



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

ECO-JOURNAL

Décembre 2020

Bhavini Patel

Une autre année à nos portes - Résolutions?

Il n'y a pas de meilleur moment que la nouvelle année pour commencer à travailler sur de nouveaux objectifs. Si vous cherchez de l'inspiration pour votre liste de résolutions, l'article suivant pourrait vous servir comme guide. Vous trouverez ci-dessous des idées qui vous aideront à améliorer votre santé et votre impact sur l'environnement, ainsi que quelques conseils pour assurer l'accomplissement de vos objectifs.

Objectif : Être informé sur les produits que vous achetez et leur impact sur votre santé.

Le premier pas dans la bonne direction consiste à vous informer sur les produits auxquels vous vous exposez dans votre vie quotidienne. En guise d'idée, considérez leurs effets sur votre santé et sur l'environnement. Il existe de nombreuses ressources intéressantes que vous pouvez explorer, mais faites attention à ce qui vous est annoncé. Certains produits peuvent être annoncés comme étant "écologiques" ou "verts", mais à la lecture de la liste des ingrédients, vous pouvez vous apercevoir que c'est faux. Pour faciliter votre compréhension de la qualité et de la sécurité des produits, recherchez les logos certifiés tels que "Ecocert" et "Ecologo" (ASEQ, Infolettre, Juillet 2020).

Association pour la santé environnementale du Québec - Environmental Health Association of Québec (ASEQ-EHAQ)

aseq-ehaq.ca EcoasisQuebec.ca HypersensibiliteEnvironnementale.com LaVieEcolo.ca

C.P. 364 / P.O. Box 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0 ☎ 514-332-4320 bureau@aseq-ehaq.ca

La lecture des étiquettes de tous les produits que vous possédez peut sembler épuisante, alors répartissez le travail en petites tâches. Par exemple, vous pouvez commencer par examiner une lotion que vous utilisez régulièrement et essayer de trouver une alternative, si nécessaire. Fixez-vous des objectifs concrets tels que "Évaluer 5 produits par mois", et à mesure que vous vous sentez à l'aise, augmentez vos efforts. Gardez un journal pour demeurer sur la bonne voie!

Une autre façon de devenir un consommateur informé et conscient consiste à vous familiariser avec les marques locales qui vendent des produits écologiques. Heureusement, une recherche rapide sur *Google* vous permettra de trouver de nombreuses suggestions de magasins dans votre région. N'oubliez pas que lorsque vous soutenez une marque locale, vous faites un choix qui est bon pour votre santé, l'environnement et l'économie locale.

Enfin, vous pouvez avoir des priorités spécifiques qui nécessiteront des objectifs distinctifs. Par exemple, si vous voulez travailler sur la sécurité de votre cuisine, vous voudrez peut-être inspecter tous les éléments liés à la cuisine, y compris les ustensiles de cuisine, la fraîcheur de l'air et les produits de nettoyage. Le tableau ci-dessous résume quelques objectifs ainsi que des exemples d'objectifs spécifiques que vous pouvez établir selon votre rythme.

Priorité	Objectifs abstraits	Exemples d'objectifs concrets
Cuisine	S'assurer que les produits dans la cuisine sont sécuritaires pour la santé.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Remplacez les contenants en plastique avec ceux en verre. ✓ Utilisez une serviette réutilisable au lieu de celles en papier. ✓ Produisez vos propres produits de nettoyage à partir d'ingrédients naturels.
Beauté et soins de peau	Limiter les produits qui sont nocifs.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Arrêtez d'acheter des produits contenant des parabènes. ✓ Investissez dans des produits de marques locales, écologiques et végétaliennes.
Santé des enfants	S'assurer que les produits sont sécuritaires pour les enfants.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Remplacez les jouets en plastique avec des jouets en bois. ✓ Éliminez les produits contenant des fragrances.

Objectif : Être informé sur les sujets environnementaux.

S'informer sur les sujets environnementaux peut vous aider à comprendre les mesures à prendre pour réduire la pollution que vous pourriez causer. De plus, prendre soin de l'environnement signifie aussi prendre soin de soi-même. Par exemple, en diminuant votre utilisation de produits en aérosol contenant des composés organiques volatils (COV), vous contribuez non seulement à diminuer la pollution atmosphérique, mais vous prévenez également les effets négatifs sur la santé que les COV pourraient éventuellement causer (Gerster et al., 2014).

La plupart du temps, vous constaterez que ce que vous devez faire est aussi simple que d'utiliser un sac en toile réutilisable au lieu d'un sac en plastique. Vous pouvez également inviter vos amis et les membres de votre famille à participer pour augmenter votre impact. Consultez le tableau suivant pour survoler des exemples d'objectifs qui visent à améliorer l'état de la planète.

Priorité	Objectifs abstraits	Exemples d'objectifs concrets
Pollution atmosphérique	Améliorer la qualité de l'air intérieur et extérieur.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Éviter d'acheter des produits en aérosol contenant des COV. ✓ Faire du covoiturage chaque fois que cela est possible.
Pollution de l'eau	Prévenir la destruction des habitats aquatiques.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Éliminer l'utilisation des agents de surface (Jackson et al., 2015). ✓ Cesser d'acheter de la crème solaire contenant de l'oxybenzone qui est nocive pour le récif corallien parmi d'autres espèces aquatiques (Schneider & Lim, 2019).

Gardez en tête que ces exemples sont flexibles, donc n'hésitez pas à utiliser votre créativité. Pour plus d'idées et d'informations, vous pouvez consulter le site LaVieEcolo.ca. Si vous souhaitez rester informé, abonnez-vous au bulletin de l'ASEQ à l'adresse aseq-ehaq.ca/nouvelles/infolettre/. Ces bulletins résument succinctement les informations sur divers sujets et informent les lecteurs des mesures qu'ils peuvent prendre pour atteindre des objectifs spécifiques.

Quelques conseils pour rester sur la bonne voie...

1. Tenez un journal dans lequel vous inscrirez vos objectifs à la main.
2. Décomposez les grands objectifs en objectifs plus petits et mesurables, comme le montrent les tableaux ci-dessus.
3. Revoyez vos objectifs chaque semaine ou chaque mois pour vérifier votre progrès.
4. Si vous avez des difficultés à atteindre vos objectifs, pensez à des objectifs plus faciles. Si vos objectifs vous semblent trop simples, créez de nouveaux objectifs et augmentez vos efforts.
5. Faites appel à vos amis et à votre famille pour vous motiver mutuellement et pour accroître votre impact positif global.

Bibliographie

Gerster, F. M., Vernez, D., Wild, P. P., & Hopf, N. B. (2014). Hazardous substances in frequently used professional cleaning products. *International journal of occupational and environmental health*, 20(1), 46–60. <https://doi.org/10.1179/2049396713Y.0000000052>

Jackson, Mathew, et al. "Comprehensive Review of Several Surfactants in Marine Environments: Fate and Ecotoxicity." *Environmental Toxicology and Chemistry*, vol. 35, no. 5, 2016, pp. 1077–1086., doi:10.1002/etc.3297.

Larouche-Guilbert, S. (2020). July 2020 Newsletter: How do you make sure you choose products that are not harmful to your health? *ASEQ-EHAQ: Eco-Journal*. Retrieved from <https://www.aseq-ehaq.ca/wp-content/uploads/2017/03/2-Healthy-products-July-EN.pdf>

Schneider, S. L., & Lim, H. W. (2019). Review of environmental effects of oxybenzone and other sunscreen active ingredients. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 80(1), 266-271.