

## TROIS QUESTIONS À

Léonora Tréhel, présidente de La Mutuelle Familiale  
Martine SELLIER, présidente d'Indecosa-CGT

### Que représente pour vous la Santé Environnementale ?

**LMF :** Santé et environnement sont intrinsèquement liés et tout le monde est concerné. Qu'il s'agisse des perturbateurs endocriniens, de l'implication des pesticides dans certaines pathologies (cancers, maladies neurologiques, troubles de la reproduction...) ou de l'exposition à des polluants à travers l'air respiré, les exemples sont nombreux. Heureusement l'adhérent, le citoyen, l'usager a un certain pouvoir sur son degré d'exposition et notre rôle est de tout faire pour l'aider à se prémunir contre ces risques.

**Ind :** Indecosa est l'association de consommateurs de la CGT depuis plus de 40 ans. En 2014, nous avons obtenu l'agrément santé pour représenter les patients dans les commissions d'usagers des structures hospitalières. Aujourd'hui, pour défendre et agir avec les consommateurs et/ou les usagers, nous devons aussi tenir compte de l'environnement. Le bien être de chacun et chacune ne peut passer que par ces deux axes santé et environnement.

### Comment se traduit l'engagement de votre structure sur la santé environnementale ?

**LMF :** La Mutuelle Familiale est engagée de longue date dans la prévention des risques liés à la contamination de notre environnement et dans la reconnaissance des maladies professionnelles liées aux polluants. Elle sensibilise ses adhérents en organisant des ateliers et conférences tout au long de l'année et contribue ainsi à une prise de conscience collective et à l'adoption d'alternatives favorables à la santé. En 2016, La Mutuelle Familiale a créé sa Fondation dédiée à la santé environnementale sous égide de la Fondation de l'Avenir, avec pour mission de soutenir la recherche médicale appliquée et de sensibiliser l'ensemble des acteurs à ces enjeux.

**Ind :** Face à nous, les lobbyistes agissent dans le sens de leurs intérêts. Indecosa-CGT a une démarche collective qui passe par l'information, la prise de conscience de la situation. Tous les moyens de communication sont nécessaires. Chaque année, Indecosa-CGT national organise un colloque européen sur la consommation /santé/environnement avec la participation d'experts, et dans les départements, sont proposées régulièrement des journées d'étude.

### Pourquoi le « fait maison » intéresse tant les consommateurs ?

**LMF :** Faire soi-même apporte des garanties que nous ne trouvons pas/plus dans le « déjà tout fait ». L'activité ménage est à ce titre édifiante ! Faire ses produits soi-même permet d'en maîtriser la composition dont l'origine naturelle garantit la préservation de sa santé et une bonne dégradabilité dans l'environnement. C'est aussi économiquement plus intéressant : une fois équipé de quelques produits de base, la quasi-totalité du ménage peut être fait à moindre coût. C'est enfin une façon de se faire du bien : prendre du temps pour réaliser ses produits, c'est prendre soin de soi, cela participe à notre confort de vie.

**Ind :** Pour changer la situation globale, il n'y aura pas de miracle, l'action de chacun dans son quotidien est indispensable. Il nous faut apporter des solutions à taille humaine : le « fait maison » y répond en préservant nos sources, en particulier l'eau. Voilà pourquoi le partenariat conclu avec La Mutuelle Familiale a tout son sens : informer, éduquer, agir.

## LES PRODUITS MÉNAGERS ET MA SANTÉ

### Comment faire son ménage tout en préservant sa santé et son environnement ?

Le développement des maladies chroniques (Cancers, maladies-cardiovasculaires, diabète...) est aujourd'hui qualifié « d'épidémie » par l'Organisation Mondiale de la Santé. Les perturbateurs endocriniens sont largement pointés du doigt. Ces substances perturbent notre système hormonal. On en retrouve partout dans notre quotidien et l'activité ménage n'en est pas exempte. Aérer, dépoussiérer quotidiennement et utiliser des produits « faits maison » avec des ingrédients simples et naturels permet de limiter cette exposition !



#### Information et DÉfense des CONsommateurs SALariés

L'association INDECOSA-CGT agit pour l'information, la formation, la défense des consommateurs salariés, avec ou sans emploi, des actifs et des retraités.

Elle milite pour un **consumérisme socialement et environnementalement responsable** dans les domaines : Transport, Logement, Santé, Energie, Banques, Surendettement, Assurance, Services publics, Téléphonie, Alimentation... L'association, grâce à ses actions sur le terrain, est agréée pour la **défense des usagers de la santé**.

Retrouvez les 300 points d'accueil sur [www.indecosa.cgt.fr](http://www.indecosa.cgt.fr)



La Mutuelle Familiale protège plus de 160 000 personnes avec une couverture santé équitable et durable, pour les particuliers et les salariés d'entreprises. La Mutuelle fait aussi bénéficier ses adhérents de **prestations de prévoyance, de prévention et de services solidaires**. Ses missions sont de Protéger, Prévenir, Accompagner, Aider, Solidariser et assurer ainsi son rôle de Complémentaire de vie.

Acteur engagé et organisme à but non lucratif, La Mutuelle Familiale fait avancer les droits de tous et place la personne au cœur de son activité. En 2019, La Mutuelle Familiale a fait le choix de devenir la 1<sup>re</sup> mutuelle sans perturbateurs endocriniens !



Mutuelle régie par le livre II du Code de la mutualité.  
SIREN n°784 442 915

SIÈGE SOCIAL  
52, RUE D'HAUTEVILLE  
75487 PARIS CEDEX 10



# LES RÈGLES D'OR POUR UN MÉNAGE RÉUSSI



**Limiter l'utilisation de produits antibactériens et désinfectants :** inutile d'aseptiser votre intérieur. L'usage fréquent de la javel (star des désinfectants) favorise les bactéries résistantes et augmente le risque de maladie (grippe, angine).

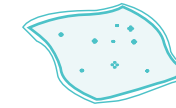
**Respecter les dosages et précautions d'emploi** (aucun produit n'est 100 % inoffensif) : gants, aération, etc. Être attentif aux pictogrammes de danger, éviter de multiplier les produits et surtout ne pas mélanger entre eux.

**Préférer les produits ménagers labellisés :** ils ont moins d'impact sur l'environnement et leur efficacité est évaluée.



**Eviter les produits avec parfum et conservateurs (triclosan, benzisothiazolinone ...) :** le propre ne sent pas ! Ces substances peuvent être allergisantes, irritantes ou considérées comme des perturbateurs endocriniens.

**Fuir les lingettes et adopter les microfibrés réutilisables !**



**Utiliser les basiques plus naturels et plus sains :** vinaigre blanc, bicarbonate, savon noir...



*Certains produits ménagers polluent notre air intérieur et peuvent porter atteinte à notre santé. Bien aérer pendant et après le ménage.*

## DES PRODUITS NATURELS PLUS SAINS

**Bicarbonate de soude : Utile pour...**

- Désodoriser la litière du chat, la poubelle, le frigo...,
- Adoucir l'eau et assouplir le linge,
- Faire briller carrelage, robinets, sanitaires, argenterie,
- Entretien des canalisations.

**Vinaigre blanc : Utile pour...**

- Dissoudre le calcaire, détartrer, faire briller le métal et les vitres,
- Dégraisser,
- Tuer les microbes et prévenir les moisissures,
- Adoucir l'eau et assouplir le linge.

**Savon noir et de Marseille : Utile pour...**

- Détacher le linge,
- Fabriquer sa lessive,
- Nettoyer et dégraisser les surfaces (savon noir).

**Cristaux de soude** (=carbonate de sodium, Na<sub>2</sub>CO<sub>3</sub>): **Utile pour...**

- Dégraisser, dégraisser (hotte, grilles, BBQ, casserole inox brûlée, tâche de thé/café),
- Déboucher plomberie et canalisations,
- Lessivage des murs avant rénovation, décollage papier peint

**Percarbonate : Utile pour...**

(contient de l'oxygène actif, attention aux précautions d'usage)

- Tâches tenaces (café, thé, vin rouge, herbe, transpiration, sang...),
- Blanchir le linge (trempage ou T°>40°C) et joints de carrelage/terrasse,
- Nettoyer (élimine mousse et champignons), dégriser le bois extérieur.

## PRODUIT MULTI-USAGES

**INGRÉDIENTS** pour une bouteille de 1 L :

- 500 ml d'eau
- 500 ml de vinaigre blanc
- Option :** des épluchures d'agrumes sans la pulpe / Crème de bicarbonate

**PRÉPARATION :**

Mélanger l'eau et le vinaigre blanc (+ épluchures d'agrumes). Sur des surfaces très encrassées, préparer une crème de bicarbonate (humidification de la poudre avec de l'eau) à appliquer en fine couche avant de vaporiser le produit multi-usages. Attendre quelques instants (cela mousse = effet désincrustant), puis nettoyer à l'aide d'une éponge.



## LIQUIDE VAISSELLE

**INGRÉDIENTS** pour une bouteille de 500ml :

- 1/4 de verre de savon noir
- 1/3 de verre de liquide vaisselle écologique
- 1 cs de vinaigre blanc
- Option :** 5 gouttes d'huile essentielle (HE) de citron - *s'abstenir en cas d'allergie ou asthme*

**PRÉPARATION :**

Dans une bouteille remplie d'eau au 2/3, verser le savon noir et le liquide vaisselle. Ajouter 1 cs de vinaigre. Bien mélanger.

POUR EN SAVOIR +

[www.mapreventionsante.fr](http://www.mapreventionsante.fr)  
[prevention@mutuelle-familiale.fr](mailto:prevention@mutuelle-familiale.fr)