

- ◇ Les polluants présents dans notre environnement peuvent être de natures et de sources différentes. Trois familles de polluants environnementaux sont aujourd'hui définies : les polluants chimiques (substances de synthèse fabriquées par l'homme), les polluants biologiques (polluants « naturels » et « vivants » comme les acariens ou les moisissures), les polluants physiques : le bruit, les champs électromagnétiques, les fibres sont classées dans cette catégorie. Nous pouvons être exposés simultanément à plusieurs polluants issus de ces 3 familles. On parle alors « d'effets cocktails » : les effets des polluants sont potentialisés par leur combinaison et sont donc plus délétères que lorsqu'un polluant agit seul.
- ◇ La pièce de la maison où nous passons le plus de temps est... la chambre. Cette pièce, où nous passons de nombreuses heures chaque jour (ou plutôt chaque nuit !), est un endroit à préserver au maximum de toute pollution, qu'elle soit chimique, biologique ou physique ! Bien aérer tous les jours la chambre (sans oublier le reste de la maison) pour chasser l'humidité, éviter d'y accumuler trop de produits, éviter toute source de champ électromagnétique près de la tête de lit... sont autant de gestes à adopter pour favoriser le meilleur sommeil possible.

Réponses du quiz

- Question 1 : vrai
- Question 2 : vrai
- Question 3 : faux
- Question 4 : faux
- Question 5 : faux



INSTITUT DE RECHERCHE
EN PRÉVENTION SANTÉ



COMPRENDRE MON ENVIRONNEMENT POUR PROTEGER MA SANTE

VISIOCONFERENCE

Jeudi 18 juin 2020

Animée par Isabelle TROUSSICOT-
MALINGE,

Formatrice en santé environnementale

QUIZ

1 Notre environnement, c'est-à-dire « tout ce que nous entoure » et avec lequel nous sommes en interaction permanente (air, eau, aliments...) a une influence certaine sur notre santé et tout au long de notre vie.

vrai

faux

2 Nous pouvons être exposés aux polluants présents dans notre environnement par 3 voies : la voie respiratoire, la voie digestive et la voie cutanée.

vrai

faux

3 Nous sommes tous égaux face aux effets des divers polluants de notre environnement.

vrai

faux

4 Seuls les polluants chimiques présents dans notre environnement peuvent avoir un effet sur notre santé.

vrai

faux

5 Dans la maison, la pièce à « protéger » en priorité des polluants, car nous y passons le plus de temps, est le salon.

vrai

faux

POINTS À RETENIR

◇ Toute notre vie, et ce dès notre conception (donc notre vie *in utero*), nous pouvons être exposés à différents « cocktails » de polluants qui peuvent influencer notre santé et notre qualité de vie. Moins nous nous exposons à des substances délétères en adoptant des gestes et comportements favorables à la santé, plus nous limitons les risques de développer un jour une pathologie.

◇ Les 3 voies d'exposition aux polluants environnementaux sont liées à nos comportements : la voie digestive car nous mangeons et nous buvons des aliments-boissons pouvant contenir des polluants. La voie respiratoire, car nous respirons à chaque instant et parce que l'air peut contenir différents polluants à l'état de gaz, particules... plus ou moins agressifs pour notre organisme. Enfin la voie cutanée, car nous utilisons chaque jour en moyenne une dizaine de produits de toilette, soin, beauté... sur notre peau, nos cheveux...

◇ Nous ne sommes pas tous égaux face aux polluants de notre environnement. Chaque personne a un profil et une sensibilité différents, ce qui explique que nous ne réagissons pas toutes et tous de la même façon. Cependant, certaines personnes sont reconnues comme étant plus fragiles et vulnérables : la période de la grossesse est un moment où il est important d'être vigilant, que ce soit pour la santé de la future maman ou celle de l'enfant à naître. Les nouveau-nés et jeunes enfants sont également plus sensibles, ainsi que les personnes dont la santé est déjà fragilisée par certaines maladies chroniques par exemple ou dont le système immunitaire est plus faible.