

Bienvenue dans le labyrinthe des MCS ou comment détecter les polluants du quotidien

Ce guide rassemble conseils, produits et adresses à l'attention des malades MCS afin qu'ils gèrent au mieux leur quotidien devenu difficile par l'apparition de la maladie.

Forcément incomplet, il a une fonction indicative.

Les produits mentionnés ont été testés par des malades MCS, cependant ils ne peuvent convenir à tous. La sensibilité d'une personne atteinte de MCS est unique.

Chaque malade doit apprendre à connaître ses réactions.

Quelques grandes constantes :

Produits écologiques ne veut pas dire produits sains.

Le « sans parfum » ne veut pas dire « sans danger ».

Les toxiques ont 3 voies d'entrée dans le corps :

L'inhalation (respiration),

L'ingestion (alimentation solide ou liquide)

L'absorption (contact cutané)

SURTOUT PENSER POSITIF

ABSORBEUR D'ODEURS

Plusieurs possibilités en fonction du volume concerné :

Des feuilles de charbon actif (utilisées dans les hottes de cuisine), des galets inox, de la zéolite ou de la litière pour chat neutre, disposés dans un bac, permettront d'absorber les mauvaises odeurs de façon naturelle. Voir le site www.purenature.de

Ne pas utiliser de désodorisants ou de destructeurs d'odeur en spray qui sont hautement toxiques par le benzène et les phtalates qu'ils contiennent.

ALERTES MEDICALES (quelques exemples parmi tant d'autres)

Molécule suspecte pouvant induire des réactions : le macrogol (vasoconstricteur).

Cette molécule est présente dans certains des produits de préparation à une **coloscopie**, (pas présente dans tous les produits). Bien vérifier et en parler avec son médecin.

A noter que le macrogol est présent dans des produits de **sclérose des varices**.

Anesthésie locale des yeux (avant intervention).

Sensibilité à l'**acide benzoïque** ? il a été rapporté par la littérature médicale et des adhérents une réaction à la Cebesine.

Anesthésique local pour les dents, dérivé de l'acide para-aminobenzoïque.

Il s'agit probablement d'une allergie à la benzocaïne.

La benzocaïne se trouve aussi parfois dans les **dévitalisants** et **nécrosants dentaires**.

ALIMENTATION

Recettes sans gluten :

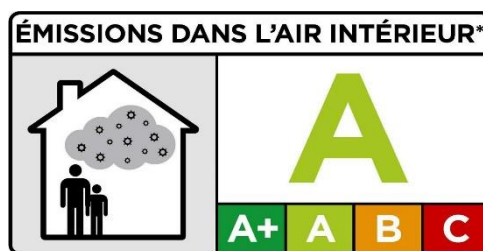
<https://www.maviesansgluten.bio/nos-recettes-sans-gluten/>

<http://chefsansgluten.com/>

www.sortirsansgluten.com

AMEUBLEMENT ET DECORATION

Depuis le 1er septembre 2013, les produits de construction ou de revêtement de mur ou de sol, les peintures et vernis doivent afficher leurs émissions de polluants volatils via l'**étiquetage environnemental et sanitaire**.



A+ étant un niveau très faible, C étant un niveau élevé.

Toutefois, il faut rester vigilant. En effet, il existe des peintures dites de décoration pour les meubles ou "petites surfaces" qui n'obéissent pas cette réglementation.

Ces peintures dans la mesure où elles ne sont pas destinées à des murs, peuvent recevoir une addition de parfum ! (Peintures Libéron par exemple).

Les COV présents dans les peintures aqueuses (plusieurs éthers de glycol et des biocides) sont reconnus comme cause probable d'irritations chez les peintres.

Une peinture même à l'eau n'est pas forcément anodine.

L'ajout du glycol dans les peintures permet qu'elles ne gèlent pas.

Les liants peuvent être des résines synthétiques ou à base d'huiles végétales (lin, romarin, lavande), de cires d'abeilles, de résines de pin, de caséine.

Les marques **Volvox**, **Nature et Harmonie**, <http://www.natureetharmonie.fr/>

Keim, <https://www.keim.com/fr-fr/>

BioRox, <http://www.prodirox.com/> , sont sûres.

L'entreprise *Sainbiose* conseille et expédie sur toute la France - 9 rue du Périgord - 69330 Meyzieu
Tél. 04 78 37 16 03 - <https://www.sainbiose.com/>

△ Les marques bio peuvent contenir des résines ou terpènes de pin, des huiles essentielles, du colophane (*Auro, Biofa* ...). Lire la composition.

△ aux peintures sensées purifier l'air : destruction du formaldéhyde. La durée du résultat n'est pas garantie et l'usure de ces peintures peut poser problème. Voir aussi le site de *William Grandordy*, <http://www.grandordy.fr/>, avec notamment des recettes de peinture à faire soi-même.

A noter : les peintures sans biocide tournent, pourrissent : il faut les utiliser en une fois

ALCOOL

Préférer le vin à tout autre alcool. Choisir un vin bio, peu tannique et sans sulfites.

Ecouter les réactions de son corps.

ALIMENTATION ET CUISSON

- Le **gluten** augmente la perméabilité intestinale. Le gluten est présent dans le blé, le seigle, les pâtes, les gâteaux, le pain, biscottes, tous les aliments élaborés avec de la farine de blé.

Sa suppression de l'alimentation permet une amélioration au bout de 2 mois environ.

- Éviter les légumes et les fruits pouvant contenir des pesticides. Préférer les produits **bio**.
A savoir : la pomme est l'un des fruits les plus traités.

<https://www.consoglobe.com/pesticides-fruits-legumes-pollues-3076-cg/2>

- Se protéger : Le rinçage (éventuellement avec du bicarbonate de soude additionné à l'eau) et l'épluchage (en dépit de la perte de vitamines) demeurent les gestes de prévention de base.

- Manger **sans additifs** (ou le moins possible) est la première mesure à appliquer (lire les étiquettes).

- Le **glutamate** est un véritable poison code E620 à E623.

- Bannir les **édulcorants** (aspartame ou saccharine)

- Favoriser les produits frais, c'est à dire fraîchement récoltés.

- Pratiquer la **rotation alimentaire** : Varier et éviter de manger le même aliment avant 3 jours.

- Supprimer les **épices** ou ne les utiliser que de façon très modeste (poivre, piments, gingembre, paprika, curry).

L'utilisation de la vanille ou plus encore la vanilline (sa copie artificielle) est à modérer.

- Tenter de repérer vos propres intolérances telles que : l'ail, les poireaux, oignons, tomates, aubergines... Pour une meilleure digestion, les tomates peuvent être épluchées.

Les aliments fermentés ne sont pas toujours supportés : les levures sont présentes dans les fromages, le thé noir et les charcuteries.

L'intolérance aux produits laitiers de vache est également fréquente chez les MCS. Choisir des fromages cuits, de chèvre ou de brebis, souvent mieux supportés.

Le **café bio** est habituellement bien toléré. Choisir des filtres non blanchis si vous utilisez une cafetière électrique. Les cafés de distributeurs automatiques, les cafés décaféinés peuvent contenir des résidus de produits chimiques utilisés dans le procédé d'élimination de la caféine.

Le thé vert est non fermenté.

Elimination

Les crucifères (choux divers) aident à éliminer les toxiques, car ils sollicitent le foie.

Boire suffisamment d'eau est également important.

Mode de cuisson

La cuisine à la vapeur préserve les minéraux et les vitamines et permettrait d'éliminer les pesticides en lavant les aliments.

L'investissement dans un cuit-vapeur est modeste et rend bien des services

<https://www.seb.fr/search?%21q=&text=cuiseur+vapeur> par exemple,

ou plus couteux <https://vitaliseurde-marion.fr/officiel/vitaliseur-de-marion/>

La cuisson en autocuiseur (cocotte-minute) garde les vitamines et réduit le temps de cuisson.

La cuisson à l'étouffée permet de concentrer les minéraux et renforce le goût des aliments.
La cuisson au micro-ondes est déconseillée : la structure des aliments y est modifiée.
Les aliments frits sont peu digestes, les viandes ou volailles trop rôties sont riches en dioxines.

ALLERGIES

Les réactions de l'organisme d'une personne hypersensible chimique sont souvent des réactions d'intolérances. Ces intolérances peuvent s'ajouter à des allergies vraies (confirmées par le taux des IgE).

Les malades MCS peuvent réagir très violemment aux tests allergiques. Ces tests peuvent aggraver l'état d'hypersensibilité.

A noter : une personne MCS peut développer des réactions à la présence de pollens, d'odeurs de fleurs et ça de façon nouvelle sans que cela soit une allergie vraie.

AMALGAME DENTAIRE

La pose d'amalgames dentaires au mercure est à proscrire.

Avant un soin dentaire, demander au chirurgien-dentiste quel type d'amalgame il compte vous mettre en bouche et refuser s'il contient du mercure.

Si vous avez déjà des amalgames au mercure, ne vous précipitez pas pour tous les enlever, cela risque d'être plus nocif que bénéfique (dégagement de méthylmercure, risque de réaction de Herxheimer) Prévoir une dépose échelonnée dans le temps, faites-la avec précaution, en privilégiant le retrait de l'amalgame le plus abîmé.

Les composites de remplacement ne sont pas toujours neutres. Certains contiennent du bisphénol A, d'autres ne sont pas bien tolérés.

A noter : le ciment dentaire de la marque *Harvard*, les composites de restauration *Delton*, la résine *Z 100*, le verre ionomère sont en général bien supportés par les MCS.

AMPOULES ELECTRIQUES

Ne pas utiliser d'ampoules fluocompactes qui en se cassant dégagent des vapeurs de mercure ou émettent des champs électromagnétiques. Préférer les vieilles ampoules à incandescence.

On peut s'en procurer encore tant que les stocks ne seront pas épuisés chez

<https://www.francelampes.com/lampe-a-incandescence-c-48.html>

ANALYSE DE L'AIR

Une étude menée par l'OQAI (Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur) dans des chambres à coucher, montre que 56% des logements ne respectent pas les valeurs réglementaires (en particulier pour le formaldéhyde).

Les VMC sont mal réglées, les débits d'air extraits présentent une grande dispersion d'un logement à un autre.

Quelques régions sont pionnières, pour proposer des analyses habituellement après ordonnance médicale :

<https://www.samudelenvironnement.org/>

<https://www.facebook.com/SAMUdelEnvironnement/>

<http://m.laboratoirecentral.interieur.gouv.fr/Nos-prestations/Environnement/Etudes-et-enquetes-dans-l-environnement>, seulement après appel police ou pompiers.

Normes de qualité de l'air intérieur

[http://www.air-interieur.org/OQAI.aspx?idarchitecture=82&Country= :](http://www.air-interieur.org/OQAI.aspx?idarchitecture=82&Country=)

Les contacter pour avoir des adresses de laboratoires.

Conseillers médicaux en environnement intérieur

Les conseillers médicaux sont plus orientés vers les allergies, les moisissures, mais peuvent toutefois

aider à cerner le problème.

Pour connaître s'il y en a un dans votre département : <http://cmei.france.free.fr/index.htm>

Laboratoires privés

[https://capsis.fr/nos-prestations/diagnostic-sanitaire/diagnostic-air-interieur/bureaux-et-batiment-hqe-air-](https://capsis.fr/nos-prestations/diagnostic-sanitaire/diagnostic-air-interieur/bureaux-et-batiment-hqe-air-interieur?gclid=CjwKCAjwmKLzBRBeEiwACCVihi4rLHXm1u3Pt66jliozj2qs0CR2AvVd5epSNS3Eq5ebE-bteeXvPRoCrGsQAvD_BwE)

[interieur?gclid=CjwKCAjwmKLzBRBeEiwACCVihi4rLHXm1u3Pt66jliozj2qs0CR2AvVd5epSNS3Eq5ebE-bteeXvPRoCrGsQAvD_BwE](https://capsis.fr/nos-prestations/diagnostic-sanitaire/diagnostic-air-interieur/bureaux-et-batiment-hqe-air-interieur?gclid=CjwKCAjwmKLzBRBeEiwACCVihi4rLHXm1u3Pt66jliozj2qs0CR2AvVd5epSNS3Eq5ebE-bteeXvPRoCrGsQAvD_BwE)

<http://www.labo-analytika.com/>

ZAC Bousquets - 130 rue de l'innovation - 83390 Cuers - Tél. 04 94 28 59 80

Dépistage de tous les micropolluants organiques (pesticides, phtalates, allergènes ...) et dans l'environnement (eau, air, sols, aliments, matériaux ...)

Vérification de la salubrité chimique des habitations, terrains, écoles...

Kits d'analyse de l'air intérieur

Kudzu Science Parc d'Innovation - BIOPARC 3 - 850 Bd Sébastien BRANDT - 67400 ILLKIRCH
Tél. 03 69 61 46 00 - <http://www.kudzuscience.com/>

Kits d'analyse **Daily Diag** chez Leroy Merlin

Kits d'analyse **Ethera**, 628 Rue Charles de Gaulle - 38920 Crolles - Tél. 04 38 12 29 90

<http://www.etheralabs.com/>

Le coût des analyses peut parfois être pris en charge par l'office HLM si toutefois l'organisme est à l'origine de la rénovation, ou par les assureurs.

En effet, la responsabilité incombe au donneur d'ordre des travaux.

ANESTHESIE

L'anesthésie générale peut être envisagée en prenant des précautions. Sur le site de l'association SOSMCS www.sosmcs.org, rubrique « **urgence médicale** », vous pouvez imprimer la fiche « Hospitalisation et médicaments des malades MCS » et la remettre à l'anesthésiste.

Plusieurs adhérents ont pu bénéficier d'une anesthésie générale respectant les consignes de cette fiche sans aucun problème.

Autre possibilité : bénéficier d'une anesthésie non médicamenteuse en pratiquant l'hypnose médicale. www.hypnose-medicale.com

Des médecins se forment chaque année à cette technique et peuvent intervenir en collaboration avec d'autres praticiens lors d'intervention chirurgicale.

Pour connaître un médecin formé à l'hypnose dans votre région vous pouvez contacter

L'AFEHM, 19 avenue Franklin Roosevelt - 75008 Paris – email : contact@hypnose-medicale.com

Dans le cas d'une anesthésie locale, choisir un produit sans conservateur et sans vasoconstricteur.

Se référer au site www.sosmcs.org « urgence médicale ».

Anesthésie locale des yeux (avant intervention)

⇒ cf. Alertes médicales p. 2

Anesthésique local dérivé pour les dents de l'acide para-aminobenzoïque

⇒ cf. Alertes médicales p. 2

ANIMAUX DOMESTIQUES

Pourquoi pas ? La seule limite vient d'une allergie vraie aux poils de chiens, chats, hamsters etc.

Prudence cependant quand vous traiterez votre animal domestique contre les parasites.

Si vous habitez une zone infestée de tiques, vous lui administrez une pipette de **Frontline** ou **Advantix** (pas vous, mais un proche) et vous vous abstenrez de le caresser pendant quelques heures.

Il est possible aussi de disposer le produit **Solibiance** dans le panier du chien et de s'abstenir d'aller dans la pièce durant quelques heures.

Le laboratoire Solibio produit Solibiance ainsi que des insecticides, des lotions antipoux naturels, généralement bien tolérés par des MCS.

Laboratoire Solibio - 98 Avenue St Eloi - 87110 Solignac - <http://www.solibio.com>

ANTENNES-RELAIS

Pour connaître leur localisation : **Erreur ! Référence de lien hypertexte non valide.**

ANTIMITES

Pour chasser les mites des vêtements, n'utilisez surtout pas les boules de naphthaline.

Les plaquettes en bois de cèdre peuvent être employées, mais sont parfois imprégnées de pyrèthre.

La meilleure façon de lutter contre les mites, c'est de mettre des " **Mitbox** " du laboratoire Aries, vendues en boutiques bio. Chaque Mitbox contient un piège sous forme de bande engluée, isolée par un film protecteur. Une hormone sexuelle, la phéromone, est incorporée à cette bande.

Le piège est activé dès que le film protecteur a été retiré : La phéromone se répand dans l'atmosphère et attire inmanquablement les mites mâles qui cherchent à s'accoupler sans diffusion d'odeur.

Une version pour les mites alimentaires existe également.

ANTI-POUX

<https://pediablogdlh.blogspot.com/search?q=poux>

La marque **duoLP Pro** du laboratoire Duphot sans parfum, sans huile essentielle, s'avère être un bon produit supporté par les enfants.

La marque **Pouxit easy** anti-poux et lentes semble pouvoir convenir également.

AUTOMOBILE

△ Certaines gammes de voitures sont équipées de diffuseurs de parfum incorporés.

Une marque japonaise de pneus Kumho commercialise des pneus qui libèrent au freinage une odeur de lavande. Mercedes semble avoir fait des efforts sur la qualité des plastiques de l'habitacle.

Liste de contrôle pour l'achat d'une voiture

- Une voiture neuve peut émettre des substances toxiques pendant des mois suite à la présence de produits chimiques bien souvent au-dessus de la valeur de référence.
- Méfiance lors de l'achat d'une voiture d'occasion chez des concessionnaires de grande marque, une « odeur de neuf » a pu être vaporisée.
- Ne pas acheter de véhicule fraîchement shampooiné.
- Ne pas acheter de véhicule dans lequel un « diffuseur de parfums » était installé. En effet, l'odeur significative ne se dissipe pas de façon complète, et se renforce lors d'une exposition solaire.
- Vérifier que le plancher et le coffre soient secs. Soulever les tapis de sol, sinon il faudra s'attendre à de la moisissure.
- S'il y a des poils d'animaux dans la voiture, avec l'humidité, l'odeur de chien, par exemple, apparaîtra à nouveau.

Intérieur du véhicule / Filtrage de l'air

- Toutes les voitures vendues depuis 2004 sont équipées d'un filtre à habitacle. Ce filtre améliore la qualité de l'air que vous respirez dans votre véhicule. Pas toujours présent sur les modèles anciens. Il existe une large gamme de filtres à air, variant en fonction du degré de sensibilité des individus et à des prix différents. S'assurer que les filtres à air utilisés contiennent du charbon actif.

Les filtres doivent être changés tous les 10 000 km.

Dans les tunnels ou à proximité de chantiers routiers, ces filtres sont insuffisants. Penser à fermer les aérations et à mettre un masque sur son visage.

- Les masques contenant des granulats de charbon actif peuvent être appliqués sur le visage afin de filtrer les gaz d'échappement et les polluants. Ils sont également très importants lors du réapprovisionnement aux stations essence.

- Pour ce qui est de l'amélioration de la qualité de l'air, la zéolithe est un bon moyen. Il s'agit d'un absorbant d'odeur issu d'une pierre volcanique naturelle.

- Les filtres à pollen installés dans le moteur des véhicules devraient être régulièrement changés. Ils devraient également être retirés lors des saisons humides, en automne et en hiver, afin d'éviter un début de moisissure.

△ Les tapis peuvent devenir des réservoirs de pesticides selon les zones que vous avez fréquentées. Faire le plein avec des petits gants pour ne pas garder de vapeurs d'essence ou de diesel sur les mains. Le réservoir de liquide lave-glace doit être rempli seulement avec de l'eau.

Lors de températures négatives, ajouter de l'alcool ou de la vodka 1er prix. Cela est plus sain que les liquides lave-glaces.

A l'attention du garagiste, disposer une étiquette sur le réservoir du lave-glace, mentionnant de ne pas le remplir, donner des consignes très claires lors d'un entretien régulier : ne pas utiliser de polish, ne pas faire le ménage avec un produit parfumé, ne pas répandre de spray, et ne pas incorporer un parfum dans le circuit de ventilation-climatisation.

BARBECUES

Difficiles à supporter. Le signaler aux voisins afin qu'ils vous préviennent le jour où ils en font un.

BICARBONATE DE SOUDE

Très utile pour le nettoyage

BOUGIES

Si vous tenez à avoir des bougies, choisissez des bougies en cire d'abeille.

<http://apiscera.com/produit/boite-de-9-bougies/>

<http://www.artisanat-francais.fr/bougies-cire-abeille/> - Tél. 06 75 32 64 59, à défaut en stéarate.

Les bougies en paraffine, un sous-produit du pétrole, et bien sûr les bougies parfumées sont à proscrire.

Les bougies parfumées et les bougies en gel peuvent dégager de l'acétone, du benzène, du toluène, du xylène, du phénol...

BROUILLARD CEREBRAL

Sensation fréquente chez les malades MCS. La présence de produits chimiques peut occasionner une difficulté à trouver les mots, une perte de mémoire, cela est habituellement passager.

CABLAGES

Il est bien d'avoir au domicile des coupe-circuits électriques de même que des câbles d'électricité blindés pour éviter les champs électromagnétiques ; de même, pour éviter le wifi, utiliser des câbles Ethernet, ou mieux faire poser des prises RJ 45.

CAMPING-CAR

La marque italienne **Biocamper** propose des camping-cars sains. Tél. +39 691 60 23 79
https://www.facebook.com/biocamper/?__tn__=HHH-R email : info@biocamper.com

CANAPE

Prudence si vous achetez un canapé.

En cuir : une odeur tenace peut exister, dû au traitement que subit le cuir. Il existe des canapés écologiques qui évitent de nombreuses pollutions (CO₂, produits chimiques de teintures ou de colles). L'entretien peut se faire avec un lait de toilette sans parfum.

En mousse et en tissu : il peut aussi fortement incommoder, surtout s'il est neuf ou si le tissu de revêtement est traité antitaches et anti-feu. Il est possible d'acheter un futon.

CHAUSSURES

On peut trouver des chaussures tannées "végétal", bien supportées dans des salons bio et dans quelques boutiques ou chez

Idéalsko, rue de l'Industrie - 67160 Wissembourg Tél. 03 88 54 83 43 <https://www.idealsko.fr/>

Bionat, 5 rue de l'industrie - 67730 Chatenois Tél. 03 88 82 57 57

<https://www.acheterbio.net/boutique/boutiques-en-ligne/bionat-fabricant-francais-de-chaussures-ecologiques/>

Finn Comfort, 2-4 B Square du Château - 67300 Schiltigheim Tél. 03 88 62 86 34

<http://www.chaussuresbienetre.com/chaussures-bien-etre-finn-comfort.php>

El naturalista, <http://www.sarenza.com/el-naturalista>

Les marques **la botte gardiane** <http://www.labottegardiane.com/fr/41-vegetal>

et **Birkenstock** www.birkenstock.de peuvent avoir des modèles "sains".

Vous trouverez des sandales sur **Erreur ! Référence de lien hypertexte non valide.**
www.footshopping.com (en français).

⚠ bien se renseigner avant l'achat, car tous les modèles ne sont pas tannés végétal.

CHELATION

Les agents chélateurs attirent et retiennent les métaux lourds dans le sang. Ces agents chimiques n'ont pas une attraction sélective, ils éliminent également des minéraux utiles.

Une chélation ne peut être entreprise que sur un organisme préalablement restauré, une fois le stress oxydatif contrecarré. Elle doit se faire sous contrôle médical et avec le remplacement des minéraux perdus. La chélation peut concerner les personnes devenues hypersensibles par le mercure dentaire. En France, il n'existe qu'une seule unité hospitalière spécialisée : CHU Orléans.

Cependant, certains MCS peuvent être aggravés (réactions dites de Herxh ou Jarisch-Herxheimer) si leur pathologie est ancienne et si leur contamination par des polluants est importante.

Être très prudent dans la décision d'une chélation.

CHEVEUX

Coiffeur

Pour les malades MCS, fréquenter un salon de coiffure peut être délicat.

Dans ce cas, faire appel à un coiffeur à domicile.

Shampoing

Le choix d'un shampoing est parfois difficile. Il faut souvent en tester plusieurs.

Eviter : gel, laque et produits anti-chute.

Teintures ou colorations

Les teintures ou colorations sont possibles si elles sont végétales et sans additif PPD paraphénylènediamine.

Lire attentivement les étiquettes même pour des produits bio.

Les colorations végétales sont de plus en plus utilisées dans les salons de coiffure, tels que Biocoiff.

Renseignez-vous. Demander la composition des produits utilisés.

Les gammes de produits des marques couleur *Gaia*, *Terre de Couleur*, *Marcapar* seraient 100% d'origine végétale :

<https://www.couleursgaia.com/>

<http://www.terredecouleur.fr/>

<http://www.marcapar.com/>

CIGARETTES

La cigarette qu'elle soit de type « classique » ou électronique peut déclencher des troubles.

Les cigarettes électroniques sont parfois pires.

CIRAGE

La marque **Tapir** est saine et n'a quasiment aucune odeur : <http://www.maison-ecolo.com/>

On peut aussi la trouver chez des cordonniers et sur d'autres sites.

La marque **Woly** peut aussi être conseillée.

COLLES

Il existe différents types de colle sur le marché : de la colle pour papiers peints, de la colle forte pour collages spéciaux, de la colle pour papeterie.

La colle pour papiers peints, si elle ne contient pas de fongicides, peut convenir lors de travaux.

Elle est dans ce cas, souvent à base d'amidon de pomme de terre et de kaolin.

Colle d'amidon de la marque *Blancol*, sans odeur.

Fournisseur de matériaux écologiques *Sainbiose*, <https://www.sainbiose.com/colle-naturelle-revetement-mural-papier-peint-volvox.html>

Dans le cas d'une pose d'un carrelage : préférer un ciment.

La colle en bâton pour papeterie est habituellement supportée si elle n'est pas parfumée, mais attention à la colle liquide en tube qui est riche en solvants.

COSMETIQUES

L'actualité des nouveaux produits sains mis sur le marché est difficile à suivre. C'est une tendance dans la production des cosmétiques. A vous aussi d'être perspicace dans la composition.

Les labels comme *Cosmébio*, *Ecocert* assurent la naturalité des produits, mais ne garantissent pas la qualité de la formulation. Si vous achetez un produit cosmétique avec le logo *Cosmébio*, vérifiez bien qu'il est **sur fond vert** ce qui atteste que le produit est fait majoritairement de produits issus de l'agriculture biologique.

Les produits sans parfum disponibles en Allemagne :

<http://bagross.gmxhome.de/duftfrei/produktliste>

Le site *ecco verde* propose des produits naturels. Privilégier les marques *Lavera* et *Urtekram* en cochant la case sans parfum dans la recherche : <https://www.ecco-verde.fr/>

COV (VOIR ANALYSES DE L'AIR)

Les produits d'entretien contribuent à la pollution de l'air intérieur. Les sprays, désodorisants d'ambiance, les huiles essentielles, les encens, les bougies d'ambiance sont à bannir. Formaldéhyde, benzène, toluène sont des produits dont il faut se méfier.

Préférer le savon noir (*Briochin*).

CREME POUR LE VISAGE

Selon sa propre tolérance : le beurre de karité, l'aloé vera, les huiles végétales pures (burrache, argan, amande douce), le liniment oléo-calcaire sont des produits naturels dont l'utilisation peut être envisagée. Les gammes sans parfum des marques : *Avène*, *Toleriane*, *Bioderma*, *Eau de Jonzac* sont envisageables. Méfiance toutefois, elles peuvent contenir des produits qui ne sont pas anodins.

En boutique bio, la marque *Lavera* gamme neutral sans parfum propose une crème pour le visage qui contient très peu d'ingrédients.

△ aux huiles essentielles contenues dans la composition des crèmes.

CREME SOLAIRE

Choisir une crème minérale et sans nanoparticules. *Avène*, sans parfum, en pharmacie.

Alphanova sun, <http://www.alphanova.fr/alphanova-sun-produits>, la formule pour bébé, pas toujours facile à trouver, d'une protection de SPF 50+ est sûre.

Lavera, crème solaire sensitive, http://www.beaute-au-naturel.com/lavera-creme-solaire-sensitive-fps-30--75-ml,beaute,produit,marque_27_-13853-32882,2.beaut

DENTIFRICE

La recherche d'un dentifrice adéquat reste difficile. **Le bicarbonate de soude ne doit pas être utilisé chaque jour, car il est corrosif.** Le triclosan (chlore) contenu dans les dentifrices est déconseillé ainsi que les huiles essentielles. Vous pouvez utiliser de l'argile si elle est de bonne qualité et naturelle. Pour le rinçage et la désinfection de la cavité buccale, mettez quelques gouttes de citrobioic (boutiques bio) dans un verre d'eau.

Les marques *Cattier*, *Lavera* (gamme neutral) et *Weleda* peuvent convenir.

DENTISTE

Les soins dentaires nécessitent une prudence toute particulière pour les MCS.

Possibilité de tester des matériaux chez *Astralab*, 7-11 avenue Marechal de Lattre de Tassigny CS20057 - 87002 Limoges Cedex - Tél. 05 55 34 50 34 - www.Astralab.fr

Mieux vaut garder un amalgame au mercure que de le déposer sans précaution.

Lors de la dépose, l'organisme se recharge en sels de mercure qui se fixent dans la bouche.

L'inhalation des vapeurs de mercure lors du soin est toxique.

Dans le cas d'une dépose d'amalgame au mercure, on peut se référer au site belge ci-dessous <http://www.neo-cosmo.com/d%C3%A9pose-d-amalgames/>

La protection d'une dent ou d'un soin peut se faire en déposant de la gomme orthodontique qui agira comme écran.

Les soins de petites caries pourraient se faire sans creuser la dent en injectant directement des résines (produit *Icon* diffusé par la firme allemande DMG). La nocivité pour les MCS reste à vérifier.

Plus d'infos : **Erreur ! Référence de lien hypertexte non valide.**, à la Faculté dentaire Paris Descartes et aussi à l'Ordre National des Chirurgiens-Dentistes - 22 rue Emile Menier BP 2016 - 75761 Paris Cedex 16

Tél. 01 44 34 78 80 www.ordre-chirurgiens-dentistes.fr

La dévitalisation d'une dent peut s'effectuer au laser : le coût environ 400 €, non pris en charge par la Sécurité Sociale.

Préférer des couronnes en porcelaine. **Surtout pas de couronne provisoire.**

L'extraction d'une dent nécessite l'usage de produits désinfectants. Le dentiste vous prescrira certainement des bains de bouche (type "Eludril") après extraction. Ce sont habituellement des produits mal tolérés par les MCS.

Les bains de bouche ont un degré d'alcool très important (de 18 à 26%), constitué à partir d'alcool dénaturé. Mieux vaut les diluer ou utiliser des produits de substitution, par exemple du "*Citrobioic*", extrait de pépins de pamplemousse ou *salvia officinalis* ou *calendula officinalis* en TM teinture mère, 50 gouttes dans un verre d'eau bouillie. Possible : bain de bouche Oroben (laboratoire Aboca)

Les implants en zircone sont mieux supportés que ceux en titane.

Faire un test est néanmoins préférable.

Les dentiers en **Valplast** sont bien supportés.

La pose doit se faire quand la résine est totalement froide.

Anesthésiant dentaire **Scandicaïne** du laboratoire Septodont (sans conservateur, sans vasoconstricteur) Tél. 01 49 76 70 00 www.septodont.fr

DETOXICATION, DETOXIFICATION (Voir aussi soins)

Certains chimicosnsibles peuvent avoir cette image de leur corps : un tonneau qui accumule au fil des années des produits toxiques (pesticides, polluants, additifs...). Le foie, les reins, les intestins, les glandes sudoripares éliminent les toxines, mais sur surtout un terrain déficient, les polluants trop nombreux ne peuvent être éliminés correctement et sont stockés dans l'organisme. L'apport d'oxygène et de substances nutritives parvient mal aux cellules, pouvant créer des carences ! Les mécanismes de défense et de régulation sont dépassés : on a la sensation que "le tonneau déborde".

Deux malades ne sont jamais identiques, la charge totale des polluants diffère dans le temps.

Il est vain de chercher à soigner organe par organe et illusoire de penser qu'un médicament peut être un remède universel. Il faut aider l'organisme à se restaurer.

EAU

Boire de l'eau reste la manière la plus efficace de se désaltérer.

Eviter de boire des sodas, des jus fruits industriels sucrés-

Eau du robinet ou eau minérale ?

La quantité des minéraux contenue dans l'eau minérale diffère selon la source. Le choix se fera en fonction de sa composition.

L'eau du robinet peut contenir des nitrates, des résidus médicamenteux, des résidus de pesticides.

Du chlore ajouté, agit comme désinfectant des micro-organismes.

L'utilisation de carafes filtrantes réduira le goût de chlore. Attention : le filtre carbone doit toujours être immergé.

Renseignements sur la qualité de l'eau www.eaupotable.sante.gouv.fr ou en mairie.

Attention à l'eau en bouteille plastique : des éléments de la paroi migrent dans l'eau, surtout si la bouteille est stockée à la chaleur.

ECOLE

Le Conseil général de Gironde s'est interrogé sur la constitution d'un cartable sain.

Résultat des fournitures saines :

Pour exemple, les cahiers de la marque **Clairefontaine**, aux fibres recyclées sans désencrage au chlore, utilisant un azurant optique pour les blanchir.

Les surligneurs **Greenlighter** de Stabilo, aux vernis certifiés, et les feutres **Uniprockey** PM122, www.toutallantvert.com

ECRAN

Ce procédé semble atténuer la sensibilité à la lumière de l'écran d'ordinateur et repose la vue :

Bio-Optik, 6 allée Darius Milhaud - 75019 Paris - Tél. 01 42 45 79 33 - <http://www.bio-optik.fr/>

ELECTROSENSIBILITE - PRODUITS POUR EHS

<https://www.etudesetvie.be/>

<http://www.naturonde.fr/>

<http://www.geotellurique.fr/>

ENCRE D'IMPRIMERIE

Une astuce pour lire journal, revue ou livre, sans être indisposé par l'encre d'imprimerie :

Les placer dans un sachet au réfrigérateur pendant quelques heures.

Autre possibilité : poser une feuille de plastique alimentaire sur le livre avant lecture.

Les documents imprimés sur du papier recyclé, blanchi au chlore, sont incommodants.

ENTRETIEN DES MEUBLES

Les aérosols sont à proscrire en raison de la variété de molécules émises et de leur interaction.

Ne jamais appliquer un produit "chasse poussière " en spray.

Essuyer avec un chiffon imbibé d'huile d'olive ou utiliser de la cire d'abeilles.

ÊTRE MIEUX (méthodes GUPTA, NAET, FELDENKRAIS, DNRS « Dynamic Neural Retraining System »)

Les malades MCS qui ont opté pour l'une ou l'autre de ces méthodes disent que leur état de santé s'est amélioré. A chacun de choisir la méthode qui lui convient le mieux.

EXERCICES PHYSIQUES

Les exercices physiques sont bénéfiques en veillant à ne pas dépasser ses capacités.

Marche à pied, vélo en milieu sain (forêt), tai-chi, yoga...

FEUX DE BOIS

La fumée dégagée par un feu d'herbes et de bois (d'1 kg) produit autant de dioxines que 10 tonnes de déchets brûlés dans un incinérateur, selon un dépliant de la Fédération Inter-environnement de Wallonie en Belgique, qui mène une campagne anti-feux de jardin.

La fumée de feu de bois dégage des particules PM2,5 qui peuvent pénétrer profondément dans les poumons.

FEUX D'ARTIFICE

Baucoup de produits chimiques sont projetés dans l'air : mieux vaut les regarder derrière une vitre.

Les nuages de vapeurs sont parfois longs à se dissiper.

FILTRES A EAU

Eau de boisson

Pour éliminer le goût de chlore, l'utilisation de carafes filtrantes est conseillée.

Eau de douche

Possibilité d'ajout de filtres sur le pommeau de douche.

Il existe des filtres au charbon actif qui permettent de débarrasser l'eau des différents polluants (chlore, pesticides, herbicides, résidus de médicaments...), mais qui n'agissent ni sur les nitrates, ni sur les nitrites, ni sur la minéralité de l'eau. Ils conviennent donc essentiellement à une eau douce. Enfin, ils doivent toujours être immergés.

Mais, ils ne sont pas tous de la même qualité, ni conçus de la même manière.

La marque allemande **Carbonit**, leader dans le domaine de la filtration est la seule marque qui affiche un tableau des rétentions après filtration.

Purificateur d'eau au robinet et sous-évier

Il existe différents types de filtres et différents types de cartouches filtrantes, en fonction des besoins (plus ou moins de débit, anticalcaire ou non, etc.). Ces cartouches sont toutes à base de charbon actif compressé et sont de surcroît en permanence immergée, ce qui réduit notablement les risques de contaminations bactériennes.

FLEURS

Pas de fleurs odorantes à la maison : lilas, jacinthes...

Bouquets de fleuristes : attention aux fleurs, les composants peuvent venir de zones traitées, aux pièces décoratives (peintures et vernis) ajoutées dans le bouquet.

Les fleurs peuvent rejeter des pesticides. Les pesticides sont interdits dans les cultures européennes, mais peuvent être autorisés par d'autres pays.

Les placer sur votre balcon pour en profiter.

FUMÉES DE BOIS, DE BARBECUE ET RÈGLES DE VOISINAGE

<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A12728>

Fumées incommodantes, odeurs tenaces, dangers d'incendie... La belle saison invite à la cuisine au barbecue, mais cela génère parfois des désagréments pouvant aboutir à des conflits de voisinage.

Il y a donc effectivement des règles à respecter.

Service-public. Fr fait le point sur l'encadrement de cette pratique estivale.

Que l'on habite une maison ou un appartement, il n'existe pas de restriction concernant l'utilisation d'un barbecue qui, si elle est occasionnelle, n'est pas considérée comme un trouble du voisinage.

Cependant, elle peut être réglementée :

- par le règlement de copropriété, de lotissement ou de location dont il convient de vérifier les clauses ;
- par un arrêté municipal ou préfectoral (à certaines périodes de l'année et particulièrement dans les régions à climat sec, les braises peuvent s'envoler et déclencher des départs de feu, le maire ou le préfet peut donc décider de prendre un arrêté pour interdire les barbecues dans toute la commune ou dans tout le département. Renseignez-vous auprès de votre mairie).

Certaines clauses ou certains arrêtés ne restreignent que l'usage des barbecues fonctionnant au charbon de bois et pas ceux fonctionnant au gaz ou à l'électricité, d'autres le limitent à certaines plages horaires.

L'usage intensif sur de longues durées du barbecue peut constituer un « trouble anormal du voisinage ». Il faut alors démontrer les nuisances et les dommages causés (noircissement d'un mur, projection de cendres...).

- La fréquence du trouble et sa durée ;
- Son intensité ;
- Le moment auquel il se produit (le jour ou la nuit) ;
- Le lieu où il se produit (en zone urbaine ou rurale, en zone d'activité ou résidentielle) ;
- Le respect de la réglementation en vigueur.

Si vous estimez que vous subissez un « trouble anormal du voisinage », vous avez plusieurs solutions :

- engager une démarche amiable avec votre voisin, verbalement, pour essayer de trouver un arrangement.

Faute d'entente, adressez-lui par courrier recommandé une mise en demeure de déplacer son barbecue ou d'en limiter l'usage.

Si votre courrier reste sans effet, faites appel à votre syndic (si vous habitez en copropriété) ou votre mairie pour faire respecter le règlement de copropriété ou l'arrêté municipal en vigueur.

Sans résultat, faites intervenir un conciliateur de justice en lui adressant un courrier expliquant votre litige. Ce recours est gratuit.

- engager une action en justice pour demander des dommages-intérêts.

Au préalable, faites constater la nuisance que vous subissez par un huissier de justice ou bien recueillez des témoignages écrits d'autres voisins. Outre le « trouble anormal du voisinage », vous pouvez également invoquer le fait que vous ne pouvez plus profiter paisiblement de votre jardin ou de votre balcon. Cet argument s'appuie sur l'article 544 du code civil qui définit la propriété comme « le droit de jouir et disposer des choses de la manière la plus absolue ».

Cette dernière solution est souvent longue et coûteuse.

GEL DOUCHE

Le choisir sans parfum ; mais un savon naturel le remplacera avantageusement.

HOMÉOPATHIE

Bonne alternative à l'allopathie. Avec l'aide d'un médecin, c'est encore mieux !
Sauf intolérance sévère au lactose, votre état peut s'améliorer.

Homéopathie "sur mesure"

Vous trouverez sur ce site la liste des pharmacies homéopathiques équipées de labo permettant de fabriquer des préparations magistrales.

<http://www.snphpharma.fr/-Officine-.html>

Livre du Dr HORVILLEUR : « L'homéopathie pour se protéger des maladies provoquées par les produits chimiques qui nous entourent »

HOSPITALISATION

Transmettre au chirurgien et au cadre infirmier du service où vous serez le dossier réalisé par SOSMCS téléchargeable sur le site en surlignant les passages les plus importants pour vous.

Ne pas tout surligner.

Joindre également la fiche N° 23 "expliquer le MCS à mes proches"

HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles sont des produits peu contrôlés.

Les huiles essentielles pures ne sont considérées ni comme des produits cosmétiques ni comme des médicaments. De ce fait, elles ne sont pas soumises aux réglementations de ces 2 familles.

Aucun contrôle concernant l'efficacité ou l'innocuité n'existe. En cas de contrôle par la DGCCRF (Direction générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des fraudes), il suffit de prouver la véracité des informations portées sur l'emballage.

Attention également à la prise d'huiles essentielles par voie orale dans le traitement de la maladie de Lyme notamment. Risque d'aggravation du MCS ou de l'électrosensibilité.

⚠ aux 21 huiles essentielles qui sont considérées comme allergisantes :

- Anisyl alcohol => anis, vanille
- Benzyl alcohol => jasmin
- Benzyl benzoate => benjoin, bois de rose, jasmin, pamplemousse, ylang-ylang
- Benzyl salicylate => ylang-ylang
- Cinnamal => cannelle, jacinthe, patchouli
- Citral => citron, eucalyptus, orange, mandarine
- Citronellol => bois de rose, citronnelle, géranium, rose
- Eugenol => basilic, cannelle, citronnelle, girofle, laurier noble, marjolaine, patchouli, ylang-ylang
- Farnesol => palmarosa, rose, ylang-ylang
- Geraniol => bois de rose, citronnelle, géranium, laurier noble, lavande, lemongrass, mandarine, mélisse, orange, palmarosa, rose, verveine citronnée
- Isoeugenol => citronnelle, rose, ylang-ylang
- Limonene => achillée millefeuille, bergamote, bigaradier, bois de rose, camomille romaine, carotte, citron, cyprès, encens oliban, eucalyptus, genévrier, immortelle, lavande, lemongrass, mandarine, mélisse, menthe, myrrhe, myrte, orange, pamplemousse, sauge, tea tree, verveine citronnée.

Une étude scientifique menée à l'université de Gothenburg en Suède par Lina Hagvall démontre que les huiles essentielles ne sont pas plus sûres que les parfums pour les personnes allergiques (et/ou intolérantes).

IMPRIMANTE

Les imprimantes laser dégagent énormément d'ozone => à éviter.

Préférer une imprimante à jet d'encre.

Les encres peuvent être "aromatisées " ou « parfumées ». Vérifier auprès du fabricant d'encre.

En règle générale, prendre des encres de marque et non celles dites de remplacement.

INSECTICIDES

Possibilité de trouver des produits peu toxiques.

Fabricant français d'écoproduits : **Solibio** - 98 Avenue Saint Eloi - 87110 SOLIGNAC

Tél. 05 55 00 63 43 - <http://www.solibio.com>

IRM

△ aux produits de contraste. **Discuter avec le radiologue du caractère obligatoire de l'examen.**

ISOLATION

Une isolation avec de la laine est possible.

Etoile du Berger, Prades - 63210 Saint Pierre Roche - Tél. 04 73 65 89 03

<http://www.habibois.com/etoile-du-berger-44.html>

JOINT DE SILICONE

La marque **den Braven** propose un joint silicone 7070 neutre alcoxy pour verre, aluminium, métaux, matériaux synthétiques, bois peint, béton, maçonnerie.

Certains malades MCS ont pu l'utiliser sans problème majeur.

Toutefois, faire avant un essai sur une petite surface.

Rue du Général de Gaulle - ZI Le Meux - 60880 Le Meux

Tél. 03 44 91 68 68 - <http://www.denbraven.fr>

LABELS

Pour tout savoir sur les labels écologiques, biologiques : <http://www.infolabel.be/>

LESSIVES ET ENTRETIEN DU LINGE

En règle générale, privilégier les lessives en poudre.

Les lessives liquides contiennent de **nombreux produits chimiques** pour stabiliser leur formulation aqueuse et éviter un développement microbien.

Boutique bio

Etamine du Lys, **Sonett** poudre ou liquide la version liquide contient huile essentielle.

Grande distribution :

Le **Chat 0%**, **Persil 0%**, toutes les deux sans parfum, sans colorant et sans conservateur.

"Recette maison"

30 g de paillettes de savon par litre d'eau.

Dissoudre le savon dans l'eau chaude, ajouter une poignée de cristaux de soude pour 3 litres d'eau et attendre que cela refroidisse.

Le lendemain, mixer la gelée obtenue, puis verser dans un bidon.

Pour les textiles de couleur, ajouter 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude.

Pour le blanc, ajouter 1 cuillère de percarbonate de soude.

Noix de lavage Rhita

Lessive écologique respectueuse de l'environnement, 100% biodégradable, non polluante et peu onéreuse.

100 % naturelles, ces noix de lavage, récoltées sur le fameux « arbre à savon » contiennent de la

saponine, une sorte de détergent naturel qui agit au contact de l'eau.

Si 5 noix entières enfermées dans un sachet en coton ou en lin, et glissées dans le tambour, semblent avoir une efficacité comparable à celle des lessives chimiques industrielles sur un linge peu sale, encore faut-il opter pour des programmes de lavage à 30, 40 et 60 °C.

A l'eau froide, les noix n'ont aucune action, car c'est uniquement au contact de l'eau chaude qu'elles libèrent la saponine.

Pour booster leur « pouvoir » et traquer la tache rebelle, on peut ajouter 1 ou 2 cuillerées de bicarbonate de soude dans le bac de lavage.

Les noix ont une légère odeur résiduelle.

Pour donner une bonne odeur à votre linge, vous pouvez mettre sur le sachet quelques gouttes d'une huile essentielle que vous supportez, comme par exemple de la lavande.

Assouplissant

Ne pas utiliser d'assouplissant. Si besoin est, employer du vinaigre blanc.

Pressing

Pas de pressing utilisant du perchloréthylène, produit qui devrait être interdit dans des locaux contigus à des locaux occupés par des tiers depuis janvier 2022.

LEVURE

Souvent la sensibilité aux moisissures s'accompagne de la sensibilité à la levure et/ou au levain.

LIEUX PUBLICS

Il serait souhaitable qu'ils soient sans parfum.

LITERIE

Il peut être difficile de trouver un couchage supportable.

Couettes

Choisir des couettes sans polyester, sans traitement antimites si elles sont en laine, ou sans traitement anti-acariens.

Il existe des couettes remplies de fil de soie et avec des enveloppes en coton. La soie est un antiacarien et un antibactérien naturel.

Draps

Privilégier des draps en coton.

LIVRES ET REVUES (cf. encres d'imprimerie)

LOCATION VACANCES

- Chez Michele Jesuspret, dans la baie du Mont St Michel : <https://www.abritel.fr/location-vacances/p626452>
- Ferme du Rondeau : Famille Bourdier, La ferme du Rondeau - 25580 Lavans-Vuillafans
Tél. 03 81 59 25 84 <http://ferme-rondeau.fr>

LUMIERE

Une hypersensibilité chimique peut s'accompagner d'une intolérance à la lumière solaire ou électrique (néons ou ampoules basse consommation par exemple).

Dans ce cas, se vêtir de vêtements couvrants, même en été, et privilégier les ampoules à incandescence que l'on trouve encore sur internet !

LUNETTES ET LENTILLES

Lunettes

Le port de lunettes peut s'accompagner de désagréments : la qualité des verres, ceux en plastique par exemple, les montures en résine, en métal... => il en existe en bois.

Ne pas hésiter à garder une vieille monture.

Il faut essayer de négocier avec l'opticien en testant les montures et des verres neutres de différentes marques avant de faire l'acquisition (*Zeiss, Essilor...*)

On peut désormais trouver des montures bois à des prix attractifs.

Attention toutefois aux colles présentes dans la fabrication.

<https://www.kuma-store.com/fr/12-lunettes-en-bois>

<https://fr.ozed.com/>

<https://the-wood-stock.com/collections/lunettes-bois>

Origineyes, <https://www.optiquegrandplace.fr/origineyes/>

Enfin, refuser tout nettoyage en magasin d'optique ou avec un produit dont l'odeur sera tenace pendant plusieurs jours.

Laver les verres avec une solution savonneuse d'eau tiède (pas de lingette ni de spray nettoyant).

Ne pas utiliser de produit anti-buée.

Lentilles

La non-tolérance des lentilles vient parfois du produit d'entretien. Choisir un système oxydant sans conservateur sur l'œil

MALADIE DE LYME

Certains malades MCS peuvent avoir la maladie de Lyme après une piqûre de tique.

Des médecins peuvent préconiser un produit à base d'huiles essentielles le "tic tox".

△Certains ne le supportent pas du tout.

Ne pas prolonger un essai si des effets négatifs s'installent.

MASQUES

La circulaire du 2 mars 2011 relative à la loi n°2010-1192 interdit la dissimulation du visage dans l'espace public. Modification de cette interdiction depuis la pandémie de Covid

Elle précise que l'interdiction ne s'applique pas si la tenue est justifiée pour des raisons de santé.

Il peut être important de demander au médecin un certificat justifiant le port d'un masque.

Il existe plusieurs niveaux de filtration : des masques FFP1 filtrent moins que des filtres FFP2...

Les masques peuvent avoir une ventilation.

Le charbon actif permet de filtrer les odeurs.

- "9914 FFP1" ou "9922 FFP2" de chez *3M*
- "1720v FFP2 odour" ou "1330v FFP3 odour" de chez *Dräger*
- "5251 FFP2" de chez *Honeywell*.

Avoir un masque dans son sac peut rendre service.

Ces masques ne se trouvent pas en pharmacie, quelquefois en magasin de bricolage, dans tous les cas sur Internet :

<http://www.securimed.fr/protection/masque-protection-respiratoire.html>

<http://www.sapros.ch/fr-Masques-avec-soupape-dexpiration.htm>

<http://www.purenature.de/schutzmaske-mcs>

Achat

Marque Dräger chez *Oxerad*, Oxerad Malinge Industrie - 36 Rue Barjot - 49300 Cholet

Tél. 02 41 65 11 55 - [https://www.orexad.com/fr/masques-jetables/c-40-10-13-](https://www.orexad.com/fr/masques-jetables/c-40-10-13-20?q=%7C%7Crelevance%7C%7CmanufacturerNameFacet%7C%7CDr%C3%A4ger)

[20?q=%7C%7Crelevance%7C%7CmanufacturerNameFacet%7C%7CDr%C3%A4ger](https://www.orexad.com/fr/masques-jetables/c-40-10-13-20?q=%7C%7Crelevance%7C%7CmanufacturerNameFacet%7C%7CDr%C3%A4ger)

Pure Nature propose des masques en coton bio avec charbon actif :

<https://www.purenature24.com/mcs-mask-with-activated-charcoal>

Masque **PuriCare** avec purificateur d'air intégré de LG : très bien, mais difficile à trouver

<https://fr.shopping.rakuten.com/offer/buy/7808620306/lg-puricare-masque-facial-purificateur-d-air-portable.html?fbbaid=9682484780&t=180116>

MATELAS

La marque **Futaine** est très respectueuse de la pathologie et n'hésite pas à adresser des échantillons.

Futaine - ZA Joulieu - 09000 Saint-Jean-de-Verges - Tél. 05 61 05 09 62 - <http://www.futaine.com/>

Les matelas **Stoll** du Luxembourg peuvent être conçus sans insecticides, bactéricides.

City shop, Luxembourg ville 32 – 34, avenue de la Porte Neuve L-2227, Luxembourg

Tél. +352 44 88 60 - <http://www.matelas.lu> - Email : info@matelas.lu

Les artisans- matelassiers "à l'ancienne" peuvent aussi fabriquer des matelas à votre convenance.

Matelas en latex naturel **Joseph Escot**, ZI Les Chaux - 42450 Sury-le-Comtal

Tél. 04 77 30 66 35 - <http://matelas-latex-naturels.com/shop/>

△ Les matelas sont traités anti-punaises de lits avec des huiles essentielles.

Matelas en pure laine

SARL LAURENT LAINE - Moulin Neuf - 43170 SAUGUES - Tél. 04 71 77 81 29

<http://www.filaturelaurent.fr/Matelas-pur-laine> email : info@laurentlaine.fr

△ Les matelas de laine peuvent ne pas être supportés : odeur de suint, de lanoline.

Certaines personnes sont allergiques à la lanoline.

Une entreprise grecque **Coco-mat** fabrique des matelas, des édredons, de sommiers à base d'algues,

de coton, de lin, de laine, d'hévéa. Ils sont vendus au BHV Rivoli, 52 Rue de Rivoli - 75004 Paris

Tél. 01 42 78 47 46 - http://www.coco-mat.com/?i=coco_fr.fr

Il est possible de se tourner vers un futon en coton :

[https://www.futons.fr/12-futons-](https://www.futons.fr/12-futons-biologiques?gclid=Cj0KCQjwu6fzBRC6ARIsAJUwa2SAxT_SWscT3mkSqb8upXM303SXEmETa)

[biologiques?gclid=Cj0KCQjwu6fzBRC6ARIsAJUwa2SAxT_SWscT3mkSqb8upXM303SXEmETa](https://www.futons.fr/12-futons-biologiques?gclid=Cj0KCQjwu6fzBRC6ARIsAJUwa2SAxT_SWscT3mkSqb8upXM303SXEmETa)
[n47y7bY44ggCOD7aUt0LCAaAmJREALw_wcB](https://www.futons.fr/12-futons-biologiques?gclid=Cj0KCQjwu6fzBRC6ARIsAJUwa2SAxT_SWscT3mkSqb8upXM303SXEmETa)

Pour ceux qui habitent près de l'Espagne : <http://www.biovitalgroup.com/>

Intérêt de la housse de matelas en bambou (en fibres naturelles, non traitées).

MEDICAMENTS

Il est souvent difficile de supporter des médicaments allopathiques.

Dans le cas des génériques, le problème est identique.

Il est très important, de connaître les excipients qui peuvent être aussi négatifs que la molécule active.

Les médicaments génériques ne sont pas des copies conformes. Le principe actif est le même, mais les excipients peuvent différer ainsi que la couleur et la présentation (gélule, comprimé).

Effet de la mondialisation : la fabrication de médicaments est de plus en plus délocalisée.

Le plus souvent, le principe actif (la molécule de base) est produit dans des usines installées à des milliers de kilomètres de la France – surtout en Chine et en Inde. Le contrôle n'est plus le même.

Dans tous les cas, éviter les médicaments avec des conservateurs comme les benzoates.

MEUBLES

Lits

Ambiance bois : <https://www.ambiance-bois.com/>, mais attention : demander sans huile dure, car des malades MCS ne supportent pas les "verniss style huile dure"

Literie OTT, bois sans vernis, matelas latex naturel, literie de qualité, matelas DPLH

Tél. 04 75 30 81 25 <https://www.literie-ott.fr/> email : jeanclaude.ott@gmail.com

Sommiers Ardelaine, 363 A route de Tausuc - 07190 St Pierreville

Tél. 04 75 66 63 08 <https://www.ardelaine.fr/>

Matelas

<https://www.greensleep.com/fr> antiacarien, sans acaricides

Artisan matelassier : <http://www.univers-literie.fr/matelas-artisanal-literie-sur-mesure/>

MERCURE

Les amalgames dentaires contenant du mercure peuvent avoir contribué à une intoxication.

Le mercure ne séjourne pas dans le sang ni dans les urines.

L'analyse des tissus est la méthode la plus fiable pour déceler la présence du mercure.

Le test MELISA que certains pratiquent, n'est pas un test de charge en mercure, mais un test d'intolérance.

Il est bon de rappeler qu'il faut être particulièrement prudent dans le cas d'une dépose d'amalgames : les espacer dans le temps, prendre des dispositions rigoureuses etc.

Entreprendre sans avis médical une dépose des amalgames peut être un risque.

Le mercure n'est qu'un des éléments qui peut conduire à développer le MCS.

La chélation ne se pratique que sur un organisme déjà restauré. (Cf. dossier soins)

En France, la chélation se pratique en milieu hospitalier.

L'association **Non au Mercure Dentaire** peut fournir des informations.

<https://www.non-au-mercure-dentaire.org/>

MOBILIER

En règle générale, aérer tout achat de mobilier neuf en le débarrassant de son emballage et en le laissant dans une pièce non utilisée ou sur un balcon.

Choisir un mobilier en bois brut.

- Les meubles en pin peuvent gêner, surtout les premiers temps.

Pour des meubles anciens ou achetés d'occasion, il est important de s'assurer qu'ils n'ont pas été traités au xylophène ou au pentachlorophénol, désormais interdit.

- Les meubles d'origine asiatique ont un vernis "insupportable".

- Des meubles panneaux de particules dégagent trop de COV lorsqu'ils sont neufs.

Les choisir peu émissifs est une priorité dans ce cas. Qualité E1

- Les meubles en carton recyclés ne sont pas à recommander.

- Les meubles en fer et en verre, pourquoi pas ?

- Les meubles rembourrés (canapés, fauteuils) peuvent être remplis de coton, molletons de laine, plumes, crin ou latex.

- Il faut savoir aussi que tous les textiles et/ou rembourrage tels que les rideaux, coussins, jetés de lit etc. absorbent les COV et les odeurs pour les relarguer petit à petit.

- Il en est de même pour les livres.

Le problème peut être crucial : après un dégât des eaux, un incendie ou simplement trop de

formaldéhyde, faut-il tout changer, laver et relaver et relaver encore quand cela est possible ou attendre ?

Dans le cas d'un déménagement, les COV stockés viennent dans le nouveau logement.

Chacun trouvera "sa" solution.

Pour un achat, lisez bien toutes les informations.

Certains sites ou magasins proposent des meubles en bois massif dits écologiques.

Attention au vernis ou à l'huile.

Ambiance Bois, Fermerie - 23340 Faux-la-Montagne - Tél. 05 55 67 94 06

<http://www.ambiance-bois.com/>

MOISSISSURES

Les moisissures sont surtout présentes dans des pièces humides, des lieux mal ventilés, des vieux livres ou journaux, des plantes, des gaines de climatisation.

Toujours éviter le développement de moisissures. Quand elles sont apparues, elles peuvent favoriser un dégagement de formaldéhyde et les chasser nécessite l'usage de désinfectants.

En effet, nous sommes sensibles aux moisissures, car elles renforcent l'activité de certains récepteurs neurologiques, alors que nous devons par tous les moyens en limiter leur activité.

Evitons toute condensation génératrice de moisissures.

MOUSSE OU CREME A RASER

La mousse à raser **No bacter** est sans parfum, mais contient du parabène, un perturbateur endocrinien, et un bactéricide, le triclosan.

La crème à raser **Logona Mann** a une bonne composition mais a aussi un léger parfum ajouté.

NANOPARTICULES

Les nanoparticules sont présentes dans bien des produits qu'ils soient alimentaires, textiles, ou cosmétiques et dans des articles sportifs, etc. L'étiquetage n'est pas obligatoire. Mais en raison de leur taille, ces nanoparticules sont très rapidement absorbées.

Ainsi les peintures qui absorbent et transforment le formaldéhyde, contiennent des nanoparticules qui, s'il y a frottement, usure, seront respirées.

Les crèmes solaires avec dioxyde de titane qui s'étalent facilement sans laisser de traces blanchâtres en contiennent aussi.

Le sel de table peut aussi contenir des nanoparticules.

La responsabilité des nanoparticules est suspectée dans de nombreuses maladies (cancers, maladies respiratoires et cardiovasculaires, maladies immunitaires...)

NETTOYAGE A SEC - PRESSING

A éviter surtout s'ils sont d'ancienne génération et fonctionnent avec du perchloréthylène.

NETTOYAGE DES SOLS

La filtration des poussières commence au niveau du réservoir.

Les aspirateurs avec filtres **HEPA** (High Efficiency Particulate Air) sont recommandés. Filtration plus sûre.

Peut-être essayer un aspirateur avec filtre à eau.

Aérer toujours lorsque vous passez l'aspirateur en raison des particules restantes rejetées et remises en suspension dans l'air.

Sur un carrelage

Possibilité d'utiliser de l'eau très chaude et du vinaigre blanc ou un produit au savon noir, de

préférence, qualifié Ecocert (*Briochin*).

Des précisions à noter : les produits de nettoyage "bio" peuvent aussi être polluants et allergisants en raison des huiles essentielles qu'ils contiennent. 80% des produits ménagers ou des parfums d'ambiance contiennent du limonène, parfois 10 fois plus que la dose limite ; ainsi que des produits de synthèse (phtalates).

Le nettoyeur vapeur est sûrement le meilleur procédé.

Le nettoyeur à vapeur sèche **Vapodil** dégage moins d'humidité : 7 % au lieu de 20 % , il consomme peu d'eau pour une heure d'autonomie, il est léger, compact. Son coût est élevé (990 euros en 2021), mais des possibilités de paiement en plusieurs fois sans frais sont possibles.



Pour les parquets

△L'huile de lin peut avoir une odeur dérangeante selon sa concentration.
Attention aussi aux produits avec cire de "*carnauba*" certifiés bio.

NETTOYAGE DES TOILETTES

Ne jamais utiliser de gel WC classique qui dégage fortement du formaldéhyde.
Le vinaigre blanc avec ou sans bicarbonate de soude convient parfaitement.

ODEURS

COMMENT RETIRER UNE ODEUR DE FAÇON SAINES ?

Retirer une odeur dans du linge

C'est une opération difficile.

Utiliser du percarbonate de soude à la place de la lessive pour le relavage.

Une astuce expérimentée par plusieurs malades : utiliser un sèche-linge à évacuation, après avoir lavé et rincé plusieurs fois l'article.

△Le sèche-linge à condensation ne fait pas effet pour ôter l'odeur persistante.

Retirer une odeur dans une pièce

Le nettoyage à vapeur (vaporetto de chez *Polti*, *Kärcher*...) supprime les odeurs. Il suffit de le passer sur le sol ou de vaporiser les murs quelques instants pour une dissolution par la chaleur et l'humidité des particules volatiles.

A utiliser après le passage d'une personne parfumée ou porteuse de molécules gênantes.

Le purificateur d'air écologique *Bloow* est un objet à suspendre, écolo, design et discret pour la maison, permettant de purifier l'air de votre foyer. Il a été récompensé au concours Lépine et est fabriqué en Alsace

Produits anti-odeurs

Disponibles sur différents sites français, mais aussi sur le site allemand **PureNature**,

<http://www.purenature.de>

La *zéolithe* est une roche cristalline, étonnante, avec une structure en nid d'abeille de cavités et de

canaux, qui est capable d'adsorber gaz, humidité, pétrochimie et métaux lourds.

Les galets anti-odeurs en Inox de la marque **Zielonka** sont écologiques, sans produit chimique. Ils neutralisent l'odeur des mains, des, textiles et des pièces.

ONDES

Les hypersensibles chimiques deviennent facilement électrosensibles.

C'est pourquoi il vaut mieux habiter loin d'une antenne relais, ne pas avoir de Wi-Fi à son domicile (câblage Ethernet et prises RJ 45) , et à défaut le couper la nuit, faire un usage limité des portables etc.

Si vous avez à votre domicile un téléphone sans fil domestique dit DECT, choisissez le Eco-DECT, car les émissions d'ondes seront coupées hors de la période de communication. Enfin, remettez-le toujours sur sa base. Ne placez pas une base DECT à côté d'un lit.

Il existe d'autres sources de champs électromagnétiques basse fréquence : les transformateurs, les ampoules fluocompactes, les cuisinières avec plaques à induction etc.

Il existe des textiles de protection anti-ondes (pas toujours compatibles avec les MCS ; demander un échantillon de tissu avant achat), des peintures souvent mal tolérées.

Ce type de peinture n'a son sens que si aucun appareil émetteur n'est dans la pièce.

Pour plus d'informations, se référer à des associations telles que

Priartem <http://www.priartem.fr>

Electrosensibles de France <http://www.ehs-mcs.org/>

Robin des toits <https://www.robindestoits.org/>

Sites de vente de protections anti-ondes : <https://www.geotellurique.fr/> , <https://www.naturonde.fr/>

ONGLES

Mieux vaut éviter vernis et dissolvant. Une lime à ongles multifaces fera de jolis ongles...

Vernis à ongles

À l'eau marque **Suncoat** (Canada), pas besoin de dissolvant pour le retirer.

OXYGENE

Les feux d'artifice entre autres, peuvent parfois déclencher de graves crises respiratoires.

L'oxygène est parfois indispensable en cas de crise aigüe.

Si vous partez avec les pompiers pour crise respiratoire aigüe ou atterrissez aux urgences, il est possible de demander de l'oxygène même si votre saturation est ok.

Par contre, les pompiers ne vous en donneront jamais, seul un médecin peut le décider (le renvoyer vers le site de SOSMCS), montrer sa carte.

C'est encore mieux si l'un de vos proches plaide pour vous si vous êtes dans les vapes !

Autant à l'hôpital, l'oxygène peut être donné, à domicile, le problème est beaucoup plus complexe.

Des cartouches en vente libre sur Internet sont un palliatif, mais aucune consigne d'utilisation n'est apportée et c'est regrettable.

On le donne aux sportifs... pour récupérer après l'effort.

<http://www.oxygenez-vous.com/shop/8-gox-canette-bonbonne-oxygene-pur.html>

L'oxygène permet de diminuer l'intensité de la crise et de récupérer. Certains malades y ont recours. Attention, c'est un remède de secours.

Ne pas le prendre en continu des jours durant sans avoir pris conseil auprès d'un pneumologue.

Enfin, pour avoir des bouteilles d'oxygène à domicile, seul un pneumologue peut en prescrire.

OZONE

Ce gaz est source de désagréments, voire bien plus.

Eviter les cartouches laser qui dégagent de l'ozone, les ioniseurs d'air qui "nettoieraient" l'air, mais dégageraient de l'ozone, éviter de faire du sport les jours de forte pollution en été où la chaleur contribue au dégagement d'ozone.

PAPIER PEINT

Ne pas poser de papier vinyle, ni de papier fibre de verre, car pour sa pose, il nécessite une colle très forte qui dégage longtemps des COV.

Privilégier les papiers.

Il existe un label pour les papiers peints, sains, c'est à dire sans vinyle, sans chlore, à faible émission de COV (composés organiques volatils) et sans phtalates.

Son logo : 3 rouleaux de papiers peints sont disposés partiellement déroulés dans un rectangle.



PAPIER TOILETTE

⚠ Il peut être légèrement parfumé. Vérifier à l'achat.

PARFUMS

Il est possible de trouver du parfum dans les sacs aspirateurs, les chiffons attrape-poussière, les produits d'entretien ventilation-climatisation de voiture, les gaines d'aération des immeubles, l'essence, le gasoil, le papier toilette, la laine à tricoter, la peinture pour meubles, la lessive, le liquide vaisselle, le savon, les cosmétiques, les textiles de lingerie, les bas et collants... !!!

Selon une étude de Greenpeace et le réseau de santé canadien <http://ehnca.org/>, on peut trouver plus de 100 composés dans un parfum.

Une politique du sans parfum est à encourager notamment dans les écoles et hôpitaux.

Des lieux publics peuvent avoir un logo olfactif comme les parkings souterrains, les aéroports, les stations-service, les magasins de vêtements, les salles de cinéma appartenant à de grands groupes.

Les 26 allergènes « parfumant » définis par la Réglementation européenne des produits cosmétiques sont : **Substance et N° CAS**

Alcool Amylcinnamique (20) 101-85-9

Alcool benzylique (2) 100-51-6

Alpha-isométhyl ionone (16) 127-51-5

Benzoate de benzyle (23) 120-51-4

Cinnamate de benzyle (25) 103-41-3

Citronellol (5) 106-22-9

Eugénol (13) 97-53-0

Géranol (7) 106-24-1

Hydroxycitronellal (11) 107-75-5

Lilial (17) 80-54-6

Linalool (3) 78-70-6

Alcool anisique (10105-13-5

Alcool cinnamique (12) 104-54-1

Amylcinnamaldéhyde (18) 122-40-7

Cinnamal (8) 104-55-2

Citra (6 et 9) 5392-40-5

Coumarine (14) 91-64-5

Farnesol (21) 4602-84-0

Hexylcinnamaldéhyde (22) 101-86-0

Isoeugénol (15) 97-54-1

Limonène (1) 5989-27-5

Lylal (19) 31906-04-4

Méthyl heptène carbonate (4) 111-12-6
Mousse de chêne (*) 90028-68-55

Mousse d'arbre (*) 90028-67-4
Salicylate de benzyle (24) 118-58-1

Vous trouverez de nombreuses informations sur les parfums sur le site **Le Flacon**
<http://leflacon.free.fr/liste-categories-ingredients.php>

PARKINGS ET STATIONS ESSENCE

Quand cela vous est possible, préférer un parking extérieur (en surface).

L'air des parkings souterrains est parfois mal ventilé (particules d'essence et de pneus en suspension).

De plus les gestionnaires de parkings les parfument pour déstresser les utilisateurs.

Sur autoroute, si vous devez faire le plein et/ou faire un arrêt, repérez la marque dont le logo olfactif vous procure le moins de gêne.

PESTICIDES

3 familles de pesticides seraient à l'origine de déclenchement de l'hypersensibilité chimique.

On peut les retrouver dans le traitement extérieur des cultures, les désherbants.

On peut trouver des résidus dans l'alimentation, dans des bois traités (charpentes, meubles), dans des textiles, des matelas etc. Il est donc particulièrement difficile de ne pas les croiser.

En cas de traitement de zone agricole proche, mieux vaut se calfeutrer chez soi.

Certains arrivent à obtenir d'être prévenus les jours de traitement.

Ce devrait être un minimum à défaut de leur interdiction !

PISCINES

Choisissez une piscine traitée au sel.

Si vous allez dans une piscine publique, évitez les heures de grande fréquentation.

PLANTES

Si diverses plantes peuvent assainir l'atmosphère, il en faudrait beaucoup en conditions réelles.

En laboratoires, elles sont testées sur de petits volumes et sans mélange de polluants à la différence d'un logement.

Enfin, les plantes peuvent être des réservoirs de moisissures.

Pas de plantes dans la chambre à coucher.

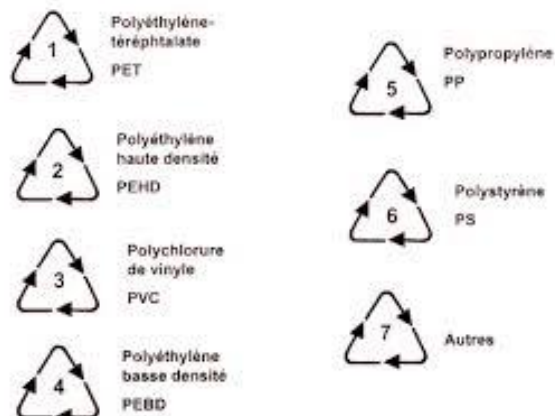
PLASTIQUES

Évitez d'utiliser des récipients en plastique portant le code 3 ou 6 ou 7.

Ne réutilisez pas une bouteille en plastique.

Ne laissez pas une bouteille d'eau en plastique au soleil.

Enfin la chaleur favorise les émissions toxiques des plastifiants : ordinateurs, téléviseurs etc.



POELE A BOIS

Si la combustion est incomplète ou si le bois n'est pas sec, la fumée sera inconfortable.

Conseils pour achat : Marque **Jotul** <https://www.jotul.fr/revendeurs>

Marque **Deom Turbo** <http://www.deomturbo.com/>

Vérifier l'innocuité de la peinture des tuyaux d'évacuation des fumées.

Poêles à granulés : marque **La Nordica Extraflame** <https://www.lanordica-extraflame.com/fr>

POLLUTION DE L'AIR EXTERIEUR

Notre organisme supporte mal les jours où l'indice de pollution est élevé.

Il est possible de consulter chaque jour l'indice de pollution de l'air extérieur dans votre journal local ou sur Internet, l'adresse suivante vous guidera vers le site de la région dont vous dépendez <https://atmo-france.org/la-qualite-de-lair-dans-votre-region/>

L'indice de qualité de l'air croît de 1 (très bon) à 10 (très mauvais).

Il permet de caractériser de manière simple et globale la qualité de l'air d'une agglomération urbaine. Le calcul de l'indice est défini au niveau national sur la base de seuils réglementaires : arrêté du 22 juillet 2004 relatif aux indices de qualité de l'air.

Les principaux polluants sont le monoxyde de carbone, le dioxyde d'azote, l'ozone (spécialement l'été), les particules fines (augmentation de ces dernières, l'hiver, en raison des rejets dus au chauffage et particulièrement au chauffage au bois), le dioxyde de soufre.

PRODUITS NATURELS

Une crise peut aussi être déclenchée par des "produits naturels" : par exemple, en faisant une confiture dont les arômes sont puissants, en cuisinant avec des épices, en faisant du guacamole ou simplement le fait de le sentir, lors de la cuisson d'un poulet qui rôtit...

Les fruits peuvent être bio, les épices aussi, cela ne changera rien au problème.

Un bouquet de fleurs odorantes peut aussi rendre malade, même si lesdites fleurs ne sont pas issues de chez un fleuriste, donc traitées par un horticulteur, voire vaporisées avec des fixatifs.

PROTECTIONS INTIMES (cycle menstruel et fuites urinaires pour hommes et femmes)

En boutique bio : Marque **Natracare**, <https://www.natracare.com/fr/>

Vous éviterez des bactéricides ou anti-odeurs ajoutés qui créent des irritations.

Protections lavables : **Plim**, <https://www.plim.fr/fr/>

PROTHESES DENTAIRES ET SOINS DENTAIRES

Le **Valplast** est un produit anallergique.

Laboratoire Médident, Nice 1 er A 455 Promenade des Anglais - 06299 NICE CEDEX 03

Tél. 06 13 81 15 70 - <https://www.laboratoire-medident.fr/> - email : contact@laboratoire-medident.fr

Les dents fixées sur la résine Valplast doivent être en céramique et non en résine composite (polymères).

Dans le cas de soins dentaires : éviter les composites qui contiennent du TGEDMA (diméthylacrylate d'éthylène glycol) ainsi que du BPA (bisphénol A).

Sur le marché, il existe une résine composite sans TEGDMA et HEMA, la résine **Extra Low Shrinkage de Saremco 24**.

http://conseildentaire.com/2011/12/13/1e-valplast-par-jean-philip_pe-hauteville/

PUNAISES DE LITS

Dès que l'insecte est repéré, il faut laver sa literie à 60°, utiliser un nettoyeur à vapeur sur le cadre de lit, sur le matelas, le sommier et les plinthes.

Si l'on passe l'aspirateur aux endroits infestés, jeter immédiatement le sac.

« Nos anciens » mettaient de la vaseline autour des pieds de lits.

PURIFICATEUR AIR

Ne jamais utiliser un ioniseur qui peut dégager de l'ozone.

Acheter un purificateur avec filtre HEPA et filtre à charbon actif.

Evaluer le volume de votre pièce pour arrêter votre choix.

Penser à changer les filtres régulièrement.

Choisir un purificateur à photocatalyse.

Avant la première utilisation, le faire fonctionner hors de la pièce de vie.

A noter que les électrosensibles peuvent être fortement gênés.

La société **Iqair** commercialise des purificateurs d'air <https://www.capitalairsante.fr/qui-est-iqair/>
Paris Espace Eco - Capital Air Santé, 33 Rue de Montholon - 75009 Paris - Tél. 06 10 14 27 64
<https://www.capitalairsante.fr/produit/purificateur-healthpro-250/>

La société **Air et santé** commercialise plusieurs modèles (de qualité médicale)
<https://www.air-et-sante.fr/>

Grande distribution : la marque **Air and Me** <https://airandme.fr/purificateur-d-air>
propose le purificateur BLUEAIR pro m avec filtre smokestop© <https://airandme.fr/fr/purification-de-lair/922-purificateur-dair-blueair-pro-m-avec-filtre-smokestop.html>

La société **AIR-FISCIENCE** a créé le modèle " TAKKAIR® " 50 et le modèle " TAKKAIR® " 100
515 Avenue de la Tramontane 13500 LA CIOTAT 06 24 01 15 77
<https://air-fiscience.com/>

Rowenta Intense Pur Air XL avec filtre à formaldéhyde
https://www.rowenta.fr/p/purificateur-dair-intense-pure-air/7211003260?utm_source=Google&utm_medium=cpc&utm_campaign=1NmxCs_FR_ROW_HC_O_AirTreatmt_AirPurif_PU_SEA_TXTADS&esl-k=google-ads-dtc-search%7Cng%7Cc651309431975%7Cmb%7Ckrowenta%20intense%20pure%20air%7Cp%7Ct%7Cdc%7Ca149883244271%7Cg292910763&gclid=EAJaIQobChMIgYzulvDK_wIVeJFoCR3SpQMS EAYASAAEgK03PD_BwE&gclsrc=aw.ds

Purificateur Multigas GC NE de la marque **IQ Air** (marque Suisse). Acheté auprès de la société Capital Air Santé (société très sérieuse). Filtres Charbon actif et prés-filtre HEPA.

<https://www.capitalairsante.fr/produit/purificateur-multigas-gc/>

PURIFICATEUR D'AIR DE VOITURE

Paris Espace Eco - Capital Air Santé, 33 Rue de Montholon - 75009 Paris - Tél. 06 10 14 27 64
<https://www.capitalairsante.fr/produit/atem-car/?cn-reloaded=1>

La société **Air et santé** commercialise le purificateur d'air de voiture A&S 020
<https://www.air-et-sante.fr/>

RETRAIT D'AMALGAMES AU MERCURE

Prudence. Le rapport bénéfice/risque doit être évalué avant toute décision.

Le retrait doit s'effectuer avec masque et dans un cabinet dentaire muni d'une aspiration performante.

Prendre du charbon actif les jours qui précèdent l'intervention et les jours qui suivent.

Dans le cas de dépose de plusieurs amalgames, échelonner les interventions sur plusieurs mois.

La précipitation dans le retrait conduit parfois à une aggravation ou une électrosensibilité.

RISQUES NATURELS

Pour connaître les risques d'un lieu d'habitation (inondations, proximité d'usines chimiques etc.), se renseigner sur <http://www.georisques.gouv.fr>

SAC A MAIN

Difficile d'avoir un sac en cuir ou en toile plastifiée surtout quand ils sont neufs !

Choisir un modèle en fibres naturelles.

SAVON

En boutique bio :

Savon au lait d'ânesse, savon d'Alep.

Savon liquide neutre *Centifolia*

Savon *Urtekram*, sans parfum, <https://www.urtekram.com/>

Savon liquide *Sonett*, savon neutre, sans parfum, <http://www.sonett.eu/eur/index.php?lang=fr>

Savon de Marseille de facture traditionnelle

Savonnerie Fer à Cheval, 66 Chemin de Sainte-Marthe - 13014 Marseille

<https://www.savon-de-marseille.com/fr/>

La savonnerie Marius Fabre, 148 avenue Paul Bourret - 13300 Salon-de-Provence

<https://www.marius-fabre.com/fr/content/17-visiter-la-savonnerie>

Savonnerie des Monédières, Le Bourg, 19390 Meyrignac-l'Église Téléphone : 07 77 07 45 06

<https://savonneriedesmonedieres.fr/>

Des savonneries locales en Drôme et Ardèche : *Ma belle abeille*, *Lamazuna*, *Gaïa*...

△ Beaucoup de savons en boutique bio peuvent être parfumés avec des huiles essentielles.

SHAMPOING

Le shampoing *Physiogel*, en parapharmacie.

Les gels douches sans parfum peuvent aussi être utilisés.

Shampoing *Urtekram*, sans parfum, <https://www.urtekram.com/>

SOINS

Il n'y a pas de remède miracle.

Les soins ont pour but de baisser la charge totale en polluants et d'aider à la détoxification de l'organisme. Procéder de façon douce.

Vouloir détoxifier à tout crin est dangereux. Les reins et le foie peuvent être saturés.

Les médicaments psychotropes bloquent la détoxification.

5 principes de base à respecter

- Vivre sainement dans l'habitation,
- Éviter les matières synthétiques dans l'habillement,
- Avoir un régime alimentaire approprié,
- Diminuer voire supprimer tout état infectieux ou inflammatoire,
- Envisager une reconversion professionnelle au besoin.

L'apport de vitamines, de compléments alimentaires (antioxydant, oméga 3) doit se faire sous contrôle médical. Les traitements doivent être personnalisés.

Toute activité sportive accélère le métabolisme et permet une meilleure oxygénation de l'organisme. Le sauna et l'hyperthermie peuvent être envisagés comme des soins pour les malades MCS, après avis médical.

Le sauna à infra rouges est plus adapté.

Différentes méthodes pour se relaxer existent.

SOLS

Le carrelage est le meilleur matériau. La pose au ciment est préférable.

Parquet : pas de vitrification. L'entretenir avec une huile douce.

Pas de parquet à lattes composées de particules agglomérées ou collées.

Pas de moquette ou tapis qui retiennent les particules et dont la composition est souvent faite de fibres artificielles (polypropylène), collées sur un support plastique.

SPRAYS

Ne pas utiliser de spray, ni pour un usage médical ni pour un autre usage.

STRESS

Tout stress (émotionnel, physique, chimique, infectieux, issu des moisissures ou de pollens) a un impact sur la santé des MCS.

Les conditions météorologiques peuvent également interagir : variation trop brusque des pressions atmosphériques (tempête, orage), forte chaleur, niveau de pollution élevé.

TABAC

La cigarette, c'est NON (nicotine mais aussi benzène, cadmium, et bien d'autres additifs).

Attention aussi aux cigarettes électroniques aussi nocives pour nous, voire parfois plus.

TABLE A REPASSER ET REPASSAGE

Utiliser une table en métal avec housse en coton, à défaut en fabriquer une.

Ne pas repasser de tissus en fibres synthétiques.

TÉLÉPHONE FILAIRE, DECT, PORTABLE

Privilégier un téléphone filaire.

Eviter les téléphones DECT qui émettent beaucoup d'ondes, encore plus lorsqu'ils ne sont pas posés sur leur base.

Limiter l'usage du téléphone portable et choisissez-le avec un niveau de DAS faible.

TEXTILES

Privilégier le label bio ou Oeko-Tex.



Préférer le coton et les couleurs claires (moins de teinture).

Laver un textile neuf avant de le porter. Les teintures peuvent contenir des métaux lourds (antimoine).

Eviter le polyester, le polyamide, le nylon, les tissus imperméabilisés (Gore tex) ainsi que les textiles

mélangés.

△ aux apprêts, aux textiles parfumés, aux vêtements avec nanoparticules ou bactéricide (triclosan) ajouté.

La laine n'est pas toujours bien supportée : teinture, odeur de suint, allergie à la lanoline, traitement de la laine. <https://www.planetetissus.fr/coton-pas-cher-c102x2569053>

La soie et la viscose de bambou sont des bonnes fibres. Eviter les motifs thermo appliqués (phtalates).

Bio Tissus, 30 rue de Mescouezel Vian - 29280 Plouzané

Tél. 02 98 42 12 20 - <https://biotissus.com/fr/>

Tissus Nature, 3 rue des Boutitards - 89110 Saint-Maurice-Thizouaille - Tél. 07 89 69 92 18
<https://www.tissus-nature.com/fr/> - email : contact@tissus-nature.com

Magasin d'usine **Moulin Neuf Textile**, ZI Moulin Neuf 24410 Saint-Antoine-Cumond

Tél. 05 53 90 77 77 - <https://tricotdelatour.com/>

Ligne nature, 18 rue Traversière - 67100 Strasbourg - Tél. 03 88 45 20 07

<http://lignenature.com/> - email : contact@lignenature.com

Ekyog, marque pionnière de la mode éco-responsable - <https://www.ekyog.com/>

Vêtements bio naturels - Mode biologique équitable : coton, chanvre, laine, lin et soie naturelle

Fibris, 50 Chemin haute levade - 30110 Sainte-Cécile-d'Andorge - Tél. 0143316363 - 0466548399

fibris@fibris.fr <http://www.fibris.fr/index.php?route=common/home> www.facebook.com/fibris.fr

<http://atelier-naturel.over-blog.com/article-7258159.html>

TIQUES

Un insecte à éviter, car il peut transmettre la maladie de Lyme.

Après une promenade, s'inspecter et utiliser un tire-tique si on a été piqué.

Crochet tire-tiques

<https://www.le-besson.com/Crochet-tire-tique-O-TOM-sachet-2-pieces-1-petit-et-1-grand-850646000014--0000932.html>

Disponible également en pharmacie.

Informations sur la maladie de Lyme

Association **France Lyme** <https://francelyme.fr/site/>

Association **Lyme sans frontières** <https://www.associationlymesansfrontieres.com/>

TOILETTES SECHES POUR CAMPING

Afin d'éviter en camping les WC chimiques, il existe des toilettes sèches portables :

LABEL VERTE, Le Grand Airault - 49190 Rochefort-sur-Loire - Tél. 02 52 35 01 40

<https://www.labelverte.fr/9-toilettes-seches-d-interieur>

TRAVAIL

La reconnaissance de travailleur handicapé (RQTH) que l'on obtient auprès de la MDPH permet de négocier avec son entreprise et le médecin du travail de meilleures conditions ou une adaptation de son poste.

Si l'activité professionnelle ne peut être maintenue suite au MCS, différentes prises en charge peuvent être envisagées.

La non-reconnaissance de la pathologie MCS dans le code du travail et le code de la santé rend la situation complexe.

USTENSILES DE CUISINE ET CUISINE

Cuillères en bois plutôt qu'en silicone. Casseroles en inox ou en émail.

Poêles en fonte, éviter le revêtement perfluoré (téflon). Récipients en verre Pyrex.

Cuisiner au gaz peut ne pas convenir à certains, pour d'autres, ce sera les plaques électriques.

Les plaques en vitrocéramique sont moins nocives que les plaques à induction (champ

électromagnétique important).
Eviter la cuisson au micro-ondes.

Ne pas utiliser de papier d'aluminium. Préférer le papier sulfurisé pour la cuisson.
Conservation des aliments : dans du verre plutôt que dans du plastique.
Dans tous les cas, éviter les plastiques ayant le numéro 3 - 6 ou 7.

VACCINS

Il faut toujours faire le calcul bénéfice-risque.

Les adjuvants du vaccin (aluminium et/ou formaldéhyde) sont mal supportés.

L'évaluation du niveau d'immunité (mesure du taux d'anticorps présents dans le sang) est conseillée pour éviter une vaccination inutile. DTPolio, hépatite B.

Laboratoire Biomnis, 1 Rue Phelypeaux - 69100 Villeurbanne - Tél. 04 72 82 66 23

VAISSELLE

Les produits utilisés pour laver peuvent migrer dans la nourriture.

Produit de vaisselle

Le liquide vaisselle Ultra Brillance sans parfum ni allergène ni conservateur ni colorant de **Safe** n'est composé que d'ingrédients d'origines naturelles. Fabrication française.

Le liquide vaisselle hypoallergénique et sans parfum **Etamine du lys** convient aux peaux les plus sensibles.

Le liquide vaisselle mains peaux sensibles **L'Arbre Vert** est formulé sans parfum et sans ingrédients superflus.

Produit de lave-vaisselle

Pastilles pour lave-vaisselle **Sodasan, Klar, Ecoplanet**, sans parfum, en boutique bio.

Pastilles **L'Arbre Vert**, sans parfum.

Liquide de rinçage, sans parfum, marque **L'Arbre Vert** ou vinaigre blanc.

VINAIGRE BLANC

Produit utile quoique odorant qui a de multiples vertus : désinfection, détartrage.

Il remplace avantageusement l'eau de Javel (chlore toxique).

VISITEURS

Possibilité de mettre un tissu ou un drap sur les sièges qui sera lavé après leur départ.

VOISINAGE

Habitat collectif

Les produits de nettoyage peuvent être négociés avec le syndic ou la société de nettoyage afin d'éviter les produits suroodorants ou à odeur rémanente.

Habitat individuel

D'autres contraintes : le linge qui sèche dehors, les barbecues, les éventuels pesticides...

VOYAGE EN VOITURE

Dans un tunnel ou dans des encombrements, fermer toutes les ventilations amenant l'air extérieur.
Fermer les fenêtres dès que vous êtes incommodés par l'épandage de goudrons, de pesticides, parfois à des kilomètres.

VOYAGE EN AVION

L'air de la cabine est mieux renouvelé que dans celle des trains, cependant veillez à emporter votre masque.

Signalez au personnel navigant que vous souhaitez entrer à la dernière minute, que vous avez besoin d'air frais et que vous n'avez pas besoin de la promotion d'un parfum.

Limitez votre temps à l'aéroport en raison de la permanence de réseaux Wi-Fi.

WI-FI

Pas au domicile, utilisez le mode filaire.

Vérifiez aussi que l'ordinateur, l'imprimante aient leur fonction Wi-Fi désactivée.

YEUX

Les yeux sont souvent un des premiers organes à réagir à la qualité de l'air intérieur (trop de COV) ou extérieur (pic de pollens ou de pollution).

Chez les MCS, une conjonctivite peut avoir comme origine un produit de maquillage, le port de lunettes (montures ou verres dans une matière non supportée).

Les verres de lunettes peuvent avoir été nettoyés chez l'opticien ou chez soi avec une substance non appropriée : préférer une eau tiède légèrement savonneuse.

La solution de nettoyage de lentilles peut contenir un conservateur non supporté ou du mercure. Un collyre doit être en flacon sans conservateur ou en unidoses.

Lors d'un examen ophtalmologique (fond de l'œil), il est important de demander un collyre sans conservateur : *Néonéphrine 10% Faure, Mydriaticum en doses.*

Le chlorure de benzalkonium est une substance à risque selon sa sensibilité.

BIBLIOGRAPHIE

Laurent CHEVALLIER : **Le livre anti toxique : alimentation, cosmétiques, maison.** Editions Fayard.

Debra Lynn DADD : **Alerte aux produits toxiques : manuel de survie en milieu nocif.** Editions Actes Sud.

Célestine DELORGHON : **Produits chimiques : l'overdose.** Editions Mosaïque-Santé.

Josef KROP : **Péril chimique : gare à vous.** Editions le mieux-être. N° ISBN 2-922969-13-4

Livre écrit par un médecin canadien de médecine environnementale.

Ce livre peut être d'une grande aide et il est écrit en français.

Franz - Xavier REICHL : **Atlas de poche de médecine de l'environnement.** Editions Thieme Maloine. Ce livre peut être un guide mais des réserves toutefois.

Revue hors-série d'avril /mai 2015 « 60 millions de consommateurs » **Entretenir sa maison au naturel et à moindre prix.**

REMERCIEMENTS A

Gaëlle	CORROUGE-MAJOUX
Sébastien	DUMAS
Hervé	LECLERC
Christine	MALFAY-REGNIER
Pascale	POUPIN