidifier le tout car l'huile de coco devient liquide quand il fait chaud.

Bien faire sécher le marc de café à l'air libre ou sur un radiateur.

Tout faire fondre et mettre dans un moule.

Frotter sous la douche - la peau est toute douce !



12000 litres

c'est l'air que nous respirons par jour

- 900 substances chimiques sont émises dans nos maisons
- 60 000 décès par an sont liés à la pollution extérieure et intérieure.

BON À SAVOIR



Tout ce qui est source de combustion émet des polluants intérieurs. Ces polluants prennent la forme de particules fines, qui volent et que l'on respire. Leur taille microscopique leur permet de traverser l'arbre respiratoire, de passer dans le sang et donc dans tout notre organisme. Elles sont irritantes et potentiellement cancérogènes

Retrouvez nous sur notre page Facebook @VivreAutrementATA

Association Terre d'Avenir, 1, rue de la Messe, Dannemois 91490 ata.dannemois@mail.fr