

Si ce produit était aussi dangereux que tu le dis, il serait déjà interdit !

Pff... de toute façon, ça sert à rien ! Tout le monde s'en fiche !

Le 100% Bio, moi j'y crois pas !

Il faut que tu vives avec ton temps ! T'es restée au temps des cavernes !

Bon... Je vous sers, ou.....?



## GUIDE PRATIQUE

### Le livret de survie pour des repas de famille réussis !



Combattre les idées reçues sur la santé et l'environnement (tout en restant diplomate)

## « Le bio ça n'a pas de goût ! »

Tout se passait bien jusque là : la table magnifiquement dressée, les convives ravis de votre gratin dauphinois végétal au quinoa, les enfants (pour une fois) ne s'entraînaient pas au tri sélectif dans leur assiette... Quand tout à coup, votre chère et douce belle-mère assène d'un ton franc et massif : « Hum de toute façon le bio ça n'a pas de goût ! ». Le temps s'arrête. Toutes les têtes se tournent vers vous. Que dire, que faire ? Pas de panique et suivez le guide :

Bof



Bio



- Vous savez belle-maman, même dans le magasin où vous allez toujours, les centaines de références de produits transformés que vous trouvez ont toutes très souvent les mêmes compositions. Regardez les étiquettes : des protéines et de la lécithine de soja, du sucre à foison, des exhausteurs de goûts comme le glutamate, des édulcorants... Dans l'Union européenne, 338 additifs alimentaires sont autorisés et ça donne des produits uniformisés, des goûts exacerbés, des couleurs artificielles...
- Oui mais vos produits bio là, ils sont bizarres, ils n'ont pas de goût...
- C'est normal ma belle-maman préférée, en labellisation biologique, seuls 48 additifs sont autorisés. C'est pour ça que quand vous mangez chez nous, vous êtes surprise car les aliments « bio » transformés ont des aspects et des saveurs auxquels vous n'êtes plus habituée. Je vous ressers du gratin ? Vous avez tout fini...



### Cerise sur le gâteau : l'argument scientifique qui cloue le bec !

Une diminution de 25% du risque de cancer a été observée chez les consommateurs « réguliers » d'aliments bio. Bien que le lien de cause à effet ne puisse être établi sur la base d'une seule étude, les résultats suggèrent qu'une alimentation riche en aliments bio pourrait limiter l'incidence des cancers (co-étude menée par l'INRA (Institut national de la recherche agronomique), l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), l'Université Paris 13, le CNAM (Conservatoire national des arts et métiers), octobre 2018).

2

## « Le 100 % bio moi j'y crois pas. »

Ah ! si on vous avait donné 1 euro chaque fois que vous l'avez entendue celle-là, à vous ce super séjour découverte de la Creuse en roulotte avec étapes en yourtes (seuls les initiés comprendront). Mais non, vous êtes toujours là, dans le haut de la France, à table, en famille, avec tonton en face qui croit qu'il est le premier à vous sortir cet argument génial...

Non, on ne lui balance pas des boulettes de mie de pain en plein visage, on respire et on dit :



- J'entends bien ton argument, mais tu connais l'Efsa tonton ? (paf, bien joué !)
- Lef quoi ?? C'est une bière ?
- Non non tonton, c'est l'Autorité européenne de sécurité des aliments. En mars 2018, elle a montré que parmi les produits agricoles d'origine biologique, seulement 6,5% présentaient des traces mesurables d'au moins un résidu de pesticide, contre 44% de ceux issus de l'agriculture conventionnelle (donc non bio). Tu vois ces résultats montrent que le cahier des charges du bio est strict et contrôlé dans les différentes étapes de la production.
- Oui mais il en reste quand même !
- Effectivement, les dépôts de pesticides transportés par l'air sont toujours possibles. De même pour l'eau qui peut servir à irriguer certains champs : beaucoup de nappes phréatiques et de cours d'eau sont contaminés pour de longues années encore par un pesticide, l'atrazine, pourtant interdit en France depuis 2003 ! Mais entre manger des pesticides à coup sûr, et risquer d'en manger de temps en temps : j'ai fait mon choix (grand sourire final). Et toi ?



### Cadeau bonus pour finir de convaincre tonton :

Nombreux de ces pesticides sont des perturbateurs endocriniens ; donc capables d'altérer le fonctionnement du système hormonal. Par exemple, des rats exposés à six pesticides différents, en même temps, ont développé des troubles métaboliques évocateurs du diabète : prise de poids, taux de cholestérol et glycémie à jeun élevés... (juin 2018, étude Inserm et INRA).

3

## « L'explosion des maladies, c'est à cause du vieillissement de la population. »

Les repas de famille ça ressemble parfois à une réunion d'anciens combattants. Entre le rôti et le fromage on apprend que tata Odette est à l'hôpital pour son coeur, que tonton Raymond n'a plus de prostate, que grand-mère Michelle est soignée pour un cancer... Forcément ça plombe l'ambiance. Alors pour clore le sujet avant le dessert, on essaie de se rassurer en se disant qu'on a le temps, car c'est bien connu : il y a de plus en plus de maladies autour de nous car les gens vivent de plus en plus vieux...

Mais vous, nostalgique, tous ces prénoms vous évoquent surtout de beaux souvenirs d'enfance... Vous vous taisez et vous réfléchissez :



1) Certes, au 20ème siècle en France, grâce aux meilleures conditions de vie et aux progrès de la médecine, on est passé d'une espérance de vie de 48 ans en 1900, à 82 ans en moyenne en 2017 (Ined (Institut national d'études démographiques))...

2) Mais depuis 50 ans notre quotidien a aussi été transformé avec l'apparition de nombreuses substances chimiques artificielles, et beaucoup ont des impacts néfastes sur la santé. Certaines sont des perturbateurs endocriniens et leurs effets sont visibles chez les enfants à travers la puberté précoce. Elle se manifeste avant l'âge de huit ans chez les filles et avant l'âge de neuf ans chez les garçons. Entre 2011 et 2013, 1 173 cas ont été comptabilisés chez les filles, et dix fois moins chez les garçons !

3) Puis on sait aussi que l'incidence (le nombre de nouveaux cas) des cancers a progressé de 48 % chez l'homme et de 46 % chez la femme entre 1980 et 2005 (Belot 2008). Le lien entre l'apparition de plusieurs cancers et des expositions environnementales est clairement établi (InVS (Institut de veille sanitaire) ; Hill, 2008 ; Imbernon, 2002)

Mais tout ça vous le gardez pour vous. Pas ce soir...

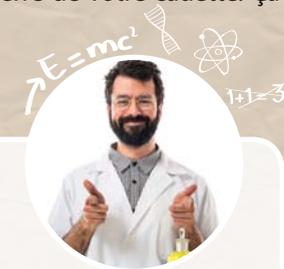


- Eh tout le monde ! Après le dessert ça vous dit de regarder les photos des dernières vacances avec Mamie Michelle ?



## « Si ce produit était aussi dangereux que tu le dis, il serait déjà interdit ! »

Aujourd'hui votre belle-sœur a oublié de prendre le biberon du petit dernier et c'est l'heure de la tétée ! Ô cri, ô rage, ô désespoir ! Pour calmer le jeu et préserver vos oreilles, vous ressortez vite fait le bon vieux biberon en verre de votre cadette. Ça vous arrache une petite larme d'ailleurs...



- T'as pas de biberon normal ?
- Normal ??
- Oui en plastique ?!
- Euh non, tu sais le verre c'est plus sain que le plastique...
- Ah oui... toi et tes idées... Si c'était aussi dangereux que ça le plastique, ça serait déjà interdit...
- Justement, tu sais pendant très longtemps les biberons en plastique étaient faits avec du bisphénol A (BPA) pour les rendre durs et transparents. Mais depuis le début des années 2000, le BPA est suspecté d'être un perturbateur endocrinien avec de possibles effets cancérigènes et reprotoxiques. Pour protéger la santé des nourrissons, la fabrication et la commercialisation de biberons avec BPA sont interdites depuis 2011. Cette interdiction a été étendue à tous les contenants alimentaires en 2015.
- Suspecté... donc même sans preuve à 100 %, ça a été interdit ??
- Oui, c'est le principe de précaution ! Il permet à l'Etat de réagir rapidement face à un possible danger pour la santé humaine, animale, ou pour la protection de l'environnement ; sans attendre une évaluation complète du risque.



### Et sans le principe de précaution, ça donne quoi ?

La fibre amiante a été très utilisée jusqu'en 1975 pour ses propriétés incombustibles. Les premiers soupçons sur sa dangerosité ont été émis en 1906 en France. Malgré les alertes de médecins à l'époque, elle continue à être utilisée. Elle sera finalement interdite en 1997 dans notre pays, et en 2005 dans toute l'Union européenne. 18 à 25 milliers de décès par mésothéliome pleural (cancer de la plèvre) sont attendus d'ici 2050 en France (InVS, 2012).

« On ne peut pas tout interdire, faut bien que les enfants jouent. »

Les anniversaires, les fêtes de Noël... des moments pas faciles à vivre pour vous ? Vous appréhendez l'ouverture du paquet et la découverte du jouet qui vous retourne les tripes et qui écrabouille vos convictions ? Vous aussi vous éloignez subrepticement le jouet maudit du regard de votre chérubin au fur et à mesure des semaines pour le faire disparaître comme par enchantement ?... Bienvenue au club !



- On sait que tu n'aimes pas ça, mais faut bien que les enfants jouent...
- Oui, super, merci...
- Regarde comme il est content... Hein t'es content mon petit ? Puis, tu vois ça sent bon, c'est tout doux, tu peux patouiller avec... RaaAAAAah mais non, pas dans la bouche : c'est « caca » !



Oui voilà, c'est « caca »... En 2017, 13,3 % des jouets contrôlés par la DGCCRF (Direction générale de la concurrence et de la répression des fraudes) ont été déclarés non-conformes et dangereux : risques chimiques, risques de lésions oculaires etc. Ces résultats qui font froid dans le dos ne sont pas surprenants car l'opacité règne dans le monde du jouet : rien n'oblige les fabricants à indiquer la composition sur les emballages.

Pourtant les jouets devraient présenter une sécurité renforcée. Les bébés et les enfants sont beaucoup plus sensibles que les adultes aux polluants chimiques environnementaux. Des expositions répétées, même infimes, peuvent avoir des conséquences négatives si elles se produisent à des moments particuliers du développement de l'enfant : nouveau-né, petite enfance... Les scientifiques expliquent que la période des 1 000 premiers jours de vie (jusqu'au 2 ans de l'enfant) est une fenêtre d'exposition très vulnérable aux perturbateurs endocriniens.



### Comment jouer sans toxique ?

Même s'il n'est pas spécifique aux jouets, repérer le marquage CE (obligatoire) sur les emballages, et privilégier les labels « Spiel Gut », « GS ». Eviter les jouets parfumés. Privilégier les peluches et les poupées en tissus labellisés « GOTS » ou « Oekotex 100 – Confiance textile ». Privilégier les jouets en bois brut plutôt que le plastique. Et toujours laver le jouet avant de le donner à l'enfant pour la première fois.

6

« Un peu de vernis à ongles de temps en temps, ça n'est pas ça qui va rendre ma fille malade. »

Vous n'êtes vraiment pas fan des gamines maquillées et colorées comme des voitures volées, mais votre sœur n'est pas du même avis. Aujourd'hui c'est la fête, et si on déguisait votre petite dernière en Miss Pouf ?



- Oh ouiii maman !!! Dis tu veux bien ? Regarde tata elle a tout amené ses verniiiis !! Ze veux être une princesse !!!
- Tes vernis tu les achetés où ?
- Oh une promo, 5 pour 2 €, c'est génial, une couleur à chaque doigt !
- Oh ouiiii tata, ze veux être une licorne !!!
- Moi je veux bien, mais demande à maman avant. Hein, de temps en temps un coup de vernis, ça ne peut pas lui faire de mal ! Allez !



Alors maman ? Option marâtre ou option cool ? Ni l'une ni l'autre : option je sais ce qui est bien pour mon enfant et j'ai le droit de le dire :

- Ecoute, même pour les adultes, se vernir les ongles ça n'est pas anodin. Fin 2017, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) a montré que les professionnels de l'onglerie étaient exposés à un grand nombre de substances dangereuses pour la santé : sensibilisantes, cancérigènes, mutagènes, reprotoxiques.
- Ils font ça toute la journée, c'est différent...
- Non. Qu'ils soient posés en onglerie ou chez soi, les vernis à ongles ont les mêmes compositions avec beaucoup d'ingrédients indésirables pour la santé : résines, plastifiants, pigments, solvants. Ils peuvent libérer des perturbateurs endocriniens cancérigènes, des solvants irritants pour les voies respiratoires et les yeux... En résumé, pas de vernis avant l'âge de 2 ans car les petits sont encore plus vulnérables, et après ça doit rester exceptionnel et avec des produits les plus inoffensifs possibles...



### Je fais comment pour choisir un vernis plus sain ?

Si vous ne pouvez pas vous en passer, choisissez des vernis « 10-free » qui signifie qu'ils sont débarrassés des dix ingrédients les plus problématiques pour la santé... mais il en reste tout de même un peu... Pour enlever son vernis, on se tourne vers un éco-dissolvant ou une eau dissolvante.

7

## « J'utilise ce produit depuis des années, et je me porte très bien. »

Les bactéries sont vos amies. Chez vous les araignées s'appellent Gertrude. Les rubans gluants plein de mouches font partie de la déco intérieure estivale. Pour certains visiteurs, chez vous c'est une autre planète, dépaysante et sauvage, mais où il faut s'habituer aux pratiques locales...



- Papa, tu fais quoi dans la cuisine ? Viens à table...
- ...attends, je mets du produit pour tuer les fourmis.
- Mais elles ne m'embêtent pas, puis ton produit, c'est un insecticide, un perturbateur endocrinien en plus ! ArrêteEEe !!!
- Oh c'est toi qui est perturbée !! Ecoute, j'utilise ce produit depuis des années, je suis en pleine forme !
- Oui je sais papa, calme-toi. C'est mauvais pour ton coeur a dit le docteur... Mais tu sais, les connaissances sur les perturbateurs endocriniens sont inquiétantes. Les chercheurs ont découvert qu'ils peuvent s'accumuler dans le corps, se combiner entre eux et renforcer leur toxicité respective... En plus, leurs effets peuvent apparaître des dizaines d'années plus tard et même se transmettre de générations en générations !
- Ah ? C'est peut-être pour ça que ta mère tousse au printemps ?
- Non, ce sont les pollens. L'allergie c'est un dérèglement du système immunitaire qui devient moins tolérant vis-à-vis de substances à priori inoffensives comme les pollens. A force, pour maman ce sont devenus des allergènes. L'allergie n'épargne personne, aucun adulte n'est à l'abri d'avoir une réaction allergique passé un certain âge.
- Ok... Donc en résumé : avec les allergènes, le risque est à court terme et les conséquences bien visibles. Avec les perturbateurs endocriniens, le risque est à long terme et moins bien cerné...
- Tu as tout compris mon papounet !



### Idée cadeau pour la fête des pères !

Comme on y est, voici une belle occasion de faire plaisir à papa : offrez-lui de la Terre de Diatomée ! Insecticide naturel sous forme de poudre, papa se sentira fort face aux bestioles indésirées dans la maisonnée. Fourmis, puces de parquet, poux de poules... c'est magique !

## « J'aime bien quand ça sent le propre. »

Les repas de familles c'est sympa (si si), mais c'est l'après qui l'est moins. Le repas à peine fini déjà des bonnes âmes (elles s'ennuyaient un peu en fait) se lèvent de table pour vous aider. Mais l'enfer est pavé de bonnes intentions...



- Il est où ton Désinfectol ?
- Il n'y en a pas ; prends le nettoyant multi-usages que je fais avec du vinaigre blanc...
- Tu blagues ? Mais ça ne sent rien, et en plus ça ne mousse pas ! Ah non je ne peux pas, moi après le ménage faut que ça sente les montagnes de l'Himalaya !!
- Mais ce que tu sens ce sont des parfums artificiels et des composés organiques volatils, des COV, potentiellement polluants de l'air intérieur de nos maisons et allergènes pour ceux qui y vivent. Regarde sur tes produits ; limonène, linalool, citronellol, géraniol, citral etc. sont les parfums les plus courants. Ils font partie de la famille des 26 substances potentiellement allergènes selon la réglementation européenne. Le propre n'a pas d'odeur tu sais... Puis moi ce que je veux c'est nettoyer ma maison, pas mes poumons !



Les produits ménagers sont des mélanges chimiques avec des tensioactifs, des anticalcaires, des conservateurs, des acides et des bases, des agents de blanchiment, des solvants, des abrasifs, des parfums. Depuis les années 50, les produits ménagers industriels se sont imposés dans nos foyers pour tout nettoyer dans la maison ; voire même désinfecter certaines zones jugées sensibles comme le réfrigérateur, les wc. En 2013, 16 millions de tonnes de détergents ont été produites dans l'Union européenne (chiffre ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie)).



### Comment faire pour passer au ménage sain ?

Déjà, on diminue le nombre de produits utilisés, on privilégie un nettoyage à l'eau avec une microfibre, on cherche des labels écologiques officiels (« Ecocert », « Nature et Progrès »...). On peut aussi fabriquer soi-même ses produits ménagers avec du vinaigre blanc, du bicarbonate de soude, du savon de Marseille...

## « Tu vis dans une grotte ? »

Vous en avez passé du temps à confectionner ces petits paniers DIY pour vos proches : une pierre d'argile pour le ménage, du vinaigre blanc macéré aux écorces d'orange (ça fait rêver), un déo solide pour sentir bon sans se ruiner la santé, des jolis savons au naturel tous doux pour la peau...



- Tenez tout le monde, pour fêter nos retrouvailles, j'ai préparé pour chacun un panier découverte de quelques produits sympas que je fais moi-même (la fierté se lit sur votre visage).
- Oh merci !! Mais pourquoi c'est emballé dans du journal ?? C'est... surprenant... Oh. Euh. Du vinaigre, des savons, un déo en dur... Ah c'est original. On ne s'y attendait pas... T'es vraiment cro-mignonne ! Ah ah ! Cro-mignonne ! Cro-magnon en fait ! AH AH AH !!!
- De rien, ça me fait plaisir. Je suis vraiment contente de partager avec vous mes créations et mes recettes, de vous montrer que même en m'orientant vers des choix de consommation alternatifs je vis très bien avec mon époque. Je me suis juste recentrée vers des choses moins matérielles, plus durables et c'est tellement gratifiant de fabriquer soi-même tout un tas de trucs ! Puis je fais des économies et je sais que je pollue moins la planète.
- A ce rythme-là tu vas finir dans une grotte ! Ah ah ah !
- Justement c'est marrant que tu en parles : avec tout ce qu'on a économisé on vous a dit qu'on partait en amoureux quelques jours en Bretagne sur la côte de Granit Rose ? On va peut-être en trouver une sympa là-bas ? On t'invitera ?!



Globalement, pour avancer vers un mode de vie plus sobre et moins impactant pour l'environnement, il suffit parfois de se poser les bonnes questions : pourquoi j'achète ça ? Envie ou besoin ? Est-ce que je peux m'en passer ? Si non, est-ce que je peux le faire moi-même ? La solution est en nous !



### Il n'y a pas que cro-magnon qui s'inquiète pour son environnement !

8 Français sur 10 pensent que les enjeux associés à l'environnement ont un impact fort sur leur santé. La pollution de l'eau et l'air, la sécurité alimentaire, les pesticides, le dérèglement climatique sont des sujets qui inquiètent (enquête Harris Interactive sur « Les Français et les perturbateurs endocriniens », échantillon de 1020 personnes, octobre 2015).

## « C'est pas moi tout(e) seul(e) qui vais changer les choses... »

Après avoir festoyé pendant des heures, les ventres sont bien tendus, les corps bien hydratés et les langues bien déliées... Votre impact carbone a aussi pris une bonne claque quand vous regardez toute cette montagne de cadeaux et d'emballages. Vous devez bien avoir une forêt complète à vous seul.e dans le salon.



- Je me souviens des fêtes quand j'étais gamin, j'avais juste une orange et j'étais content (mais oui, vous avez hâte de voir sa tête l'année prochaine avec juste un agrume sous le sapin)...
- Oui tonton tu nous l'as déjà dit. On devrait quand même réfléchir à moins consommer la prochaine fois vous ne croyez pas ?
- Oh c'est bon détends-toi ! ça n'est pas nous dans notre coin qui allons changer la face du monde !
- Mais si tata on a tous un rôle à jouer. Réfléchir avant d'acheter pour différencier besoin et simple coup de coeur, bannir les produits jetables, privilégier les produits avec des écolabels officiels, consommer local et de saison, éviter le gaspillage alimentaire, trier ses déchets, composter, recycler et penser aux achats de seconde main, participer à des ateliers Repair Cafés (<https://repaircafe.org/fr/>), apprendre à fabriquer soi-même des produits du quotidien...
- Oui mais moi je ne sais pas faire tout ça !
- Justement on a la chance d'avoir des associations sur le terrain et plein de documents sur Internet pour nous aider (réseau des CPIE <http://www.cpie.fr/>, ADEME <https://www.ademe.fr/>, organismes de défense des consommateurs etc).



### Comment tata peut-elle changer les choses ?

Depuis 2017, les particuliers peuvent signaler les événements indésirables (c'est-à-dire non souhaités et pouvant affecter la santé) lié à l'utilisation de produits de la vie courante : ménage, cosmétique, habillement, bricolage, ameublement, jardinage etc. Il suffit d'aller sur le site [www.signalement-sante.gouv.fr](http://www.signalement-sante.gouv.fr) et remplir le questionnaire en ligne. Ce geste simple permet de contribuer à l'amélioration de l'information et de la sécurité de tous !



Vous en avez assez d'entendre que vivre sainement c'est contraignant, que l'alimentation bio ça n'a pas de goût, que les produits ménagers écologiques ça ne lave rien, que les cosmétiques naturels c'est bidon, que vous vivez à l'âge des cavernes ? Bienvenue au club ! Vous n'êtes plus seul(e) ! Voici un livret pratique dans lequel un argumentaire fouillé vous aidera à répondre avec sérénité aux idées reçues, parfois farfelues, qui circulent autour de la santé-environnementale... Bonne lecture !

Vous pourrez retrouver toutes les références (articles, études, etc.) citées dans ce livret sur simple demande à : [s.cormier@cpie-aisne.com](mailto:s.cormier@cpie-aisne.com)

**CPIE des Pays de l'Aisne**

03 23 80 03 02

[contact@cpie-aisne.com](mailto:contact@cpie-aisne.com)

<http://www.cpie-aisne.com/>