

SANTÉ ENVIRONNEMENT

dans le métier d'aide à domicile

Pour un entretien de la maison
respectueux de la santé et de l'environnement

Pour une alimentation favorable à la santé
et adaptée aux personnes âgées

Dis docteur, c'est quoi
être en bonne santé ?

Aujourd'hui, la santé se définit avant tout par une valeur positive : «La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social» (OMS). Plusieurs facteurs ont une influence déterminante. L'un de ces facteurs est l'environnement.



<http://www.hsen.org>



La santé environnementale considère le lien entre la santé et la qualité de l'environnement immédiat. Par leurs pratiques, les Aides à Domicile sont concernés à la fois pour limiter leur exposition pendant leur temps de travail et pour favoriser un environnement sain des personnes qu'elles accompagnent à domicile.

Ce guide fait suite à la formation-action sur la Santé-Environnement dans les métiers des aides à domicile. Elle a touché près de 200 personnes sur tout le département (encadrants des services autorisés et des agents départementaux) et a été assurée par l'association Habitat Santé Environnement (HSEN), en 2012. L'objectif de ce projet est double :

- Améliorer la qualité de vie des personnes âgées dans leur logement,
- Qualifier les Aides à Domicile professionnels et améliorer leurs conditions de travail en prenant en compte les enjeux émergents de « santé-environnement ».

Ce guide pratique présente deux thèmes de la santé environnementale : le nettoyage écologique de l'habitat et l'alimentation, défi prioritaire de l'acte 3 de l'Agenda 21 de la Gironde sur la capacité alimentaire. Il est destiné aux aides à domicile et à leurs encadrants qui ont suivi la formation-action qui a eu lieu en 2012, et qui vont se trouver en position de « passeurs de savoirs ». Il propose des ressources consolidées pour aller plus loin.

D'autres expériences sont menées en Gironde sur la santé environnementale. Un recueil de ces expériences et d'autres outils sont disponibles gratuitement sur le site Internet du département (http://www.gironde.fr/jcms/c_17050/sante-environnement).

Cette action est inscrite à l'Agenda 21 de la Gironde et au Schéma départemental d'organisation sociale et médico-sociale « volet Personnes Âgées/ Adultes Handicapées » 2012-2016.

Contacts :

Conseil général de la Gironde :

Direction des personnes âgées - dgas-dapah@cg33.fr - Tél : 05.56.99.34.48.

Mission Agenda 21 - Agenda21Gironde@cg33.fr - Tél : 05.56.99.67.64.

Association Habitat Santé Environnement : info@hsen.org - www.hsen.org

Sommaire

La santé environnementale, c'est quoi ?

- FICHE 1 - Le nettoyage sain : c'est quoi ? Comment ?
- FICHE 2 - Le nettoyage à la microfibre : comment ça marche ?
- FICHE 3 - Le nettoyage du sol à la microfibre
- FICHE 4 - La gestion de l'humidité et l'élimination des moisissures
- FICHE 5 - La désinfection sans javel
- FICHE 6 - Les désodorisants et les produits parfumés
- FICHE 7 - Le nettoyage du réfrigérateur sans javel
- FICHE 8 - L'entretien des sanitaires
- FICHE 9 - Le nettoyage des vitres
- FICHE 10 - Le lavage, le blanchiment et la désinfection du linge sans chlore
- FICHE 11 - Les insecticides : ne pas céder à la tentation !
- FICHE 12 - Les astuces et produits à faire soi-même
- FICHE 13 - Les bienfaits de l'aération régulière de l'habitat
- FICHE 14 - Les petits travaux sans polluer l'air intérieur
- FICHE 15 - La précarité énergétique : où trouver de l'aide ?

L'alimentation saine et utile au corps humain

- FICHE 16 - Les acides gras : les bons et les mauvais
- FICHE 17 - Vitamine D, calcium et activité physique
- FICHE 18 - Les sucres, les fibres et l'index glycémique
- FICHE 19 - Comment et de quoi remplir le réfrigérateur
- FICHE 20 - Les menus équilibrés pour une semaine pour une personne âgée
- FICHE 21 - Aides à domicile : idées à boire et à manger pendant les pauses
- FICHE 22 - Se repérer sur les labels



Objectif de ce guide :

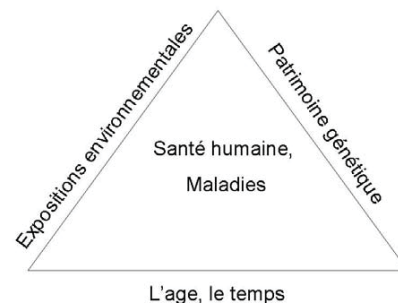
Participer à :

- Préserver un air intérieur et une alimentation de bonne qualité.
- Prévenir les pathologies chroniques d'origine environnementale.
- Mieux informer et protéger les populations sensibles.

La santé environnementale, c'est quoi ?

Notre santé dépend de notre environnement immédiat : air que l'on respire, aliments que l'on mange, eau que l'on boit, matériaux que l'on touche...

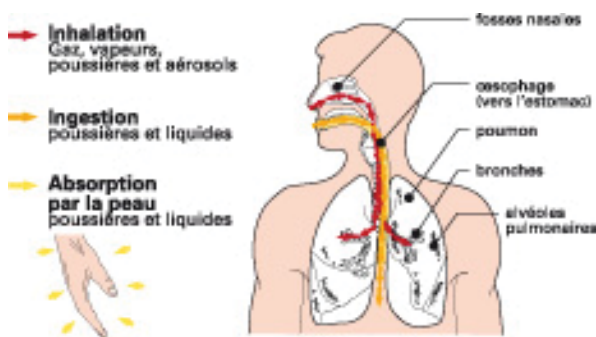
Il est difficile de connaître la part des maladies chroniques due aux facteurs environnementaux, mais certains chercheurs l'attribuent à plus de 80 %. Pour autant, on peut agir pour améliorer notre environnement en choisissant ce que nous mangeons, ce que nous respirons chez soi, ce que nous touchons...



Le Saviez-vous

Prendre soin de notre environnement participe à diminuer l'exposition des molécules chimiques indésirables, et donc à prendre soin de notre santé !

Le risque chimique : ça me concerne ?



Nous vivons entourés de nombreuses substances chimiques. Les voies d'exposition à ces substances sont multiples : voie alimentaire (contaminants de l'environnement, additifs alimentaires, résidus de traitements pesticide ou vétérinaire etc.), voie aérienne par inhalation (environnement urbain, de travail, air intérieur) ou voie cutanée (cosmétiques, traitements etc.).

D'après <http://www.sante-environnement.fr>

Le règlement européen REACH : enregistrer, évaluer, autoriser les substances chimiques

Environ 30.000 substances chimiques sont utilisées en Europe pour tous les usages industriels si on se réfère aux demandes d'enregistrement et d'évaluation du règlement européen REACH. Ce règlement est entré en vigueur depuis le 1er juin 2007. En 10 ans, il doit permettre de recueillir un grand nombre d'informations sur les propriétés des substances chimiques produites ou importées pour tous types d'usages. Et même s'il apparaît comme un règlement complexe, imposant des obligations aux industriels, il constitue un outil fondamental pour les industriels, les pouvoirs publics et la société civile, pour améliorer à long terme le bien-être de la population en termes de santé et d'environnement.

La mise en œuvre de REACH représente 3 enjeux majeurs :

- Combler le déficit de connaissance sur les risques environnementaux et sanitaires des substances chimiques, et en particulier les plus anciennes introduites sur le marché européen avant 1981 et sur lesquelles nous avons très peu d'information.
- Confier la responsabilité de l'évaluation et de la gestion des risques des substances aux entreprises productrices et importatrices et non plus aux autorités administratives. C'est le « renversement de la charge de la preuve »
- Favoriser une politique d'innovation et de substitution des substances les plus dangereuses, via notamment la procédure d'autorisation.

Source : <http://alimentation.gouv.fr/effet-cocktail>

Quels peuvent être les effets sur ma santé ?

Si chaque jour la chimie industrielle nous facilite la vie, elle nous expose également à des dangers : ces molécules sont en suspension dans l'air et sont inhalées, la peau est en contact et peut réagir... Cela peut conduire à une accumulation des molécules chimiques dans les tissus du corps.

Exemples de maladies d'origine chimique et substances en cause

Organes touchés	Pathologies	Produits en cause
Peau et muqueuses	Irritations, ulcérations, eczémas...	Solvants, acides et bases, ciment, résines époxydiques, huiles, graisses, goudrons...
	Cancers	Arsenic, goudrons, huiles minérales, brais
Appareil respiratoire	Asthme, pneumopathie d'hypersensibilité, hyperréactivité bronchique non spécifique, pneumoconioses...	Silice, amiante, bois, farine, isocyanates organiques, métaux, bagasse, coton, acides, bases, certains solvants, brouillards d'huile...
	Cancers	Amiante, fibres minérales (fibres céramiques réfractaires), poussières de bois, silice, nickel, chrome, arsenic, goudrons...
Système nerveux	Polynévrites, tremblements, troubles psychiatriques, syndrome parkinsonien...	Solvants organiques, plomb, mercure, bromure de méthyle, oxyde de carbone, oxyde de manganèse...
	Tumeurs cérébrales (glioblastome)	Nitrosamines
Reins, vessie, foie	Néphrites, hépatites...	Tétrachlorure de carbone, plomb, mercure, cadmium, hydrogène arsénié, chlorure de vinyle, amines aromatiques...
	Cancers	Nitrosamines, amines aromatiques, colorants, hydrocarbures polycycliques aromatiques (HPA), chlorure de vinyle, arsenic, dioxines...
Sang	Anémies, leucopénies	Plomb, benzène
	Leucémies	Benzène, oxyde d'éthylène, pesticides
Coeur et appareil circulatoire	Angines de poitrine, infarctus	Dérivés nitrés du phénol, plomb, oxyde de carbone, pesticides, organophosphorés...
	Troubles du rythme cardiaque	Hydrocarbures halogénés (fréons, halons), oxyde de carbone
Source : INRS - http://www.inrs.fr/accueil/risques/chimiques/dangers-produits.html		

Les substances classées Cancérogène-Mutagène-Reprotoxique (CMR) : de quoi s'agit-il ?

Cancérogène : substance, mélange ou procédé pouvant provoquer l'apparition d'un cancer ou en augmenter la fréquence. Ce sont, pour la grande majorité, des produits chimiques (amiante, poussières de bois, benzène, HPA, particules fines, arsenic...).

Mutagène : produit chimique qui induit des altérations de la structure ou du nombre de chromosomes des cellules. Les chromosomes sont les éléments du noyau de la cellule qui portent l'ADN. L'effet mutagène (ou atteinte génotoxique) est une étape initiale du développement du cancer.

Reprotoxique ou toxique pour la reproduction : produit chimique (plomb par exemple) pouvant altérer la fertilité de l'homme ou de la femme, ou altérer le développement de l'enfant à naître (avortement spontané, malformation...).

« Oui, mais... je n'utilise que très peu de produits chimiques. »

Attention à la répétition des expositions

Une exposition répétée sur une longue période conduit à une absorption de molécules chimiques jour après jour, pendant de nombreuses années. Les effets causés par de telles situations sont appelés effets de « toxicité chronique » : **ce n'est pas la dose qui fait le poison !**

Attention à « l'effet cocktail »

L'effet cocktail est l'expression généralement employée pour parler des effets sur la santé de plusieurs substances chimiques ou contaminants auxquels l'homme peut être simultanément exposé. Cette définition suggère que des molécules prises séparément peuvent voir leur toxicité augmenter lorsqu'elles sont combinées.



Le Saviez-vous

Un adulte passe de 80 à 90% de son temps à l'intérieur, 12 à 14 heures par jour, dans son habitat, 6 à 8 heures dans un local professionnel, 0,5 à 2 heures dans les transports et 1 heure dans des endroits divers (supermarchés, lieux de loisirs, ...). Dans ces lieux, il évolue dans un environnement rempli de molécules chimiques provenant par exemple : des produits de nettoyage, des peintures ou vernis pour

le bricolage, des engrais et insecticides du jardin, des équipements électroniques, du mobilier, des vêtements, des lessives pour le linge, et autres biens de consommation courante tirent la plupart de leurs propriétés (couleur, odeur, texture, résistance aux bactéries ou au feu...) des ingrédients ou des additifs artificiels qui les composent.

Est-ce qu'il y a des personnes plus vulnérables ?

Parmi les personnes les plus vulnérables se trouvent les femmes enceintes, les enfants et les personnes âgées. Elles sont plus sensibles à la pollution de l'environnement car leurs défenses immunitaires et leurs capacités respiratoires sont réduites.

Les personnes âgées, comme les jeunes enfants, restent souvent

plus de 97% de leur temps en intérieur, d'où la nécessité de contrôler quotidiennement la qualité de l'air intérieur.

Evaluation 1

Evaluez votre situation la qualité de l'air intérieur

Ce questionnaire permet d'aborder vos habitudes en matière de «santé environnementale» dans votre logement. Voici 10 indicateurs :

- ☐ Connaissez-vous le nombre de produits d'entretien stockés dans vos placards ?
- ☐ Portez-vous systématiquement des gants pour « nettoyer » ?
- ☐ Utilisez-vous des microfibras à l'eau pour nettoyer les vitres, le sol ?
- ☐ Réservez-vous la désinfection au WC, réfrigérateur, planche à découper ?
- ☐ Avez-vous arrêté l'usage des aérosols ou « bombes » ?
- ☐ Limitez-vous l'usage de l'eau de Javel ?
- ☐ Avez-vous renoncé aux produits portant un pictogramme de danger ?
- ☐ Avez-vous banni les insecticides à la maison ?
- ☐ Avez-vous des produits d'entretien avec l'écolabel européen ou NF Environnement ou autre labels ?
- ☐ Avez-vous résolu les problèmes de moisissures sur les murs / fenêtres ?

Evaluation 2

Evaluez votre situation L'alimentation

L'analyse de vos réfrigérateur et placards permet d'aborder l'état de la santé environnementale de votre alimentation. Voici 10 indicateurs :

- ☐ Avez-vous des légumes ET des fruits frais ?
- ☐ Avez-vous plusieurs huiles dont huile d'olive, colza, etc ?
- ☐ Avez-vous des sardines et maquereaux ?
- ☐ Avez-vous des nouilles semi-complètes et du pain complet ?
- ☐ Avez-vous du lait végétal (à base d'amande, soja ; etc) ?
- ☐ Avez-vous des flocons d'avoine ?
- ☐ Avez-vous du sel gris et du sucre non raffinés ?
- ☐ Avez-vous de la chicorée, du thé vert, des tisanes ?
- ☐ Avez-vous de la viande blanche (poulet, dinde, pintade) ?
- ☐ Avez-vous de l'eau riche en calcium ?

Chaque fois que vous répondez « oui » vous obtenez un point.
Quelle note avez-vous ?

/20

Ressources internet :

> L'observatoire National sur la Qualité de l'Air Intérieur propose des outils adaptés à différents publics
<http://www.oqai.fr>

> Le programme d'action du plan national santé environnement <http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/PNSE2.pdf>

> Le plan régional santé environnement tient à jour les actualités régionales et nationales
<http://www.santeenvironnement-aquitaine.fr/>

> L'association atmo d'Aquitaine, pour l'actualité régionale
<http://www.airaq.asso.fr/air-interieur/1293-les-bons-gestes.html>

> L'association Habitat Santé Environnement
<http://hsen.org/>

> Greenpeace (actualités internationales, engagement des grandes entreprises, dossiers...)
<http://toxiques.greenpeace.fr>

Le Conseiller Médical en Environnement Intérieur - CMEI

Le CMEI est un professionnel diplômé (DIU Santé Respiratoire et Habitat ou licence professionnelle des métiers de la santé et de l'environnement – Universités de Strasbourg), formé pour établir un audit de l'environnement intérieur. Il enquête au domicile des personnes qui en font la demande par le biais d'un médecin, et sur prescription de celui-ci. Il réalise des prélèvements (poussière, moisissures...) et des mesures d'allergènes, et établit un diagnostic permettant ensuite de mettre en œuvre des mesures pour l'éviction des polluants domestiques, et d'adapter son habitat.
<http://www.cmei-france.fr/>

Les Espaces Info Energie(EIE)

Les Espaces Info-Energie ou le réseau girondin « Préca-Energie » conseillent les particuliers dans les travaux liés à l'amélioration thermique des bâtiments.
Contacts : <https://aquitaine.ademe.fr/partenariats-reseaux/reseaux/espaces-info-energie>

Le nettoyage sain

C'est quoi ? Comment ?

1. Adopter les 4 piliers du nettoyage écologique

Le succès de la mise en place d'un nettoyage sain et écologique en dépend : il s'agit à la fois de réduire le nombre de produits, d'en réduire la toxicité, d'allonger les fréquences d'usage des produits chimiques, de privilégier les nouvelles technologies de nettoyage exempt de chimie.

Les 4 piliers du nettoyage écologique

Substitution

Utiliser des produits «écolabellisés» et appropriés aux locaux

Quantité

Réduire le nombre de produits de nettoyage et respecter les doses

Fréquences

Allonger les intervalles entre les nettoyages et les désinfections

Technologies

Favoriser les méthodes moins polluantes et consommant moins de produits

2. Lire les étiquettes sur les emballages

Toutes les préconisations d'emplois, risques, modes d'utilisation, dosages, dilutions et temps de contact sont précisées sur l'emballage : il suffit de retourner le flacon !

Bien suivre les prescriptions du fabricant :

- C'est bon pour le porte monnaie, en se limitant à un usage sobre,
- C'est bon pour la santé, en exposant moins les usagers de l'espace aux substances chimiques,
- C'est bon pour l'environnement, en allégeant la charge de ces mêmes substances dans les eaux de lavage !



L'étiquette nous guide : point sur les labels et les pictogrammes

Eviter les produits présentant des pictogrammes de danger et de sécurité	Privilégiez les écolabels officiels
Les produits nocifs, corrosifs, inflammables, dangereux pour l'environnement sont reconnaissables par les pictogrammes présents sur l'emballage des produits.  A partir de 2015	Les produits écolabellisés sont disponibles en grande surface. L'écolabel garantit la qualité d'usage (efficacité) et un impact réduit sur l'environnement et la santé. Souvent très concentrés, il faut être vigilant sur les doses et dilutions.  D'autres labels privés existent sur le marché des produits d'entretien. Là aussi, il faut être vigilant sur les doses et dilutions en consultant le mode d'emploi. 

3. Se protéger : porter des équipements de protection adaptés

Pourquoi protéger la peau ?

C'est un des organes qui nous protège contre les agressions environnementales. Mais certaines molécules chimiques passent la barrière cutanée, d'autant plus si la peau est abîmée ou sèche. Il convient donc de protéger la peau par des gants.

Et comment ?

Les gants porteurs de la norme EN374 (catégorie 1, 2 ou 3) sont spécialement conçus pour se protéger des produits chimiques. Cette norme existe pour les gants réutilisables et pour les gants à usage unique.

Attention : Certains gants ne sont pas adaptés à l'utilisation de produits chimiques : leur emballage porte la mention « ne convient pas aux produits chimiques ». Cela signifie que les molécules chimiques peuvent passer à travers les gants et entrer en contact avec la peau.

Précautions : S'assurer d'avoir les mains sèches, propres et sans traces de produits avant d'enfiler les gants ; la chaleur et l'humidité sous les gants rendra votre peau plus perméable aux produits chimiques

4. Et maintenant, faites le ménage dans vos placards !

De nombreux produits existent pour prendre soin de notre intérieur : des produits bactéricides, des désinfectants, des dégraissants, des dépoussiérants, des désodorisants... Mais, de combien de produits avons-nous réellement besoin pour maintenir un intérieur propre et sain ?

Evaluez votre situation

> Faites le point !

Prenez une feuille et notez tous les produits d'entretien stockés dans les placards, même ceux utilisés ponctuellement (un produit stocké émane des substances).

> Engagez vous sur quelques actions

Éliminez les pulvérisateurs ou pulvérisez sur le chiffon et non sur la surface

Pourquoi ? La pulvérisation expose à des microgouttelettes qui se mettent en suspension dans l'air, facilement inhalables, et pénètrent dans le système respiratoire.

> Éliminer les aérosols et les « bombes »

Pourquoi ? Ils forment des gouttelettes encore plus fines que les vaporisateurs et sont très facilement respirées, surtout dans les zones insuffisamment ventilées.

De plus, les gaz propulseurs sont souvent inflammables (pictogrammes « F » ou « F+ »)

> Éliminer les produits portant un symbole de danger et remplacez-les par des produits portant un écolabel officiel !



Apprenez-en plus

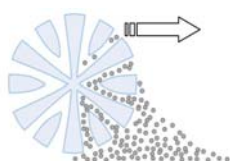
sur les labels <http://www.mescoursespourlaplanete.com/Labels/>
et sur les risques liés au métier d'aide à domicile
<http://www.inrs.fr/accueil/header/actualites/outil-aide-domicile.html>

1. Comment peut-on nettoyer efficacement à l'eau ?

Les microfibres sont issues d'une technologie sophistiquée : elles sont constituées de fibres synthétiques très fines (polyester mélangé à du polyamide ou du coton), conduisant à une action dégraissante et une bonne rétention des salissures. Elles pénètrent dans les pores des surfaces où les bactéries se cachent et permettent un nettoyage microscopique efficace. Elles ont été conçues pour fonctionner à l'eau, sans détergent ni désinfectant.

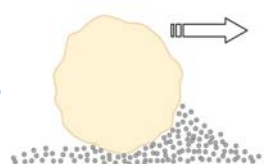
Comparaison l'action de la microfibre avec une fibre classique

Microfibre



Capacité d'absorption et de nettoyage de la microfibre : elle « attrape » les salissures

Fibre classique



Capacité d'absorption et de nettoyage d'une fibre classique : elle pousse les salissures de droite à gauche

2. Utiliser la microfibre : le pliage !

Mode d'emploi :



1. Humidifier la microfibre et la plier en 4



2. Passer la microfibre bien à plat



Le saviez-vous ?

Il existe des microfibres adaptées à certaines taches ou surfaces : multi-surfaces, spécial vitres, spécial écran, dépoussiérante ... A vous de découvrir cette diversité.

3. Les six gestes essentiels

- 1 Pas trop d'eau et pas de produit de nettoyage
pour être efficace, la microfibre doit être juste humide. Ainsi, les surfaces nettoyées sécheront rapidement.
- 2 Pour le lavage, ni eau de Javel ni assouplissant
pour préserver la durée de vie et la capacité de nettoyage de la microfibre. Une lessive écolabellisée est adaptée en machine.
- 3 Plier correctement les microfibras en 4
pour assurer une meilleure hygiène, une plus grande efficacité, une plus longue utilisation et des lavages moins fréquents.
- 4 Un prix élevé au départ – des économies à long terme
Le prix d'achat est amorti par les économies de produits puis par la durée de vie de ces fibres qui résistent à des centaines de lavages.
- 5 Définir un code couleur
Les différentes couleurs des microfibras permettent de distinguer celles utilisées pour les sanitaires de celles des autres zones.
- 6 Choisir la qualité de la microfibre
Microfibras non-tissées, tissées ou tricotées ? Les chiffons tissés sont moins chers, mais les tricotées sont plus maniables et plus agréables à l'emploi. Il faut aussi vérifier la capacité de lavage de la microfibre (300 lavages), et choisir une bonne épaisseur et un mélange des fibres polyester (polyamide de 30 à 70 %).
Si ces informations ne sont pas toujours présentes, mieux vaut éviter les premiers prix et investir dans une bonne qualité, ou se renseigner auprès de collègues qui en ont déjà l'expérience !



Le nettoyage du sol à la microfibre

1. Optez pour le balayage au balai microfibre

Le **balayage** soulève les poussières et conduit à une remise en suspension des poussières et allergènes ! Il accentue les risques d'irritations et d'allergies

Le **balayage humide à plat** avec une « microfibre-sol » a une action identique à la microfibre : la frange capte les poussières et les salissures en évitant la remise en suspension dans l'air. Le balai microfibre s'utilise soit à sec pour balayer et dépoussiérer, ou légèrement humide, y compris pour les poils des animaux domestiques.

Nettoyer le sol à l'aide la microfibre



Astuce

Trois gouttes d'huile essentielle sur le filtre de l'aspirateur évitent les mauvaises odeurs. Le thym, le romarin, la menthe poivrée, ont des propriétés désinfectantes.

Attention : Certaines huiles essentielles peuvent être allergisantes (orange, citrus, pin...).



1. Humidifier la frange ou le balais et essorer



3. Passer bien à plat en commençant par le contour de la pièce.



3. Poursuivre en faisant des mouvements circulaires.



En cas de salissure importante : préparer une solution détergente à l'aide du

2. Eviter les lingettes jetables

Pour les balayages et le dépoussiérage du sol, leur coût est important et crée des déchets indésirables. Les microfibres de dépoussiérage lavables sont préférables.

3. Réserver l'aspirateur aux moquettes et tapis

Il rejette de fines poussières s'il n'est pas équipé d'un filtre spécial « fines poussières et allergènes » ou « HEPA 13 ».

La gestion de l'humidité et l'élimination des moisissures

Fiche 4

1. L'humidité dans la maison

Une personne produit 1 à 2 litres d'eau par la respiration ou sudation. Le fait de cuisiner pour quatre personnes produit jusqu'à 2 litres d'eau par jour. Une douche, un bain, le séchage du linge pour quatre personnes peut produire jusqu'à 3 litres d'eau par jour. A cela se rajoute la combustion d'un poêle au pétrole qui produit 1 litre d'eau pour 1 litre de combustible utilisé et les plantes intérieures. Une famille de 4 personnes produit donc jusqu'à 12 litres de vapeur d'eau par jour.

L'effet de l'humidité dans un logement

L'humidité favorise le développement des moisissures, des bactéries, des acariens et attire les blattes et les termites. Elle augmente aussi l'émission de certaines substances volatiles. L'air chaud et humide condense sur les parois et dans les coins froids (derrière les meubles...) en favorisant le développement des micro-organismes. Ceci arrive aussi si les pièces froides sont en contact avec des pièces chauffées.

L'effet des moisissures sur la santé

Les moisissures peuvent se développer sur le mur ou dans la terre des plantes intérieures et sont une source d'irritations et d'allergies avérées.



2. Gestes utiles pour produire moins d'humidité

- > Installer une hotte de cuisine,
- > Mettre un couvercle sur les casseroles,
- > Ouvrir la fenêtre après la douche,
- > Installer un extracteur hygro-réglable (VMC Hygro B...),
- > Eviter de sécher le linge à l'intérieur, ou aérer
- > Evacuer le tuyau de sèche-linge vers l'extérieur
- > Aérer le logement au moins 15 minutes par jour (voir fiche 13)



3. Comment nettoyer les moisissures ?

> Utiliser un chiffon humide imprégné d'un produit adapté

- Recette de Grand-Mère : 97 ml alcool à 70%-80% + 3 ml acide salicylique + aérer les locaux. Appliquer sur les surfaces à nettoyer

- Produit à base d'oxygène actif ou d'eau oxygénée diluée (disponible en pharmacie), pour désinfecter et tuer les spores.

- Eau de Javel diluée : efficace mais présente des inconvénients pour votre santé.

Les surfaces peuvent être aspirées à conditions que votre aspirateur soit équipé d'un filtre pour fines particules (filtre HEPA 13).

Protéger les mains, les yeux et les voies respiratoires (nez / bouche) et aérer les locaux.

Se doucher après et laver les vêtements.

Adopter de bonnes habitudes : aérer régulièrement les pièces humides,

décaler les meubles pour laisser l'air circuler.

> Dans tous les cas

4. A éviter !

> Ne jamais nettoyer une surface moisie avec un tissu à sec : les milliers de spores des moisissures se retrouveraient en suspension et risqueraient d'être inhalées et dispersées dans toute la maison

> Ne pas utiliser le vinaigre : son action est à court terme et les résidus peuvent favoriser la croissance des moisissures.

> Ne pas repeindre la surface : la peinture amène de l'humidité et une source d'énergie pour les moisissures qui repousseront d'autant plus vite.

> Les désinfectants classiques n'ont aucun effet sur les spores des moisissures...

1. Pourquoi ? Les désinfectants ne sont pas si anodins !

Les désinfectants contiennent des substances qui peuvent être dangereuses pour la santé et l'environnement. Ils peuvent déclencher des irritations et peuvent être nocifs pour les organismes aquatiques, voire perturber le fonctionnement des stations d'épurations.

Une désinfection quotidienne peut favoriser la résistance de bactéries pathogènes aux désinfectants et même aux antibiotiques. Enfin, pour être efficaces, les antimicrobiens nécessitent un temps de contact de 5 à 15 minutes selon les spectres des microbes ciblés : ce temps est rarement respecté !



2. Où et quand désinfecter ?

Et d'abord, où sont les risques ?

La majorité des maladies infectieuses sont manu-portées, donc transmises par les mains via les surfaces que nous touchons. Il s'agit donc, en priorité de se laver les mains, de nettoyer régulièrement les surfaces les plus touchées et les plus « sales microbiologiquement » : interrupteurs, poignées de porte, téléphones, claviers et souris d'ordinateur. Un désinfectant peut être nécessaire dans des situations spécifiques ou sur prescription du médecin, en cas de forte présence de moisissures ou d'un risque infectieux élevé.

Une bonne hygiène ne nécessite pas une désinfection générale des locaux

Quelques gestes simples suffisent :

- > Le lavage régulier des mains : c'est le geste le plus important pour réduire la transmission des agents pathogènes
- > Le nettoyage des surfaces à l'aide d'une microfibre : bien qu'il ne tue pas les bactéries, il les élimine mécaniquement, voire à l'aide d'un détergent multi-surfaces écolabellisé
- > Le lavage régulier des microfibras
- > La gestion de l'humidité dans la cuisine, la salle de bains et les WC notamment en aérant ces pièces !
- > Le nettoyage régulier du réfrigérateur, de la planche à découper et de la poubelle, des WC avec un désinfectant à base d'acide lactique en alternance avec du vinaigre blanc

Et la litière du chat, du chien ?

En principe, il suffit de bien nettoyer avec, au choix :

- Un détergent neutre ou du savon noir
- Du vinaigre blanc sans oublier de bien rincer pour ne pas incommoder l'animal (odeur)
- A la vapeur (action désinfectante) en laissant sécher la litière au soleil (action désinfectante des UV)
- Un désinfectant à base d'acide lactique ou peracétique de temps en temps
- Un désinfectant fabriqué soi-même, avec du bicarbonate de soude pour désodoriser

3. Quel désinfectant choisir ?

Privilégiez un produit :

- > dont le principe actif est l'acide lactique, ou l'acide peracétique,
- > ou porteur du label Ecocert.

Leur action est suffisante dans la majorité des cas tout en limitant les effets secondaires sur la santé et l'environnement.

Composition : Acide lactique : 0,48%

CONTIENT
agents de surface non ioniques, ager
niques. • Désinfectant : acide lactique



Les désodorisants et les produits parfumés

1. Ça sent bon alors c'est propre ! Ben, non...

Si une mauvaise odeur peut indiquer un manque de propreté, à l'inverse, la propreté n'a pas d'odeur ! En réalité, une odeur implique surtout la présence de molécules chimiques. Ces molécules en suspension dans l'air sont respirées et peuvent déclencher des allergies et maladies respiratoires.

Choisir des produits plus sains implique de s'interroger sur les émotions liées aux parfums qui guident les décisions d'achat.



2. Pourquoi les parfums sont-ils indésirables ?

Les parfums peuvent contenir des molécules indésirables (perturbateurs du système endocrinien¹, allergisant, comme les muscs ou les phtalates...).

Certains sont persistants dans l'environnement et peuvent s'accumuler dans les tissus humains et animaux. Les parfums naturels ont l'avantage d'être moins persistants dans l'environnement, mais n'empêchent pas les risques allergiques.

Privilégiez...

> L'aération de la maison 5 minutes par jour au moins en créant un courant d'air. C'est l'action la plus efficace pour désodoriser l'intérieur !

> Les produits écolabellisés : pour laver le sol et les surfaces, ils présentent des odeurs agréables et subtiles en évitant les parfums rémanents. On peut aussi ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles au seau d'eau

> Un désodorisant d'intérieur « fait-maison » : Mélangez quelques gouttes d'huile essentielle biologique avec de l'eau dans un pulvérisateur, secouez : c'est prêt !

> Des fleurs séchées ou un pot-pourri « fait maison ».

Attention toutefois aux allergies aux huiles essentielles !



Evitez...

> Les diffuseurs d'odeurs : ils parfument en continu en dispersant des molécules présentant des risques potentiels pour la santé

> Les encens : en plus des parfums et fixateurs de parfums, ils peuvent dégager d'autres molécules indésirables dues à la combustion

> Les assouplissants avec un parfum rémanent : des substances ne sont pas éliminées par le rinçage et restent sur le linge pour le parfumer (contact avec la peau).

Alternative : ajout de quelques gouttes d'huiles essentielles au cycle de lavage.

> « Ne pas respirer les aérosols », « à utiliser seulement dans les zones bien ventilées » : ces prescriptions sont au dos des désodorisants en spray : c'est donc conseillé par le fabricant !



¹ Ces molécules agissent sur l'équilibre hormonal de nombreuses espèces vivantes sauvages ou domestiquées, dont les hommes. Elles sont susceptibles d'avoir des effets indésirables sur la santé en altérant des fonctions telles que la croissance, le développement, le comportement et l'humeur, la production, l'utilisation et le stockage de l'énergie, la fonction de repos (le sommeil), l'hémodynamique et la circulation sanguine, la fonction sexuelle et reproductrice.

Le nettoyage du réfrigérateur sans javel

Fiche 7

1. Nettoyer ou désinfecter ?

Le réfrigérateur est une des parties les plus exposées aux bactéries de la maison. Dans l'idéal il doit être nettoyé tous les 15 jours, sans eau de javel : au long terme les bactéries peuvent développer une résistance et le produit ne sera plus efficace.

En cas de présence d'un film bactérien adhérent (biofilm) un récurage intensifié et l'utilisation d'un désinfectant peut s'avérer nécessaire : un produit labellisé Ecocert sera adapté.

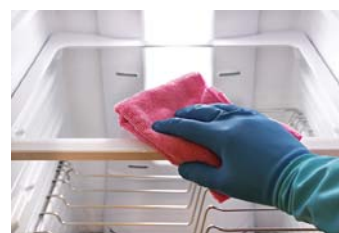


2. Comment nettoyer sans risque pour la santé ?

Pour nettoyer

Une microfibre imprégnée de vinaigre blanc et d'eau chaude est suffisante pour un nettoyage régulier. Le vinaigre blanc assure une légère désinfection.

Attention, le vinaigre est un acide qui peut être irritant en fonction de la concentration, notamment s'il est chauffé.



Pour désinfecter

Optez pour un désinfectant à base d'acide lactique.



Pour lutter contre les odeurs

Placez du café, ou du charbon actif, ou un ½ citron ou du bicarbonate de soude dans un contenant et posez-le sur une étagère



1. Le nettoyage quotidien à la microfibre : Comment ?



1. Humidifier la microfibre



2. La plier en 4



3. Passer sur la surface bien à plat en faisant des mouvements circulaires



4. Rincer après usage



Astuce

Si une désinfection spécifique s'avère nécessaire

Utilisez un produit à base d'acide lactique ou d'acide peracétique, ou labellisé Ecocert (voir Fiche 9)

2. Un produit miracle et universel : le vinaigre blanc

Pour nettoyer les WC

Préparez un mélange moitié vinaigre blanc et moitié eau chaude, appliquez sur les parois et laissez agir 15 minutes et rincez. Pour parfumer plus longtemps ou masquer l'odeur du vinaigre : ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles sur la balayette.

Pour nettoyer les lavabos et les sanitaires

Après avoir éliminé le calcaire grâce à un chiffon imprégné, essuyez autour des robinets avec un chiffon.

Variante : le jus de citron... même action, mêmes modalités d'utilisation !

1. Un outil : la microfibre vitre

Les surfaces vitrées, miroirs, et toutes les surfaces modernes et en inox, peuvent être nettoyées à l'aide des microfibres et d'eau tiède. Des chiffons multi-surfaces peuvent suffire, mais il existe aussi une gamme « spécial vitres » avec un tissage plus dense.

2. Comment ?



1. Nettoyage humide : Humidifier la microfibre et la plier en 4



2. Passer sur toute la surface bien à plat en faisant des mouvements circulaires



3. Essuyage à sec : passer une microfibre sèche en mouvements circulaires

Insistez au début : en débutant avec les microfibres, il faut d'abord éliminer le film chimique qui reste sur les surfaces. Insistez et après quelques nettoyages, la vitre sera débarrassée de la couche de produit utilisé antérieurement et la microfibre fera merveille !

Pensez ergonomie et confort : adoptez un gant en microfibres pour éviter de serrer la lingette à longueur de journée

3. Diminuez les contraintes pour les grandes surfaces vitrées et en hauteur

La microfibre avec manche télescopique est adaptée pour éviter les chutes d'un tabouret

Astuce : Equipez le manche du balai plat d'une microfibre spéciale vitres. Le système de fixation velcro est le plus confortable

4. Et l'extérieur des vitres ?

Les microfibres sont utilisées pour le nettoyage régulier des vitres intérieures. Pour l'extérieur, un nettoyage grossier avec une éponge classique peut s'avérer nécessaire avant l'utilisation de la microfibre, pour éviter de salir trop rapidement la microfibre.



Le lavage, le blanchiment et la désinfection du linge sans chlore

1. Désinfecter le linge

L'utilisation d'une lessive écolabellisée et le respect des doses sont recommandés. Si une désinfection est nécessaire, une lessive à base d'oxygène actif et sans chlore est suffisante, en restant attentif aux mentions sur le dos de l'emballage.



2. Blanchir le linge

Oxygène actif, bicarbonate ou percarbonate de soude

Privilégiez une lessive blanchissante à base d'oxygène actif (sans chlore), ou ajouter du bicarbonate de soude dans le bac à linge.

Le percarbonate de soude a la même action.

Attention : disponible en poudre, il est agressif pour les yeux et doit être stocké loin des produits inflammables.



Les balles de lavage en caoutchouc naturel

Utilisables à vie et glissées dans le tambour de la machine à laver, elles battent, brassent et bougent le linge, en augmentant l'efficacité de la lessive.

Résultat : un linge mieux rincé, plus doux et plus facile à repasser.

Avantages : plus besoin d'assouplissant, réduction de la dose de lessive de 20% même en mode économique (60 Millions de consommateurs, 2008).



Les battoirs de linge

Comme les balles de lavage, elles se glissent dans le sèche-linge et accélèrent le séchage en aérant le linge. Elles rendent le linge plus doux. Résultat : un cycle de séchage plus court et plus d'assouplissant. Bémol : un peu de bruit...



Les insecticides : ne pas céder à la tentation !

Fiche 11

1. Quel est le problème ?

Les matières actives présentes dans les insecticides sont souvent des neurotoxines qui s'attaquent au système nerveux des insectes. Un insecticide utilisé à l'intérieur des maisons se dégrade très lentement car il est à l'abri des facteurs environnementaux de dégradation (UV du soleil, bactéries...).

Des études scientifiques mettent en cause ces neurotoxines dans certaines maladies neuro-dégénératives et neuro-comportementales : hyperactivité des enfants, tumeurs de cerveau chez les personnes utilisant des insecticides intérieurs.



2. Existe-t-il un produit sain ou naturel ?

Non, même si certains produits portent des labels écologiques, les insecticides comportent toujours un risque pour la santé. Les insecticides à base d'extraits de pyrèthre végétal non modifié ou sans composant de synthèse, voire certifiés Ecocert, sont considérés moins persistants dans l'environnement mais restent des produits potentiellement dangereux pour la santé.

Obligez de traiter ? Alors privilégiez :

- > Les boîtes d'appâts pour les fourmis et les cafards
- > Le pulvérisateur : il produit des gouttelettes grossières, réduisant le risque d'inhalation
- > Les endroits où se cachent les insectes (fissures...) doivent être ciblés
- > La pièce doit être bien aérée après le traitement

Evitez :

- > Les aérosols, diffuseurs, plaquettes et poudres qui présentent un risque d'inhalation élevé
- > Les produits présentant des pictogrammes de dangers
- > L'arsenic pose des risques de pollution lorsqu'il est jeté à la poubelle
- > Les préparations à base d'un synergiste de type piperonyl butoxide (PBO) augmentent leur toxicité, mais il est classé perturbateur endocrinien.

La prévention reste la meilleure solution

Bien fermer les poubelles, stocker la nourriture dans des boîtes fermées, boucher les fissures autour des tuyaux avec du silicone...

3. Recettes à faire soi-même

Des plantes éloignent certains insectes et de nombreuses recettes méritent d'être essayées avant d'employer un insecticide (vinaigre blanc tiède, eau chaude, marrons, citronnelle...).

> Contre les puces de plancher : le nettoyeur vapeur

> Contre les mites alimentaires : les pièges à phéromones sans insecticide sont des bandes engluées d'hormones sexuelles des insectes, qui attirent les mâles et les retiennent prisonniers. Ces pièges fonctionnent pour les mites alimentaires, les mites sur les textiles, les cafards et les blattes.

> Contre les moustiques, mouches, guêpes, frelons : la tapette électrique ! Et pensez aux piles rechargeables... ou installez une moustiquaire de lit ou de fenêtre : le tulle de marié fixé par velcro autocollant ou punaises sur le cadre des fenêtres et portes est économique.

> Contre les puces des animaux domestiques : les huiles essentielles d'eucalyptus et de lavande, l'extrait de pépins de pamplemousse, etc..., peuvent être utiles en tant que répulsif des puces. Au préalable, demandez conseil à un vétérinaire.

> Contre les mites :

- Des morceaux de bois de cèdre placés dans les placards pour prévenir les mites, puis le réactiver en le frottant avec un peu de papier ponce, et si nécessaire en ajoutant de gouttes d'huiles essentielles de cèdre
- Des oranges piquées de clous de girofle, faciles à réaliser soi-même



Astuces et produits à faire soi-même

Fiche 12

1. Le vinaigre blanc : un multi-talent

Son action

Nettoyante, détartrante, légèrement bactéricide, neutralise les odeurs (urine...)

Comment le choisir ?

Le vinaigre d'alcool disponible au rayon alimentaire suffit pour la majorité des taches (concentration de 8°C à 12°). Des vinaigres « spécial ménage » sont proposés actuellement à un prix plus élevé, mais ils contiennent souvent des additifs (parfums synthétiques...). Certains portent le label Ecocert.

Attention : ces produits sont souvent plus concentrés (12°C), donc plus irritants.

Comment l'utiliser ?

- Pour entretenir le lave-vaisselle (anticalcaire et liquide de rinçage) : 1/2 verre à chaque lavage
- Pour nettoyer le carrelage : deux verres dans un seau d'eau chaude
- Pour nettoyer les wc : pulvériser sur les parois des wc et laisser agir 15 minutes avant de brosser
- Pour nettoyer les vitres : 3/4 de litre d'eau mélangé avec 1/4 de vinaigre
- Pour enlever le dépôt de calcaire sur les sanitaires : un verre dans le bac adoucissant

2. Le bicarbonate de soude : l'autre multi-talent

- Pour désodoriser ou blanchir le linge : ajoutez 3 cuillères à soupe dans le bac lessive
- Pour nettoyer et désodoriser les tapis ou moquettes : saupoudrez légèrement, frottez, laissez agir 1 heure, puis aspirer
- Pour nettoyer et polir le chrome, l'inox, l'or ou l'argent : faites une pâte avec 3 cuillères à café de bicarbonate mélangées avec un peu d'eau, appliquez, récuriez, rincez abondamment



3. Parfumer le linge

Les sachets de plantes parfument le linge tout en éloignant les insectes (lavande, menthe...).

4. Fabriquer une crème à récurer

Mélangez un peu de bicarbonate de soude et de produit vaisselle écolabellisé sur une éponge humide.

5. Fabriquer un nettoyant parfumé

Mélangez dans l'ordre indiqué : 2 cuillères à soupe de bicarbonate + 2 litres d'eau chaude + 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc mélangé avec une 1 cuillère à café d'huile essentielle (pin, eucalyptus) + 4 à 6 cuillères à soupe de savon liquide ou de produit vaisselle. Nettoyez la surface, laissez agir 15 mn, rincez abondamment.

6. Nettoyer la vitre de l'insert

Mouillez un papier journal, trempez le dans la cendre, frottez la vitre, puis essuyez avec du papier journal sec. Il existe des nettoyeurs à base végétale ou avec le label Ecocert adapté.



+ d'idées sur :

www.raffa.grandmenage.info

www.trucsmaison.com, catégorie entretien

www.1000trucsetastuces.com

Les bienfaits de l'aération régulière de l'habitat

1. Pour évacuer l'humidité : Aérez !

En aérant, l'air se renouvelle et cela permet de :

- Réduire l'accumulation des polluants intérieurs
- Évacuer l'humidité et limiter la condensation de l'air humide sur les murs
- Chauffer plus facilement : un air sec est plus facile à chauffer !

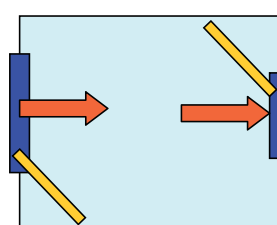
2. Quand aérer ?

- Pendant les activités de cuisine
- Après les activités de nettoyage/aspirateur,
- Après des travaux de rénovation ou de décoration comme l'installation de nouveaux meubles.
- Les pièces dans lesquelles fonctionne un appareil de combustion.
- De préférence le matin, car l'air est moins chargé de pollen et pollution

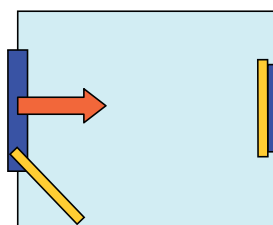
3. Comment aérer ?

En aérant brièvement, on renouvelle l'air intérieur sans refroidir les murs : l'inertie thermique des murs réchauffera rapidement l'air frais sans trop de perte d'énergie. Plus l'aération est longue, plus les murs risquent de se refroidir, entraînant des déperditions thermiques et un risque des moisissures sur les parois froides. Le plus efficace pour renouveler complètement l'air d'une pièce est de créer un courant d'air pendant 3 minutes, à renouveler 3 fois par jour.

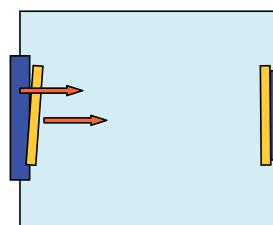
Trois situations plus ou moins efficaces :



A. Courant d'air
Renouvellement de l'air en 1 à 5 minutes



B. Aération par à coup
Renouvellement de l'air en 5 à 10 minutes



C. Fenêtre en position basculée
Renouvellement de l'air en 30 à 60 minutes

L'aération par les fenêtres permet d'améliorer la qualité de l'air et d'évacuer l'humidité. Mais dans certains cas l'installation d'une ventilation mécanique doit être envisagée : les conseils gratuits et neutres des Espaces Info-Energie peuvent vous éclairer.

(<http://aquitaine.ademe.fr/partenerariats-reseaux/reseaux/espaces-info-energie#departement-gironde>)

4. Trucs et astuces

- Ne perturbez pas la circulation d'air : ne bouchez jamais une entrée / sortie d'air, des grilles d'aération, une bouche d'extraction, ne pas les cacher derrière un meuble, les garder propre
- Même si vous habitez près d'une route : aérez, car en général, la pollution intérieure est plus importante que celle à l'extérieur ; visez si possible les heures où la circulation est moindre.



Ressources Internet :

Guides de l'ADEME : <http://ecocitoyens.ademe.fr/mon-habitation/bien-gerer/qualite-de-lair-interieur>

Pour évaluer (et améliorer) la qualité de l'air intérieur de son logement :

<http://www.mescoursespourlaplanete.com/mon-air-interieur/>

Des petits travaux sans polluer l'air intérieur

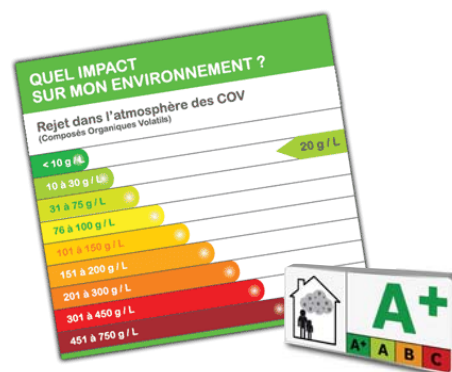
Fiche 14

1. Choisir des matériaux peu émissifs en COV

Les Composés Organiques Volatils (COV) regroupent un large groupe de substances qui se mettent en suspension dans l'air à faible température.

Depuis le 1er septembre 2013, l'étiquetage des produits de construction, des revêtements de mur ou de sol, des peintures et des vernis est obligatoire en matière d'émissions de COV. L'étiquette doit clairement indiquer les niveaux d'émissions par une classe allant de A+ (très faibles émissions) à C (fortes émissions).

<http://www.developpement-durable.gouv.fr/Chapitre-I-Mode-d-emploi-de-l.html>



2. Peintures, vernis, colles : à quels labels se fier ?

Les écolabels distinguent des produits et des services plus respectueux de l'environnement. Leurs critères garantissent la qualité des produits et services et une réduction de leurs impacts environnementaux et sanitaires tout au long de leur vie.

Deux écolabels sont délivrés en France : la marque NF Environnement pour le marché français et l'Ecolabel Européen pour le marché de l'Union européenne. En Allemagne, l'écolabel délivré est l'Ange Bleu : contrôlé par un organisme indépendant, il est considéré comme l'un des écolabels les plus fiables et les plus exigeants et couvre pas moins de 4 000 produits.

Exemples de familles de produits écolabellisés : Peintures et vernis d'intérieur, Peintures et vernis d'extérieur, Revêtements de sol textiles, Enduits de peinture, Colles pour revêtements de sol, Nettoyants universels, Produits de nettoyage, Papier absorbant à usage domestique...

<http://www.ecolabels.fr/fr>

L'Association PURE¹ a développé le label privé du même nom. Il est conforme au référentiel d'Ecocert relatif aux peintures et revêtements écologiques d'origine naturelle. Il est construit

autour de 4 principes fondateurs : la naturalité des produits, le contrôle de l'origine des matières premières et des procédés, la protection de la santé de l'utilisateur, le principe de transparence de l'affichage. Par exemple, le label PURE garantit 95% minimum de matières premières naturelles ou d'origine naturelle dans la formulation des peintures et la stricte limitation des ingrédients d'origine pétrochimique. Le référentiel est disponible sur le site de l'organisme de contrôle Ecocert.

<http://www.association-pure.org/>



¹PURE est une association loi 1901, créée en 2009 qui réunit, dans le secteur de la peinture et des produits de revêtements, des acteurs pionniers de la chimie verte et des entreprises en conversion vers des produits plus respectueux de l'environnement, plus responsables et plus performants.

La précarité énergétique : où trouver de l'aide ?

1. Définition et éléments d'alerte

La précarité énergétique

« Est en précarité énergétique toute personne qui éprouve dans son logement des difficultés particulières à disposer de la fourniture d'énergie nécessaire à la satisfaction de ses besoins élémentaires en raison notamment de l'inadaptation de ses ressources ou de ses conditions d'habitat ».

L'indicateur de précarité énergétique actuellement retenu, bien que contesté (notamment parce qu'il ne prend pas en compte le phénomène d'« auto-restriction » et les décalages entre consommations réellement observées et le confort thermique), est le taux d'effort énergétique supérieur à 10 %, qui correspond à l'allocation d'au moins 10% des revenus des ménages aux dépenses énergétiques. La précarité énergétique constitue une forme de « double peine » : les 20 % de ménages les plus pauvres consacrent à l'énergie une part de budget 2,5

fois plus élevée que les 20 % les plus riches (source ADEME).

La précarité énergétique résulte de la combinaison de trois éléments :

- L'état du bâti
- Les ressources du ménage
- Le prix de l'énergie

En cause, l'état des logements dont la performance thermique est généralement mauvaise. Les équipements de chauffage et de production d'eau chaude sanitaire, souvent vétustes, participent également à gonfler la facture énergétique des plus pauvres, surtout dans le parc privé.

Les éléments d'alerte

- *La part du budget consacré à l'énergie* : part du budget consacrée à l'énergie dans le logement supérieure à 10% mais les aides à domicile n'ont pas accès à cette information.

- *Les impayés d'énergie* : le ménage ne paye pas sa facture auprès de son fournisseur. Attention, les impayés d'énergie, en constante augmentation, ne sont que la partie émergée de l'iceberg : les diagnostics effectués au domicile des ménages en difficulté révèlent souvent que les ménages pauvres se privent pour ne pas générer de trop grosses factures.

- *Un logement mal chauffé* : froid et humide, il peut présenter des traces de moisissures sur les murs et autour des fenêtres. S'il est peu aéré, l'habitant présente une sensibilité des voies respiratoires.

La précarité énergétique concerne aussi la capacité à cuisiner et à cuire les aliments...

2. Besoin d'aide ou de conseils



Le Réseau des Acteurs de la Pauvreté et de la Précarité Énergétique dans le Logement (RAPPEL) lutte activement et son site Internet permet de se renseigner sur la précarité énergétique : ses causes et conséquences, outils pour aider les ménages dans cette situation et contribuer à améliorer la connaissance et la lutte contre le phénomène en participant aux forums et autres outils du réseau. <http://www.precarite-energie.org/>



En Gironde, il est représenté par le CREAQ, qui intervient en direction des familles (entretiens individuels, visites à domicile, ateliers collectifs et accompagnement aux travaux), en direction des professionnels. L'association anime du réseau des acteurs de la précarité énergétique, le réseau Préca Energie 33.

http://www.creaq.org/?page_id=14



Les espaces info Energies. Depuis 2001, l'ADEME a mis en place un réseau d'informations et de conseils de proximité sur l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, en partenariat étroit avec les collectivités locales. Dans ces espaces, chaque citoyen peut obtenir des informations objectives et gratuites sur la maîtrise de l'énergie et les énergies renouvelables : gestes simples à effectuer pour maîtriser les consommations d'énergie, équipement choisir, aides financières existantes...



Ressources Internet :

Consultez la liste actualisée des espaces info énergie sur :
<http://aquitaine.ademe.fr/partenariats-reseaux/reseaux/espaces-info-energie>

L'alimentation saine et utile au corps humain

Mémo nutrition



Faire 3 repas par jour
et prendre une collation le matin,
l'après-midi ou dans la soirée



Bouger chaque jour,
le plus possible



Boire régulièrement
dans la journée
sans attendre d'avoir soif



Se peser une fois par mois
et noter son poids
pour s'assurer qu'il est stable



Suivre au mieux les repères :

Fruits et légumes 	Au moins 5 par jour • A chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation) • Frais, surgelés ou en conserve
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs 	A chaque repas et selon l'appétit
Lait et produits laitiers (yaourts, fromage blanc, fromage...) 	3 ou 4 par jour • Privilégier leur variété
Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs 	2 fois par jour
Matières grasses ajoutées 	Sans en abuser
Produits sucrés 	Sans en abuser
Boissons 	1 litre à 1,5 litre d'eau par jour

D'après Le mémo nutrition, à scotcher sur le réfrigérateur / La santé en mangeant et en bougeant, affiche du Programme national nutrition-santé pour les personnes âgées, <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/958.pdf>

Les acides gras : les bons et les mauvais !

1. Des acides gras essentiels

Les matières grasses (lipides) font partie de l'alimentation des humains depuis toujours. Elles sont indispensables à la santé : absorption des vitamines A, D, E et K, énergie, régulation de la température corporelle, synthèse des hormones, sont en partie liés aux apports en acides gras essentiels...

Le secret d'un bon équilibre : peu d'acide gras saturés et beaucoup d'acide gras insaturés (dont les omégas 3).

Privilégiez : Les acides gras insaturés

Les acides gras insaturés sont favorables à la santé : ce sont des lipides indispensables au cerveau. Ils interviennent dans le bon fonctionnement des membranes retardant le vieillissement cérébral. Les omégas 3 sont riches en acides gras insaturés.

Evitez : Les acides gras Trans

Les acides gras Trans sont inutiles voire néfastes pour notre organisme : ils apportent un «mauvais» cholestérol et une baisse du «bon» cholestérol. Sur les étiquettes des produits, ils sont souvent nommés « graisses hydrogénées ou partiellement hydrogénées ». Les études épidémiologiques ont montré qu'une consommation excessive d'acides gras Trans est associée à une augmentation du risque de maladie ou d'accident cardiovasculaires (apports supérieurs à 2% de l'apport énergétique total). L'industrie agroalimentaire utilise majoritairement des matières grasses très riches en oméga-6 (huiles de palme, tournesol, arachide...).

2. Où trouver les omégas 3 ?

Biscotte farine complète aux graines de lin

Pain aux céréales, noix, graines de lin

Pensez à saupoudrer soupes et salades d'une cuillère à café de graine de lin moulue !

Sardine (à l'huile d'olive vierge), hareng, maquereau, saumon

Variez avec les rillettes de sardines !

Huile d'olive, de Colza, de pépins de raisin...



Choisir les œufs à partir de l'étiquette

Elle doit mentionner :

- Leur catégorie : A (œufs frais) ; B (+ 28 jours, exclusivement à l'industrie alimentaire et non alimentaire).

- Leur mode d'élevage :

0 : œufs de poules élevées selon le mode de production biologique

1 : œufs de poules élevées en plein air

2 : œufs de poules élevées au sol

3 : œufs de poules élevées en cage

- Exemple : « 1 FR 33 5 » : 1 : plein air ; FR pour France ; 33 : n° du département dans lequel les œufs sont produits - 5 : n° d'ordre d'enregistrement du producteur dans le département)



« Partout où la graine de lin est utilisée habituellement dans l'alimentation, la vie est meilleure. » Mahatma GANDHI. Depuis 1990, l'association Bleu-Blanc-Cœur structure une agriculture à vocation santé notamment autour de l'utilisation des graines de lin dans la chaîne alimentaire. Ses produits se distinguent grâce au label Bleu-Blanc-Cœur, en référence aux bienfaits des Oméga 3 contenus dans l'alimentation.

Vitamine D, calcium et activité physique

Fiche 17

En vieillissant, l'organisme a tendance à se décalcifier entraînant des risques d'ostéoporose, de fractures de col du fémur ou poignets... Une attention doit donc être portée aux apports en calcium et en vitamine D dans l'alimentation.

1. Des aliments riches en calcium à consommer tous les jours

TENEUR EN CALCIUM POUR 100 g

Lait	125 mg
Ortie	630 mg
Tofu	600 mg
Persil	200 mg
Pissenlit	165 mg
Figues sèches	160 mg
Cresson	160 mg
Epinard	104 mg
Fenouil	100 mg
Brocolis	93 mg
Datte sèche	62 mg

Certaines eaux sont riches en calcium (voir teneur en mg/l sur l'étiquette), mais il faut aussi vérifier les teneurs en sodium, fluor ou sulfates pour respecter des régimes alimentaires spécifiques.

Recette : Soupe aux orties

Ne cueillir que les très jeunes pousses tendres (3 feuilles supérieures) !

Ingrédients : 2 litres d'eau, 500 g de feuilles d'orties, 500g de pommes de terre, beurre ou matière grasse végétale, crème, sel, poivre.

Cueillez les feuilles nouvelles (3 feuilles supérieures) et rincez-les abondamment ; faites chauffer le beurre ; mettez les orties à fondre. Quand elles ont changé de couleur, ajoutez l'eau et des pommes de terre coupées en cube ; Laissez cuire 30 minutes ; Réservez un peu de jus de cuisson, puis passez au mixer et ajoutez du jus, selon l'épaisseur désirée. Salez, poivrez, ajoutez la crème fraîche ou de la crème de soja cuisine.

2. La vitamine D : partenaire indispensable du calcium

Elle intervient dans l'absorption du calcium permettant son intégration dans les tissus osseux et la minéralisation. Le soleil est la source principale de Vitamine D : une exposition régulière de 12 minutes par jour au soleil garantit un apport suffisant et l'alimentation contribue pour un tiers aux apports.

Le jaune d'œuf, le fromage, les poissons et fruits de mer, le foie de morue sont de précieux alliés !

3. La santé osseuse et l'activité physique

Aller faire les courses à pied au coin de la rue, jardiner, jouer aux jeux vidéos avec vos petits enfants, sont des activités simples qui améliorent l'équilibre au quotidien.

Les « Gérontechnologies »

Les consoles de jeux sont utilisées par les seniors et sont de plus en plus présentes dans les EHPAD comme outil d'animation.

Bénéfices potentiels : médical et thérapeutique (rééducation et activité physique ciblée et ludique, entraînement cérébral), social (renforcement des liens sociaux entre résidents voire entre générations en permettant aux personnes âgées et à leurs petits-enfants de partager des moments de complicité).

La gymnastique douce

Cette discipline sportive relaxante permet de garder une bonne santé physique et psychologique. À partir de 15 minutes par jour, elle apporte une vraie amélioration du bien être. Les programmes de gymnastique douce sur Internet ou par vidéos permettent de s'entraîner chez soi.

Bénéfices : maîtrise du stress, de l'insomnie, des douleurs du dos, de la fatigue chronique, amélioration du transit intestinal et élimination des toxines, travail de l'équilibre, coordination entre parties supérieure et inférieure du corps ...

Les sucres, les fibres et l'index glycémique

1. Les sucres : pas question de s'en priver !

Parce que c'est un carburant indispensable au fonctionnement du cerveau, ils évitent les hypoglycémies et les hyperglycémies qui peuvent conduire à des « coups de pompe », voire chez les seniors, à l'augmentation du stress, une diminution des réflexes et de la mémorisation, et un risque de malaise ou de chute.

Que dit le Plan National Nutrition et Santé pour les Seniors ?

- En limiter la consommation
- À consommer surtout au cours des repas et collations
- Attention :
 - aux boissons sucrées (sodas, sirops, boissons sucrées à base de fruits, nectars)
 - aux bonbons
 - aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert du commerce, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)



Les produits sucrés



2. L'index glycémique

L'index glycémique est défini selon la vitesse à laquelle un aliment libère son énergie dans l'organisme. Il permet de connaître l'effet d'un aliment sur le taux de sucre dans le sang (la glycémie). Plus un aliment a un index glycémique proche de 100, plus il est dit « rapide ». À l'inverse, plus un aliment affiche un index proche de 0, plus il est dit « lent ». L'index de référence « 100 » est celui du glucose, le sucre le plus hyperglycémiant.

Privilégier les aliments à IG bas (IG < 50) ou modéré (IG < 70)

Plus l'index glycémique est bas, plus la vitesse de diffusion du glucose dans l'organisme est progressive, c'est-à-dire réparti dans le temps. Ces aliments ont donc peu d'influence sur la glycémie. Mais un index glycémique bas n'est pas synonyme de peu de calories !

Évitez les sucres à index glycémique élevé (IG > 50)

La consommation excessive d'aliments à fort Index Glycémique (IG) favorise la prise de poids. En effet, une glycémie élevée induit une forte production d'insuline, l'hormone dite « des réserves », qui stimule le stockage des graisses. Donc, non seulement ils ont tendance à être stockés sous forme de graisse, mais en plus, en provoquant un pic puis une chute brutale du taux d'insuline dans le sang, ils favorisent les coups de pompe et ouvrent l'appétit.

45	Muesli Boullgour entier Grains de blé dur entier Petits pois frais Raisin	
50	Pain complet Sarrazin Flocons d'avoine Riz brun complet Petits pois en conserve Patate douce Céréales sans sucre ajouté Kiwi Sorbets Riz blancs asiatique (Basmati...)	
GLUCIDES À INDEX GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ		
55	Biscuit sec Pâtes blanches bien cuites	
60	Riz long cuit en 20 minutes Cookies Papaye Barre de céréales	
65	Pain bis Pommes de terre cuites à l'eau dans leur peau Couscous, taboulé Betterave Banane, melon, ananas Raisins secs Confiture classique 50% sucre Fruit au sirop Jus d'orange industriel	
70	Croissant, petit pain au lait Pain de campagne Céréales sucrées Barre chocolatées Riz blanc Navets Soda sucré	

3. Les sucres complexes, les fibres et le transit intestinal

Les fibres alimentaires

Ce sont des glucides que l'organisme humain n'est pratiquement pas capable de digérer mais qui ont des propriétés intéressantes :

- Elles ralentissent le passage des sucres simples ou complexes présents dans les aliments de l'intestin vers le sang, ce qui ralentit l'absorption des glucides assimilables.
- Certaines fibres peuvent retenir jusqu'à cinq fois leur poids en eau. Il en résulte la formation d'un gel qui réduit l'absorption des glucides, et qui facilite le transit intestinal.
- Elles se combinent dans l'intestin avec le cholestérol présent dans la bile, ce qui abaisse le cholestérol sanguin.
- Elles n'apportent pas de calories.

Exemples

Les pâtes au blé complet ou semi-complet apportent des sucres complexes, des fibres et des minéraux favorables à la santé.

Trucs et astuces : Les pâtes à la cuisson al dente permettent une absorption des sucres plus lente et une sensation de satiété plus longue.

La digestion du pain et des dérivés de la farine, des féculents et des fruits est assez rapide. Il faut donc toujours les associer à des fibres (crudités, légumes chauds...).



Comment et de quoi remplir le réfrigérateur

La dénutrition touche la moitié des grands seniors à l'hôpital. Pourtant, la dénutrition, l'ostéoporose et les maladies cognitives se préviennent avant tout à coup de fourchette et il importe d'éviter que le plaisir provoqué par la prise alimentaire ne s'estompe. Le contenu du réfrigérateur est un indicateur de la relation de la personne âgée avec son alimentation.



Le réfrigérateur est-il un bon indicateur de la malnutrition ? C'est ce que suggèrent des gériatres des Hôpitaux Universitaires de Genève, en Suisse. Ils ont visité à leur domicile 132 Genevois âgés en moyenne de 65 ans, un mois après qu'ils aient quitté la polyclinique de gériatrie. Les patients ont été suivis durant trois mois et le contenu de leur réfrigérateur a été systématiquement enregistré, de même que les réadmissions en hôpital. Les personnes âgées dont le réfrigérateur était vide (31 % des sujets) ont été plus fréquemment hospitalisées dans le mois suivant l'évaluation médicale, alors que parmi celles dont le frigo était rempli, seules 8 % ont dû l'être. Le temps écoulé entre le suivi médical et l'hospitalisation était également trois fois plus court (34 contre 100 jours) dans le cas d'un frigidaire dépouillé.

Source : in frigo veritas, Par Nicolas Rousseau « HEALTH & FOOD » numéro 49, Novembre 2001

Le CCAS d'Angoulême, s'est inspiré de l'étude du gériatre Charles-Henri Rapin « In Frigo Veritas » pour faire le point sur la dénutrition rencontrée par les aînés vivant à domicile ou en établissement. Cette enquête s'est déroulée entre avril et août 2010. Une stagiaire a rencontré 107 personnes âgées et a photographié l'intérieur de leur réfrigérateur. Résultat : sur la centaine de seniors, neuf aînés étaient dénutris et une trentaine présentait de forts indices de dénutrition... En gros, pratiquement 40% de ces retraités se nourrissaient mal ou pas suffisamment... Fort de ce constat, le CCAS d'Angoulême a retenu deux actions pour lutter contre la dénutrition des personnes âgées. La première est la réalisation d'une image d'un « réfrigérateur type » couplé à des conseils sur l'hygiène et les dates de péremption. La seconde est de proposer aux professionnels du CCAS une formation sur l'observation du réfrigérateur et sur les besoins nutritionnels des anciens.

Source : <http://www.charentelibre.fr/2010/11/24/le-frigo-comme-sonnette-d-alarme,1008095.php>

Menus équilibrés par saison pour une personne âgée

Fiche 20

Alimentation et texture normale

Printemps/été	Automne/hiver	Repas de fête
Petit-déjeuner 1 bol de chicorée au lait (sucrée ou non) 2 ou 3 tranches de pain de campagne + 1 noix de beurre + 2 c à café de miel Fruit frais de saison bien mûr	Petit-déjeuner 1 bol de thé Pain + 1 morceau de fromage 1 orange pressée	Petit-déjeuner 1 bol de café ou de chicorée au lait (sucré ou non) Brioche + confiture Pruneaux cuits
Déjeuner Melon Tomates farcies (100 g de bœuf) Coquillettes au fromage (200 g, poids cuit) Clafoutis aux mirabelles ou aux cerises ou gâteau aux mirabelles Eau	Déjeuner Salade d'endives et bleu Blanquette de veau à l'ancienne avec riz Yaourt Raisin Pain Eau	Déjeuner Asperges et jambon cru Filet de truite sauce forestière Pommes de terre sautées Plateau de fromage Tarte aux fruits rouges Pain Eau
Goûter Compote de pêches Fromage blanc en faisselle 1 tisane	Goûter 1 chocolat chaud Biscuits secs	Goûter Fruit de saison Petit-suisse et crème de marron Boisson
Dîner Soupe aux courgettes et à la semoule 1 œuf au plat Haricots verts mange-tout (150 g) Cantal 40 g Fraises au vin Pain Eau	Dîner Soupe aux pois cassés Salade de pommes de terre aux harengs Compote de pommes à la cannelle Pain Eau	Dîner Soupe moulinée aux légumes et croûtons Gratin de chou-fleur sauce Béchamel Yaourt Fruit de saison Pain Eau

Si la personne le souhaite, le repas peut être accompagné d'un verre de vin.

Source : PNNS guide nutrition pour les aidants des personnes âgées sur ; <http://www.inpes.sante.fr/cfesbases/catalogue/pdf/941.pdf>

Consultez la fabrique à menu du PNNS : idées de menus, liste de course, recettes simples et équilibrées pour tous, à la journée, à la semaine, au mois !

<http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/la-fabrique-a-menus.html#menu>

Aides à domicile : Idées à boire et à manger pendant les pauses

1. Lorsqu'il fait chaud, que faut-il boire et comment ?

« Il faut boire au moins un litre et demi par jour ». Cette recommandation est discutée car nous ingérons aussi l'eau à travers les aliments (fruits, légumes contiennent plus de 95% d'eau). Néanmoins, ce repère insiste sur l'importance de l'hydratation des seniors qui ont souvent perdu le réflexe de boire. Les pauses, les goûters, doivent aider l'organisme à se recharger en sels minéraux que peuvent délivrer les aliments riches en eau comme les fruits (melon, pastèque, fraises, pêches, agrumes...) et les crudités (concombre, radis, tomates, courgettes...).

La caféine : néfaste ou bénéfique ?

On l'aime pour sa capacité à augmenter la vigilance et la concentration : elle aide à diminuer la fatigue grâce à un effet stimulant sur le système nerveux central.

Mais on s'en méfie pour ses effets sur :

- L'augmentation du rythme cardiaque, de la tension artérielle et de la respiration
- La dépendance (surtout chez les grands consommateurs)
- L'insomnie, les maux de tête, les tremblements, la nervosité et l'irritabilité
- La perte de masse osseuse
- Le risque d'augmentation de la diurèse, c'est-à-dire la sécrétion urinaire
- La formation d'urine et donc les pertes en eau

Les boissons énergétiques contiennent presque toutes des quantités importantes de caféine!

Où en êtes-vous ?

Réalisée pour le compte de l'eau minérale Volvic, une enquête en milieu professionnel auprès de 1 000 personnes témoigne de la popularité du café dans les bureaux :

- 93 % consomment au moins une tasse de boisson contenant de la caféine par jour ;
- 76 % consomment du café, du thé ou une boisson cola caféinée plus de trois fois par jour ;
- 5 % consomment quotidiennement plus de 10 tasses

Selon cette enquête, plus de la moitié des personnes qui consomment plus de trois tasses de café se plaignent de stress au travail. Près de 80 % des personnes boivent la première tasse dès leur arrivée au bureau ou au milieu de la matinée, deux périodes de la journée correspondant généralement à des pics de stress.



Astuce :

Mélangez café et chicorée (1/3 pour commencer, puis ½), laissez infuser, c'est prêt !
La chicorée est riche en inuline, favorable à la flore intestinale et à la diminution du cholestérol (émulsionne les graisses).

2. Que manger à la pause ?

- > Du chocolat noir : un antioxydant
- > Des fruits secs : des fibres
- > Biscuits « coupe faim » : biscuits aux céréales complètes, ou vérifier la quantité de fibres pour un meilleur contrôle glycémique...

1. Les labels de « l'agriculture biologique »

Le logo officiel de l'Union européenne de l'agriculture biologique



Le logo officiel français de l'agriculture biologique



Label privé récent, attribué par la FNAB



Label privé peu répandu en grande surface, magasins spécialisés



Label privé (agriculture bio-dynamique) peu répandu en grande surface



2. Les labels de la pêche durable

Afin de lutter contre l'aggravation de la surpêche dans les océans, optez pour du poisson et des fruits de mer sauvages certifiés MSC ou pour le nouveau label ASC pour le respect des critères environnementaux pour les poissons d'élevage.



3. Le respect des animaux

Depuis 1990, l'association Bleu-Blanc-Cœur soutient une agriculture promeut des modes de production qui respectent l'environnement et la santé. Elle regroupe tous les acteurs concernés par la filière « Lin » : les semenciers, les fabricants d'aliment du bétail, les fournisseurs de services en nutrition animale, les ateliers de cuisson du lin, les éleveurs, les transformateurs, les Distributeurs. Ses produits se distinguent grâce au label Bleu-Blanc-Cœur, en référence aux bienfaits des Oméga 3 contenus dans le Lin.



4. Commerce équitable

Aucun label officiel européen n'existe, les critères sont très variables d'un label à l'autre. Parmi les nombreuses marques privées existantes, Max Havelaar et Artisans du Monde sont très répandues.



5. Les AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)

Elles permettent un contrat entre un producteur local et des consommateurs qui achètent des paniers des produits de saison cultivés dans un certain respect de planète (les producteurs possèdent souvent le logo AB).

6. Pour conclure, favorisez :

Les produits Locaux = pas de transport, soutien du tissu local

Les produits frais = pas de congélateurs, maîtrise des consommations d'énergie

Les produits de saison = pas de serre et ni de transport

Les produits issus d'une agriculture biologique = pas de pesticides

L'élevage durable = bien être animale, apports nutritionnels

La pêche durable = protection des espèces aquatiques

Les produits du commerce équitable = respect des travailleurs et de leurs familles



Pour en savoir plus :

Mini-guide / application smartphone sur les labels sur <http://www.mescoursespourlaplanete.com/Labels>

Guide de la pêche durable sur www.greenpeace.org/france/.../peches-conduites-dangereuses.pdf

Référencement des AMAP : <http://www.amap-aquitaine.org/>

Dis docteur, c'est quoi être en bonne santé ?

Aujourd'hui, la santé se définit avant tout par une valeur positive : «La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social» (OMS). Plusieurs facteurs ont une influence déterminante. L'un de ces facteurs est l'environnement.



<http://www.hsen.org>

