




MA SANTÉ, MON ENVIRONNEMENT

DES ASTUCES POUR PRENDRE SOIN DE MA
SANTÉ EN PRÉSERVANT L'ENVIRONNEMENT



L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) précise que la santé ne se résume pas à l'absence de maladie. C'est un état de bien-être : physique, mental et social. Et elle dépend de nombreux facteurs, dont la qualité de notre environnement.

La santé environnementale concerne tous les aspects de la santé humaine qui sont influencés par les éléments physiques, chimiques, biologiques, sociaux et psychosociaux de notre environnement. L'air que nous respirons, l'eau que nous buvons, les logements que nous occupons, les produits que nous utilisons ou encore nos modes de vie et de déplacement ont un impact direct sur notre bien-être.

Ce livret a été conçu pour aider chacun à mieux comprendre ces liens entre santé et environnement et pour proposer des gestes simples à adopter au quotidien afin de préserver sa santé et celle de ses proches. Il est le fruit d'un travail partenarial mené dans le cadre du Contrat Local de Santé du Beauvaisis, un dispositif coporté par la Communauté d'agglomération du Beauvaisis et l'Agence Régionale de Santé Hauts-de-France (ARS HDF).

Inscrite dans la démarche One Health (Une seule santé), cette initiative rappelle que la santé humaine, la santé animale et la santé des écosystèmes sont étroitement liées. Préserver notre environnement, c'est aussi prendre soin de nous et des générations futures.

Bonne lecture !








Pour aller plus loin...



Vous souhaitez en apprendre davantage sur les liens entre santé et environnement ?

N'hésitez pas à consulter les sites internet, pages de réseaux sociaux, chaînes YouTube de nos partenaires :




CPIE des Pays de l'Oise

 cpie-paysdel'oise.org
  @CPIE Oise

UniLaSalle Beauvais

 UniLaSalle
 unilasalle.fr

Eco'Logis TANDEM IMMOBILIER

 ecologis@aivs60.org
 03 44 67 21 84
 tandem-immobilier60.fr

Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique (APPA)


 appa.asso.fr   

Projet FEES



Femmes Enceintes Environnement et Santé

 projetfees.fr  

Mutualité Française Hauts de France




 hautsdefrance.mutualite.fr

L'association France Lyme

 bureau@francelyme.fr
 francelyme.fr

Le Centre de Référence des Maladies Vectorielles Liées aux Tiques :

Ile-de-France et Hauts-de-France -
Hôpital de Villeneuve-Saint-Georges

 centre.lyme@chiv.fr
 01 77 79 82 23  rmvt.fr

Des ateliers, conférences et webinaires sont régulièrement proposés sur différentes thématiques.

Améliorez l'air de votre intérieur

Dans le cadre du Contrat Local de Santé du Beauvaisis, l'axe Santé Environnement vise à sensibiliser le public sur des sujets clés ayant un impact sur notre quotidien. Chaque mois, une thématique environnementale est abordée pour promouvoir des gestes simples et efficaces en faveur de la santé. Pour janvier, découvrons ensemble les enjeux de la qualité de l'air intérieur et les moyens de l'améliorer.



Saviez-vous que...

L'air que nous respirons dans les espaces intérieurs (notre logement, mais aussi, au travail, dans notre voiture...) n'est pas toujours de bonne qualité. Certains polluants peuvent atteindre des concentrations jusqu'à 15 fois supérieures à l'intérieur qu'à l'extérieur ! Les sources principales de pollution intérieure sont :

- >> Tabac, moisissures, acariens, poussières.
- >> Produits d'entretien, peintures, bougies parfumées ou encens.

Impact sur la santé : allergies, irritations des voies respiratoires, maux de tête, voire intoxications.

Les bonnes pratiques

Aérez votre intérieur

Nous passons en moyenne 14 heures par jour à la maison. Pour diminuer les polluants :

- >> Ouvrez deux fois par jour les fenêtres pendant 10 minutes.
- >> Privilégiez des produits d'entretien et d'hygiène faits maison (à base de savon noir, vinaigre blanc, savon de Marseille...) ou labellisés (Ecolabel, Ecocert, NF environnement...)
- >> Limitez l'utilisation de parfums d'ambiance (bougies, encens, huiles essentielles).
- >> Fumez uniquement à l'extérieur du logement.

Attention aux travaux

En travaux ou déco ? Voici quelques précautions :

- >> Planifiez au printemps ou en été pour pouvoir aérer en continu.
- >> Meubles neufs : ouvrez les emballages et aérez avant utilisation pour réduire les polluants des vernis et colles.



Pour les femmes enceintes

Vous attendez un enfant et envisagez des travaux ? Voici quelques gestes essentiels :

- >> Préparez la chambre de votre bébé au moins 3 mois avant de l'y installer
- >> Faites réaliser les travaux par votre entourage.
- >> Privilégiez des peintures faibles en émission, « écolabellisées »
- >> Lisez les étiquettes et évitez les produits avec des pictogrammes de danger.
- >> Aérez pendant et après les travaux.



INFORMATION ET RESSOURCES



Eco'Logis TANDEM IMMOBILIER

ecologis@aivs60.org

03 44 67 21 84 tandem-immobilier60.fr



Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique (APPA)

appa.asso.fr



Projet FEES Femmes Enceintes Environnement et Santé

projetfees.fr



Rendez-vous le mois prochain pour une nouvelle thématique Santé et Environnement !

Des produits sains dans ma salle de bain !

Dans le cadre du Contrat Local de Santé du Beauvaisis, l'axe Santé Environnement vise à sensibiliser le public sur des sujets clés ayant un impact sur notre quotidien. Chaque mois, une thématique environnementale est abordée pour promouvoir des gestes simples et efficaces en faveur de la santé. En février, découvrons ensemble comment éviter les polluants dans la salle de bain.



Saviez-vous que...

Nous sommes exposés aux polluants qui nous entourent par les voies respiratoire, digestive et cutanée. Les cosmétiques que nous utilisons parfois quotidiennement font partie de ces sources de pollution. Crème de jour, maquillage, déodorant, lait pour le corps, savon, produits solaires, baumes à lèvres... : plus nous utilisons de cosmétiques différents, plus nous nous exposons à des substances potentiellement nocives pour notre santé et/ou pour l'environnement.



Les bonnes pratiques

Le moins, c'est le mieux !

- >> Faire un tri dans ses placards et se questionner sur l'utilité d'un produit ainsi que sur sa fréquence d'utilisation.
- >> Vérifier la péremption des produits à l'aide du pictogramme indiquant la durée d'utilisation après ouverture.
- >> Choisir des produits avec une liste d'ingrédients la plus courte possible.



Éviter les sprays et les parfums

- >> Privilégier les formats en stick, bille, flacon pompe, etc.
- >> Choisir des produits cosmétiques sans parfum.

Pour s'aider dans ces choix, on peut utiliser des applications mobiles comme Yuka, QuelProduit ou INCI Beauty, ainsi que se fier aux labels officiels tels que COSMEBIO, ECOCERT, COSMOS NATURAL, NATRUE, etc.

Pour les bébés

La période d'acquisition de la propreté est une étape importante dans la vie d'un enfant. Pendant cette phase, qui peut durer plusieurs années, il est essentiel de s'interroger sur les cosmétiques utilisés pour changer son bébé. Voici quelques conseils pour vous aider :

- >> Privilégiez l'eau avec ou sans savon surgras.
- >> Utilisez le liniment de manière occasionnelle, par exemple si vous n'avez pas accès à un point d'eau. Si vous choisissez d'utiliser un liniment, optez pour un produit :
 - Sans parfum,
 - Composé de 2 à 3 ingrédients maximum,
 - Labellisé, si possible.

Il est également important de noter qu'il faut prévenir les érythèmes fessiers en choisissant des couches suffisamment absorbantes et en changeant régulièrement votre enfant. Soyez vigilant à bien sécher la zone du siège durant le change car une peau abîmée laissera passer plus de polluants !



INFORMATION ET RESSOURCES



Mutualité Française Hauts de France
hautsdefrance.mutualite.fr



Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique (APPA)
appa.asso.fr



Projet FEES
Femmes Enceintes
Environnement et Santé
projetfees.fr



Rendez-vous le mois prochain pour une nouvelle thématique Santé et Environnement !

Des produits ménagers sains pour ma santé



Dans le cadre du Contrat Local de Santé du Beauvaisis, l'axe Santé Environnement vise à sensibiliser le public sur des gestes simples et efficaces pour limiter l'exposition aux polluants dans notre quotidien. Ce mois-ci, découvrez comment adopter des produits ménagers respectueux de votre santé et de l'environnement.



Saviez-vous que...

Les produits ménagers que nous utilisons quotidiennement peuvent contenir des substances nocives pour la santé et l'environnement. Parfums, conservateurs, solvants, tensioactifs : ces composants peuvent être responsables d'allergies, d'irritations respiratoires ou cutanées, et polluer l'air intérieur. De plus, les produits en aérosol ou sprays amplifient la dispersion de ces substances dans l'air, augmentant les risques d'inhalation. En adoptant des produits ménagers simples, naturels et non polluants, vous protégez votre santé, celle de votre entourage et la planète !



Les bonnes pratiques

>> **Limitez le nombre et l'utilisation des produits ménagers parfumés** : moins vous en utilisez, mieux c'est pour votre santé.

>> **Sélectionnez dès l'achat les produits qui contiennent le moins de polluants possible** : évitez les flacons avec des pictogrammes de danger.



>> **Évitez les aérosols et sprays** : leurs

microgouttelettes se dispersent dans l'air et peuvent être inhalées.

>> **Privilégiez des produits naturels, simples et économiques** : comme le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, ou le savon noir, ou encore ceux avec des labels de qualité.



>> **Aérez votre logement pendant et après le ménage.**

Pour un ménage efficace et sans danger

>> Respectez les dosages indiqués : l'excès de produit ne nettoie pas mieux et peut nuire à votre santé. Évitez également de mélanger les produits, car cela peut générer des émanations toxiques.

>> Désinfecter au quotidien n'est pas nécessaire : un nettoyage régulier est suffisant. Limitez l'utilisation de produits agressifs comme l'eau de Javel ou les désinfectants.

>> Rangez vos produits ménagers avec précaution : refermez-les soigneusement après usage et placez-les hors de portée des enfants.

>> Soyez vigilant avec les huiles essentielles : elles sont déconseillées pour les femmes enceintes ou allaitantes, les jeunes enfants et les personnes sensibles au niveau respiratoire.

Découvrez des recettes économiques et écologiques pour fabriquer vos propres produits ménagers sur appa.asso.fr

INFORMATION ET RESSOURCES



Association pour la
Prévention de la Pollution
Atmosphérique (APPA)

secretariat@appa.asso.fr

03 21 31 71 57

appa.asso.fr



Rendez-vous le mois prochain pour une nouvelle thématique Santé et Environnement !

Allergie aux pollens : adoptez les bons gestes !

Dans le cadre du Contrat Local de Santé du Beauvaisis, l'axe Santé Environnement vise à sensibiliser le public sur des gestes simples et efficaces pour limiter l'exposition aux polluants dans notre quotidien. Ce mois-ci, découvrez comment réduire les risques d'allergie aux pollens et mieux protéger votre santé !



Saviez-vous que...

L'exposition de la population aux pollens constitue un enjeu de santé publique compte tenu du nombre de personnes concernées par des allergies : 20% des enfants à partir de 9 ans et 30% des adultes sont concernés en France.

Les pollens, transportés par le vent, peuvent être responsables de rhinites allergiques, conjonctivites, voire d'asthme allergique chez les personnes sensibles. La pollution de l'air aggrave ces symptômes en augmentant l'inflammation des voies respiratoires. Certains gestes simples permettent de limiter votre exposition et d'améliorer votre confort au quotidien.

20% des personnes souffrant de rhinite allergique sont également asthmatiques.

Les bonnes pratiques

- >> **Aérez votre logement** : ventilez votre logement deux fois par jour pendant 10 minutes, de préférence tôt le matin et tard le soir pour éviter les pics polliniques.
- >> **Privilégiez les activités extérieures en fin de journée (sport, jardinage...)** : évitez ainsi une surexposition aux pollens
- >> **Évitez de faire sécher votre linge dehors** : les pollens s'accrochent facilement aux tissus humides.
- >> **Adoptez des gestes simples** : lavez-vous les cheveux et changez de vêtement après une exposition prolongée à l'extérieur, pensez aux lunettes de soleil pour protéger vos yeux des pollens en cas d'allergie.
- >> **Surveillez les pics de pollution** : ils peuvent exacerber les allergies aux pollens.

Consultez votre médecin en cas de symptômes

Vous avez le nez qui coule, les yeux qui grattent ou pleurent, vous toussiez, souffrez d'asthme ou présentez des symptômes d'eczéma ? Ces signes peuvent être dus à une allergie aux pollens. Il est important de consulter votre médecin traitant ou votre allergologue, qui pourra identifier le type de pollen responsable et vous proposer un traitement adapté pour soulager vos symptômes et améliorer votre qualité de vie.



Allergies aux pollens COMMENT AGIR POUR MA SANTÉ ?

Les allergies aux pollens sont fréquentes et peuvent provoquer :

- Nez qui coule
Éternuements
- Yeux qui
grattent/ pleurent
- Toux
Asthme
- Eczéma

VOUS POUVEZ AGIR !

Pendant la saison pollinique, adoptez les bons gestes !



Retrouvez chaque semaine l'indice de risque d'allergie aux pollens dans la région

HAUTS-DE-FRANCE



Plus d'informations sur :
www.pollen-hautsdefrance.fr
www.pollens.fr



En apprendre davantage ?

>> Webinaire et ressources en ligne

Il existe deux vidéos de conseils (air intérieur et air extérieur) sur les pollens à télécharger dans le kit pollens mis à disposition par l'Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique. Pour accéder à ces ressources, suivez le QR code



>> Consultez l'indice pollinique de votre région :
pollen-hautsdefrance.fr

INFORMATION ET RESSOURCES



Association pour la
Prévention de la Pollution
Atmosphérique (APPA)

secretariat@appa.asso.fr
03 20 31 71 57

www.appa.asso.fr

Rendez-vous le mois prochain pour une nouvelle thématique Santé et Environnement !

Un été sans tiquer !

Dans le cadre du Contrat Local de Santé du Beauvaisis, l'axe Santé Environnement vise à sensibiliser le public sur des gestes simples et efficaces pour limiter l'exposition aux polluants et préserver la santé. Ce mois-ci, apprenez à vous protéger contre les tiques et la maladie de Lyme.



Saviez-vous que...

Avec l'arrivée des beaux jours, les balades en forêt, les pique-niques et les randonnées deviennent des activités prisées. Mais elles comportent un risque souvent sous-estimé : les morsures de tiques. Ces parasites peuvent transmettre la maladie de Lyme, une infection causée par la bactérie *Borrelia burgdorferi*, pouvant entraîner de graves complications si elle n'est pas traitée à temps.



Les bonnes pratiques

- >> **Portez des vêtements longs, clairs et un chapeau** pour repérer facilement les tiques.
- >> **Utilisez des répulsifs anti-tiques** sur vos vêtements et chaussures (avec précaution pour les femmes enceintes et enfants de moins de 8 ans).
- >> **Emportez un tire-tique et du désinfectant** lors de vos sorties en forêt ou dans des zones herbeuses.
- >> **Asseyez-vous sur une nappe, une serviette ou une couverture** plutôt qu'à même le sol pour éviter le contact direct avec l'herbe.
- >> **Inspectez régulièrement vos vêtements et votre peau** après une sortie.

Que faire en cas de morsure ?

Si vous êtes mordu par une tique :

- >> Retirez-la rapidement avec un tire-tique (disponible en pharmacie) et désinfectez la zone.



En apprendre davantage ?

>> **Webinaire et ressources en ligne**

Un webinaire et des capsules vidéo sont disponibles sur le site de l'Assurance Maladie. Accédez à ces ressources en scannant le QR code ci-contre.



- >> Surveillez la zone de morsure. Si une rougeur en forme de cercle apparaît ou si vous ressentez des symptômes (fièvre, fatigue, maux de tête, douleurs articulaires), consultez un médecin.



- >> Les femmes enceintes, les enfants de moins de 8 ans et les personnes immunodéprimées doivent consulter systématiquement après une morsure.

INFORMATION ET RESSOURCES



L'association France Lyme

bureau@francelyme.fr francelyme.fr

Le Centre de Référence des Maladies Vectorielles Liées aux Tiques :
Ile-de-France et Hauts-de-France - Hôpital de Villeneuve-Saint-Georges

centre.lyme@chiv.fr 01 77 79 82 23 rmvt.fr

Fiche réalisée par Margaux, Elisa, Jade, Justine et Olivia, étudiantes en service sanitaire accueillies en stage au sein du service santé et handicap en partenariat avec :

ISFI de Beauvais : Institut de Formation en Soins Infirmiers de Beauvais

UPJV d'Amiens : Université de Picardie Jules Verne d'Amiens



Crèmes, moustiques, chaleur : un été sans polluants

Dans le cadre du Contrat Local de Santé du Beauvaisis, l'axe Santé Environnement vise à sensibiliser le public sur des gestes simples et efficaces pour limiter l'exposition aux polluants et préserver la santé. Ce mois-ci, apprenez à identifier les protections utiles mais qui peuvent se révéler nocives avec un mauvais usage.



Saviez-vous que...

Allier été et santé, c'est possible à condition de garder les bons réflexes.

Les polluants chimiques ou biologiques ne prennent pas de vacances : crèmes solaires mal choisies, sprays insecticides, plastiques chauffés...

Coups de soleil, allergies, irritations : les risques sont réels, mais évitables.

Soleil, moustiques, hydratation : **on vous aide à repérer les bons gestes pour profiter de l'été sans exposer votre santé.**



Se protéger des moustiques

Éviter certains dispositifs nocifs pour la santé :

bracelets anti-moustiques : les huiles essentielles qu'ils contiennent peuvent être irritantes, sensibilisantes et allergisantes ; prises anti moustiques : insecticides diffusés en continu, à éviter surtout avec enfants ou personnes sensibles.

Porter des vêtements longs et amples,

Installer des moustiquaires (fenêtres, lits),

Éliminer les eaux stagnantes (pots, coupelles...).



Se protéger du soleil

Dès que l'indice UV ≥ 3 (météo ou appli Météo France), adoptez les bons gestes :

Limitier l'exposition directe :

- >> se mettre à l'ombre (arbre, auvent...),
- >> porter un chapeau à larges bords,
- >> opter pour des vêtements amples et couvrants,
- >> porter des lunettes de soleil (catégorie 3).

Appliquer une crème solaire sur les zones exposées, toutes les 2 h, même résistante à l'eau :

- >> indice 50 ou 50+ : meilleure protection,
- >> en tube ou pompe (éviter sprays et parfums),
- >> sans filtres UV à risque : Titanium dioxide [nano], Zinc Oxide [nano], Octocrylene, Homosalate, 4-methylbenzylidene Camphor, Benzophénone, Ethylhexyl methoxycinnamate.



Pour bien choisir une crème solaire

- >> s'appuyer sur les labels Cosmèbio, Ecocert, Cosmenat, Natrue...
- >> ne pas réutiliser une crème entamée l'été précédent (filtres moins efficaces).
- >> pour hydrater la peau après exposition : préférer une huile vierge ou un soin à base d'eau et aloe vera, sans parfum et si possible labellisé.

Regardez bien l'étiquette complète

Faites attention à la durée d'utilisation inscrite sur le picto.



En apprendre davantage ?

>> **Webinaire et ressources en ligne**
Plus d'informations en suivant le replay organisé par le CPIE de l'Oise et la Mutualité française en scannant le QR code ci-contre.



L'hydratation, les bons réflexes

- >> En cas de forte chaleur, je m'hydrate régulièrement et je vérifie la qualité de l'eau potable, notamment pour les femmes enceintes et les nourrissons de moins de 6 mois
- >> Privilégier les gourdes en inox ou en verre : la chaleur peut favoriser la migration de microplastiques dans l'eau contenue dans les bouteilles ou gourdes en plastique.

Plus d'informations sur sante.gouv.fr

INFORMATION ET RESSOURCES



Mutualité française
mutualite.fr



PAYS DE L'OISE

CPIE des Pays de l'Oise + logo

cpie-paysdeloise.org - [Facebook](https://www.facebook.com/cpiepaysdeloise) - [Instagram](https://www.instagram.com/cpiepaysdeloise) - [YouTube](https://www.youtube.com/c/cpiepaysdeloise) @CPIE Oise

Rendez-vous le mois prochain pour une nouvelle thématique Santé et Environnement !

Adoptez des textiles écologiques !



Dans le cadre du Contrat Local de Santé du Beauvaisis, l'axe Santé Environnement vise à sensibiliser le public sur des gestes simples et efficaces pour limiter l'exposition aux polluants et préserver la santé. Ce mois-ci, focus sur les bons gestes pour choisir et entretenir vos textiles, sans nuire à votre santé.



Saviez-vous que...

Les vêtements, ainsi que les produits utilisés pour leur entretien, contiennent de nombreuses substances chimiques potentiellement nocives pour notre santé et l'environnement. Teintures, plastifiants, traitements ignifuges, imperméabilisants (PFAS), insecticides... autant de composés parfois irritants, allergènes, ou suspects d'être perturbateurs endocriniens ou cancérogènes. Une exposition répétée peut favoriser allergies, troubles de la fertilité ou encore maladies chroniques. Découvrez comment bien choisir ses textiles et ses produits d'entretien pour limiter ces risques.



Entretien : lavez malin !



- >> Privilégiez les lessives en poudre (moins d'agents de surface)
- >> Respectez les dosages et utilisez un rinçage long
- >> Les adoucissants, désinfectants et autres produits antibactériens ne sont pas indispensables
- >> Utilisez les détachants naturels comme le savon noir, le savon de Marseille ou le savon au fiel de bœuf
- >> Optez pour une lessive industrielle labellisée Ecobabel Européen ou Ecocert ou fabriquez votre propre lessive
- >> Essayez la méthode de nos grands-parents avec de la cendre de bois ou du lierre, 100 % biodégradable et gratuite

Mieux choisir ses vêtements

- >> Optez pour des fibres naturelles (comme le coton ou la laine) avec un label écologique.
- >> Évitez les vêtements traités (antibactériens, anti-froissement, antitache).
- >> Privilégiez les textiles sans impressions plastifiées (PVC) et les motifs teintés dans la masse.

Lavez systématiquement les vêtements neufs avant de les porter.



Vigilance avec les vêtements de bébé !

Les bébés sont plus exposés aux polluants des textiles : leur peau est plus perméable, et ils mettent tout à la bouche. Une exposition répétée à ces substances peut les sensibiliser et augmenter les risques d'allergies ou de maladies chroniques.

Pour limiter ces risques, lavez systématiquement les vêtements neufs de bébé et privilégiez les vêtements d'occasion, qui ont déjà été lavés plusieurs fois.



Consommer moins, mais mieux !

Saviez-vous qu'un jean nécessite environ 9 000 litres d'eau pour être fabriqué ? Entre fast fashion et promos en boucle, tout nous pousse à consommer. Et si on repensait nos achats ? Privilégiez les marques engagées, les matières durables (coton bio, lin, laine), et la seconde main : des choix simples pour réduire notre impact sur l'environnement sans sacrifier le style.

INFORMATION ET RESSOURCES



PAYS DE L'OISE

CPIE des Pays de l'Oise

6/8 rue des Jardiniers, Senlis

☎ 03 44 31 32 64 ✉ contact@cpie60.fr 🌐 cpie60.fr

📍 CPIE des Pays de l'Oise 🌐 @cpie_oise



Eco'Logis – Tandem Immobilier

☎ 03 44 67 21 84 ✉ ecologis@aivs60.org

🌐 tandem-immobilier60.fr

📍 @ecologis60 🌐 Tandem Immobilier - AIVS60

Rendez-vous en septembre pour une nouvelle thématique Santé et Environnement !

Adoptez une alimentation saine et durable !

Dans le cadre du Contrat Local de Santé du Beauvaisis, l'axe Santé Environnement vise à sensibiliser le public sur des gestes simples et efficaces pour limiter l'exposition aux polluants et préserver la santé. Ce mois-ci, focus sur l'alimentation.



Saviez-vous que...

Nous pouvons retrouver de nombreux polluants dans notre alimentation : pesticides, plastiques, métaux lourds (plomb, cadmium, mercure), additifs... Heureusement, nous pouvons agir pour réduire notre exposition et continuer à savourer de bons petits plats.



Nos conseils

>> Privilégiez les contenants en verre ou en inox pour cuire/ réchauffer vos aliments

Chauffé, le plastique peut libérer des substances chimiques, surtout des perturbateurs endocriniens, et ce même s'il est présenté comme "micro-ondes compatible". Ces substances peuvent migrer dans les aliments et présenter des risques pour la santé.

>> Variez votre alimentation en privilégiant fruits et légumes frais ou surgelés, locaux et de saison

Les traitements chimiques de conservation sont souvent plus présents sur les produits importés ou cultivés hors saison. Préférez donc les produits locaux et de saison. Les produits bruts surgelés conservent aussi très bien leurs qualités nutritionnelles.

>> Privilégiez le fait-maison pour éviter la consommation d'additifs

Les produits industriels contiennent de nombreux additifs (colorants, conservateurs, arômes artificiels, édulcorants...), dont certains peuvent entraîner des effets indésirables, voire provoquer des pathologies chroniques en cas de consommation régulière ou excessive. Le fait-maison est plus sain, plus nutritif et souvent moins salé/sucré.

>> Lavez les fruits et légumes

Laver et frotter sous l'eau les fruits et légumes élimine une grande partie des résidus présents en surface. L'épluchage est utile pour les produits à la peau fine ou consommés crus (pommes, poires, pêches...) afin de limiter l'ingestion de substances indésirables tout en conservant les apports nutritionnels essentiels. Pas besoin d'éplucher les légumes bio : une brosse à légume, sous l'eau, suffit.

Pour les enfants

La mode est aux assiettes représentant le dessin animé préféré de nos enfants, mais ces vaisselles sont souvent en plastique. Pour éviter qu'ils n'ingèrent des particules de plastique, voici quelques conseils :

- >> Ne réchauffez pas la nourriture ou le lait dans des contenants en plastique
- >> Privilégiez la vaisselle en verre, en inox ou en porcelaine
- >> Évitez les couverts en plastique et en silicone

Pour les enfants, la viande doit être toujours consommée bien cuite.



INFORMATION ET RESSOURCES



École d'ingénieurs
Agronomie, Géosciences,
Alimentation & Santé

UniLaSalle Beauvais

Vidéos de sensibilisation d'UniLaSalle sur sa chaîne Youtube / playlist « Alimentation & Santé ». UniLaSalle Réalisées dans le cadre du projet ALIMCARE, dispositif de formation, lancé dans la dynamique de France 2030 et dédié aux professionnels et aux enseignants de la restauration, de l'alimentation, de la santé et du médico-social

alimcare.fr



Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique

appa.asso.fr contact@appa.asso.fr



Infos sur le projet FEES (Femmes Enceintes Environnement et Santé) porté par l'APPA :

projetfees.fr



PAYS DE L'OISE

CPIE des Pays de l'Oise

Webinaire en replay
« Alimentation santé : de la chimie dans mon assiette ? »
sur CPIE Des Pays de l'Oise
 cpie60.fr

Déchets : du tri au réemploi, tout compte !

Dans le cadre du Contrat Local de Santé du Beauvaisis, l'axe Santé Environnement vise à sensibiliser le public sur des sujets clés ayant un impact sur notre quotidien. Chaque mois, une thématique environnementale est abordée pour promouvoir des gestes simples et efficaces en faveur de la santé. En octobre, découvrons ensemble les bons gestes pour réduire nos déchets et encourager leur réemploi.



Saviez-vous que...

Saviez-vous que près de 70 % des déchets déposés en déchèterie sont recyclés ou valorisés (source : ADEME) ?

Si le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas, notre réseau de déchèteries présente de nombreux avantages : il permet de limiter les dépôts sauvages, d'améliorer la gestion et la valorisation des déchets, et de réduire leur impact sanitaire et environnemental.

Pour accéder aux déchèteries du territoire, rien de plus simple : demandez gratuitement votre carte Beauvaisis On Pass, en ligne sur demarches.beauvaisis.fr ou directement auprès de votre mairie (Communauté d'Agglomération du Beauvaisis).



Les bonnes pratiques

Acheter mieux, jeter moins

Acheter de manière réfléchie est l'un des gestes les plus efficaces pour mieux gérer les encombrants : cela permet de consommer moins mais mieux, de réduire la production de déchets à la source, d'éviter le gaspillage, de prolonger la vie des objets et de faire des économies tout en allégeant son impact sur l'environnement.

Ainsi, il est conseillé de :

- >> Privilégier des produits durables et réparables.
Pour vos achats neufs, référez-vous à l'indice de réparabilité sur indicereparabilite.fr.
- >> Faire la différence entre besoins et envies en se posant les bonnes questions :
 - Est-ce un besoin ? (exemple : je remplace un objet cassé ou abîmé).
 - Est-ce une envie ? (exemple : je l'achète uniquement parce qu'il me fait plaisir).
 - Puis-je attendre encore un peu avant de l'acheter ?
- >> Louer, échanger ou emprunter pour éviter un achat neuf qui ne servira que très peu.
De nombreux sites existent : Vinted, Le Bon Coin, Heykazo...

Indice de réparabilité



Pensez au réemploi

Des meubles cassés ? Un vieux matelas ? Les anciens jouets des enfants ? Et pas le temps de faire des annonces en ligne ? Ne les abandonnez pas sur le trottoir !

S'ils sont encore utilisables, pensez à les donner à une recyclerie/ressourcerie. Deux associations assurent ce rôle sur le territoire :



>> Les Ateliers de la Bergerette

8 rue de la Bergerette, Beauvais
03 44 48 26 74



>> Emmaüs et La trouvaille by Emmaüs

22, rue d'Emmaüs, rue Jacoby, Beauvais
03 44 02 34 15

INFORMATION ET RESSOURCES



Eco'Logis - TANDEM IMMOBILIER

Mail ecologis@aivs60.org

03 44 67 21 84

tandem-immobilier60.fr

Rendez-vous en novembre pour une nouvelle thématique Santé et Environnement !

Une seule santé : humain, nature et animaux tous liés



Dans le cadre du Contrat Local de Santé du Beauvaisis, l'axe Santé Environnement vise à sensibiliser le public sur des sujets clés ayant un impact sur notre quotidien. Chaque mois, une thématique environnementale est abordée pour promouvoir des gestes simples et efficaces en faveur de la santé. En novembre, découvrons ensemble le concept « One Health - Une seule santé », qui rappelle les liens étroits entre la santé humaine, animale et environnementale.



Saviez-vous que...

Notre santé dépend aussi de celle des animaux et de la nature ? C'est le principe du concept One Health - Une seule santé, reconnu par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) depuis les années 2000. Il souligne que chaque déséquilibre a des répercussions directes sur la santé humaine.

Les bonnes pratiques

Parce que tout est lié, la santé humaine dépend aussi de la qualité de l'air, de l'eau, des sols et du vivant qui nous entoure. Des gestes simples permettent de réduire certains risques :

Limitier l'eau stagnante pour réduire les moustiques tigres

Le moustique tigre se développe principalement dans les coupelles et récipients où l'eau stagne. En supprimant ces points d'eau, il est possible d'éviter sa prolifération et de réduire le risque de transmission de certaines maladies.

Ainsi, il est conseillé de :

- >> Vider régulièrement les coupelles, seaux et autres récipients

- >> Couvrir les récupérateurs d'eau de pluie

- >> Entretenir les gouttières et rigoles

Préserver l'efficacité des antibiotiques

Les antibiotiques sont des médicaments précieux. Leur usage répété, chez l'humain comme dans les élevages, favorise l'apparition de bactéries résistantes, rendant certaines infections plus difficiles à soigner.

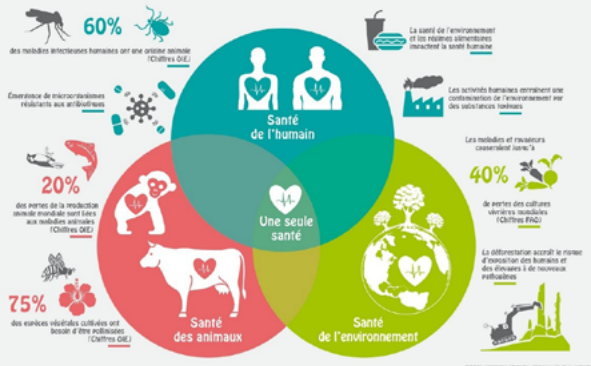
Ainsi, il est conseillé de :

- >> N'utiliser les antibiotiques qu'en cas de réelle nécessité, sur prescription médicale.
- >> Ne jamais interrompre ou prolonger un traitement sans avis médical.
- >> Privilégier des mesures préventives (hygiène, vaccination, suivi vétérinaire)

Le concept One Health rappelle une évidence trop souvent oubliée : la santé humaine est étroitement liée à celle des animaux et de la planète.

- >> Si l'air est pollué, les poumons en souffrent
- >> Si les sols sont contaminés, l'alimentation l'est aussi
- >> Si les animaux tombent malades, le risque de transmission à l'humain existe

Heureusement, chacun de nous par des petits gestes quotidiens, peut y contribuer. En effet, agir pour un environnement plus sain, c'est agir directement sur notre santé et celle des générations futures.



INFORMATION ET RESSOURCES



Plus d'infos unilasalle.fr

UniLaSalle est un établissement d'Enseignement supérieur et de Recherche notamment situé à Beauvais. Il offre des formations allant du Bachelor à l'Ingénieur en passant par le Doctorat Vétérinaire, qui se distingue par son engagement envers l'innovation et le développement durable dans les domaines des géosciences, de l'agronomie, de l'agro-industrie, de l'alimentation ainsi que de la santé animale et humaine.

Rendez-vous en décembre pour une nouvelle thématique Santé et Environnement !

Des fêtes saines et lumineuses, sans produits nocifs

Dans le cadre du Contrat Local de Santé du Beauvaisis, l'axe Santé Environnement vise à sensibiliser le public sur des sujets clés ayant un impact sur notre quotidien. Chaque mois, une thématique environnementale est abordée pour promouvoir des gestes simples et efficaces en faveur de la santé. En décembre, découvrons ensemble comment préparer les fêtes en toute sérénité, avec des gestes simples pour protéger sa santé et celle de l'environnement.



Saviez-vous que...

Pendant les fêtes, l'usage de produits chimiques pour décorer, nettoyer ou parfumer la maison augmente sensiblement ? Ces substances peuvent nuire à la qualité de l'air intérieur et à la santé. Quelques gestes simples permettent d'allier convivialité, sécurité et respect de l'environnement.

Une déco naturelle et sans souci

- >> Privilégiez les boules, guirlandes et décorations en bois, papier, tissu ou fruits secs
- >> Choisissez un sapin naturel labellisé bio ou un sapin artificiel conforme aux normes NF, bien dépoussiéré et aéré avant installation
- >> Évitez les neiges artificielles en bombe, souvent riches en produits chimiques volatils
- >> Testez la peinture « maison » au blanc de Meudon, non toxique et économique pour décorer vos fenêtres
- >> Préférez les bougies en cire naturelle (soja, abeille, colza) sans parfum ajouté



Des jouets bons pour tous

- >> Optez pour des jouets en bioplastiques (caoutchouc naturel, canne à sucre) ou en bois massif non verni
- >> Choisissez des jouets sûrs pour réduire l'exposition des enfants à certains produits chimiques
- >> Limitez le nombre et la durée d'utilisation des jouets sonores, pour protéger leur audition



En cuisine, quelques réflexes simples



- >> Préférez des produits simples, peu transformés et si possible bio
- >> Ne mélangez pas les aliments crus et cuits
- >> Respectez la chaîne du froid
- >> Cuissez les viandes à plus de 74°C

Future maman, profitez des fêtes en toute sécurité

- >> Évitez les produits crus (viandes, poissons, fruits de mer)
- >> Bannissez le fromage au lait cru et privilégiez ceux à pâte cuite ou pasteurisés
- >> Lavez soigneusement les fruits et légumes à l'eau claire additionnée de vinaigre blanc, ou épluchez-les
- >> Ne consommez pas d'alcool



Une table festive et écoresponsable

- >> Préférez la vaisselle compostable ou en carton non peint
- >> Oubliez les confettis en plastique, remplacez-les par des pétales séchés ou des décorations en papier
- >> Évitez les plantes décoratives toxiques (houx, gui, if...); remplacez-les par agrumes, cannelle ou branches de sapin

Vidéo

Fêtes de fin d'années, les pièges à éviter pour ma santé !

Sur Youtube



INFORMATION ET RESSOURCES



PAYS DE L'OISE

CPIE des Pays de l'Oise

6/8 rue des Jardiniers, Senlis



03 44 31 32 64



contact@cpie60.fr



cpie60.fr



CPIE des Pays de l'Oise



@cpie_oise

La réalisation de ce livret a été rendue possible grâce à l'implication de nombreux partenaires engagés pour la santé et l'environnement dans le Beauvaisis.

Nos remerciements vont au CPIE de l'Oise, à l'institut Polytechnique UniLaSalle, à l'école du logement ECO'LOGIS de Tandem Immobilier, à l'APPA et au projet FEES, à la Mutualité Française, le service sanitaire étudiant de l'UPJV et à l'ARS HDF, l'association France Lyme, l'IFSI de Beauvais pour leur participation active à l'élaboration de ces fiches thématiques.

Nous remercions également les services de la Communauté d'agglomération du Beauvaisis pour leur contribution, leur accompagnement et leur appui tout au long de ce travail collectif.



PAYS DE L'OISE



École d'ingénieurs
Agronomie, Géosciences,
Alimentation & Santé





One Health

Bien-être

Ecoresponsable

Prévention

Nature

Logement

Durable

Planète

Biodiversité

Chaleur

Qualité de l'air

Textiles

Allergies

Ne pas jeter sur la voie publique

