

## Objets quotidiens, nocifs pour notre santé

### La montre connectée

Les risques sanitaires liés à l'utilisation d'une montre connectée font débat... La montre fonctionne en Bluetooth, en lien avec le téléphone portable. Il faut donc que l'utilisateur ait son téléphone à portée de lui en plus de la montre qu'il a autour du poignet : il subirait donc le double effet des ondes. A la fois celles des données mobiles de son téléphone et celles émises par sa montre au téléphone.

Or, on ne connaît pas encore les effets à long terme de ces ondes sur notre organisme. Certains spécialistes avancent qu'elles augmenteraient le risque de certaines maladies notamment des tumeurs au cerveau ou des leucémies...

### La cigarette électronique

Là aussi, l'objet fait débat. Présentée encore il y a peu comme l'alternative idéale à la cigarette car totalement inoffensive pour la santé, les risques liés à sa consommation génèrent actuellement de nombreuses controverses, notamment à propos des substances cancérigènes qu'elle pourrait contenir.

En 2013, la revue « 60 millions de consommateurs » a publié un article qui affirmait que les cigarettes électroniques pouvaient émettre des composés potentiellement cancérigènes en quantité significative. Les 3 substances mises sur le banc des accusés sont : le formaldéhyde, l'acroléine et l'acétaldéhyde, toutes trois classées comme possiblement cancérigènes.

### Le téléphone portable

Objet devenu incontournable dans notre société et actuellement utilisé par 38 millions de français, le téléphone portable est régulièrement montré du doigt lorsqu'il s'agit de parler des effets délétères qu'il peut avoir sur notre santé. Maux de tête, troubles auditifs, picotements de la peau, clignements oculaires, pertes de mémoire, troubles de la concentration, bourdonnements d'oreilles...

L'Agence française de sécurité sanitaire environnementale se veut pourtant rassurante si l'on se fie à son dernier rapport. Toujours est-il qu'on recommande aux enfants d'éviter d'être en contact avec les ondes électromagnétiques des téléphones portables...

### La machine à laver

Qui l'eut cru ? Notre machine à laver ne voudrait pas forcément que du bien à notre santé. Des spécialistes affirment en effet qu'une machine remplie de linge sale peut atteindre 100 millions de bactéries et ajoutent que les lavages à basse température ne suffiraient pas à toutes les éliminer.

Même si le linge paraît bien blanc et bien propre, il est encore potentiellement contaminé par des bactéries, acariens, moisissures, matières fécales... Seul un lavage à 60°C permettrait d'éliminer la totalité des germes. Pas étonnant que nos aïeux faisaient bouillir le linge à 100°C... Si le lavage à basse température est bon pour la planète, il l'est moins pour notre santé...

### Le vieux réfrigérateur

Idem pour notre bon vieux réfrigérateur qui ne contiendrait pas seulement que notre casse-croûte mais toute une ribambelle de bactéries qu'on ingère à notre insu.

Outre, les bactéries qu'ils "hébergent", les vieux réfrigérateurs peuvent affecter la couche d'ozone qui est une couche de gaz dans l'atmosphère qui filtre les rayons ultra-violets et nous protège des rayons directs du soleil.

Or, les rayons qui transpercent la couche d'ozone ont des effets dévastateurs sur la santé : cancers de la peau, problèmes de vue, etc.

### Le sac à main

Certes, ce n'est pas l'objet le plus dangereux et celui auquel on aurait pensé en premier mais porter un sac à main trop lourd au quotidien a des répercussions désastreuses sur la santé. Transporter au quotidien ses clés de maison, son portefeuille, son porte-monnaie, son téléphone, sa trousse de maquillage, un bon livre, etc. peut entraîner à terme une mauvaise posture et générer des contractures, des tendinites, de l'arthrite et des problèmes au niveau des cervicales. Mieux vaut opter pour un sac mini plutôt que maxi pour transporter le moins de choses possibles...

### Les ustensiles antiadhésifs

Ils rencontrent un vif succès grâce à leur facilité d'utilisation et à leurs vertus diététiques. Pourtant, ils sont nocifs pour la santé ! Les parois des poêles et casseroles anti-adhésives sont recouvertes d'un revêtement contenant du téflon, qui, soumis à une très haute température, libère un gaz toxique potentiellement cancérigène, et ayant des effets sur la fertilité.

Il faut donc les utiliser uniquement à feu doux, ou mieux, acheter des ustensiles en céramique...

### Les sacs plastique

Depuis peu, on assiste à une prise de conscience concernant les sacs plastique. Les grandes enseignes n'en distribuent quasiment plus par préoccupation environnementale (ou par souci économique, il serait légitime de se poser la question!).

Portés par le vent, ces sacs en plastique peuvent parcourir des dizaines de kilomètres avant de toucher le sol ou de se retrouver dans la mer.

Le plastique des océans se désagrègeant peu à peu, est ensuite absorbé par la chaîne alimentaire des océans et finit par se retrouver dans nos assiettes !

### Les humidificateurs

Les humidificateurs permettent d'assurer un taux d'hygrométrie de l'air compris en 40 et 60%, ce qui est parfait pour nos organismes qui n'ont ainsi pas besoin de puiser dans leurs propres ressources en eau. Conséquences : moins de fatigue (visuelle et physique) et plus de confort.

Cependant, par gain de temps ou par souci d'économie, la plupart des utilisateurs laissent l'eau stagner dans l'appareil pendant plusieurs semaines, voire mois, ce qui est propice à la prolifération des bactéries, des champignons, de la moisissure... Cette eau, diffusée sous forme d'air que l'on respire peut alors causer des troubles respiratoires, voire de l'asthme.

### Les radios-réveils numériques

Si vous dormez à proximité d'un radio-réveil numérique ou si votre installation électrique est défectueuse, votre exposition au rayonnement électromagnétique aura les effets néfastes suivants : baisse du système immunitaire, mauvaise synthèse enzymatique, troubles de l'humeur, défaut dans les apprentissages, etc.

En outre, la production nocturne de mélatonine, connue pour ses vertus anti-cancer sera amoindrie. Mieux vaut donc privilégier le bon vieux radio réveil à piles et à aiguilles !