

Réponses au questionnaire de connaissances sur la

Santé environnementale



Merci d'avoir pris le temps de répondre,

Voici un corrigé de vos réponses,

Si des réponses vous questionnent, n'hésitez pas à en parler avec une de vos Formatrices et rendez vous pour plus d'infos sur :

<https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/strategie-regionale-en-sante-environnementale-autour-de-la-petite-enfance>

<http://www.santeenvironnement-nouvelleaquitaine.fr/>

<http://www.nouvelle-aquitaine.prse.fr/>

<https://wecf-france.org/ressources/guides-et-fiches/>

Thème 1 : Généralités en Santé Environnementale

Les pictogrammes de danger pour la santé et/ou l'environnement sont :



tous sous forme de losange rouge et fond blanc, ils sont au nombre de 9 et sont obligatoire dans l'étiquetage des produits chimiques.

En savoir plus :

<https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%204406>

On parle « d'effet cocktail » lors d'un mélange acido-basique ? Faux

Certaines substances chimiques qui, prises isolément, sont inoffensives à faibles doses, s'avèrent néfastes dès lors qu'elles interagissent : c'est "l'effet cocktail". Or, les seuils de toxicité aujourd'hui établis ne prennent pas en compte les innombrables interactions potentielles... L'identification de ces effets conjugués inattendus constitue un défi scientifique majeur, les mécanismes en jeu se dévoilant au compte-goutte. Le principe de précaution et donc limiter les substances de notre environnement quotidien est essentiel.

Qu'est ce qui peut impacter la santé d'une personne ?

- son âge
- son mode de vie
- son patrimoine génétique
- son lieu d'habitation

C.M.R. signifie Cancérigène Mutagène Reprotoxique. Vrai



et cela correspond aussi au pictogramme de danger :

Reliez les pictogrammes ci-dessous avec leur bonne signification.

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	gaz sous pression	<input type="checkbox"/>	C.M.R.	<input type="checkbox"/>	toxique, irritant	<input type="checkbox"/>	dangereux pour l'environnement

Que signifie l'acronyme **C.O.V.** ? : Composé...Organique...Volatile.

Les COV sont contenus à l'origine dans des matériaux solides ou dans des liquides qui ont des usages courants ou industriels. À titre d'exemple, voici quelques COV bien connus : le butane, le propane, l'éthanol (alcool à 90°), l'acétone, les solvants dans les peintures, les solvants dans les encres, etc.

Certains COV peuvent modifier la composition chimique de l'air ambiant. À ce titre, ils sont considérés comme des polluants majeurs directs. Ils sont notamment des précurseurs de l'ozone. Et une surproduction de ce gaz provoque, entre autres, des effets sur la santé des individus (irritation, essoufflement, etc.) et sur la faune et la flore.

D'autres COV ont des impacts négatifs directs sur la santé humaine. Plusieurs sont ainsi classés cancérogènes avérés (le benzène par exemple), probables (le perchloroéthylène entre autres) ou potentiels (le styrène notamment).

Reliez les labels ci-dessous avec la famille de produits qu'ils concernent :

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	les produits d'entretien
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	le mobilier, fournitures de bureau
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	les textiles
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	les cosmétiques

Thème 2 : Air intérieur - Habitat – Nettoyage

L'air intérieur est en général beaucoup moins « pollué » que l'air extérieur ? Faux

L'air intérieur est 2 à 10 fois plus pollué que l'extérieur. L'exposition à des produits d'entretien, de bricolage, à des cosmétiques, à des meubles en bois agglomérés ou vernis... peut avoir des conséquences sur la santé, et plus particulièrement pendant la grossesse et les premiers mois de vie d'un nourrisson. Les substances chimiques peuvent traverser la barrière placentaire pendant la grossesse et passer dans le lait maternel pendant la période d'allaitement. Les fœtus et les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables et l'exposition à certaines substances toxiques peut nuire à leur développement physique.
<https://www.anses.fr/fr/content/qualit%C3%A9-de-l%E2%80%99air-int%C3%A9rieur>

Le formaldéhyde est un C.O.V. classé : ?

- Cancérogène

Le formaldéhyde est un composé cancérogène chez l'homme à l'origine de cancers du nasopharynx. Il est génotoxique local à fortes doses (ANSES)

Quel pourcentage (en moyenne) de notre temps passons-nous à l'intérieur ?

- 85%, on y dort, mange, travail, fait ses courses..etc

La Javel permet de nettoyer les surfaces sans risque pour l'utilisateur ? Faux, c'est un désinfectant qui a besoin qu'on réalise un nettoyage au préalable, mais qui est toxique pour la santé et l'environnement (ne se dégrade pas, irritant). Mieux vaut bien nettoyer plutôt que désinfecter. Si vous avez besoin d'un désinfectant, essayer d'en choisir un labellisé.

Pensez-vous que le traitement antipuce des animaux qui vivent à l'intérieur représente un risque pour la santé des occupants ?

- oui ,ce sont la plupart du temps des produits pesticides, avec des règles d'utilisation. Préférer les traitements per os.

Qu'est ce qui est le plus important pour garantir un sol propre chez soi?

- un nettoyage régulier

Les acariens font partie de la famille des polluants physiques ?

-Faux, ils font parties des polluants biologiques. Les polluants physiques sont les ondes par exemples

Conseilleriez-vous de laver les textiles neufs avant de s'en servir ?

- oui une fois c'est bien, 2 fois c'est mieux ! Pour éliminer au maximum les substances restantes de la culture/fabrication et transport.

Parmi les mentions et labels suivants, le(s)quel(s) recommanderiez-vous?

-  non, ce n'est pas un label, juste un logo de greenwashing ☹️

-  oui c'est une mention qui nous permet d'évaluer la quantité de COV qu'émettent les produits de bricolage

-  oui c'est un label très intéressant avec un cahier des charges très restrictif.

Plus d'infos sur les labels sur <https://eco-sapiens.com/infos-sapiens/labels>

Quels sont les actions à réaliser pour faire une bonne aération de son logement?

- ouvrir une fenêtre en grand pendant 10min
- faire un courant d'air de 5 à 10min
- Laisser ouvert la fenêtre ½ journée NON, car il y a trop de déperdition de chaleur lorsqu'il fait froid.*
- aérer au lever et avant de se coucher

Parmi les éléments suivants, lesquels sont susceptibles d'émettre des C.O.V. ?

- L'encens/bougies parfumées
- Les désodorisants aérosols
- Les prises anti-moustiques

Pour réduire la pollution intérieure par les C.O.V. il convient de faire « dégazer » le mobilier neuf avant de l'installer dans la pièce ?

- Vrai, environ 3 semaines à 1 mois ou acheter d'occasion.

Quels sont les avantages de la microfibre ?

- à usage multiple
- capte parfaitement les poussières et salissures
- peu coûteux
- peut s'utiliser qu'avec de l'eau
- résiste au lavage haute température, si elle est de bonne qualité
- ergonomique

Thème 3 : Aliment et contenant

L'antiagglomérant présent dans le sel de table est une source d'oligoéléments ? Faux

Pensez-vous que certains plastiques sont plus problématiques que d'autres ?

- oui, le PVC (n°3) , c'est souvent indiqué sous le produit.

Préférer le N° 2 (PEHD), 4(PELD) et 5(PP) ou le verre, l'inox et la céramique ! Car le plastique ce n'est pas fantastique !

Plus d'infos : https://wecf-france.org/wp-content/uploads/2018/11/wecf_fiches-web_contenants-aliments.pdf



Quels sont d'après-vous les modes de cuisson les plus « sains » ?

- à la poêle seulement avec une poêle en inox, fer, ou éventuellement en revêtement anti adhérent non abîmé !

- à la vapeur

- à basse température

Il y a moins d'additifs alimentaires dans les aliments certifiés AB (agriculture biologique) ?

- oui cela fait parti du cahier des charges de ce label

Pour l'achat du biberon, vous préconiseriez plutôt ?

- en verre - en inox , et oui ça existe aussi en inox avec large ouverture et graduation à l'intérieur.

Avec un microonde, il faut éviter de réchauffer son repas dans un récipient en plastique ?

-Vrai et baisser la puissance pour ne pas trop altérer les aliments ou réchauffer au bain marie ou a la casserole

Le Bisphénol A est encore présent dans les biberons en plastique?

-Faux, le BPA est interdit depuis 2012 dans les biberons et depuis 2015 dans l'ensemble des contenants alimentaires. Cependant il existe d'autres bisphénols : F, S...qui sont aussi des perturbateurs endocriniens.

L'alimentation infantile à un cahier des charges strictes sur les additifs alimentaires ? Vrai

Il convient de privilégier la consommation de petits poissons plutôt que des gros? Vrai car ils sont en début de chaine alimentaire et donc moins contaminés par les polluants bio accumulateurs.

Thème 4 : Cosmétique

D'après vous, si vous voulez vous parfumer, quelle zone serait à privilégier pour protéger votre santé?

- les habits

Il faudrait privilégier les déodorants sticks aux aérosols ? Vrai, cela évite les particules volatiles que l'on respire facilement mais attention toujours à la composition : une liste d'ingrédients la plus courte et un label si possible

Pour nettoyer le siège de bébé, vous allez plutôt conseiller ?

- eau +savon le plus simple est le mieux ! pour le savon, si il est labellisé c'est mieux aussi. (cosmebio, natur et progres, ecocert cosmétique bio, BDIH ou Natrue)

Parmi les gestes « beauté » suivants, lesquels sont à déconseiller en priorité pour les femmes enceintes ?

- les colorations capillaire (chimique) car en contact direct avec la peau
- le vernis à ongle car les produits passent facilement la barrière des phanères
- le rouge à lèvres car elles le mangent littéralement
- le déodorant aérosol elles vont le respirer et bébé aussi !

Thème 5 : Autres thèmes...

Quelles peuvent être les sources de polluants chimiques dans la voiture ?

- le sapin désodorisant
- le liquide lave glace -les gaz d'échappement

A quelle distance minimum de la tête du bébé doit être placé l'émetteur du baby phone ?

- > à 1,5m cela émet des ondes, d'autant plus si l'appareil est numérique au lieu d'analogique.

Pour réduire son exposition aux ondes il convient d'éteindre la WIFI la nuit ? Vrai, on peut même paramétrer la box pour choisir les horaires de fonctionnement du Wifi et que le téléphone continue de fonctionner. Sinon, mettez vous en filaire !

Parmi les éléments suivants, lesquels sont susceptibles d'émettre des ondes électromagnétiques ?

- les plaques à induction, il convient pour les femmes enceinte d'éloigner leur ventre et donc de préférer les ronds de cuisson les plus éloignés du ventre ou de choisir des plaques au gaz
- la tablette tactile en wifi, devrait être posé sur une table plutôt que sur le ventre
- le chauffe biberon oui mais c'est de la basse fréquence car utilise le courant électrique.

Il est utile de laver et aérer tous les jouets et peluches avant de les donner à bébé pour la première fois ?

-Vrai. Il est donc nécessaire que les vêtements neufs mais aussi les jouets, peluches pour les mêmes raisons : éliminer un maximum de substances nocives qui pourraient pénétrer par la peau, le nez, la bouche de bébé

Un polluant en moins, c'est une chance en plus de garder un bon capital santé !!!



Céline Coupeau

