

# Ces polluants que l'on a chez nous !



Les polluants toxiques ou cancérigènes envahissent notre habitat, nos chambres, nos salles d'eau, nos cuisines... Dans les poêles, les casseroles, l'électroménager, la hi-fi ou les cosmétiques... ils sont partout, et souvent là où on ne s'y attend pas !

## Poêle, casserole : attention à l'aluminium !



Utiliser des batteries de cuisson en aluminium serait dangereux pour la santé. Pourquoi ? Parce que l'aluminium passe en partie dans les aliments. Or, **l'aluminium est toxique** à haute dose (au-dessus de 1 mg par kilos de poids corporel par jour, soit 60 mg pour un adulte de 60 kg). Dans les années 1960, des études ont démontré que ce métal pouvait entraîner des troubles neurologiques et osseux. Des chercheurs ont même évoqué un lien possible entre son absorption et la maladie d'**Alzheimer**...

**Ce qu'il faut faire** : Optez pour des batteries de cuisson en fonte (fer). On ne leur connaît aucune toxicité à ce jour.

**A savoir** : Le sel augmente la concentration d'aluminium. Salez après cuisson !

## L'électroménager : bourré de COV !



Un nouveau lave-vaisselle, une nouvelle machine à laver dans la maison... Et aussitôt une odeur de "neuf" se diffuse dans l'air ! Mais attention ! Derrière cette senteur se cachent en réalité des COV (**composés organiques volatils**). Ces substances chimiques, aussi utilisées dans les matériaux (bois aggloméré par exemple) et dans les peintures, sont reconnues comme nocives (elles irritent les yeux et l'appareil respiratoire, elles sont cancérigènes...).

- **Ce qu'il faut faire** : Débarrassez-vous des COV en aérant suffisamment !

## Produits cosmétiques : tous toxiques !



risque pour votre santé.

En 2006, l'Afssaps a recensé 128 effets indésirables liés à l'utilisation de produits cosmétiques. Et pour cause, qu'il s'agisse des shampoings, gels douche, déodorants, crèmes pour le corps... tous regorgent de substances chimiques (**parabens, phtalates, aluminium**) ! Résultat : ils peuvent être responsable d'irritations, de démangeaisons et, à plus long terme... de cancers. Pour les auteurs de Environnement, votre santé en danger, "même certaines crèmes solaires, pourtant conçues pour préserver la peau, sont susceptibles de contenir des **éléments cancérigènes**".

- **Ce qu'il faut faire** : Optez pour des cosmétiques 100 % naturels, sans

## Radio, télévision... gare à l'électrisation !



"Les champs électriques dégagés par la télévision ou la radio sont parfois bien supérieurs à ceux de la téléphonie mobile !", expliquent le Dr Jean-Louis Peytavin et le journaliste scientifique Emmanuel Chanut dans Environnement, votre santé en danger. Or, le [téléphone portable](#) [2] pourrait être à l'origine de **migraines** et de **cancers**. "Si les objets électriques de la maison fonctionnaient simultanément, nous pourrions être soumis à des champs magnétiques très importants", précisent les auteurs. Conséquence : un risque plus fort de développer un cancer.

- **Ce qu'il faut faire** : Disposez les appareils électriques à au moins 1 m de votre organisme, et éteignez-les bien (un appareil en veille continue à consommer du courant, donc à libérer des ondes électriques).

## Désodorisants d'intérieur : attention danger !



Spray, diffuseur électrique... Tous ces produits censés camoufler les mauvaises odeurs sont très mauvais pour nos poumons ! Pourquoi ? Un, parce qu'ils libèrent des molécules qui modifient la composition de l'air. Or, pour être sain, l'air doit contenir une quantité précise d'oxygène, d'ozone et de gaz carbonique. Et deux, parce que ces molécules sont fabriquées de manière industrielle. En 2004, l'association UFC-Que Choisir a dénoncé les effets **cancérogènes, allergènes** ou **perturbateurs endocriniens** de 35 désodorisants (parmi les plus connus). En cause, des substances chimiques telles que le benzène, le formaldéhyde, le toluène, le naphthalène, le limonène, et les phtalates.

- **Ce qu'il faut faire** : Optez pour des cubes de bois parfumés et des pots-pourris. Ils sont sans danger.

## L'eau de Javel : produit ultra nocif



Aucun microbe ne résiste à l'eau de Javel ! C'est dire si elle est **toxique**... Pourtant, ce produit est largement utilisé pour désinfecter tous les recoins de la maison. Ses effets indésirables sont nombreux : toux, gênes respiratoires, asthme...

### **Ce qu'il faut faire :**

- éviter de faire des réserves de berlingots
- ne pas mélanger l'eau de Javel avec un produit acide (détartrant WC...)
- ne pas transvaser l'eau de Javel dans un récipient à usage alimentaire
- la conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur.

## Les insecticides domestiques risqués pour l'homme !



Antimites, tue-mouches, bombe antimoustique... Nous sommes loin d'imaginer la dangerosité de ces produits pour notre santé. Selon l'enquête réalisée en 2005 par le magazine 60 millions de consommateurs, ces produits peuvent être responsables de **crises d'asthme**, de **rhinites**, de **trachéites allergiques** et même de **cancers**. Le plus grave est que beaucoup ne font pas l'objet d'une homologation préalable...

- **Ce qu'il faut faire :** Evitez d'utiliser ces produits dans les pièces occupées, et aérez suffisamment après.

## Encens, bougies... : cancérigènes !



L'encens et les bougies parfumées augmentent le **risque de cancer**.

Pourquoi ? Parce que qui dit combustion, dit émanation de polluants ! Ici, les composants responsables s'appellent benzène, phtalates, aldéhydes, et même le monoxyde de carbone dans le cas de l'encens. En août dernier, des chercheurs de Copenhague ont démontré leurs effets **cancérogènes**. Pour parvenir à cette conclusion, ils ont suivi cinq ans 6 1320 Chinois de Singapour, âgés de 45 à 74 ans, en bonne santé, et qui utilisaient régulièrement de l'encens. A l'arrivée, 325 personnes ont développé un cancer des voies respiratoires supérieures.

- **Ce qu'il faut faire :** Utilisez toujours ces produits dans une pièce aérée. Pour l'encens : pas plus d'un bâton par jour. Pour les bougies : préférez-les sans parfum (moins toxiques).

## Produits ménagers : portez des gants



On le sait, les produits ménagers (liquide vaisselle, gel détartrant, bloc WC, lave-vitres...) sont majoritairement composés de substances chimiques (composés organiques volatils, gaz propulseur...). Résultat : ils peuvent entraîner l'**irritation des muqueuses**, des voies respiratoires, des **brûlures**, des cancers... Il est donc important quand on les manipule de ne pas respirer directement le produit, d'aérer votre intérieur tous les jours 15 min le matin et le soir, et de porter des gants.

- **Ce qu'il faut faire :** Utiliser plutôt des solutions naturelles telles que le marc de café pour désinfecter les canalisations, le citron pour le frigo, ou encore du vinaigre blanc pour détartrer.

## La poussière encrasse les voies respiratoires



Parce qu'elle peut pénétrer les voies respiratoires, la poussière est considérée comme une substance polluante. Et on a beau faire le ménage régulièrement, on ne peut l'empêcher de se déposer partout ! "Quand les poussières sont grosses, l'organisme est parfois incapable de les éliminer. Elles finissent par encrasser les voies respiratoires et les poumons", expliquent le Dr Jean-Louis Peytavin et le journaliste scientifique Emmanuel Chanut dans leur ouvrage *Environnement, votre santé en danger*. Seul point positif : la toxicité de la poussière varie en fonction de sa nature, de sa taille et de sa concentration dans l'air.

- **Ce qu'il faut faire** : Passer l'aspirateur au moins une fois par semaine et en aspirant bien partout !

## La literie : haro sur les acariens !



Matelas, oreiller, drap, couverture... Les acariens (insectes microscopiques) raffolent des lits ! Et pour cause, ils se nourrissent essentiellement de squames (micro-particules de peau que nous perdons tous les jours, notamment en dormant). Le hic, c'est que la présence de ces petites bêtes peut avoir des conséquences néfastes sur notre santé. Elles causent des gênes respiratoires, des **allergies**, et même de l'**asthme**.

- **Ce qu'il faut faire** :

- aérez et secouez les couettes et oreillers tous les jours
- passez l'aspirateur régulièrement et consciencieusement
- optez pour un matelas en synthétique et un sommier à lattes
- lavez les draps à 60 °C - les acariens ne survivent pas à cette température.

## Micro-ondes : des risques controversés



Et si la cuisson au four à micro-ondes était cancérigène ? Cette question, largement posée au cours des années 1980, est aujourd'hui close. De multiples études ayant démontré depuis que cette forme de cuisson ne créait pas plus de produits toxiques que les autres (four traditionnel...). "Les micro-ondes des fours ont été mises hors de cause. Seulement, il faut avoir une utilisation adaptée, c'est-à-dire avec des puissances et des temps de cuisson optimum", précisent tout de même le Dr Jean-Louis Peytavin et le journaliste scientifique Emmanuel Chanut dans leur ouvrage *Environnement, votre santé en danger*.

## Sources

- Environnement, votre santé en danger, Emmanuel Chanut et le Dr Jean-Louis Peytavin, Ed. Prat, 2006
- 100 réflexes Air Pur, Isabelle Pacchioni, Ed. Leduc.S, 2008
- Etude PAQUID. Facteurs de risque de démence et de maladie d'Alzheimer : Aluminium, Inserm, 2000
- Incense use and respiratory tract carcinomas : a prospective cohort study, Jeppe T. Friborg, Jian-Min Yuan, Renwei Wang, Woon-Puay Koh, Hin-Peng Lee, and Mimi C. Yu., American Cancer Society, 2008.
- [Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé](#) [3]
- [Institut national de prévention et d'éducation pour la santé](#) [4]

[Des questions sur ce sujet ? Besoin de conseils ? Discutez-en sur le forum !](#) [5]

- [Dr Maxence Bourdet](#)
- [Environnement](#)

---

**URL source:** <http://www.medisite.fr/ces-polluants-que-l-on-a-chez-nous.1576.html>

## Liens:

- [1] <http://www.medisite.fr/medisite/-Cosmetiques-12-recettes-naturelles-.html>
- [2] <http://www.medisite.fr/medisite/-Portables-dangereux-pour-la-sante-.html>
- [3] <http://agmed.sante.gouv.fr/htm/10/cosmeto/indcosmetique.htm>
- [4] <http://www.inpes.sante.fr/>
- [5] <http://www.planetforums.fr/forumsp/index.php?showforum=95>