

# Produits alimentaires

## Le saviez-vous ?

L'Europe autorise **320 additifs** : lettre E suivie de trois chiffres. E1.. : colorants ; E2.. : conservateurs ; E3.. : antioxydants ; E4.. : agents de texture ; épaississants ; E5.. ; exhausteurs de goût ; E6.. ; édulcorants ; E9...

**50 additifs sont jugés indésirables. Ex : les E150d, E 320 et E321 seraient cancérigènes selon le CIRC.**

## Toxiques/indésirables à éviter :

### **Le bisphénol A**

- dans les boîtes de conserve
- dans certains récipients alimentaires.

### **Les additifs**

- E150 d : dans la plupart des colas
- E120, E131, E171 : dans certains bonbons
- E250 : dans des pizzas, des blancs de poulet, des jambons
- E320, 321 : dans des barres de céréales
- E433 : dans des pâtes à tartiner
- E 621 : dans des sauces au beurre blanc, etc.
- E218, E214, E215 : conservateurs et parabènes dans des sauces, pâtisseries, moutardes, œufs et conserves de poisson, crèmes, mayonnaises, sirops, viandes hachées...

### **Les nanoparticules**

- colorants : E171 dans sauces Kebab, certains bonbons, chewing-gums et gâteaux.

## D'autres choix sont possibles

- vous trouverez toujours des produits équivalents sans ces produits toxiques/indésirables
- sachez que tous les additifs sont interdits en alimentation bio
- achetez moins de produits transformés, faites votre cuisine vous-mêmes
- choisissez plutôt des bocaux en verre, n'utilisez pas d'ustensiles en aluminium.

# Produits cosmétiques

## Le saviez-vous ?

Les nanoparticules entrent dans la composition de 1300 produits (crèmes solaires, déodorants...). Leur toxicité (elles passeraient la barrière de la peau) est suspectée ou avérée. Elles se retrouvent dans le corps, les eaux usées... L'OCDE demande aux Etats de se préoccuper sérieusement des nanoparticules.

## Toxiques/indésirables à éviter :

- le triclosan (conservateur)
- les parabènes (perturbateurs endocriniens)
- le phénoxyéthanol (conservateur controversé)
- le méthylisothiazolinone (MIT)
- le méthylchloroisothiazolinone (MCI)
- le polyaminopropyl biguanide (cancérogène cat. 2)
- l'ammoniaque (irritant)
- les sels d'aluminium
- les nanoparticules (présence théoriquement signalée par la mention « nano ») etc.



## D'autres choix sont possibles

- choisir des produits « cosmétiques ECO » (au moins 50 % de bio)
- choisir des produits « cosmétiques BIO » (au moins 95 % de bio). Le bio interdit la plupart des toxiques.
- contre les UV : moins s'exposer, se couvrir : huiles et beurres bio si l'exposition est courte
- pour les teintures, voir 60 millions de consommateurs n° 503 pour choisir les moins toxiques ou ne pas se teindre du tout.

Ce dépliant est la version simplifiée d'une brochure plus complète, disponible dans les **15 permanences** de la CLCV du Finistère (association de consommateurs) ou sur notre site internet [clcv-finistere.fr](http://clcv-finistere.fr) où vous retrouverez également toutes nos actions, nos prises de position, nos dépliants et livrets :

- Dépliants logement
- Mangeons tous bio
- Bien manger, c'est facile et pas cher
- Le développement durable
- La copropriété
- Etc.



8 B, rue des Doves  
29000 QUIMPER  
[finistere@clcv.fr](mailto:finistere@clcv.fr)  
<http://clcv-finistere.fr/>

Pour vous défendre et défendre les droits de la consommation, rejoignez-nous !  
Adhérez à la CLCV !



## Toxiques/ Indésirables

## D'autres choix sont possibles

### Les pictogrammes des produits dangereux

- ⚠ Dangereux pour la santé, irritant, nocif
- ☠ Toxique ou mortel
- ☹ Corrosif
- ☠ Très dangereux pour la santé
- ☠ Dangereux pour l'environnement
- ☠ Gaz sous pression

# Produits d'entretien

## Le saviez-vous ?

-toutes les lingettes jetables (de ménage ou d'hygiène) bouchent les canalisations d'eaux usées.

-l'eau de Javel désinfecte mais ne nettoie pas !

## Toxiques/indésirables à éviter :

Les détergents

-l'eau de Javel (nocive, irritante, polluante)

-la soude caustique (irritante, corrosive)

-l'ammoniaque (brûlures, effets cancérogènes possibles)

-les phosphates (nocifs, irritants)

Les allergènes

-le phénoxyéthanol

-le méthylisothiazolinone (MIT)

-le méthylchloroizothiazolinone (MCI)

-le benzisothiazolinone (BIT)

Les biocides

-insecticides et antiparasitaires

-antibactériens

## D'autres choix sont possibles

-le vinaigre blanc et le bicarbonate pour les WC

-le percarbonate de sodium pour blanchir le linge

-le bicarbonate pour absorber les odeurs

-le savon noir pour laver le sol

-la ventouse, le bicarbonate et le vinaigre pour l'entretien des canalisations, les cristaux de soude et le vinaigre pour déboucher les éviers

-le savon noir, le bicarbonate, la pierre blanche pour nettoyer four et plaques de cuisson

-utiliser des lingettes, serpillières ou microfibrilles non jetables

-utiliser des produits naturels : la lavande contre les mites, la craie contre les fourmis, le vinaigre ou les bandes collantes contre les moustiques, etc.

# Votre jardin

## Le saviez-vous ?

Les pesticides ce sont environ 1000 substances actives dont les dangers pour l'environnement et la santé sont connus : effets sur la croissance, la reproduction (stérilité), cancers (du sang, du sein, de la prostate...), maladie de Parkinson, malformations, etc.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017, la vente en libre-service des pesticides chimiques n'est plus autorisée et au 1<sup>er</sup> janvier 2019, la vente et la détention des pesticides chimiques à usage non professionnel seront purement et simplement interdites.

## Toxiques /indésirables à éviter :

-les herbicides chimiques (ex : Glyphosate contre les « herbes folles », Diuron, Atrazine)

-les insecticides chimiques (ex. : Métaldéhyde contre les limaces, Deltaméthrine contre les fourmis, etc).

-les insecticides néonicotinoïdes (toxiques pour les abeilles)

-les fongicides chimiques (ex. : Chlorure d'akylbenzyl, Diméthyl d'ammonium contre les mousses et les lichens).

-les fongicides organiques pour l'horticulture, (ex : Bromyl, Captane, Zinèbre) les fongicides organo-cupriques pour la vigne, (ex. : Zinèbre-cuivre).

## D'autres choix sont possibles

Utilisez donc toute la panoplie de la charte « Jardiner au naturel » :

-les méthodes : rotation des cultures...

-les techniques : accepter les « mauvaises » herbes ou désherber à l'eau chaude, poser paillis ou plantes couvre-sols, faire son compost, construire son hôtel à insectes, barrières et pièges contre les « nuisibles »

-les produits : purin d'ortie, de Tanaisie, d'ail, pyrèthre végétal à cultiver, coccinelles contre pucerons, vinaigre blanc contre fourmis, etc.

-les outils : binette, sarcloir, couteau à désherber...

-les cultures moins sensibles aux maladies (semences « Kokopelli »).

# Comment faire ?

Plus de 8400 perturbateurs endocriniens, respirés, ingérés ou appliqués sur la peau peuvent modifier le système de régulation hormonale et jouer un rôle dans les cancers : phtalates (dans les PVC), parabènes, bisphénol A et pesticides. Il est urgent de s'en passer !

➤Se poser la question : mon produit est-il nécessaire ?

➤Préférez le verre à tous les autres emballages

➤Apprenez à regarder et bien lire la composition des produits

➤Préférez toujours les listes courtes d'ingrédients

➤Pour l'hygiène, choisissez toujours des produits sans produits chimiques ou bio

➤Pour l'entretien, optez pour les produits alternatifs (produits labellisés écolabels ou bio)

➤Fabriquez vos produits d'hygiène et d'entretien vous-mêmes

➤Faites votre cuisine vous-mêmes

➤Variez l'alimentation au maximum

➤Jardinez au naturel

➤Préférez toujours les produits réutilisables aux produits jetables

**Le résultat de vos choix sera bénéfique pour votre santé, pour l'environnement mais aussi pour votre budget !**

avec le soutien du Conseil départemental  
et de l'agence de l'eau Loire-Bretagne

