

MEMO-COURSES

Infos pratiques pour protéger sa santé

ALIMENTATION

MENAGE

COSMETIQUE



Cet outil a été conçu par **Claire Mafayon** en collaboration avec **Evangéline Barbier** et **Clémence Pouclet**. Il vous est offert suite à votre inscription sur **le blog Une Maison Saine pour Une Bonne Santé** :

<http://maison-saine-bonne-sante.fr>

Retrouvez-nous sur nos différents réseaux sociaux:

[Facebook](#)

[Google+](#)

[Twitter](#)

Découvrez également, notre chaîne Youtube.

[Une Maison Saine pour Une Bonne Santé](#)

8 fiches mémo
pour les courses

1. Pictogrammes
2. Produits de base
3. Additifs
4. Oeufs
5. Emballages
6. Labels officiels
7. Substances à éviter
8. Huiles végétales



MENAGE

PICTOGRAMMES

Les pictogrammes de sécurité permettent de renseigner sur les risques que représente un produit. Voici les 3 pictogrammes à connaître pour identifier les produits qui ont un effet direct et néfaste sur la santé.



NOCIF -IRRITANT

Irritant pour les yeux, la peau et les voies respiratoires. Peut provoquer allergie, somnolence et vertiges. Poison à forte dose.



TOXIQUE

Poison même à faible dose. Peut provoquer nausées, maux de tête et vomissements.



DANGEREUX

Peut provoquer des allergies. Toxique pour la reproduction, mutagène, cancérigène, altère le fonctionnement du foie et du système nerveux.

O_O Mais pourquoi sont-ils autorisés ?



PRODUITS DE BASE



VINAIGRE BLANC

= vinaigre cristal ou vinaigre d'alcool

- détartre (bouilloire, robinet, WC)
- désinfecte
- désodorise (frigo, poubelle, WC)
- dégraisse (cuisine)



BICARBONATE DE SOUDE

- désodorise (textile, tapis, cendrier)
- dégraisse (canalisation)
- désinfecte (évier, carrelage)
- récure (four, plat en verre)



SAVON NOIR

- nettoie (sol)
- détache le linge avant lavage
- dégraisse (cuisine, hotte, salle de bain)



ALIMENTATION

ADDITIFS À ÉVITER

Beaucoup d'additifs alimentaires sont malheureusement allergènes, toxiques, mutagènes, perturbateurs endocriniens et cancérigènes. Voici une liste non exhaustive d'additifs à éviter.

COLORANTS



E121 à E133

CONSERVATEURS



E210 à E 233 ex: Sulfites

E249 - E250 - E251 Nitrites

EXHAUSTEURS DE GOÛT



E620 - E624 Glutamate

EDULCORANTS



E951 - E962 Aspartame



ALIMENTATION

CODE - OEUFS

Sur chaque oeuf vendu, on doit retrouver un code comme ci-dessous. L'étiquetage d'un produit sur quatre serait frauduleux. Les mentions sur les boîtes ne correspondraient pas au code.

0

Mode
d'élevage

FR

Pays de
production

0000

Code d'identification
du producteur

3

Elevage en cage

18 poules par m², lumière artificielle, pas de sorties.

2

Elevage au sol

9 poules par m², lumière artificielle, pas de sorties.

1

Elevage en plein air

En extérieur 4 m²/poule, en intérieur 9 poules par m²,
alimentation 100% végétale pour les labels rouges.

0

Elevage Bio

En extérieur 4m²/poule, en intérieur 6 poules au m²,
alimentation à 90% issue de l'agriculture Bio.

Astuce : Pour remplacer un oeuf ou deux dans une recette, vous pouvez utiliser 3 cuillères à soupe de compote de pomme par oeuf.



ALIMENTATION

EMBALLAGES

De nombreux emballages transfèrent des composés nocifs pour l'Homme aux aliments. Sont remis en cause des emballages courants comme les boîtes de conserves, le polystyrène, les barquettes en plastique.

Voici quelques habitudes à adopter pour se protéger.

Préférez les bocaux en verre

En prenant l'habitude de conserver les bocaux en verre après utilisation, vous pourrez rapidement vous équiper à moindre coût pour stocker vos denrées alimentaires.

Optez pour les emballages en carton

Attention cependant aux emballages en cartons recyclés qui contiennent des métaux lourds.

Utilisez des papiers craft ou sac en tissu

Pour le vrac, les fruits et les légumes.

Préférez fromage et viande à la découpe

À transférer dans un contenant adapté à la maison ou apporter directement votre contenant en magasin.



LABELS OFFICIELS



NATURE & PROGRES

- 100% des ingrédients végétaux issus de l'agriculture biologique
- sans parfum ni colorant de synthèse
- sans pétrochimie (PEG, paraffine)
- sans conservateur de synthèse (parabène, phénoxyéthanol)
- non testé sur les animaux
- sans OGM



NATRUE

- ★ cosmétique naturel,
- ★★ cosmétique naturel avec quelques ingrédients bio,
- ★★★ cosmétique exclusivement bio.



COSMEBIO

95% des ingrédients végétaux sont issus de l'agriculture biologique, pas d'OGM

LE TOP



Substances à éviter

Une femme applique en moyenne 80 composés chimiques différents par jour sur sa peau. Voici une liste de quelques substances à éviter.



Phénoxyéthanol

souvent dans les lingettes



Parabènes



PEG (polyéthylène glycol)

shampoings et gels douche



SDS (sodium disulfate)



Paraffidum liquidum



Huiles végétales

«Ne mets rien sur ta peau que tu ne pourrais avaler.»

Les huiles végétales constituent de bonnes alternatives à de nombreux soins mais à chaque huile son usage.

Peau grasse ou acnéique

Nigelle, jojoba, noisette, noyaux d'abricot.

Peau sèche ou mature

Argan, olive, bourrache, amande douce, avocat, rose musquée, onagre.

Peau sensible ou atopique

Calendula, olive, bourrache, argan, jojoba, noyaux d'abricot, amande douce.

Démaquillage

Amande douce, jojoba, noyaux d'abricot.

Cheveux abimés

Avocat, nigelle, argan, olive.