

POLLUTION INTÉRIEURE



**LES RECETTES POUR
DÉPOLLUER
SON AIR INTÉRIEUR**

#BienVivre



SOMMAIRE



Mon air intérieur

- Les bons gestes : aérer et ventiler

4



Les recettes pour changer d'air

- Les ingrédients dans mes placards 6
- La beauté au naturel de la tête aux pieds 7

- Les cheveux
- Les yeux
- Le visage
- Les mains et les ongles
- Le corps
- Les pieds

- Un ménage propre et sain

11

- La salle de bain
- Les petits coins
- Le sol
- Les surfaces
- La lessive


- Les loisirs créatifs

13

- Créer et s'amuser sainement
-
- 

Le bricolage

14

- Se protéger pour mieux bricoler
 - Ameublement et décoration
-
- 

Les ondes électromagnétiques

16

- Mieux se connecter

Mon air intérieur

Les bons gestes : aérez et ventilez

Si votre logement n'est pas suffisamment aéré, les polluants s'accumulent, en particulier l'hiver, lorsque l'on ouvre moins les fenêtres. Cette pollution peut avoir des effets sur la santé : allergies, irritations des voies respiratoires, maux de tête voire intoxications.

L'air extérieur et l'air intérieur ne sont pas pollués de la même manière :

- ◆ Certains polluants ne sont présents qu'à l'intérieur des logements.
- ◆ Certains sont présents à la fois à l'intérieur et à l'extérieur mais dans des concentrations différentes. On peut ainsi observer que certaines activités créent beaucoup de pollution : le ménage, le bricolage, les travaux de décoration, la cuisine, le séchage du linge, la douche ou le bain (humidité excessive, produits chimiques...). Il est nécessaire d'aérer encore plus, pendant et après ces activités.



AÉREZ 10 minutes par jour

(été comme hiver, aérez toutes les pièces de votre habitation 10mn par jour, en évitant si possible les heures chaudes et les heures de pointe) permet :

- ◆ de renouveler l'air intérieur,
- ◆ de réduire la concentration des polluants dans votre logement.



VENTILER EN PERMANENCE renouvèle l'air de l'habitation.

- Ventilation naturelle : l'air circule dans le logement par des entrées d'air "neuf" et des sorties d'air "pollué" (bouches et grilles d'aération).
- Ventilation mécanique : la VMC (ventilation mécanique contrôlée) est un système électrique de renouvellement automatique et continu de l'air.

La présence d'un système de ventilation est obligatoire pour tous les logements, construits à partir de 1970, collectifs ou individuels.

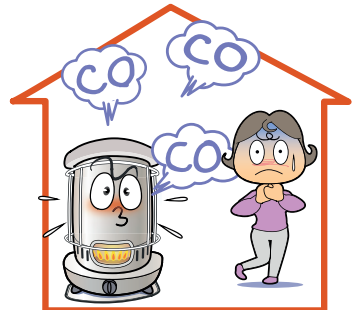


Le **monoxyde carbone (CO)** est dégagé par une combustion incomplète du tabac ou d'un appareil à combustion (bois, charbon, gaz, essence, fuel, pétrole, éthanol...). Ce gaz est inodore, incolore et non irritant donc impossible à "ressentir".

Le CO provoque une asphyxie dont les premiers symptômes sont nausées et maux de tête mais dans les intoxications graves, cela peut aller jusqu'au coma ou au décès. En France, 5 000 personnes sont intoxiquées et 100 en meurent chaque année.

Pour l'éviter :

- Ne pas fumer ou vapoter dans les habitations ou lieux de vie (le tabagisme est la 1^{ère} source de pollution de l'air intérieur).
- Vérifiez la ventilation : ne pas obturer les entrées d'air de l'habitation surtout si vous avez des appareils de chauffage ou de cuisine à combustion.
- Faites contrôler régulièrement vos appareils à combustion (gaz, fioul) par un professionnel.
- Tout appareil à combustion doit comporter une arrivée d'air extérieur et une sortie des gaz vers l'extérieur.
- Installez un détecteur de monoxyde de carbone dans la pièce (ne pas confondre avec un détecteur de fumée).





Les recettes po

Les ingrédients naturels dans mes placards

L'huile d'olive

Elle hydrate à la fois les cheveux et la peau, renforce les ongles et les rend plus brillants.

Le gros sel

Il a un pouvoir gommant très puissant. Les gros grains étant assez agressifs pour la peau, il ne s'utilise que sur les pieds.

Le marc de café

Ses petits grains sont parfaits pour un gommage du corps en douceur. La caféine possède également des vertus contre la cellulite et la graisse grâce à son action de drainage.

L'œuf

Le blanc : concentré en protéine, il permet d'avoir une peau plus nette car il régule l'excès de sébum.

Le jaune : concentré en vitamines et en nutriments, le jaune d'œuf nourrit et unifie le teint. Il permet également de nourrir les cheveux.

L'avocat

Riche en bonnes graisses et vitamines (notamment C et E) il est parfait pour hydrater les cheveux et la peau en profondeur.

Le citron

Il est connu pour son action blanchissante et exfoliante.

Le concombre

Très riche en eau et en vitamine B6, il permet une bonne hydratation de la peau et en particulier du contour des yeux.

La fraise

Sa teneur en AHA (acide de fruit) permet de retirer les cellules mortes et aide au renouvellement cellulaire.

Le miel

Le miel est très utilisé en cosmétique maison pour ses vertus apaisantes, purifiantes, hydratantes et antirides. Il est préférable de ne pas acheter de miel industriel qui contient beaucoup de sirop de sucre et du miel récolté prématurément. De plus on retrouve des résidus de néonicotinoïdes (pesticide) responsable du déclin des abeilles.

N'oublions pas que les abeilles assurent 80% des espèces de fleurs et de plantes sur la terre. Privilégiez le miel d'apiculteur bio (facilement trouvable dans notre région).



ur changer d'air



La beauté au naturel de la tête aux pieds

LES CHEVEUX

Shampooing

Battez 1 ou 2 œufs en omelette, selon la longueur des cheveux.

- **Cheveux normaux** : ajoutez 1 cuillère à café de miel.
- **Cheveux normaux à gras** : ajoutez 1 cuillère à café de miel + 1 jus de citron.
- **Cheveux normaux secs** : ajoutez 1 cuillère à café d'huile d'olive.

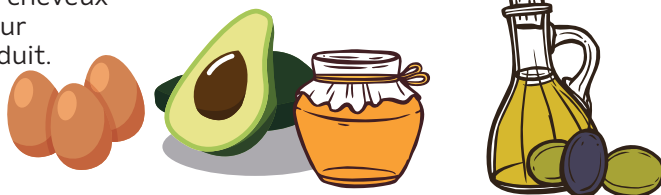
Pour éviter l'omelette, rincez à l'eau tiède !

Shampooing sec

- **Cheveux blonds** : Prenez dans la main une quantité de fécule de maïs et appliquez-la sur les parties du crâne les plus grasses : tempes, haut du crâne, racines des cheveux. Massez doucement. La fécule de maïs va absorber l'excès de sébum. Laisser agir 1 petite minute puis brosser les cheveux pour enlever l'excédent de fécule.
- **Cheveux châtains à bruns** : Même recette que pour les cheveux blonds à laquelle vous ajoutez du cacao amer sans sucre pour la couleur, ainsi il n'y a pas de traces blanches dans les cheveux.
- **Cheveux roux** : Même recette que pour les cheveux blonds à laquelle vous ajoutez du paprika pour la couleur, ainsi il n'y a pas de traces blanches dans les cheveux.

Soin pour cheveux secs*

1/2 avocat + de l'huile d'olive + 1/2 citron + 1 cuillère à soupe de bière
Ecraser la moitié d'avocat. Ajoutez de l'huile d'olive. Mixez le tout avec un demi citron et une cuillère à soupe de bière. Continuez à mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laissez poser pendant 20 minutes le soin sur vos longueurs et enroulez vos cheveux dans une serviette chaude pour faciliter la pénétration du produit.



Masque hydratant pour cheveux*

1 avocat + 1 cuillère à soupe de miel + 1 jaune d'œuf

Mélanger l'avocat, la cuillère à soupe de miel et le jaune d'œuf. Appliquer la préparation sur les cheveux puis laisser poser 15 minutes.

*Rincez avec un shampooing éco labellisé ou fait maison (voir recette).

LE VISAGE

Peeling contre les rides

- ◆ 1 concombre + 1 blanc d'œuf + 1 jus de citron.

Prenez la pulpe du concombre, en prenant soin d'enlever les graines. Mélangez avec le blanc d'œuf et le jus d'un citron. Appliquez sur le visage avec des mouvements circulaires. Laisser poser 15 minutes. Rincez avec de l'eau tiède.

- ◆ 5 fraises + 1 blanc d'œuf en neige + 1 cuillère à soupe de miel.

Mixez les fraises et les passer à travers un linge ou un "chinois" pour ne récupérer que le jus car les grains peuvent irriter la peau. Mélangez tous les ingrédients et étaler sur le visage. Laisser poser 10 minutes puis rincer à l'eau tiède.



Dentifrice

- 2 cuillères à soupe d'argile blanche + 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire.

- ◆ Mélangez le tout dans un pot en verre. Mouillez votre brosse à dents le matin et l'imbiber de ce mélange.

- ◆ Vous pouvez aussi, ajoutez un peu d'eau, petit à petit, pour obtenir une pâte. Mettez-la dans un pot en verre, vous en aurez pour toute la semaine !

Démaquillant

- ◆ Humidifiez un disque en coton bio ou un gant démaquillant réutilisable. Ajoutez-y quelques gouttes d'huile d'olive et le tour est joué ! Ça marche parfaitement !

Le gant démaquillant ou les lingettes démaquillantes réutilisables sont des supports en tissu qui permettent de se démaquiller uniquement avec de l'eau.

Il est préférable de les choisir dans un tissu certifié Oeko-Tex : le label textile qui vise à garantir des textiles exempts de produits toxiques pour le corps et pour l'environnement.



LES YEUX

Soin des yeux

Pour se défatiguer le regard et se débarrasser des poches sous les yeux :

- ◆ 2 rondelles de pomme de terre ou 2 rondelles de concombre. Placez-les au frigo 15 mn puis appliquez-les 15 mn sur les yeux fermés. Les propriétés anti-inflammatoires de la pomme de terre vont aider à réduire le gonflement, tout comme le froid qui va décongestionner le regard.

- ◆ 2 sachets d'infusion verveine et/ou camomille.

Faire une infusion à la verveine et/ou camomille. Gardez les sachets infusés. Mettez-les 15 mn au frigo et placez-les sur les yeux fermés pendant 10 mn tout en se relaxant.





LE CORPS

Gommage

**1/4 de tasse d'huile d'olive +
1/2 tasse de sucre blanc ou roux**

● Ce soin se réalise 1 fois par semaine sur peau humide, par légers mouvements circulaires. L'huile d'olive nourrit la peau en profondeur. Exfoliez votre peau avec le mélange. Rincez abondamment. Il rendra votre peau douce comme de la soie.



Gommage anti-cellulite

**1 cuillère à soupe de marc de café +
1 cuillère à soupe d'huile d'olive**

● Appliquez sous la douche, favoriser les fesses et les cuisses (zones où la cellulite aime habiter). Appliquer ce soin quotidiennement sur ces zones pour lutter contre la peau d'orange.

Déodorant

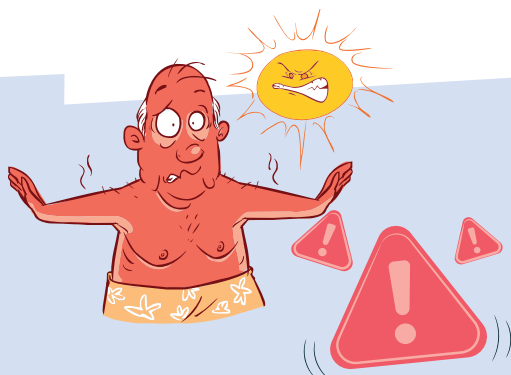
1 jus de citron

● Le citron supprime les bactéries à l'origine des odeurs. Imbibez un coton bio ou un gant démaquillant réutilisable avec du jus de citron et frottez les aisselles.

Coups de soleil

**1/2 tomate + 1/2 citron +
1 cuillère à soupe d'huile d'olive**

● Posez 1/2 tomate sur les coups de soleil et laissez agir. Effet rafraîchissant immédiat ! Mixez le reste de la tomate avec 1/2 citron (écorce comprise). Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive. Massez la peau jusqu'à pénétration. Elle sera complètement réparée après plusieurs applications.



**Attention les coups de soleil
favorisent le cancer la peau !**

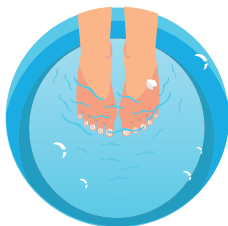
Si vous avez des coups de soleil c'est que vous vous êtes trop exposé ! Portez chapeau, tee-shirt, lunettes et évitez de vous exposer aux heures les plus chaudes.

LES PIEDS

Pieds abîmés

◆ Eau + gros sel

Remplissez une bassine d'eau tiède et glissez 3 poignées de gros sel dedans. Faites un bain de pieds d'au moins 15 mn. Grand bien assuré !



LES MAINS ET LES ONGLES

Les mains

◆ 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse entière + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive + 1/2 cuillère à café de jus de citron.

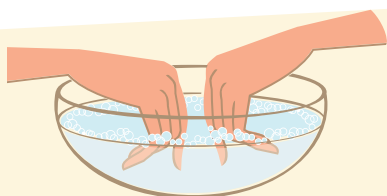
Pour dire adieu aux mains sèches et rugueuses, rien de plus simple : appliquez ce mélange sur des mains propres, mettez un gant sur chaque main et laissez poser 30 mn puis rincez.

Pour des pieds de bébé



◆ Eau + jus de citron + écorce de citron

Remplissez une bassine d'eau tiède et de jus de citron. Faire un bain de pieds d'environ 15 mn. Frottez l'écorce du citron sur les talons pour enlever les peaux mortes.



Les ongles

◆ 1 cuillère à soupe de citron + 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Faites tremper les ongles pendant 10 mn dans ce mélange. Massez soigneusement pour faire pénétrer le soin.

Un ménage propre et sain

LA SALLE DE BAIN

Contre le calcaire

◆ Vinaigre blanc + eau

Récupérez un flacon pistolet, mélanger 1/3 de vinaigre à 2/3 d'eau. Vaporiser sur les plaques de calcaire de la robinetterie et du carrelage, laisser agir 20 mn et frotter. Rincez à l'eau tiède.



Nettoyant joints

◆ Bicarbonate de soude + 1 citron + 1 vieille brosse à dents

Pressez le jus de citron, ajouter du bicarbonate jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Déposez sur les joints sales, attendre 1 heure puis frottez avec la brosse à dents. Enlevez le surplus et rincez abondamment à l'eau tiède.



LE PETIT COIN

Les toilettes

◆ Vinaigre blanc

Placez du vinaigre blanc dans un vaporisateur et nettoyez vos WC comme d'habitude.

Pour les tâches incrustées

◆ 1 verre de vinaigre blanc + 1 verre d'eau

+ 3 cuillères à soupe de sel + 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude

Faites bouillir l'eau + vinaigre + sel. Déposez le bicarbonate de soude dans la cuvette des toilettes.

Versez l'eau + vinaigre + sel chaud sur le bicarbonate de soude, une émulsion va se produire. Brossez et laissez agir 1 heure. Grattez si nécessaire avec une spatule en bois. Tirez la chasse.



LES SURFACES

Crème à récurer

◆ Bicarbonate de soude + vinaigre blanc

Versez du bicarbonate de soude sur la surface à récurer et ajoutez du vinaigre blanc. Il va se produire une émulsion. Frottez puis rincez à l'eau tiède.



Vitres et miroirs

◆ Eau + vinaigre + papier journal

Vaporisez de l'eau légèrement vinaigrée sur la surface vitrée à nettoyer. Essuyez avec un chiffon microfibre ou avec du papier journal roulé en boule pour éviter les traces.



LE SOL

Sol et sol fragile (parquet)

◆ 1 cuillère à soupe de savon noir + eau chaude.

Ajoutez une cuillère à soupe de savon noir dans votre seau. pour les sols fragiles, humidifiez légèrement votre serpillère.

sol très sale

◆ 1 cuillère à soupe de savon noir + 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc + 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude + eau chaude

Ajoutez à votre seau d'eau bien chaude les ingrédients. Passez la serpillère.



Écrans

◆ Le chiffon en microfibres se suffit à lui seul, vous pouvez l'humidifier légèrement selon l'encrassement.



LA LESSIVE

◆ 80 cl d'eau chaude + 70 gr de paillettes de savon de Marseille + 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude + 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
Diluez les paillettes de savon de Marseille dans l'eau chaude. Ajoutez le bicarbonate de soude et le vinaigre et transvaser dans une bouteille de lessive recyclée. Mélangez bien avant usage car une fois refroidi ça se solidifie un peu.

Les loisirs créatifs

CRÉER ET S'AMUSER EN SANTÉ

Colle liquide maison

- ◆ 2 cuillères à soupe de farine de blé
- + 1 cuillère à café de sucre (facultatif)
- + 1/2 verre d'eau

Dans une casserole, mélangez les ingrédients. Faites chauffer à feu doux. Délayez cette "sauce blanche" avec 2 ou 3 verres d'eau en mélangeant toujours pour éviter les grumeaux. Cette colle peut se conserver 3 à 4 jours dans un bocal fermé et dans un endroit frais. Elle sert à coller le papier.



Pâte à sel

- ◆ 2 verres de farine de blé
- + 1 verre de sel + eau tiède

Versez la farine, le sel et l'eau dans un récipient. Mélangez à la cuillère puis continuez avec les mains jusqu'à l'obtention d'une belle pâte. Après modelage, faites cuire au four à 100°C pendant au moins 1 heure.

- ◆ **Version sans gluten** : remplacez la farine de blé par de la farine de riz.



Le bricolage

Se protéger pour mieux bricoler

La grande majorité des produits de bricolage contiennent des polluants chimiques particulièrement les peintures, vernis, colles... Certaines activités, comme la découpe ou le ponçage, dégagent énormément de particules dans l'air. Ces polluants passent en priorité par les voies respiratoires mais peuvent aussi pénétrer par voie cutanée ou par les yeux.

ATTENTION

Si vous restaurez une vieille habitation (av 1997), notamment ponçage des anciennes peintures (plomb) ou les isolants comme l'amiante.

◆ Les produits d'entretien et de bricolage se dégagent dans l'air, car aucun emballage domestique n'est étanche à 100%. Il est conseillé d'éviter de stocker ces produits dans une pièce d'habitation et de ventiler fréquemment cette pièce pour éviter l'accumulation de polluants dans l'air qui finiront par contaminer les pièces adjacentes.

◆ Porter des vêtements adaptés pour bricoler :



Lunettes, gants, casque, masque respiratoire avec filtration adaptée à l'activité (poussières, solvants...)...

◆ Privilégiez les produits éco labélisés à faible émission de COV, peintures, isolants, tapisseries, attention éco labellisé ne veut pas dire sans risques : toujours se protéger et ventiler.

◆ pour les vieilles habitations : demander un bilan à un professionnel.

◆ Ventilez pendant le bricolage surtout en cas d'émission de poussière ou COV (ponçage, peinture...) si possible le faire à l'extérieur.

◆ Après une rénovation : ventilez la pièce le plus longtemps possible et plusieurs jours avant de l'investir.



◆ Apportez les produits usés en déchetterie

◆ Après des activités de bricolage : douchez-vous en savonnant abondamment et lavez immédiatement vos vêtements en machine.



Les produits et outils de bricolage doivent être hors de portée des enfants.

Ameublement et décoration



La plupart des objets d'ameublement et de décoration utilisent des matériaux qui émettent des Composés Organiques Volatils (COV) dans l'air ambiant.

Plusieurs gestes peuvent diminuer l'exposition à ces COV :

- Privilégiez les meubles éco-labélisés.
- Laissez aérer les meubles à l'extérieur le plus longtemps possible avant installation pour qu'ils évacuent les COV en dehors de l'habitation.
- Vérifiez bien les étiquettes pour choisir des tissus à base de fibres biologiques ou non traitées.

- Pensez aux meubles d'occasion, ils ont déjà relâché leurs COV, (ATTENTION si vous les rénovez : ponçage, peinture, voir section bricolage).
- Ventilez bien la pièce lors d'une rénovation, d'une nouvelle décoration ou de la pose de nouveaux meubles, ventilez le plus longtemps possible avant de réinvestir cette pièce.
- Privilégiez les ampoules LED à ton chaud (jaune).
- En cas de casse d'une ampoule fluo-compacte, aérez immédiatement la pièce (pour évacuer les vapeurs de mercure) puis balayer les débris, **ne pas passer l'aspirateur**.
- Pensez à ramener vos ampoules dans des points de collecte.



Les ondes électromagnétiques

Mieux se connecter

En 2011 l'Organisation Mondiale de la Santé a classé ces ondes comme cancérogènes probables. En l'absence de preuves formelles de dangerosité ou d'innocuité, la meilleure attitude à adopter est le principe de précaution afin de limiter au maximum son temps d'exposition.

- ◆ Pour le téléphone portable, limitez son utilisation à l'indispensable et utilisez un kit main libre filaire.
- ◆ Préférez les textos. Evitez de téléphoner en déplacement (voiture, train...)
- ◆ N'activez les données mobiles que quand vous en avez besoin.
- ◆ Pour tous appareils, évitez de les laisser à côté de vous lorsque vous dormez.
- ◆ Si votre téléphone vous sert de réveil, mettez-le en mode "avion".
- ◆ Dans votre maison, préférez une installation filaire que le WIFI pour votre réseau.
- ◆ Eteignez la box wifi la nuit.
- ◆ L'utilisation d'appareil émetteurs d'ondes est déconseillée chez les moins de 12 ans. Les ondes pénètrent plus profondément dans leur boîte crânienne.
- ◆ Lors de l'utilisation de plaque à induction ou d'un four micro-ondes, restez au moins à 50 cm de l'appareil.
- ◆ l'utilisation de baby phone sans fil, surtout équipé de caméra, est déconseillée à proximité d'un nourrisson.

