MÉDICAMENTS

Le saviez-vous ?

- Les médicaments jetés à la poubelle peuvent polluer les sols et les eaux (dont celles du robinet !).
- Les médicaments stockés au domicile représentent un potentiel danger (ingestion par les enfants, erreur de prise).
- Une consultation avec un médecin ne se termine pas systématiquement par une prescription médicamenteuse. Votre médecin peut vous conseiller une surveillance active, une activité physique, un régime diététique, une prise en charge psychologique… (7)

Comment agir ?

- Trier ses médicaments : jeter les emballages en carton et notices en papier dans le tri sélectif et ramener les médicaments non utilisés (restants, périmés) en pharmacie, afin qu'ils soient recyclés (en énergie !). (8)
- Limiter l'automédication et demander conseil aux professionnels de santé.

le réflexe CYCLAMED

Pour en savoir plus …

« Quand les médicaments polluent notre eau »

« Les médicaments dans l'eau : les bonnes questions à se poser »

Cyclamed

SANTÉ PÉRINATALE

Le saviez-vous ? (10 ; 11)

- Les 1000 premiers jours (la grossesse et les deux premières années de vie) représentent une période de vulnérabilité particulière vis-à-vis de l'environnement pour la vie des parents et de l'enfant.
- Certains cosmétiques contiennent des substances chimiques nocives et des perturbateurs endocriniens.
- Les contenants en plastique peuvent également libérer des perturbateurs endocriniens dans les aliments lors du passage au micro-ondes.

Comment agir ? (10 ; 11)

- Limiter l'utilisation des produits qui s'appliquent sur la peau, les ongles, les cheveux.
- Réchauffer au micro-ondes les aliments dans des contenants en verre ou dans des assiettes. Pour le biberon, le plus simple et économique est de le donner à température ambiante.

Pour en savoir plus …

« 1000 premiers jours »

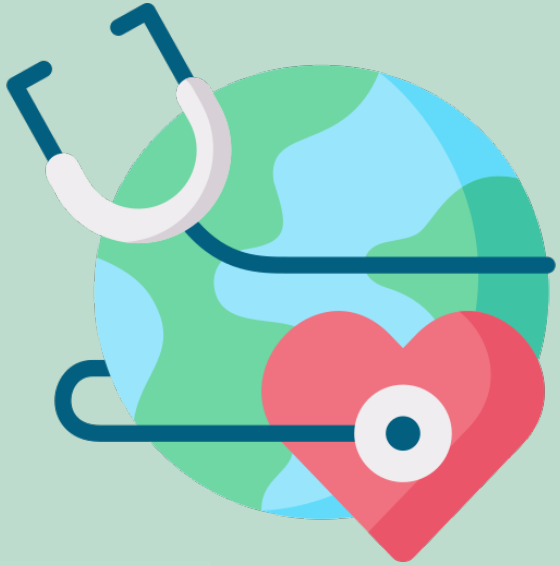
« Agir au quotidien pour un environnement plus sain »

Sources :
(1) ADEME
(2) Ministère des Solidarités et de la Santé
(3) Santé Publique France
(4) Revue Médicale Suisse
(5) Organisation Mondiale de la Santé
(6) EAT Lancet
(7) Haute Autorité de Santé
(8) Cyclamed
(9) Ministère de l'agriculture et de l'alimentation
(10) www.1000-premiers-jours.fr
(11) Réseau de santé périnatale Bretagne

Logo et icônes : www.flaticon.com

Ce prospectus est issu d'un travail de thèse « Création d'un support de sensibilisation des patients à la santé planétaire en médecine générale », M. Le Sauce et C. Bobille, faculté de médecine de Rennes, 2022

SANTÉ ET ENVIRONNEMENT



co-bénéfices

Quels choix quotidiens peuvent bénéficier à la fois à votre santé et à l'environnement ?

HABITAT

Le saviez-vous ?

- Des produits ménagers et meubles neufs peuvent polluer l'air intérieur du domicile; votre médecin peut vous prescrire l'intervention d'un conseiller environnement intérieur si vous souffrez d'affections respiratoires/allergiques. (2)
- Aérer permet de renouveler l'air intérieur, d'éviter que les polluants ne s'y accumulent et d'évacuer l'excès d'humidité. (1)
- Nous consommons - et gaspillons - de plus en plus. À titre d'exemple, chacun de nous produit 568kg en moyenne de déchets ménagers par an et un jean neuf effectue 1,5 fois le tour de la Terre de son lieu de fabrication à son lieu de vente. (1)
- L'eau du robinet issue du réseau public est contrôlée par les Agences Régionales de Santé. (2)

Comment agir ?

- Aérer au moins 10 minutes par jour (hiver comme été) et d'avantage quand vous bricolez, cuisinez, faites le ménage.
- Les « 3R » : **Réduire** (moins consommer, c'est encore la meilleure façon de ne pas produire de déchets)**, Réutiliser** (acheter des produits d'occasion, louer ou emprunter ; par exemple : il est possible de louer du matériel médical dans les pharmacies), **Recycler.**
- Boire l'eau du robinet est pratique, économique et respectueux de l'environnement. Si le goût de chlore vous dérange, vous pouvez laisser l'eau dans une carafe ouverte au réfrigérateur quelques heures.

Pour en savoir plus …

« Un air sain chez soi »

« Comment agir pour la planète ? »

TRANSPORTS

Le saviez-vous ?

- Une activité physique régulière permet de diminuer la survenue des affections cardiovasculaires, améliore la santé mentale et peut permettre de renforcer le capital social.
- Pour les adultes, il est recommandé au moins 30 minutes d'activité physique par jour, au moins 5 jours par semaine. (2)
- La pollution de l'air est responsable d'environ 40 000 morts par an en France. (3)
- En 15 minutes en ville, on fait : 1km à pied, 3km en vélo, 6km en bus ou voiture (si le trafic est fluide). (1)

Comment agir ?

- Réduire le temps passé assis, se lever une fois par heure pendant quelques minutes le cas échéant.
- Emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Privilégier les trajets à pied ou à vélo pour les petits trajets.
- Pour les trajets de plus longue distance, privilégier les transports en commun ou le covoiturage.
- En bus ou en métro, descendre une station plus tôt ; en voiture, se garer 500 mètres plus tôt et terminer à pied (équivalent à moins de 10 minutes de marche).

Pour en savoir plus …

« Co-bénéfices santé et environnement »

« La pollution de l'air en 10 questions »

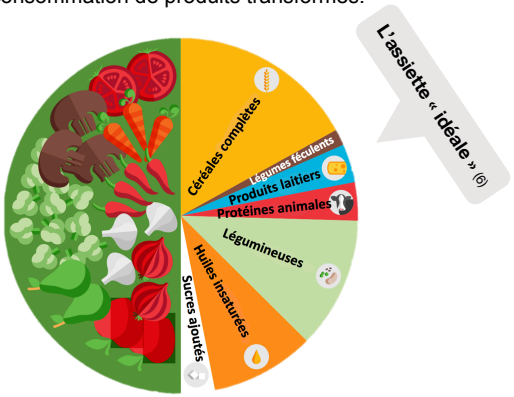
ALIMENTATION

Le saviez-vous ?

- L'excès de consommation de viande rouge contribue à l'apparition d'affections cardiovasculaires et de cancers. (5)
- L'agriculture et l'élevage représentent 20 à 30% des émissions de gaz à effet de serre. (4)
- L'agriculture biologique limite l'exposition aux perturbateurs endocriniens (pesticides) et préserve les écosystèmes. (9)
- La vitamine B12 n'existe pas dans les aliments végétaux et les êtres humains ne sont pas capables de la synthétiser. Une supplémentation est nécessaire chez les végétariens et végétaliens stricts.

Comment agir ?

- Privilégier une alimentation à dominante végétale : fruits, légumes, céréales (boulgour, épeautre, avoine), légumineuses (pois chiches, pois cassés, lentilles), huiles insaturées (colza, noix, olive).
- Privilégier les aliments locaux, de saison, biologiques.
- Limiter la consommation de produits transformés.



Pour en savoir plus …

« 50 petites astuces pour mieux manger et bouger plus »

« Une alimentation saine issue de production durable »

Calendrier des fruits et légumes de saison