



SOINS PERSONNELS ET COSMÉTIQUES

Votre peau est le plus grand organe de votre corps et ce que vous appliquez sur la surface peut pénétrer dans votre corps. Certains produits de beauté contiennent des cancérigènes connus, des pesticides, des agents toxiques pour la reproduction et des perturbateurs endocriniens. Si les ingrédients ne sont pas indiqués, ou s'ils contiennent des ingrédients synthétiques dangereux, choisissez un autre produit.

Envisagez de réduire votre utilisation de produits cosmétiques; choisissez des produits naturels autant que possible et faites des recherches pour trouver des produits plus sains. Évitez les longues listes d'ingrédients et les « fragrances » ou « parfums » comme ingrédients (même dans les produits non parfumés)!

**Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick,
Réseau canadien pour la santé humaine et
l'environnement et Fondation pour la santé résiliente**

65, rue brunswick, Fredericton, N.-B., E3B 1G5
506-459-8961 - info@nb.lung.ca

Financement de ce projet généreusement assuré par:



DE PETITS GESTES PEUVENT FAIRE UNE GRANDE DIFFÉRENCE!

Exemples d'engagements pour une maison saine :

- Épousseter et passer l'aspirateur ou une vadrouille humide une fois par semaine.
- Choisir des produits cosmétiques naturels et sûrs
- Cuisiner plus souvent avec des ingrédients entiers
- Garder la cigarette et le vapotage à l'extérieur
- Opter pour une vie sans parfum
- Utiliser des nettoyants naturels ou de fabrication artisanale
- Tester votre maison pour le radon
- Nettoyer et prévenir les moisissures
- Conserver les restes de table dans des récipients en verre ou en céramique
- Éviter les jouets en vinyle ou en PVC
- Éviter d'acheter des tissus ou des couvre-meubles résistants aux taches ou ignifuges

Engagements pour une maison saine

Je promets de : _____

pour conserver et promouvoir une bonne
santé.

Nom: _____

Courriel: _____

Signature: _____

Merci!

RÉDUIRE L'EXPOSITION AUX TOXINES COURANTES

Des habitudes saines pour des personnes saines



www.resilient-health.ca



**Foundation for Resilient Health
Fondation pour la Santé Résiliente**

RESPIREZ
l'association pulmonaire



LES TOXINES DANS LA MAISON

Ce que vous respirez, mangez et appliquez sur votre peau a un impact sur votre santé à long terme et sur la santé de l'environnement dans lequel nous vivons.

Les produits que nous laissons entrer dans nos foyers peuvent favoriser le cancer, les maladies liées aux hormones et les troubles neurologiques.

Heureusement, il y a des gestes simples que nous pouvons faire pour réduire notre exposition aux substances toxiques! Vous trouverez d'autres conseils utiles sur le site Web de la Fondation pour la santé résiliente.

AIR

La fumée

Laissez la fumée dehors. Si vous fumez/vapotez, faites-le à l'extérieur et loin des fenêtres. Cesser de fumer est le meilleur moyen de limiter cette exposition toxique.

La fumée des poêles à bois est également toxique. Si vous devez utiliser un poêle à bois, utilisez uniquement des poêles à bois CSA/EPA. Faites inspecter votre poêle à bois chaque année pour en vérifier la sécurité et l'efficacité. Du bois bien sec et un feu bien entretenu réduisent la fumée et vous permettent de mieux rentabiliser vos frais de chauffage.

Les produits parfumés

Les bougies, les désodorisants, les produits de nettoyage et de lessive, et les parfums contribuent tous à la pollution de l'air intérieur. Privilégiez les produits sans parfum.

Le radon

Le radon est un gaz naturel qui pénètre dans les bâtiments par les fondations. L'exposition au radon est la principale cause de cancer du poumon chez les non-fumeurs. Vous ne pouvez ni sentir ni goûter le radon, mais vous pouvez vous procurer des trousse de dépistage du radon auprès de votre association pulmonaire locale, des magasins de matériaux de construction ou des entreprises spécialisées dans le dépistage du radon.

POUSSIÈRE ET NETTOYAGE

Nettoyage de votre maison

La poussière peut contenir de nombreuses substances toxiques, notamment des résidus de nettoyants chimiques, des substances ignifuges, des pesticides et des métaux tels que le plomb, le mercure et l'arsenic. Passer régulièrement l'aspirateur (avec filtre HEPA) et épousseter avec un chiffon humide sont des moyens efficaces de vous protéger, vous et votre famille.

Les produits de nettoyage naturels de fabrication artisanale ne coûtent qu'une fraction du prix des produits commerciaux. Le savon à vaisselle, le vinaigre et le bicarbonate de soude font tous d'excellents nettoyants maison.

La moisissure

L'exposition aux moisissures peut provoquer de nombreux symptômes. La formation de moisissures est fréquente dans les endroits humides comme les salles de bain et les sous-sols. Les petites zones de moisissures peuvent être nettoyées à l'aide de détergent à vaisselle et d'eau. Les zones plus étendues nécessitent l'intervention d'un professionnel. Il est important d'éliminer la source d'humidité pour arrêter la croissance des moisissures.

Les pesticides

Entretenez votre maison pour prévenir les nuisibles et utilisez des méthodes moins toxiques pour les contrôler. Par exemple, un mélange de bicarbonate de soude et de sucre à glacer élimine les fourmis.

LA NOURRITURE

Cuisiner à la maison

Entretenez votre maison pour prévenir les nuisibles et utilisez des méthodes moins toxiques pour les contrôler. Par exemple, un mélange de bicarbonate de soude et de sucre à glacer élimine les fourmis.



LES PLASTIQUES

Les récipients en plastique peuvent être utiles, mais soyez prudent si vous les utilisez pour conserver des restes de nourriture. Les aliments gras ou huileux, ou le chauffage du plastique peuvent provoquer l'entrée de produits chimiques toxiques dans les aliments stockés à l'intérieur. Utilisez plutôt du verre et de la céramique, ou laissez les aliments refroidir avant de les placer dans des récipients en plastique. N'utilisez jamais de plastique dans le four à micro-ondes. Lorsque vous choisissez des récipients ou des jouets, recherchez les mentions « sans PVC », « sans phtalates », « sans BPA » et « sans vinyle ». Pour les récipients alimentaires, recherchez les symboles de recyclage 1, 2, 4 et 5.