

avantages

**30 RECETTES
EXPRESS
POUR TOUS
LES JOURS**

**SPÉCIAL
MODE**

*Toutes
les tendances
à petits prix*

**FACILE
DES FLEURS À
PROFUSION**

**MIGRAINE,
ALLERGIES...**

Je soigne tout
à l'homéopathie

NUTRITION

**STOP AUX
IDÉES RECUES**

**CUISINE, DÉCO,
MARMOTS, BOULOT...**

50 astuces

***pour se simplifier
la rentrée***

**ATELIER
CRÉATIF
15 PAGES
D'IDÉES
POUR TOUTE
LA MAISON**



éthique & bio

par CAROLINE WIETZEL

Opération décontamination

Quatre gestes à la portée de tout le monde pour dépolluer notre environnement.

► **J'ouvre les fenêtres en grand au moins 10 min par jour***... pour assainir l'atmosphère de la maison, potentiellement chargée de 359 polluants intérieurs toxiques**, empêcher l'apparition de moisissures provoquées par les 10 à 20 l de vapeur d'eau que génèrent quotidiennement la vaisselle, la douche, le séchage du linge et notre respiration, et évacuer les 800 g de CO₂ émis chaque jour lorsque nous expirons.

► **Je lave mon tee-shirt neuf made in China** deux ou trois fois avant de le porter pour éliminer au maximum les résidus de substances toxiques (nonylphénols pour imperméabiliser, phtalates pour le flocage et colorants azoïques pour les teintures vives). Détectés par Greenpeace dans les deux tiers des vêtements analysés, ils peuvent être à l'origine de démangeaisons, allergies, brûlures, dérèglement hormonal... Je préfère le coton au synthétique qui libère dans l'environnement, et à chaque passage en machine, plus de 1 900 fibres par vêtement***.

dodo écolo

Dunlopillo lance le premier matelas éco-conçu spécial tout-petits. L'âme du matelas, composée à 100 % de mousse Ecogen et garantie sans colle, élimine mieux la transpiration de bébé

que les mousses classiques, et son revêtement hypoallergénique est déhoussable pour passer en machine à 40 °C. *Matelas Poussin, 119 € en 60 x 120 cm.*



bien vu !

LE CASQUE AUDIO QUI RECYCLE

les pièces restantes de vieux modèles et dont l'achat finance la protection de 5 m² de forêt tropicale au Costa Rica, géocalisés grâce à un identifiant GPS imprimé sur son étiquette.

Casque Re:Plattan, 80 €. Rens. au

04 78 06 78 78 et sur www.urbanears.com

► **Je bois de l'eau minérale** riche en silicium (Volvic) pour neutraliser l'aluminium absorbé quotidiennement via mon déo, la fumée de cigarettes, certains additifs alimentaires (pour conserver la charcuterie, faire lever les gâteaux, blanchir le pain...), et dont l'accumulation dans l'organisme, selon le Pr Chris Exley (université de Keele, en Grande-Bretagne), aurait des effets toxiques sur le système nerveux.

► **J'aère ma petite robe nettoyée à sec** devant la fenêtre ouverte ou dans une pièce bien ventilée pendant 48 h, afin que les résidus de solvants (et notamment de perchloréthylène), responsables d'irritations, de céphalées et soupçonnés d'être cancérigènes par l'OMS, s'évaporent.

* Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique (APPA).

** Observatoire de la qualité de l'air intérieur.

*** Revue « Environmental Science & Technology ».

PHOTOS SHUTTERSTOCK.COM ET DR

vo
cadeau

Un sac unique

Entièrement réalisé à la main par la communauté amérindienne Wayuu et qui nécessite 20 jours de travail, ce sac *mochila*, 100 % coton, exécuté au crochet, est issu du commerce équitable. Uni (disponible en 3 couleurs) avec bandoulière à motifs fléchés, lavable en machine. Chaque pièce est unique. *Sac mochila* (l. 25 x h. 30 cm), entre 180 et 250 €, sur www.a-typik.com 4 sacs *mochila* seront offerts, par tirage au sort, aux lectrices d'Avantages qui appelleront le 0 892 680 475 (0,34 €/min).

