

Habitat sain et sans allergène

Paul de Haut

© Groupe Eyrolles, 2009

ISBN 978-2-212-12371-5

EYROLLES



Sommaire

Remerciements	1
----------------------------	----------

Préface	3
----------------------	----------

Partie 1 • Toxiques, polluants et incidences

1 • Généralités	7
------------------------------	----------

Des substances chimiques toujours plus nombreuses	8
--	----------

La chimie industrielle	8
------------------------------	---

Impact sur la santé publique	9
------------------------------------	---

Précaution et responsabilité publiques	10
---	-----------

Un lobby puissant	11
-------------------------	----

La réglementation Reach	12
-------------------------------	----

2 • Les différents modes et effets d'intoxication ou d'allergie	15
--	-----------

L'absorption et les symptômes	15
--	-----------

Le degré d'intoxication	16
-------------------------------	----

Les signaux d'alerte	17
----------------------------	----

Habitat sain et sans allergène

L'inhalation	18
L'ingestion	20
Le contact	21
Modes d'action des toxiques	21
Les champs électromagnétiques	22
Les hyperfréquences	23
Les normes françaises	23
Études récentes	24
Recommandations officielles	25
Les allergies	25
Les allergies alimentaires	25
Les allergies médicamenteuses	26
Les allergies respiratoires	26
L'hypersensibilité chimique	27
La fumée de tabac	28
Le monoxyde de carbone	29
Le dioxyde d'azote	29
Le tabagisme passif	29
3 • Les principaux polluants domestiques	31
Les composés organiques volatils (COV)	31
Les aldéhydes	32
Les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP)	33
Les hydrocarbures aliphatiques	35
Les hydrocarbures alicycliques	35
Les composés aromatiques organochlorés	36
Les hydrocarbures chlorés	37

Les phtalates	37
Les éthers de glycol	38
Autres COV	40
Les composés organiques persistants (COP)	40
Polluants sous forme solide	40
Les particules en suspension (PS)	40
Les métaux lourds	41
Autres métaux lourds	44

Partie 2 • Les toxiques liés à l'usage

4 • Principes de base	49
Nul n'est à l'abri !	49
Les rescapés...	50
Des sources diversifiées	50
Combinaisons et facteurs aggravants	51
La solution : une ventilation et une sélection drastique	52
Aérer est indispensable !	52
Maîtriser l'humidité	53
Chasser les indésirables !	53
La persistance des émanations	54
Les combustibles	54
Le chauffage	55
Les gaz combustibles	57

5 • Bien ventiler et entretenir ses appareils	61
La ventilation	61
Les ponts thermiques	62
Les moisissures	62
Autres polluants organiques	63
Filtration ou occultation	63
Les coffres de volets roulants	64
Les ventilations mécaniques contrôlées (VMC)	64
La climatisation	65
Attention aux chocs thermiques	65
Le chauffe-eau	65
La légionellose	66
Autres conseils	66
6 • Les courants électriques et magnétiques	69
L'électrocution	69
Les rayonnements électromagnétiques	70
Les champs électriques	71
Les champs électromagnétiques	75
Les hyperfréquences	80
L'éclairage	83
7 • L'eau	85
Les qualités d'une bonne eau alimentaire	85
Trois conseils essentiels	86
Évitez l'eau en bouteille	86
Ne buvez pas l'eau de pluie	86

Filtrez l'eau de votre robinet	87
Les procédés de filtration	87
La microfiltration	87
La filtration au charbon actif	88
L'osmose inverse	89
La stérilisation par rayonnement UV	93
La lutte anticalcaire	96
L'adoucisseur à sel	96
L'anticalcaire magnétique	98
L'anticalcaire électromagnétique	98
L'anticalcaire à cartouche	99
L'anticalcaire galvanique	99
8 • L'alimentation	101
Comment fonctionne l'intestin ?	101
Les emballages alimentaires	102
Réglementation et mesure	103
Les contenants alimentaires provisoires	106
Les légumes et fruits, les pesticides	108
Dans l'air	108
Dans l'eau	110
Dans les fruits et légumes	110
Effets sur la santé	111
L'alcool et le vin	111
Les acides gras	112
Les OGM	113
Des solutions	115

La filière bio	116
Quelques chiffres	117
Un monde bio	118
Les limites du bio	119
Les nutricaments	120
Éléments bénéfiques	120
Les ferments lactiques	121
Les huiles essentielles	123
Le charbon de bois	124
Les antioxydants naturels	126
Qu'est-ce ?	126
Où les trouve-t-on ?	127
Les adjuvants alimentaires	128
Les allergisants alimentaires	128
Les allergisants artificiels	129
Les colorants alimentaires	130
Les agents conservateurs	136
Les agents de texture	137
Les régulateurs du pH	137
Les émulsifiants	138
Les épaississants, stabilisants et gélifiants	138
Autres agents utilisés	139
Les exhausteurs de goût	140
Les édulcorants	140
Une efficacité contestée	140
Une large gamme	140
Les ustensiles de cuisine	142
L'aluminium	142

La fonte	142
Le cuivre	143
Les plastiques	143
La mélamine	143
Les moules en silicone	144
Les alternatives	144
9 • Les produits d'entretien	149
La vaisselle	149
Les lessives	150
Les coques de lavage	150
Le carbonate de soude	151
Les balles et battes de lavage	152
La boule de lavage à billes céramiques	152
Autres lessives écologiques	153
Les engrais liquides pour plantes d'appartement	153
L'air	154
Appareils d'ionisation de l'air	154
Les thermomètres et baromètres	155
Les solvants	156
À quoi servent les solvants ?	156
Effets	157
Les aspirateurs	158
Les produits d'entretien réputés dangereux	158
Eau de Javel	158
Les déboucheurs de canalisation	159
Solutions	160

Habitat sain et sans allergène

Les désodorisants	161
Les produits ménagers écologiques	162
Les insecticides ménagers	163

10 • Les produits d'hygiène et cosmétiques 165

Les produits d'hygiène	165
Le savon	165
Le shampoing	165
Les dentifrices	166
Les déodorants et « antitranspirants »	167
Les produits cosmétiques	168
La composition de ceux que vous utilisez... ..	169
Les produits pour la peau	170
Les cheveux	171
Se maquiller	171
Se protéger du soleil	172
La qualité des cosmétiques bio	172

11 • Quelques règles d'hygiène 173

Les toilettes	173
Se laver les mains, avant... et après	173
Cuvette fermée !	174
Le papier toilette	174
L'entretien régulier	174
Le récurage	175
Le désodorisant	175

Les sacs à main	176
Les solutions	176
Pas pour les enfants !	177
12 • Les médicaments	179
L'armoire à pharmacie et l'automédication	179
Les antibiotiques	180
La bonne dose	181
L'heure, c'est l'heure !	181
13 • Des substances toxiques dans la fabrication de nos produits	183
Les téléviseurs et produits électroniques	183
L'ameublement	184
Les produits avec solvants organiques dérivés du pétrole	184
Les produits hydrodispersables	185
Les sels hydrosolubles (type CCA, CCB...)	185
Les vitrificateurs	185
Les vêtements	186
Les jouets	187
Un nouveau métier !	187

Partie 3 • Remplacer les produits nocifs

14 • Les meubles 191

Le traitement des bois et des meubles 191

Quel bois choisir ? 192

Principaux champignons dégradant le bois 195

Quel traitement choisir ? 196

Les huiles 198

Le sel de bore 198

Les vitrificateurs 199

Le choix des meubles 199

Le choix de l'essence 200

Les meubles synthétiques 201

15 • Éléments de décoration et d'aménagement 203

Les peintures 203

Les solvants 204

Faire sa peinture 206

Les antirouilles 209

Les lasures 209

Les vernis 211

Les papiers peints 212

Les tissus muraux 212

Les colles 213

Les colles à papier peint et à tissu 213

Les colles à bois 213

Les colles organiques 214

La colle néoprène	214
Les rideaux et tissus d'ameublement	215
Les revêtements de sols	215
Les sols coulés	216
Le parquet	216
Le linoléum	219
Les revêtements minéraux	219
Revêtements synthétiques souples : les moquettes	220
Autres revêtements de sols	221
Les colles ou adhésifs de revêtement de sols	221
16 • La cuisine	223
Les meubles de cuisine	223
La robinetterie	224
Les appareils de cuisson	224
Les tables vitrocéramiques à induction	225
Le four	225
Le micro-ondes	227
Le lave-vaisselle	227
Le réfrigérateur	227
L'extracteur de cuisine	228
Les poêles et les récipients de cuisson	228
L'aluminium	229
Les antiadhésifs	229
Conseils	229

17 • Salle à manger et salon 231

Laissez entrer la lumière ! 231

Et maintenez la fraîcheur... 232

Les canapés 232

Les tapis 232

Les plantes dépolluantes 233

18 • La salle de bain 235

Les meubles et les accessoires 235

Les meubles lavabos 235

Les rideaux de douche 236

Les gants et serviettes de toilette 236

Les joints 236

19 • Le bureau et les chambres 239

Le mobilier 239

L'ordinateur 239

Les chambres 240

La literie 240

Les vêtements 241

La luminothérapie 241

Des besoins en lumière carencés en hiver 242

La cure de luminothérapie 243

Le matériel 244

Les acariens 244

Une vingtaine d'espèces 244

Solutions 245

Les animaux	246
20 • L'atelier, le garage et la cave	247
Protection ponctuelle : les appareils filtrants	247
Le garage, l'atelier	248
La voiture	249
La cave	250

Partie 4 • Annexes et réglementation

21 • La pollution de l'air intérieur	253
L'avant Reach	254
Différentes normes de valeurs limites !	254
Valeurs limites ou recommandées de quelques polluants intérieurs	256
Les panneaux de particules	259
La ventilation des locaux d'habitation	259
La ventilation des chaufferies	260
Le règlement Reach	261
Champ d'application	262
Implications	262
Limites de Reach	264
Contrôles en France	264
22 • Les champs électromagnétiques	267
Les limites d'exposition	267
Contrôles et responsabilités	269

23 • Le bruit	271
Lois et décrets	271
Les bruits de comportement	272
Le tapage nocturne	273
Index	275