

PLUS DE SANTÉ AVEC L'ÉCO-CONSOMMATION

ARTICLES

[mise à jour : 04/2023]



Pour plus de santé, on évite les produits nocifs, les composants douteux, les mauvaises habitudes, la pollution intérieure et extérieure. Conseils.

Avec le « less is more », on prend soin de sa santé et de celle de ses enfants.

Mais c'est quoi « less is more » ? C'est l'idée qu'avec moins de consommation, on peut gagner en qualité de vie. Au lieu de se priver, on obtient plus ! Plus de santé par exemple.

> Découvrir [plus de bénéfices du « less is more »](#)

Voici nos conseils, avec des alternatives pratique.

Sommaire :

- [Moins de \(mauvais\) cosmétiques](#)
- [Moins d'hyperconnexion](#)
- [Moins de malbouffe](#)
- [Moins de pesticides](#)
- [Moins de déplacements en voiture](#)
- [Moins de pollution intérieure](#)

Moins de (mauvais) cosmétiques

Se laver, prendre soin de soi, se parfumer, se maquiller... On se tartine et s'asperge le corps d'une quantité de produits à la composition douteuse. Certains peuvent provoquer des allergies et des irritations, d'autres sont suspectés de [perturber le système hormonal](#). Il est temps de faire le tri dans son armoire de salle de bain !

- **Utiliser moins de produits différents et choisir des compositions simples.** On s'équipe de quelques basiques qui nous conviennent bien et on évite d'accumuler plein de cosmétiques. Par exemple, une simple huile végétale peut servir à se démaquiller et à nourrir sa peau. Pour les enfants, on se limite vraiment aux produits d'hygiène de base pour éviter qu'ils soient en contact avec de nombreux ingrédients chimiques alors qu'ils sont plus sensibles.
> Voir [liste des ingrédients à éviter](#) pour éviter les perturbateurs endocriniens
- **Passer au savon dur**, saponifié à froid et surgras et au shampoing naturel. C'est le meilleur pour la santé, l'environnement et le portefeuille !
> Lire aussi : [Quel savon choisir pour se laver au naturel ?](#) et [Quels shampoings naturels choisir ?](#)
- **Privilégier les cosmétiques bio ou écologiques labellisés.** On peut faire confiance à certains labels et cela réduit la corvée de lecture des étiquettes.
> Voir : [À quels labels reconnaît-on un cosmétique écologique ?](#)
- **Choisir un déodorant naturel** et bio plutôt qu'un déo ou un anti-transpirant conventionnel, car certains de leurs ingrédients sont à éviter.
> Lire aussi : [Quel déodorant choisir : naturel, bio, classique ?](#)
- **Fabriquer soi-même** certains cosmétiques : [crème hydratante](#), [baume à lèvres](#), [liniment pour nettoyer les fesses de bébé](#)... Au moins, on sait ce qu'il y a dedans !
- Opter pour des **produits sains et naturels pour le bain et le change de son bébé**, sans composants nocifs, sans conservateurs, sans parfums et sans colorants.
> Découvrir nos conseils : [Comment faire la toilette de bébé au naturel ?](#)

> Pour plus de conseils : [Quels produits cosmétiques sains et écologiques acheter ?](#)

Moins d'hyperconnexion

Les appareils électroniques et connectés se multiplient. On est connecté sans arrêt et ce n'est pas sans risque pour la santé. On peut prendre quelques précautions et de bonnes habitudes.

- **Limitier l'exposition aux ondes quand on téléphone :**
 - On choisit un téléphone avec une **valeur DAS^[1] faible**, qui émet moins d'ondes quand l'appareil fonctionne à puissance maximale (catégorie A, soit un DAS < 0,4 W/kg ou catégorie B, soit DAS entre 0,4 et 0,8 W/kg).
 - On **écourte les communications**, on utilise une oreillette avec micro intégré (ou un kit mains libres) ou on téléphone uniquement si la réception est bonne.
 - On évite aussi de laisser son smartphone près de **zones sensibles** comme les organes

génitaux ou le ventre pour les femmes enceintes.

> Pour en savoir plus : [Comment utiliser son smartphone sans danger ?](#)

- **Éteindre le wi-fi.** On l'éteint quand on ne l'utilise pas, en particulier quand on dort. C'est une précaution facile à mettre en œuvre ! Ou on opte pour une connexion filaire (possible via USB pour les portables, tablettes et smartphones).
- **Se passer des objets connectés.** Montre, télévision, [brosse à dents](#), [poupée](#), [tampon hygiénique](#), [thermomètre à barbecue](#), [pot à herbes aromatiques](#)... Tous ces objets ont-ils vraiment besoin d'être « intelligents » ? Ce sont autant de sollicitations qui bippent sur le smartphone et de failles de sécurité potentielles à exploiter pour les pirates informatiques.
> Lire aussi : [Être connecté ou se reconnecter : telle est la question](#)
- **Déconnecter.** On se fixe certaines règles pour se forcer à déconnecter. Par exemple :
 - On éteint son téléphone ou on le met sur silencieux pendant les repas, quand on se balade en forêt, quand on fait un jeu avec ses enfants...
 - On détermine certaines heures chaque jour où tout le monde (adultes et les enfants !) doit s'occuper sans écran. À la place, on sort se balader, on fait du sport, une activité manuelle, du ménage... Et on réapprend aux enfants à s'ennuyer, cela stimule l'imagination !
 - On se focalise sur l'activité qui nous occupe. Même si c'est regarder un film à la télé, on évite d'être en même temps sur son téléphone ou son ordinateur.
- **Interdire les écrans dans les chambres.** Pour les adultes comme pour les enfants, les écrans à l'heure de se coucher sont nocifs. La lumière bleue des écrans de téléphone, tablette ou télévision empêche le bon endormissement. Ces appareils stimulent aussi l'attention et privent ainsi de précieux temps de sommeil réparateur. Si on a besoin d'une transition entre la journée et la nuit, on lit plutôt un livre.
- **Bien choisir son babyphone.** Les bébés sont plus sensibles que les adultes aux ondes électromagnétiques. Alors on opte pour un babyphone analogique ou en tout cas sans fonction vidéo, avec un mode « éco » ou « vox » et qui ne nécessite pas d'être connecté au wi-fi. Et on le place toujours à au moins un mètre de bébé.
> Lire : [9 conseils pour bien choisir et utiliser son babyphone.](#)

Moins de malbouffe

Quand il faut jongler entre le travail, les études, les enfants et les hobbies, c'est parfois la qualité des repas qui passe à la trappe. L'idéal : cuisiner des bons plats faits maison. Mais même quand on n'a pas le temps, on peut faire attention à ce qu'on mange. Voici comment :

- **Préparer de plus grandes quantités** quand on cuisine maison. Et garder les extras **au congélateur** pour les soirs où on est pressé.
- **Manger plus de légumes et de fruits.** Riches en vitamines et nutriments, ils devraient être la base de l'alimentation. On devrait manger 2 à 3 fois plus de légumes et de fruits pour atteindre les recommandations nutritionnelles en la matière. On les choisit locaux et bio pour moins de pesticides et pour soutenir les producteurs belges qui s'engagent dans une agriculture plus respectueuse de la santé et de l'environnement. Manger sans pesticides étant également simplement [meilleur pour la santé](#) ! Si on n'achète pas sans pesticides, on essaye de les

éplucher ou de les laver correctement pour [éviter les résidus de pesticides](#).

> Lire aussi : [Comment manger durable et choisir entre bio, local, équitable ?](#)

- **Réduire le sucre** et les produits sucrés. Non seulement beaucoup de sucres sont fabriqués de façon peu respectueuse de l'environnement et des producteurs. Mais le sucre cause aussi divers problèmes de santé. Il favorise les caries dentaires, fait grossir, perturbe la digestion, provoque le diabète...

> Découvrez nos conseils : [Pourquoi et comment consommer moins de sucre ?](#)

- **Acheter des produits contenant moins d'additifs**. Colorants, conservateurs, émulsifiants, exhausteurs de goût, édulcorants... Les additifs alimentaires n'apportent rien en termes de nutrition. Certains sont responsables d'intolérances ou de réactions allergiques, d'autres sont même suspectés d'être cancérogènes. On scrute l'étiquette et on opte pour du bio, qui autorise beaucoup moins d'additifs !

> Lire aussi [Pourquoi et comment manger moins d'additifs ?](#) et emmener [note liste rouge d'ingrédients](#) quand on va faire ses courses ou consulter la liste de [Que Choisir](#) qui classe les additifs en 4 catégories.

- **Éviter les bonbons**. En plus du sucre, certains contiennent du dioxyde de titane (E171), un colorant souvent sous forme de nanoparticules, qui est un cancérogène potentiel. On leur préfère un bon chocolat, des biscuits bio à la composition simple ou des bonbons faits maison.

> Lire aussi : [Les bonbons contiennent-ils des additifs cancérogènes ?](#)

- Donner des **repas sains et écologiques à son bébé**, idéalement faits maison. C'est moins cher, ça ne prend pas nécessairement plus de temps et c'est bien meilleur pour sa santé !

> Lire aussi : [Quels repas et matériel choisir pour l'alimentation de bébé ?](#)

Pour plus de conseils lire :

> « [Nutrition et santé : comment lire et comprendre les étiquettes alimentaires ?](#) »

> « [À quoi faire attention dans la liste d'ingrédients d'un aliment ?](#) »

Moins de pesticides

Les limaces ont mangé toutes les salades ? Le potager est envahi de « mauvaises » herbes ? Plutôt que de dégainer des pesticides, on prévient les « invasions » et, en cas de souci, on se tourne vers des alternatives saines et naturelles.

- **Favoriser la biodiversité** au jardin, pour que les prédateurs naturels jouent leur rôle. Tolérer quelques petites bêtes « indésirables » ou quelques « mauvaises » herbes est important car elles entrent dans les chaînes alimentaires d'autres espèces au jardin. Au potager, on peut [associer des plantes](#) pour attirer des insectes favorables à la pollinisation de certains légumes, ou au contraire repousser ceux qui représentent un danger pour la culture.

> Lire aussi [8 idées simples pour favoriser la biodiversité au jardin](#)

- **Observer son jardin**. Sans devenir un expert, surveiller son jardin permet de bien le connaître. On garde les petits soucis à l'œil, on attend de voir s'il se résolvent naturellement (quelques pucerons sur une plante, ce n'est pas une invasion) et on intervient à temps et en douceur en cas de problème.

- **Choisir des plantes indigènes**, bien adaptées au sol et aux conditions climatiques, et les planter au bon endroit. Elles sont moins sujettes aux attaques que des variétés exotiques, parfois difficiles à cultiver en Belgique, ou au contraire envahissantes. Diversifier les espèces permet aussi de limiter la casse en cas de prolifération d'un insecte ou d'une maladie.
- **Opter pour les solutions naturelles contre les invasions.** Il existe plein de recettes maison et naturelles d'insecticides, fongicides et améliorants.
> Voir [les solutions et recettes naturelles en alternative aux pesticides](#).
- **Éviter d'utiliser des pesticides à l'intérieur.** [Voir ci-dessous](#).

> Découvrir plein de conseils pratiques : [Comment éviter les pesticides au jardin et au potager ?](#)

Moins de déplacements en voiture

Les transports sont des contributeurs importants de la pollution de l'air... avec pour conséquence de [nombreux effets néfastes sur la santé](#)... Mais quand il faut combiner plusieurs trajets au quotidien (boulot, école, courses, etc.), il peut sembler inévitable de devoir utiliser une voiture. Pourtant, il existe des tas d'alternatives et elles sont en prime toutes meilleures pour la santé !

- **Préférer la marche pour les petits trajets.** Aller à la boulangerie, au marché, à la pharmacie, chercher les enfants à l'école... Si ces lieux sont proches, on laisse la voiture au garage et on en profite pour prendre l'air.
- **Se déplacer à vélo** quand c'est possible. Il y a moins de risque d'accident et on est moins exposé à la pollution que dans une voiture.^[2] Sans compter qu'on fait de l'exercice ! Certains employeurs offrent même une indemnité qui peut amortir l'achat d'un bon vélo (éventuellement électrique).
> Lire aussi : [Pourquoi c'est si bon de rouler à vélo ou vélo électrique ?](#)
- Tester les **nouveaux moyens de micro-mobilité** : trottinette, gyroroue, skateboard électrique... 60% des déplacements effectués en voiture Belgique feraient moins de 5km. Ces engins peuvent être une bonne option pour rejoindre une gare ou un lieu de rendez-vous sans poser ses fesses dans une voiture.
> Lire aussi : [Trottinette, hoverboard... lequel choisir pour rouler au quotidien ?](#)
- **Covoiturer.** Le covoiturage n'a pas d'impact bénéfique direct sur la santé. Mais quand on diminue le nombre de kilomètre parcourus en voiture, on diminue aussi la pollution de l'air, surtout en ville.
> Voir : [Quels sites utiliser pour faire du covoiturage ?](#)

Moins de pollution intérieure

On estime qu'un Belge sur huit vit dans un logement « malsain ». Comme nous passons 90% de notre temps à l'intérieur, il est important de s'assurer de respirer un air sain !

- **Aérer sa maison.** Il suffit de 10 à 15 minutes tous les jours, matin et soir, même en hiver, pour évacuer l'air vicié et les produits chimiques volatils qui s'accumulent dans l'air.

- **Éviter les parfums d'intérieur.** Une bonne aération est saine et gratuite, contrairement aux parfums d'ambiance, bougies parfumées et aérosols.

> Lire : [Parfum, cire, couleur... Une bougie écolo, ça existe ?](#)

- Faire le ménage avec des **produits d'entretien écologiques**. Opter pour des produits basiques et naturels permet de diminuer les émissions de polluants dans l'air intérieur.
> Voir les [7 produits d'entretien naturels indispensables à la maison](#) et [9 conseils pour utiliser ses produits d'entretiens sans danger](#)
- **Se meubler au naturel.** On préfère le bois massif. Les meubles en aggloméré ou contreplaqué mais aussi certaines moquettes synthétiques ou tissus traités contiennent (et relarguent) du formaldéhyde, suspecté d'être cancérigène.
> En savoir plus sur comment [opter pour un meuble écologique](#) et [les labels pour des meubles écologiques](#)
- **Utiliser des matériaux de construction écologiques** quand on fait des petits ou des grands travaux : de l'[argile](#) ou de la [chaux](#) pour enduire ses murs, des [peintures écologiques](#) ou [à la chaux](#) pour refaire sa déco, des [matériaux d'isolation naturels](#), comme la cellulose de papier, le chanvre ou la fibre de bois..
> Télécharger notre brochure [« On refait le mur ! », guide des petites rénovations écologiques, saines et accessibles](#)
- **Éviter les pesticides.** Un aérosol contre les guêpes, des boîtes à appâts pour les fourmis, un matelas anti-acariens, le collier antipuces du chat et même le désinfectant pour le plan de travail et [le savon antibactérien pour les mains](#)... Autant de biocides qui peuvent être sources de pollutions intérieures. On y fait particulièrement attention si on a de jeunes enfants à la maison, tant pour le risque d'accident domestique que pour l'impact sur leur système hormonal, neurologique et même reproducteur.

> Lire aussi :

- [Comment identifier les polluants de l'air à la maison ?](#)
- [8 conseils pour vivre dans une maison saine](#)
- [Comment éviter les perturbateurs endocriniens ?](#)

[1] Débit d'absorption spécifique. L'affichage du DAS est obligatoire.

[2] Source : [The health risks and benefits of cycling in urban environments compared with car use: health impact assessment study.](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

[1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/plus-de-sante-avec-leco-consommation>

[2] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/eco-consommation>

[3] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/sante>
[4] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/cosmetiques>
[5] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/additifs-alimentaire>
[6] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/pesticides>
[7] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/pollution-interieure>
[8] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/less-more>
[9] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
[10] <https://www.ecoconso.be/less-is-more>
[11] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-les-perturbateurs-endocriniens-affectent-ils-la-sante-et-lenvironnement>
[12] https://www.ecoconso.be/fr/content/cosmetiques-comment-eviter-les-perturbateurs-endocriniens#_Toc44562000
[13] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quel-savon-choisir-pour-se-laver-au-naturel>
[14] <https://www.ecoconso.be/fr/content/9-conseils-pour-utiliser-ses-produits-dentretien-sans-danger>
[15] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-labels-reconnait-un-cosmetique-ecologique>
[16] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quel-deodorant-choisir-naturel-bio-classique>
[17] <https://www.ecoconso.be/fr/content/recette-faire-sa-creme-hydratante-pour-le-corps-diy>
[18] <https://www.ecoconso.be/fr/content/recette-facile-pour-faire-son-baume-levres-maison-diy>
[19] <https://www.ecoconso.be/fr/content/recette-de-liniment-maison-pour-nettoyer-les-fesses-de-bebe>
[20] <https://www.ecoconso.be/fr/content/couches-et-bain-comment-faire-la-toilette-de-bebe-au-naturel>
[21] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-produits-cosmetiques-sains-et-ecologiques-acheter>
[22] <https://www.ecoconso.be/fr/content/sante-comment-utiliser-son-smartphone-sans-danger>
[23] <https://www.ecoconso.be/fr/content/la-brosse-dents-qui-ne-te-lache-pas-dun-poil>
[24] <https://www.ecoconso.be/fr/content/espionnez-vos-enfants-grace-barbie>
[25] <https://www.ecoconso.be/fr/content/le-tampon-sans-fil-ou-presque>
[26] <https://www.ecoconso.be/fr/content/et-le-thermometre-connecte-pour-barbecue-fut>
[27] <https://www.ecoconso.be/fr/content/le-potager-connecte-ou-lherbe-qui-fait-planer>
[28] <https://www.ecoconso.be/fr/content/etre-connecte-ou-se-reconnecter-telle-est-la-question>
[29] <https://www.ecoconso.be/fr/content/9-conseils-pour-bien-choisir-et-utiliser-son-babyphone>
[30] <https://www.ecoconso.be/fr/content/manger-bio-est-aussi-meilleur-pour-la-sante-0>
[31] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-eviter-les-perturbateurs-endocriniens#_Toc44422420
[32] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-manger-durable-et-choisir-entre-bio-local-equitable#_Toc513743865
[33] <https://www.ecoconso.be/fr/content/pourquoi-et-comment-consommer-moins-de-sucre>
[34] <https://www.ecoconso.be/fr/content/pourquoi-et-comment-manger-moins-dadditifs>
[35] <https://www.ecoconso.be/fr/Les-etiquettes-sans-prise-de-tete%2C558>
[36] <https://www.quechoisir.org/comparatif-additifs-alimentaires-n56877/>
[37] <https://www.ecoconso.be/fr/content/les-bonbons-contiennent-ils-des-additifs-cancerigenes>
[38] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-repas-et-materiel-choisir-pour-lalimentation-de-bebe>
[39] <https://www.ecoconso.be/fr/content/nutrition-et-sante-comment-lire-et-comprendre-les-etiquettes-alimentaires>
[40] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quoi-faire-attention-dans-la-liste-dingrédients-dun-aliment>
[41] <https://www.ecoconso.be/fr/content/associer-les-cultures-au-potager-pour-jardiner-sans-pesticides>
[42] <https://www.ecoconso.be/fr/content/8-idees-toutes-simples-pour-favoriser-la-biodiversite-au-jardin>
[43] https://www.ecoconso.be/fr/content/8-idees-toutes-simples-pour-favoriser-la-biodiversite-au-jardin#_Toc511757755
[44] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-eviter-les-pesticides-au-jardin-et-au-potager#_Des_solutions_naturelles
[45] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-eviter-les-pesticides-au-jardin-et-au-potager>
[46] <https://www.ecoconso.be/fr/content/la-pollution-de-lair-coute-1250eu-par-habitant-en-europe>
[47] <https://www.ecoconso.be/fr/content/pourquoi-cest-si-bon-de-rouler-velo-ou-velo-electrique#bon-sante>
[48] <https://www.ecoconso.be/fr/content/trottinette-hoverboard-lequel-choisir-pour-rouler-au-quotidien>
[49] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-sites-utiliser-pour-faire-du-covoiturage-ou-de-lautostop>
[50] <https://www.ecoconso.be/fr/content/parfum-cire-couleur-une-bougie-ecolo-ca-existe>
[51] <https://www.ecoconso.be/fr/content/les-7-produits-dentretien-naturels-indispensables-la-maison>
[52] <https://www.ecoconso.be/fr/content/meuble-doccasion-ou-neuf-9-conseils-pour-un-achat-ecologique>
[53] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-labels-pour-des-meubles-ecologiques>
[54] <https://www.ecoconso.be/fr/content/les-avantages-de-largile>
[55] <https://www.ecoconso.be/fr/content/9-raisons-dutiliser-de-la-chaux-sur-ses-murs>
[56] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-choisir-une-peinture-ecologique>
[57] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-une-peinture-la-chaux>

- [58] <https://www.ecoconso.be/fr/Les-materiaux-d-isolation-les>
[59] <https://www.ecoconso.be/fr/On-refait-le-mur-Guide-des-petites>
[60] <https://www.ecoconso.be/fr/Dettol-Healthy-Touch-pas-si-sain>
[61] <https://www.ecoconso.be/fr/content/sante-comment-identifier-les-polluants-de-lair-la-maison>
[62] <https://www.ecoconso.be/fr/content/8-conseils-pour-vivre-dans-une-maison-saine>
[63] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-eviter-les-perturbateurs-endocriniens>
[64] <https://www.bmj.com/content/343/bmj.d4521>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

