



CONSEILS D'HYGIENE DE VIE

Pour améliorer sa santé il faut être attentif à la qualité de l'eau, de l'air, des produits d'entretien et du mobilier, de l'alimentation, et des cosmétiques.

→ EAU

Pour l'eau de boisson ou de cuisine utiliser un purificateur d'eau à charbon actif. (il existe maintenant beaucoup de marques, même en grande surface, exemple BRITA). Vous pouvez faire de même pour les douches ou le bain.

Eviter de boire de l'eau en bouteille plastique, (spécialement en été)

→ AIR

Assurer toujours une bonne ventilation: si elle est mécanique, vérifier son bon fonctionnement; penser à aérer plusieurs fois par jour. Mais attention une bonne ventilation est rarement compatible avec une bonne isolation dans une pièce....

Si vous avez des moisissures, malgré tout, vous pouvez utiliser des bacs absorbants anti-humidité. Les moisissures ne sont pas bonnes pour nous!

Les cheminées à foyer ouvert sont également à éviter.

Utiliser un aspirateur avec filtre HEPA.

Si vous voulez utiliser des bougies, pour la décoration prenez les en cire d'abeille et non parfumées même aux huiles essentielles.

Essayer de vous garder une pièce saine où vous pourrez vous "réfugier" (garder la porte fermée, ajouter un boudin devant la porte..).

→ PRODUITS D'ENTRETIEN

Eviter les produits à base d'ammoniaque, à base de chlore, les gels W.C, les dégraissants pour fours ou nettoyeurs de voiture anti-goudrons, les lave-glaces, les produits avec terpènes de pins, les aérosols et les cires pour sols ou meubles.

Préférer des produits de boutique bio en étant vigilants sur la composition

Utiliser des chiffons microfibrés qui permettent de ne pas utiliser de produits et accrochent la poussière.

-pour les savons prendre un savon de Marseille le plus neutre possible.

-pour les lessives utiliser des lessives sans parfum.

-ne pas utiliser de produit adoucissant.

-pour la vaisselle, préférer des produits bio adaptés à la main ou la machine.

-anti-mites: n'utiliser pas de naphtaline, acheter des "mit-box" (piège à mites).

Eviter le nettoyage à sec au perchlorethylène.

Les litières pour chat "neutre" sont de bons absorbeurs d'odeurs, ainsi que la poudre de zéolithe.

Nettoyage maison

Pas d'aérosols ni de cires pour sols ou meubles

Pas de produits contenant des solvants ou dégageant des COVs

Utiliser les microfibras qui accrochent la poussière sans la faire voler.

- **Sols, surfaces**

- Tout Net dégraissant (Etamine du Lys) sur base végétale. Produit très bien tant sur le plan du nettoyage que de sa composition. Bien qu'il contienne un peu d'HE de Menthe Bio cela est très léger et généralement bien supporté.
- Savon noir si toléré

- **Vaisselle :**

- Vinaigre blanc (brillance)
- Liquide vaisselle main (ETAMINE DU LYS) aux Huiles essentielles de citron et menthe mais très léger ou ECODOO

- **Crème à récurer** toute surface (ne raye pas) de chez ECODOO

- **WC :**

- Vinaigre blanc + citron (si supporté)
- Bicarbonate de soude +huile de coude
- Gel WC sans parfum de chez BIOLAV (fabriqué en Gironde et économique 1,87 euros chez Sobio direction St Médard en Jalle, sortie 9 rocade Ouest). Aucun risque et très efficace
- Papier WC recyclé et économique (écolabel européen) Grazie vendu par maxi 8 rouleaux = 16 rouleaux normaux pour environ 4,17 euros en Biocoop.

Attention tout papier WC présente le risque d'être parfumé, vérifier l'emballage.

- **Salle de Bains**

- Etamine du Lys : Brillance salle de bain. Le mieux est la version à l'HE de pamplemousse, la dernière version à l'HE d'orange est plus irritante.
- Sinon au vinaigre blanc pour détartre.

- **Vitres :** Microfibras ou vinaigre blanc

- **Anti-mites :** Bois de cèdre naturel ou savon d'Alep râpé ou MITBOX (jamais de naphthaline)

Nettoyage Linge

- **Lessive :**

- Noix de lavage
- Poudre SONETT sans aucun parfum, ni enzymes & Co (attention en version liquide présence d'huiles essentielles de lavande ou lavandin), vendue dans toutes les Biocoops. En conditionnement de 10 kg plus économique (environ 35 euros).
- Lessive maison, pour deux machines :
 - 80g de paillettes de savon de Marseille (Persavon ou Le Chat). La version glycinée peut être plus ou moins bien supportée selon les sensibilités
 - 1 cuillère à soude de cristaux de soude si linge sale
 - 500 ml eau très chaude
- « Lainage, Textiles délicats (Etamine du Lys) sur base végétale et à l'HE de lavandin. OK pour le lavage machine.

Pour toutes les lessives, selon le degré d'inflammation des poumons ou les sensibilités peut être mal supporté si le linge sèche dans la même pièce à cause de l'humidité du linge.

- **Blanchisseur** : Sel détachant Percarbonate de sodium (Ecoïdées environ 5 euros/500g) en Biocoop
 - **Vinaigre blanc** comme adoucissant
 - **Balles de lavage**
 - **Boule magique** : vendue par certaines émissions commerciales (M6 Boutique pour l'originale), ~30 euros durée de vie environ 1 an. Remplace l'utilisation de lessive mais résultats moyens si tâches de saleté vraiment importantes.
- Augmenter de toute façon les températures de lavage avec les lessives végétales / détacher au savon de Marseille avant lavage

→ MOBILIER

Eviter les bois en lamellé-collé ou les panneaux de particules pour les *meubles*, préférer le bois plein non traité, le verre, le plastique rigide.

Lit et matelas: éviter les produits traités anti-acariens, les matelas traités avec fongicides et/ou retardateurs de flammes, les matelas en polyuréthane (préférer des matelas coton), à défaut vous pouvez vous confectionner un matelas avec des couvertures lavées, cousues ensemble et mises dans une housse coton.

Sur le sol, préférer le carrelage ou le "vrai linoléum".les parquets ni traités ou ni vitrifiés. Attention aux revêtements plastiques, aux colles utilisées, et joints de "silicone" avec styrène et butyl.

Si vous mettez un tapis préférez la laine ou le coton.

Rideaux: prenez les en coton.

Attention aux peintures, papiers peints et colles. (prendre des colles sans fongicides), des peintures bio (ex VOLVOX) et vérifier qu'il n'y a pas de terpène de pin, attention aux huiles essentielles.

→ ALIMENTATION

nourriture: éviter tout pesticide ou aliments avec OGM.

boisson: éviter les produits contenus en cannette alu, éviter toute boisson avec des benzoates (conservateurs).

limiter votre consommation d'alcool

produits sucrants : ne pas utiliser d'aspartame ou de saccharine (substituts du sucre).

pour la cuisine : éviter l'usage d'un four micro-ondes, préférer un four électrique. éviter l'usage de films alimentaire plastique ou aluminium.

tout produit rôti peut vous provoquer des troubles pendant la cuisson.....alors préférer la cuisson vapeur ou braisée.

matériel de cuisine: éviter l'aluminium, préférer de l'inox de bonne qualité ou la céramique culinaire; éviter également les ustensiles à revêtement anti-adhésif (type téflon, ou ne les utiliser qu'à basse température, jamais à feu vif).

Eviter de stocker dans des boites plastiques "molles",(qui contiennent des phtalates) préférer les dures (chiffre 5), et bien sûr éviter de réchauffer les aliments dans des récipients en plastique.

vaisselle éviter la vaisselle en plastique (verres). Faites la vaisselle avec des produits bio (main ou machine) et rincez bien.

Quelques mesures de bon sens

- Fuir au maximum les additifs alimentaires
 - Manger sain, dans la mesure du possible Bio ou avec le moins de traitements chimiques (agriculture raisonnée) dans ce dernier cas laver et peler systématiquement les fruits et les légumes où les pesticides, fongicides et autres s'accumulent. Attention, s'il s'agit de traitements systémiques, les produits sont assimilés par les plantes et dans ce cas il vaut mieux opter pour du Bio (raisins, carottes, pommes de terre ...)
 - Manger équilibré selon la tolérance de l'intestin ou de l'immunité.
- ➔ Adopter un régime type « Seignallet » qui peut être modulé selon les seuils de tolérance qui sont toujours individuels

Produits laitiers : Supprimer (ou diminuer fortement) la consommation des produits laitiers notamment de vache, le lait de chèvre et de brebis est mieux toléré. Un petit plaisir, le beurre de lait de chèvre. Un régal et bien toléré (Biocoop).

Remplacer par les laits végétaux : soja, riz, avoine ...

NB : Attention à ne pas exagérer avec les produits issus du Soja plus ou moins supportés par nos organismes fragiles. Naturellement riche en phytoestrogènes, le soja peu perturber l'équilibre hormonal si on en consomme de grandes quantités, messieurs à utiliser à doses homéopathiques. Le soja contiendrait des inhibiteurs de trypsine qui entravent la bonne digestion des protéines et fatiguent le pancréas à long terme.

Céréales : Supprimer (ou diminuer fortement) la consommation de produits contenant du gluten et remplacer par : riz, quinoa, millet, sarrasin, châtaigne fonio, amarante et éventuellement petit épeautre.

Eviter le maïs et ses dérivés sous toutes ses formes. Attention aux petits pois parfois mal digérés.

Remplacez le pain par des galettes de riz, sarrasin, quinoa.

Fruits et légumes : Eviter la consommation de fruits acidifiant (tomates, agrumes ...), l'intoxication chimique ayant tendance à provoquer une acidose de l'organisme (consulter un médecin homéopathe qui prescrira un traitement afin de restaurer l'équilibre acido-basique si besoin). Idem pour ceux riches en histamine ou histamino-libérateurs (fraises, kiwi ...) mais là tout dépend des tolérances. Les fruits ou salades riches en pectine, les confitures avec pectine rajoutée sont parfois mal supportés.

Privilégier au départ les fruits cuits puis ré-introduire progressivement la version crue. Attention aux pruneaux laxatifs et donc irritants pour les intestins fragiles.

Mangez des fruits secs (Bio obligatoirement et sans conservateurs).

Attention aux brassicacées (choux ..)aux poireaux, poivrons et aubergines qui peuvent être mal supportés par les intestins inflammés

Idem avec les oignons crus ou cuits à l'eau (préférer cuits dans l'huile)

Assaisonnement : Pour les aromates, à user avec parcimonie. **Pas de poivre** (le blanc pouvant être mieux supporté mais pas au début), pas d'épices. Prendre du sel brut non raffiné non traité (sel de Guérande par exemple). Le vinaigre de vin peut irriter les intestins, celui de cidre est moins agressif. Attention à la moutarde.

Un filet d'huile d'olive remplace le beurre;

Boissons : Eviter ou réduire fortement le café y compris le décaféiné. Privilégier les tisanes ou les succédanés (céréales torréfiées si supportées). Vous pouvez prendre du thé vert.

Aucun soda, faites des jus de fruits frais.

Sucres : De préférence brut et le moins raffiné, sirop de riz, d'agave, d'érable ...

→ COSMÉTIQUES

Préférer les cosmétiques "bio", utiliser l'huile de jojoba ou de noix de coco comme hydratants.

N'utilisez pas de vernis à ongles.

Ne prenez pas de dentifrice contenant du triclosan (antibactérien), de produits cosmétiques contenant du paraben, évitez les shampoings ou gels-douche contenant des alkylphénol (produits moussants).

Eviter les colorations pour cheveux, à défaut achetez les en boutique "bio".

Apprenez à bien regarder les compositions

Hygiène quotidienne

Surtout éviter absolument tous les produits parfumés issus de la pétrochimie, ou ceux dégageant des COVs (phénoxyéthanol, formaldéhyde, PEG ou autres produits chimiques de synthèse car irritants pour les voies respiratoires), idem pour les huiles essentielles mêmes Bio.

Les marques avec label bio et recommandées par oekotest sont habituellement sans souci.

- **Déodorant : Pierre d'Alun** en pharmacie ou Biocoop
- **Savon :**
 - d'ALEP
 - de MARSEILLE pur, peut être mal toléré par les peaux fragiles
 - chez BALLOT-FLURIN, mini "savon" sans odeur
- **Crèmes visage :**
 - Beurre de karité Bio (Arc en sels, Biocoops)
 - huile de jojoba Bio
 - Crèmes Planters's (Auchan, environ 25-29 euros). Attention chez PLANTER'S deux lignes co-existent, la ligne classique et la ligne certifiée eco_Biologique. Prendre la dernière, la crème hydratante (formule N° 593) ou anti-rides (formule N° 638) sont naturelles, Bio et sans aucuns parfums ni huiles essentielles. Des produits rares et abordables. A conserver au frais et max 3 mois après ouverture car sans aucun conservateur. Une spatule est fournie pour permettre de ne pas contaminer la crème avec les doigts.

Marque distribuée en France par M3G Marque distribuée en France par M3G Distribution, 92160 Suresnes, m3gdistribution@m3g.fr Originaire d'Italie : Planter's – Dipros s.r.l – Genova – Italia – www.planters.it

- **Soins du corps/cheveux :**
 - Bain moussant neutre (non parfumé) sur base végétale MELVITA en Biocoop. Selon les tolérances avec 2-3 gouttes d'HE de lavandin mais de façon générale déconseillé.
 - Gel douche THEMIS (douche hydratante ph neutre; l'odeur se disperse très vite)
 - Lait hydratant pour le corps de chez CATTIER (Onagre & Hammamélis) la moins riche en huiles essentielles en Biocoop ou parapharmacie
 - Shampoing cheveux :
 - Thym et Rassoul (Cheveux fatigués) de chez CENTIFOLIA en Biocoop
 - A l'argile (Cheveux normaux) de chez Ciel d'Azur en Provence en Biocoop
 - MELVITA lavages fréquents (avec odeur huiles essentielles)
 - PHYSIOGEL en pharmacie
 - Baume démêlant après shampoing Ciel d'Azur de Provence en Biocoop
- **Couleurs cheveux :** de façon générale les fuir mais pour le confort personnel et selon tolérance
 - Henné de SHIRAZ (châtain, blond, neutre ...) dans certaines biocoop. Poudre à diluer pour former une pâte homogène et à laisser poser sur cheveux humides

- **Maquillage :**
 - Mascara : Eye Care spécial yeux sensibles et lentilles de contact. Non bio mais bien toléré en général en pharmacie ou parapharmacie
 - Gamme Couleur Caramel (fards, rouge à lèvres) en biocoop ou parapharmacie
 - les marques LOGONA et LAVERA bio sont assez sûres
- **Dents :**
 - Bicarbonate de soude officinal
 - Fil dentaire
 - Dentifrices de chez CATTIER selon tolérances
- **Eaux florales Biologiques :** Sans alcool de chez FLORAME en Biocoop
 - Bleuet (yeux)
 - Rose

➔ HABITS

Tout habit neuf doit être aéré et/ou lavé. (ainsi que les habits passés au pressing).
 N'achetez pas de textile avec du polyester, ou d'habit antidéperlant (contre la pluie).
 Porter au maximum des habits en coton, laine ou soie.

Souvenez vous qu'en **voiture**, vous devez appliquer les mêmes principes ; les voitures neuves sont un réel problème; si vous achetez une voiture d'occasion ne la faites pas nettoyer (faites le vous même). Prévenez votre garagiste lorsqu'il fait l'entretien (et mettez quelque temps de la litière pour chats dans un bac!....par exemple).

Remplacez le lave-vitres par un mélange eau-vodka 1^{er} prix.

Si vous partez

en voyage, prenez votre propre literie (toutefois certains hôtels se mettent au bio, renseignez vous) et gardez les mêmes principes d'alimentation.

Pour toute information complémentaire vous pouvez lire:

-Georges Mear. nos maisons nous empoisonnent. Editions Terre Vivante.

et pagesperso-orange.fr/la.maison.empoisonnee 16 euros

-www.raffa.grandmenage.info

livres de cuisine sans gluten ni laitages écrits par M. Delmas, V. Cupillard, C. Oudot