

Six idées bonnes pour la planète et notre santé

CLIMAT Prendre soin de l'environnement tient parfois en quelques gestes simples qui s'avèrent aussi salutaires pour notre corps et notre porte-monnaie. En voici quelques-uns et une sélection d'adresses.

PAR CLEMENTINE.ALEIXENDRI@LACOTE.CH

→ L'écologie, c'est un peu l'effet colibri. Ou l'histoire d'un oiseau-mouche qui se démenait seul pour éteindre un incendie de forêt, goutte après goutte, quand les autres animaux restaient paralysés par la terreur. On observe et on ne fait rien ou on agit, sans être forcément certain du résultat. Oui, mais comment? Découvrez nos conseils et une sélection d'adresses dans les districts de Nyon et Morges.

3 BANNIR LE PLASTIQUE DE LA CUISINE

Bouilloire électrique, gourdes, Tupperwares, spatules, vaisselle pour enfants: dans notre cuisine, le plastique est partout. Pourtant, en plus de leur empreinte carbone élevée, «certaines familles de plastique relâchent des substances indésirables au contact d'aliments chauds», relève Barbara Pfenniger, responsable alimentation à la FRC. C'est particulièrement vrai pour les objets en mélamine et les plastiques de catégorie 1, 3, 6 et 7 (numéros que l'on trouve dans le triangle de recyclage des plastiques). On privilégie donc les matériaux inertes (verre, inox, porcelaine) et on remplace le film alimentaire par un bocal en verre ou des carrés de tissu à la cire d'abeille réutilisables (en vente dans les magasins de vrac de la région).

4 OPTER POUR DES FOURNITURES EN BOIS BRUT

Pour une maison saine et écolo, on privilégie les meubles en bois brut ou certifiés sans produits toxiques, issu de forêts gérées durablement (avec le label FSC notamment). Les fournitures en plastique, dérivées du pétrole, émettent en effet des substances irritantes voire carrément cancérogènes. Pareil pour les dérivés de bois (aggloméré, contreplaqué) qui contiennent colles, peintures, vernis potentiellement émetteurs de COV (ndlr: composés organiques volatiles) nocifs pour l'organisme», note Sara Gnani, présidente de l'association lausannoise ToxicFreeSuisse. Le mieux est donc d'opter pour du second main chiné dans les brocantes (voir adresses ci-dessous) et sites de petites annonces. Écologique, moins cher et meilleur pour notre santé puisque les particules toxiques contenues dans certains meubles auront eu le temps de s'évaporer avec les années.

1 PRIVILÉGIER LES COSMÉTIQUES CERTIFIÉS OU FAITS MAISON

Exit les cosmétiques classiques souvent composés de molécules indésirables dérivées de la pétrochimie (parabens, phtalates, sels d'aluminium...). On privilégie donc les cosmétiques naturels contenant le moins d'ingrédients possible et flanqués de labels exigeants comme Ecocert ou Natrue, les plus fiables selon la Fédération romande des consommateurs (FRC). On les achète idéalement en vrac (dentifrice, shampoing, savon) ou on les fabrique soi-même dans des contenants réutilisables en s'aidant de recettes faciles et ultrarapides trouvées sur Internet ne nécessitant que peu de matériel et ingrédients (lait d'avoine, huiles végétales, argiles...). Prudence, toutefois, avec les huiles essentielles qui ne sont pas sans danger.

2 UTILISER DES PRODUITS DE NETTOYAGE NATURELS

On se méfie des produits ménagers classiques, souvent synonymes de bombes à retardement pour notre santé et notre planète. Enfermés dans du plastique et composés de molécules chimiques volatiles, ils polluent l'air intérieur et les cours d'eau. Des molécules susceptibles, entre autres, de provoquer des allergies et de perturber notre système endocrinien. «Attention aussi au «greenwashing», prévient Anne Onidi, journaliste à la FRC. Un produit ménager «vert» ne l'est pas forcément.» On bannit donc la Javel et on se contente de quelques produits naturels qui ont déjà fait leurs preuves chez nos grand-mères comme le vinaigre blanc, le savon noir ou le bicarbonate. Les trois suffisent pour presque tout, et permettent de vraies économies.



Fabriquer ses propres cosmétiques ou produits ménagers dans des contenants réutilisables s'avère plus sain, plus écologique et plus économique aussi. Alors, on s'y met?

5 BIEN CHOISIR CE QUE L'ON MANGE

On proscriit les aliments transformés «responsables de nombreuses maladies chroniques», rappelle Aurore Dady Thibaudeau, nutritionniste à Morges. En plus d'être trop sucrés, trop salés et trop gras, ils cachent une liste d'ingrédients artificiels peu reluisants aux effets indésirables (les fameux E120, E150, etc. affichés sur les étiquettes). On privilégie donc les produits locaux, de saison et bio dans l'idéal, qu'on transforme soi-même (une sauce à salade maison, c'est vite fait). On mange moins de viande (mauvaise pour la santé quand elle est consommée en excès) qu'on remplace par des protéines végétales de chez nous (lentilles, pois chiches, soja, fèves). Et on se détourne des produits de la mer venus de (trop) loin et susceptibles de contenir des résidus de plastique ou de mercure.

6 PRÉFÉRER LES JOUETS EN BOIS OU EN CAOUTCHOUC NATUREL

Là aussi, le plastique, ce n'est pas fantastique. Encore moins quand il finit dans la bouche des tout-petits qui en avalent certains composés toxiques (phtalates, bisphénol A ou S, parfums de synthèse...) susceptibles de perturber leur système endocrinien et de favoriser l'apparition de cancer. L'association lausannoise ToxicFreeSuisse conseille donc de se tourner vers des jouets dotés d'un label écolo, en bois, en caoutchouc naturel ou en plastique recyclé (exempt de molécules toxiques), colorés avec des peintures à l'eau. On oublie aussi les poupées et doudous en polyester (fibre synthétique issue de procédés chimiques) et on opte pour des avatars en coton bio, plus durables, plus éthiques et plus sains. Plus chers, c'est vrai, mais on en achète moins et ça va aussi.

Quelques adresses

Le Local, chemin du Midi 8, Nyon
Il Bio Locale, Grand-Rue 25, Rolle
Ecoloo, route de la Vallée 9, Rolle
La Maison du vrac, Grand-Rue 80, Morges
EcoBio & Co, rue Louis-de-Savoie 69, Morges
Le Panier Gourmand, ch. Mattey-Pierre-L. 1, Signy
C'est Patou, rue de la Cazelle 12, Bassins
Epicierie Tournesol, Grand-Rue 31, Rolle
O'fruitier, Domaine de Roveray, Aubonne
La Ferme en Croix, rue de Croix 11, Vuillierens
Le Petit Frigo, ruelle de Couvaloup 2, Lussy
Chez Roseline, route de Cottens 24, Apples
Bric-à-Brac, route de l'Etraz 20, Nyon
Bric-à-Brac, chemin du Lavasson 14 B, Gland
Armée du Salut, route de Divonne 48, Nyon
Revival, rue de Riant-Coteau 5, Gland
La Trouvaille, chemin des Mouettes 1, Lonay
Les Copains d'Aline, Grand-Rue 63, Coppet
Catambo, rue Perdtemps 3, Nyon
Magasin du monde, Grand-Rue 2, Rolle
Jouets au petit bois, Grand-Rue 26, Morges

CLIMAT: ET SI LE LOCAL CHANGEAIT LE MONDE
 TOUS LES ARTICLES
 DE NOTRE THÉMATIQUE SUR
CLIMAT.LACOTE.CH