

Découvrez en
avant-première
le premier ouvrage
d'Adélaïde Mauvernay
aux Editions VIGOT



Ma maison
au
naturel



Sommaire



INTRODUCTION.....	3
Les chambres.....	7
Isolation et chauffage.....	7
Les murs et les sols.....	13
Le dressing.....	21
Des jouets écolo et sains pour les enfants, c'est possible !.....	25
La maison idéale pour un enfant allergique.....	27
Le salon et le coin bureau.....	31
L'air intérieur.....	31
Le gaspillage.....	35
Les champs électromagnétiques et les ondes.....	42
Le cas Internet.....	46
La pollution sonore.....	48
La cuisine.....	53
Dans l'assiette.....	53
À bas les emballages et les déchets !.....	68
La fée du logis écolo.....	71

La salle de bains.....	79
L'eau dans tous ses états.....	79
Les soins.....	82
Le bien-être et l'hygiène au quotidien.....	86
De la tête aux pieds, la beauté écolo.....	90
Le garage, les déplacements, les loisirs et les vacances.....	99
Le garage.....	99
Pollution de l'air et déplacements.....	101
Vacances et loisirs.....	108
Le jardin.....	121
À bas les pesticides !.....	121
Les alternatives aux pesticides.....	123
Soigner son potager et son jardin.....	127
Trucs et astuces pour ne pas gaspiller l'eau.....	133
CONCLUSION.....	139
INDEX.....	140
ADRESSES UTILES.....	142



La cuisine, entre des amateurs de bonne chère, des fées du kg/lit et des retrouvailles entre les membres de la famille, est aussi le lieu des retrouvailles avec de nombreuses pollutions contemporaines. Entre le contenu de nos assiettes, les multiples emballages, les déchets générés et l'entretien de la pièce, il y a de quoi polluer à outrance la planète et se détruire la santé.

DANS L'ASSIETTE

Comment ne pas s'inquiéter des effets sur la santé des pesticides, des OGM, des polluants industriels, des graisses trans, des additifs, des dioxines, etc., contenus aujourd'hui dans les aliments? Les études sont controversées, les pouvoirs publics ne sont pas d'accord; plus personne ne s'y retrouve, et nous

encore moins. Alors, que faisons-nous? On applique tout simplement le fameux principe de précaution et on mange très varié pour ne pas exposer l'organisme aux mêmes polluants.

LES BÊTES NOIRES

Les OGM

Depuis une quinzaine d'années, la polémique fait rage entre les partisans et les adversaires des organismes génétiquement modifiés. Pour les uns, les OGM constituent une nouvelle révolution verte; ils sont inoffensifs pour la santé, ils protègent l'environnement et restent la seule solution au problème de la faim dans le monde. Pour les autres, les OGM représentent une réelle menace pour la santé et l'environnement: toxiques, ils fragilisent les personnes qui les consomment, polluent les sols, contaminent



Pour mémoire : fruits et légumes de saison pour une alimentation plus écolo, sans trop de transport, plus savoureuse et moins chère

L'HIVER, LE TEMPS DES LABOURS ET DU REPOS DE LA TERRE			
→ Agrumes (oranges, mandarines, pomeles... origine France ou Espagne)	→ Choux de Bruxelles	→ Mâche	→ Pommes
→ Avocats	→ Choux-fleurs	→ Navets	→ Potimarron
→ Céleri-rave	→ Ciboule	→ Noix	→ Potiron
→ Cerfeuil	→ Cresson	→ Oselle	→ Radis
	→ Endives	→ Pleurotes	→ Rutabagas
	→ Kiwis	→ Poireaux	→ Topinambours
	→ Laitue	→ Poires	

LE PRINTEMPS, LE RENOUVEAU ET L'ARRIVÉE DES PREMIERS			
→ Artichauts	→ Épinards	→ Petits pois	→ Salade (laitue, scarole, feuille de chêne, roquette...)
→ Asperges	→ Fèves	→ Pommes de terre nouvelles	
→ Carottes en botte	→ Navets en botte	→ Radis	
→ Champignons	→ Oignons blancs	→ Rhubarbe	
→ Choux-fleurs	→ Oselle		
→ Endives	→ Persil		

produits, variés, frais et de saison, cultivés localement (de façon bio ou pas). Une belle initiative qui ravit de plus en plus de citadins!

NOTRE ALIMENTATION AU QUOTIDIEN

Tout d'horizon des différents mets qui composent notre alimentation.

Fruits et légumes

Les fruits et légumes sont la base de l'alimentation des petits et des grands. Il faut les consommer en grande quantité, de préférence bio, très frais, de saison, et produits localement.

Quelques gestes simples

→ Choisissez des fruits et légumes issus de la Communauté européenne pour limiter la pollution

liée au transport et parce que les normes européennes en matière de pesticides sont très strictes.

→ Consommez vos fruits et légumes rapidement après leur achat afin d'éviter que les nitrates qu'ils contiennent ne se transforment en nitrites – des substances peu recommandables pour le système digestif des enfants.

→ En cas de doute concernant les pesticides, pelez vos fruits et lavez-vous les mains après.

→ Faites une bonne provision de fraises au mois de juin, congelées ou préparées en compote (que vous pouvez également congeler). Ainsi, vous pourrez en déguster toute l'année! Un réflexe à adopter aussi pour d'autres fruits.

→ Pour être sûr d'acheter local, organisez une petite balade en famille chez le producteur du coin! Les enfants prendront leur part et participeront à la cueillette... C'est une bonne façon de joindre l'utile à l'agréable!

Cet ouvrage est destiné à tous ceux qui souhaitent préserver la santé de leur famille et celle de notre planète en adoptant un habitat plus sain et plus écologique :

- Quelques gestes quotidiens simples et efficaces pour dépolluer notre intérieur.
- Des mesures permettant, sur le long terme, de réaliser des économies tout en assainissant sa maison ou son appartement.

10 gestes écolo tout simples...

- 1 Pour faire les courses, servez-vous d'un caddie ou d'un filet (que vous pouvez toujours avoir au fond de votre sac à main). Ce n'est pas très sexy, mais ça évite d'acheter des sacs plastiques jetables qui polluent.
- 2 Évitez la surconsommation des emballages en privilégiant l'achat de produits concentrés, ou en vrac.
- 3 Achetez des fruits et légumes de saison, de préférence bio. Ils sont plus savoureux et leur production nécessite moins d'énergie.
- 4 Pour faire bouillir de l'eau, placez un couvercle sur la casserole. Plus concentrée, la chaleur permet une cuisson et une ébullition plus rapides. Gain de temps et économie d'énergie assurés!
- 5 Ne mettez en marche le lave-vaisselle (idem pour le lave-linge) que lorsqu'il est plein. La fonction pré-rinçage n'est nécessaire que quand la vaisselle est vraiment très sale.

et qui changent la vie

- 6 Pour une vaisselle à la main écolo, ne laissez pas couler l'eau: bouches bien l'évier, et utilisez deux bacs (un pour le lavage et un pour le rinçage), commencez par le moins sale et finissez par le plus sale, en utilisant très peu de liquide vaisselle (bio).
- 7 Au moment d'acheter un réfrigérateur ou tout autre appareil électroménager, choisissez une classe énergétique A, peu gourmande en énergie.
- 8 Bannissez les lingettes, quelles qu'elles soient (antibactériennes, nettoyantes, pour les fesses de bébé, etc.)! Elles sont chères, génèrent beaucoup de déchets et ne sont pas recyclables.
- 9 D'une façon générale, soyez aussi peu recourus que possible aux produits ménagers, veillez à ne pas accroître inutilement les doses (elles recommandées par les fabricants sont les doses optimales), et évitez au maximum les produits nettoyants sous forme d'aérosol, plus toxiques pour la santé et pas facilement recyclables.
- 10 Quand vous avez le choix entre une action mécanique ou une action chimique (ventouse, furet, démontage du siphon...).



Le salon et le coin bureau

Pièce à vivre, lieu où la famille aime se retrouver pour refaire le monde, pour lire, pour des parties de jeux endiablées, ou alors coin du travailleur, temple de la concentration et du calme, le salon est une pièce centrale où l'on passe beaucoup de temps. Il a donc tout intérêt à offrir un cadre agréable, confortable et sain, pour augmenter tant le plaisir de la détente que la qualité et l'efficacité du travail. Pourtant, s'il y a un lieu où le gaspillage peut régner en maître et où la surabondance d'appareils électriques et électroniques peut faire rage, c'est bien le salon et son coin bureau...

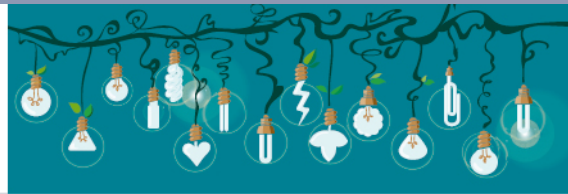
Alors, commençons par inspecter l'air que vous respirez, car dans une pièce pleine d'ondes et de champs électromagnétiques, il peut être de mauvaise qualité.

L'AIR INTÉRIEUR

Savez-vous que la pollution est plus importante à l'intérieur de votre logis qu'à l'extérieur ? Eh oui ! Acariens, fumée de tabac et de cuisson, humidité, moisissures, produits d'entretien, et même l'air que nous expirons, tout concourt à créer une atmosphère délétère pour notre santé. Si vous ajoutez à cela les photocopieurs, ordinateurs, téléphones et imprimantes, qui dégagent de l'ozone, qui peut lui-même favoriser réactions allergiques et asthme, vous êtes paré ! Mais ne tombez pas dans le paranoïa : quelques réflexes très simples vous permettront de vous entourer d'un air sain.

AÉRATION ET VENTILATION, LES MEILLEURS COMPAGNONS

Ne vous barricadez pas chez vous ! Aération et ventilation sont la garantie de vivre dans une atmosphère saine, indispensable à votre santé comme à



Utilisez sans modération la lumière du jour !

L'idéal est d'installer le coin lecture ou le bureau près d'une fenêtre, afin d'optimiser la lumière du soleil et allumer ainsi les lampes le plus tard possible. Pour gagner encore en clarté, peignez vos murs en blanc (ou dans une couleur claire), ils réfléchiront mieux la lumière que des murs sombres.

En cent cinquante ans, la consommation d'énergie s'est démultipliée. Certes, nous sommes de plus en plus nombreux sur Terre, mais les véritables responsables de cette consommation effrénée sont surtout notre mode de vie et nos nouvelles habitudes de gaspillage.

Quelques astuces pour consommer moins d'énergie au quotidien

- « Pensez à éteindre les lumières quand vous quittez une pièce.
- « Bannissez les lampes halogènes, qui consomment un maximum d'énergie.
- « Ordinateur, imprimante, téléviseur, magnétoscope, décodeur, chaîne hi-fi, etc. : ne les laissez pas en mode veille ! Éteignez-les complètement. Et si, lorsque vous avez appuyé sur le bouton « off », il reste une lumière, n'hésitez pas à les débrancher ou à installer une multiprise avec interrupteur. Dans ce cas-là, vous pourrez directement couper l'alimentation.

- « N'allumez pas plusieurs appareils en même temps alors que vous n'en utiliserez qu'un à la fois.
- « Préférez un ordinateur portable à un poste fixe : il sera plus pratique, et moins gourmand en énergie. Par rapport à un fixe, un portable consomme 50 à 80 % d'énergie en moins.
- « Choisissez une imprimante à jet d'encre, elle consomme très peu (5 à 10 W) et n'a pas besoin de préchauffage. L'imprimante à jet d'encre est donc beaucoup moins énergivore que sa cousine l'imprimante laser (200 à 300 W !).
- « N'oubliez pas de régler l'économiseur d'écran et la mise en veille automatique de l'unité centrale.

ÉPoussetez les ampoules !

Eh oui, on n'y pense jamais, pourtant ce n'est pas compliqué ! En éliminant régulièrement la poussière, on peut gagner jusqu'à 40 % de luminosité.

Le cas particulier des ampoules fluocompactes...

En matière d'éclairage, le bon écolo d'aujourd'hui remplacera ses ampoules classiques par des ampoules basse consommation, ou fluocompactes. Mais attention, elles ne sont pas sans inconvénients.

Le point sur leurs avantages

« Contrairement aux ampoules traditionnelles (à incandescence ou à filament), qui produisent beaucoup de chaleur (95 %), mais finalement peu de lumière (5 %), les fluocompactes, elles, produisent 80 % de lumière. Ainsi, une fluocompacte de 25 W équivaut à une classique de 80 W, voire de 100 W, et, en prime, ce qui n'est pas négligeable, il n'y a pas de risques de brûlure. Les petites mains qui se promènent partout vous en seront reconnaissantes !

« Elles vous feront faire des économies considérables. Certes, elles sont plus chères à l'achat (4 à 15 € environ), mais elles consomment 5 fois

moins d'énergie. Bon point pour la planète, et pour la facture d'électricité !

« Elles ont une durée de vie 4 à 15 fois plus longue que les ampoules classiques.

« Plus de souci en matière d'ambiance lumineuse : la dernière génération de ces ampoules évite l'effet néon des fluocompactes des années 1980. Votre salon ne ressemblera pas à une station de métro.

QUE FAIRE SI UNE LAMPE FLUOCOMPACTE ÉCLATE ?

En premier lieu, attention à ne pas vous couper le cou : coupez d'un état de verre d'ampoule fluocompacte pourrait représenter un risque (infime) pour la santé. Il faut absolument balayer – et non aspirer – tous les débris. Ensuite, aérez la pièce où l'ampoule vient d'éclater et quittez-la pendant les 15 minutes qui suivent l'incident.

Les inconvénients à prendre en compte

« Ces ampoules ont besoin de quelques secondes pour s'allumer, puis pour atteindre leur puissance



Et souvenez-vous de cet adage : « moins on fait de bruit, mieux on s'entend... »

Et si vraiment vous avez des voisins très récalcitrants, vous pouvez toujours faire valoir vos droits – en gardant votre calme – et vous référer à :

- « L'article R. 623-2 du code pénal pour le tapage nocturne.
- « Les articles R. 48-1 à 5 du code de la santé publique pour les bruits de voisinage

DES BRUITS COURENT SUR LE BRUIT...

- « « Le bruit est autorisé jusqu'à 22 heures » : eh non ! Le tapage diurne est interdit au même titre que le tapage nocturne, et les amendes sont les mêmes !
- « On a le droit de faire une soirée bruyante une fois par mois » : c'est faux ! La loi ne prévoit rien de tel. Il faut prendre quelques précautions telles que prévenir les voisins suffisamment à l'avance – et pourquoi pas les inviter, et, même si la fiesta bat son plein, tenter de respecter un horaire convenable pour la fin de la soirée.

7 gestes écolo tout simples... et qui changent la vie

1. Maintenez toujours une température autour de 19 °C.
2. Aérez un maximum, quotidiennement. Même les jours de grande pollution, ouvrez vos fenêtres, mais de préférence tôt le matin.
3. Évitez de brûler vos déchets dans la cheminée, ils pourraient émettre bien plus de dioxyde que dans un incinérateur.
4. Une envie d'un parfum frais et éphémère ? Quelques écorces d'orange ou de citron, et des pétales de fleurs près d'une source de chaleur (radiateur, cheminée, etc.), et le tour est joué !
5. Éteignez complètement (jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune petite lumière rouge) tous vos appareils électriques (ordinateur, imprimante, magnétoscope, chaîne hi-fi...) avant de vous coucher.
6. Recyclez : déposez les cartouches d'encre d'imprimante ou de photocopieur usagées dans les points relais (www.recyclagesolidaires.org), et les piles et batteries dans les nombreux points de collecte (www.batnbox.fr).
7. Une bonne action : votre vieux ordinateur fonctionne encore, mais vous ne vous en servez plus ? Pourquoi ne pas le donner à une association, une école, une entreprise d'insertion ? Consultez l'annuaire des organismes qui récupèrent les ordinateurs inutilisés (<http://don.ordi.free.fr>).

Grâce aux différents chapitres, chacun dédié à une pièce de la maison (cuisine, salon, salle de bain...), cet ouvrage clair et ludique aborde les points essentiels pour vous permettre de dépolluer et d'assainir votre espace de vie :

- Comment éviter peintures, textiles et tissus d'ameublement traités chimiquement et libérant des toxines potentiellement nocives ?
- Quels sont les moyens de limiter la pollution électromagnétique ?
- Quels nettoyants utiliser pour faire le ménage de manière à la fois plus écologique, plus économique, et totalement inoffensive pour nos enfants ?



L'auteur



Journaliste de radio et de télévision depuis plus de dix ans, Adélaïde Mauvernay a notamment travaillé sur des problématiques liées à l'environnement, la santé et le bien-être. La naissance récente de ses deux enfants lui a donné l'opportunité de s'intéresser de plus près à la maison et à ses enjeux écologiques. À son domicile parisien, elle met en pratique ses découvertes, simples et concrètes, adaptées à un mode de vie moderne.

Service de relations-presses :
Bionessence Relations presse
* 25 avenue des mimosas
92100 Boulogne-Billancourt *
Sophie Macheteau
* sophie@bionessence-presses.com *
Georges Henriques
* georges@bionessence-presses.com *
IN 01 74 62 22 25 OUT 06 65 41 85 77,
www.bionessence-presses.com

Parution

le 15 octobre 2009

144 pages dont + de 100
avec illustrations couleurs

19 € prix public conseillé



Ce livre est distribué
par les Editions Vigot

www.vigot.fr

23 rue de l'école de médecine
75006 Paris
Tel.01 43 29 54 50

