****

**Engagements pour réduire l’exposition de votre famille aux substances toxiques**

**Qualité de l’air :**

* Si vous fumez quoi que ce soit ou si vous vapotez, arrêtez.
* Si vous n’êtes pas encore prêt à arrêter, fumez dehors pour le bien de votre famille.
* Gardez les enfants et les femmes enceintes à l’écart des rénovations.
* Contenez la poussière de rénovation en scellant la zone avec du plastique ou en la fermant avec du bois.
* Utilisez des peintures, des revêtements et des colles moins toxiques pour les travaux d’artisanat et de rénovation.
* Lavez les vêtements de travail séparément des autres vêtements.

**Nettoyage**:

* Passez une vadrouille humide et époussetez souvent.
* Passez l’aspirateur avec un aspirateur central ou muni d’un filtre HEPA.
* Évitez de jeter la poussière de l’aspirateur dans votre compost.
* Lavez les chiffons à épousseter séparément des vêtements.
* Enlevez vos chaussures à la porte d’entrée.
* Minimiser le désordre qui accumule la poussière.
* Rangez les livres dans des bibliothèques fermées, ou passez-les souvent à l’aspirateur.
* Rangez les jouets dans des bacs couverts.
* Lavez-vous souvent les mains à l’eau et au savon ordinaires.
* Utilisez du bicarbonate de soude comme poudre à récurer.
* Utilisez le vinaigre pour les fenêtres, les surfaces et les sols.
* Évitez l’eau de Javel à la maison.
* Privilégiez les produits non parfumés.
* Évitez les désodorisants et les purificateurs d’air enfichables.
* Évitez le nettoyage à sec ou demandez au nettoyeur de NE PAS utiliser de perc. (perchloréthylène).
* Utilisez des solutions autres que les pesticides dans votre domicile.

**Moisissures :**

* Réparez les fissures dans les fondations.
* Installez un déshumidificateur.
* Installez des ventilateurs d’évacuation vers l’extérieur dans la salle de bain et la cuisine.
* Ajoutez de l’isolation dans les coins froids et humides.
* Engagez un professionnel pour nettoyer les moisissures de plus d’un mètre carré.
* Remplacez les fenêtres problématiques.
* Ne rangez pas les vêtements et les papiers dans des boîtes en carton dans un sous-sol humide.

**Pesticides :**

* Refusez de les utiliser : trouver des moyens moins toxiques pour éviter les nuisibles.
* Conservez les aliments dans des récipients fermés.
* Maintenez les moustiquaires de fenêtres en bon état.
* Saupoudrez du poivre de Cayenne à l’endroit où les fourmis entrent dans la maison.
* Le marc de café a un effet dissuasif sur les fourmis.
* Mélangez du bicarbonate de soude avec du sucre à glacer et laissez un petit tas sur le comptoir pendant quelques jours pour vous débarrasser des fourmis.
* Installez une ligne de piège avec du beurre d’arachide comme appât pour attraper les souris au printemps et à l’automne.
* Utilisez des nids de leurres pour décourager les nids de frelons là où vous vous rassemblez à l’extérieur.
* Portez des vêtements appropriés lors des randonnées pour éviter les tiques et autres insectes piqueurs.

**Aliments :**

* Cuisinez vous-même.
* Évitez les boissons gazeuses.
* Évitez les édulcorants artificiels.
* Réduisez votre consommation « d’aliments blancs » : sucre, farine, riz.
* Achetez des produits locaux, en saison, puis transformez-les vous-même.
* Cultivez vos propres fruits et légumes, sans pesticides.
* Achetez en gros.
* Achetez des produits biologiques si vous le pouvez. Surtout la « [Sale Douzaine](https://www.ewg.org/foodnews/summary.php) » (en anglais seulement) (<https://www.ewg.org/foodnews/summary.php>).
* Évitez les aliments hautement transformés.
* Résistez aux viandes transformées (hot dogs, pastrami, baloney, etc.).
* Réduisez votre consommation de viande d’élevage industriel.
* Mangez du poisson plus sûr :
	+ ceux à faible teneur en mercure : maquereau, hareng, truite arc-en-ciel, saumon sauvage ou en conserve, tilapia;
	+ variétés « pâles » de thon, PAS le thon blanc;
	+ vérifiez les informations locales sur la sécurité des poissons pêchés par vous-même.

**Plastique :**

* Ne mettez jamais de plastique dans le four à micro-ondes.
* Conservez les aliments dans des récipients en céramique ou en verre.
* Faites chauffer le lait de bébé dans un récipient en verre et versez-le dans un biberon en verre lorsqu’il est tiède, pas chaud.
* Utilisez des bouteilles d’eau et gobelets à bec en acier inoxydable ou en verre.
* Si vous avez un gobelet en plastique, n’y mettez JAMAIS de liquide chaud.
* Évitez les boîtes de conserve revêtues de BPA, BPF et BPS en achetant des aliments congelés, frais ou en bocaux.
* Évitez les jouets de dentition, les jouets de bain ou les jouets pour enfants en bas âge qui contiennent du PVC (vinyle).
* Utiliser un rideau de douche qui ne contient pas de PVC.

**Sélectionnez les produits de soins personnels plus sûrs :**

* Utilisez des produits non parfumés et aussi naturels que possible.
* Vérifiez que vos produits de soins et de beauté ne contiennent pas d’éléments susceptibles d’être nocifs.
* Évitez les produits sans liste d’ingrédients, ou incluant des ingrédients synthétiques dangereux.
* Résistez à la teinture des cheveux, surtout si vous êtes enceinte.
* Essayez d’utiliser l’application gratuite « *Think Dirty » (Shop Clean)* pour sélectionner vos produits de soins personnels.

**(La plupart de ces suggestions vous feront aussi économiser de l’argent!)**