

THÈME 3 : L'ENVIRONNEMENT

Le bruit et ses impacts sur notre santé

Mes oreilles sont essentielles, je les protège !

Les jeunes écoutent de plus en plus la musique ou d'autres types de sons (vidéos, séries et films, messages audio, concerts, festivals, boîtes de nuit...) parfois avec un casque ou des écouteurs. Si cette écoute dure trop longtemps ou se fait à volume trop élevé, des dommages irréversibles de leur appareil auditif peuvent survenir.

Les sensibiliser aux effets du bruit sur la santé et encourager certains jeunes à changer leur comportement, chez eux, dans les transports ou encore pendant des concerts et festivals est donc un enjeu.

Pourquoi faut-il protéger notre audition (c'est-à-dire notre capacité à entendre) ?

Car nos cellules auditives (appelées cellules ciliées) ne sont ni renouvelables, ni réparables ! Il faut donc les préserver pour continuer à bien entendre.

Quelles situations peuvent endommager nos oreilles ?

Certains bruits peuvent endommager nos cellules auditives :

- **un bruit soudain**, de courte durée et de très forte intensité (klaxon, sirène, feux d'artifice...);
- **un bruit prolongé, répété, à des niveaux sonores importants** (écoute de musique avec un casque ou des écouteurs pendant plusieurs heures, concert de musique amplifiée par des enceintes, pratique d'un instrument de musique sans protection auditive...).

Quelles sont les conséquences pour notre audition ?

Le problème, c'est qu'on ne se rend pas compte de cette perte auditive car elle est progressive. On le réalise quand apparaissent régulièrement des bourdonnements/sifflements ou quand on a besoin de faire répéter son interlocuteur pour le comprendre, ou d'augmenter le volume de la télévision... Et alors, il est déjà trop tard !

Les effets les plus fréquents sur notre audition sont les suivants :

Une surdité	Des acouphènes	Une hyperacousie
Perte partielle ou totale de la perception des sons	Bourdonnements ou sifflements désagréables,	Les sons deviennent insupportables voire douloureux pour la personne,

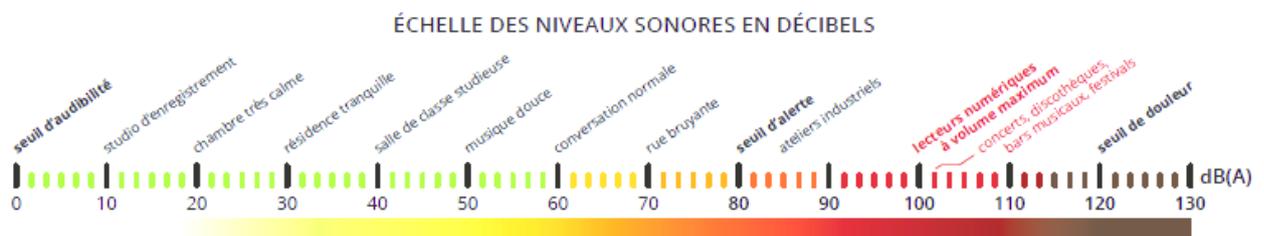
	occasionnels ou permanents	alors que l'entourage n'est pas gêné
--	----------------------------	--------------------------------------

Quels sont les gestes simples pour protéger ses oreilles ?

En concert, festival, discothèque...:	Avec un casque ou des écouteurs :
<ul style="list-style-type: none"> • Porter des bouchons d'oreille dès le début et les retirer dans un endroit calme. • S'éloigner des enceintes. • Faire des pauses au calme, par exemple 30 minutes toutes les deux heures. 	<ul style="list-style-type: none"> • Éviter d'écouter trop fort et trop longtemps (pas plus de 15 minutes/jour à plus de 100 dB(A)). • Dans les transports en commun ou en ville, éviter de monter le son, ne pas chercher à couvrir le bruit ambiant par la musique. • Faire des pauses régulières au calme, sans casque ou écouteurs. • Ne pas s'endormir en écoutant de la musique ou d'autres sons : nos oreilles ont besoin de se reposer.

Comment savoir si le niveau sonore est dangereux pour mon audition ?

Le niveau sonore d'un bruit (ou d'un son) est souvent exprimé en décibels pondérés A (ou dB(A)). Quand le niveau sonore dépasse 80 dB(A), il commence à devenir dangereux pour notre audition, et plus la durée d'écoute est longue, plus les risques augmentent. **Il est recommandé d'éviter de dépasser le seuil de 100 dB(A) plus de 15 minutes par jour.**



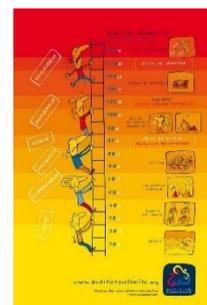
Situations/messages

Parole de jeunes	Message correspondant
J'adore écouter la musique à fond	Pas plus de 15 mn par jour au-delà de 100 dB. Sinon, petit à petit, tes cellules auditives vont s'abîmer mais sans pouvoir être

	réparées. Et en plus, tu ne t'en rendras pas compte tout de suite mais quand ce sera déjà trop tard !
Je m'endors en écoutant de la musique.	Tes oreilles aussi ont besoin de se reposer car elles sont exposées tout au long de la journée, pas seulement par les sons que nous écoutons mais aussi par divers bruits : trafic routier, aboiement de chiens, musiques dans les commerces...
En concert, je me mets à côté des enceintes (baffles) pour bien sentir les sons.	En faisant ça c'est sûr que tu abîmes tes oreilles et les cellules détruites ne se récupèrent pas.
Les problèmes auditifs c'est uniquement quand on est vieux.	Ce n'est plus vrai maintenant. De nombreux jeunes souffrent de troubles auditifs (début de surdité, acouphènes...), car ils écoutent de la musique trop longtemps et à des niveaux trop importants, sans se rendre compte que cela a un effet dangereux sur leur santé.
J'ai déjà eu des bourdonnements ou sifflements dans les oreilles.	Si c'était parce que le niveau sonore était élevé, c'est que tu as eu un traumatisme sonore. Dans ce cas, tu dois consulter en urgence un médecin, un ORL ou aller aux urgences. Car un traitement pris en moins de 48 heures peut éviter des séquelles irréparables sur ton appareil auditif.

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages

- Évaluez avec les jeunes leur niveau d'écoute quotidienne (combien d'heures par jour, à quel volume sonore, si le jeune s'endort avec son casque/ses écouteurs...) et sur le fait qu'ils aient déjà ressenti des sifflements ou bourdonnements, puis échanger sur ce qu'ils pourraient changer. Des outils pédagogiques disponibles en ligne peuvent être utilisés lors de ces échanges, tels que l'affiche "Echelle des décibels" d'AuditionSolidarité.org. <https://www.auditionsolidarite.org/fr/kit-visuel-prevention-auditive/>
- Téléchargez des applications disponibles sur les téléphones de type « sonomètres ».
- Proposez aux jeunes qui le souhaitent de faire un test auditif, par exemple avec cette application téléchargeable sur smartphones et tablettes :



www.fondationpourlaudition.org/fr/hora-le-test-dauidition-de-la-fondation-pour-laudition-485.

- Proposez des moments calmes, avec peu ou pas de bruit, pour permettre de se rendre compte que c'est rare et peut être appréciable.
- Recommandez de ne pas s'endormir avec un casque ou des écouteurs
- Faites remarquer le niveau de bruit dans la pièce

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer

- Guide « **Bruits et santé** » du Centre d'information sur le bruit (CiDB) <https://www.bruit.fr/images/stories/pdf/guide-bruit-sante-cidb-2013.pdf>
- Guide « Grandir avec les sons » du CiDB : <https://www.bruit.fr/images/stories/pdf/grandir-avec-les-sons-cidb-2014.pdf>
- Dossier Internet « **Bruitpedia** » de Bruitparif : <https://www.bruitparif.fr/bruitpedia/>
- Dossier « **Prévention des risques liés au bruit** » du site Internet du ministère de la santé : <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/activites-humaines/article/prevention-des-risques-lies-au-bruit>



Les ressources à faire connaître aux jeunes

- Témoignage de la chanteuse Angèle qui souffre d'acouphènes, sujet de sa chanson « J'entends » : <https://www.youtube.com/watch?v=TH3w91cGKyM>
- Clip 2 minutes tout compris « **Le bruit et les jeunes** » : <https://www.sante-environnement-bfc.fr/ressource/clip-2-minutes-tout-compris-le-bruit-et-les-jeunes/>
- Site Internet « **Nos oreilles, on y tient** » de la Journée nationale de l'audition : <https://www.nosoreilles-onytient.org/>
- Vidéo de témoignages de jeunes sur leur pratique d'écoute de musiques, La semaine du son 2015 : <https://www.youtube.com/watch?v=YwuYF9H65CI>



THEME 3 : L'ENVIRONNEMENT

Le soleil et la santé

Trop de soleil, ce n'est pas bon pour ma santé, je me protège !

En métropole, le rayonnement solaire est le plus intense entre mai et août.

Toutes les activités extérieures, y compris dans le cadre du travail (ex : apprentis du BTP), sont donc l'occasion de sensibiliser les jeunes aux bons gestes à suivre pour se protéger des effets dangereux du soleil.

Les bienfaits du soleil !

Profiter du soleil, c'est chouette car il dope le moral. Il suffit de 10 à 15 minutes par jour d'exposition au soleil pour favoriser la fabrication de vitamine D, bénéfique à notre santé.

Les dangers du soleil !

Les dangers du soleil sont liés aux ultraviolets (UV) qui sont émis naturellement : les fameux UVA et UVB. Les UV présentent des risques pour notre santé. L'Index UV, donné à l'occasion des bulletins météo, permet de mesurer leur intensité. Plus il est élevé (échelle de 1 à 11+), plus les risques sont importants. Les UV provoquent notamment des « **coups de soleil** » à l'origine de troubles et maladies qui touchent :

La peau	Les yeux
Brûlures	« Coup de soleil » de l'œil (une ophtalmie)
Cancers de la peau	Cataracte
Rides (Vieillesse prématurée)	Dégénérescence de la rétine
Allergies	

L'exposition prolongée aux rayonnements du soleil, sans protection, peut également provoquer une insolation ou coup de chaleur.

Les adolescents sont-ils particulièrement concernés par le risque lié aux UV ?

OUI. Leur peau et leurs yeux **sont fragiles et plus sensibles aux rayons UV**.

De plus, chaque individu **naît avec un « capital soleil »** qui lui est propre. Ce capital est non-renouvelable, diminue à chaque exposition et dépend du phototype. Les

individus aux phototypes les plus clairs (phototype I et II voire III) sont les plus à risque de souffrir des effets du soleil et de développer des cancers de la peau. Toutefois, personne, même les individus à peau noire (phototype VI), n'est complètement protégé.

Etre vigilant à tout changement sur ma peau !

La surveillance de sa peau est primordiale pour la prévention des cancers de la peau.

Il faut être vigilant à l'apparition de nouvelle tâche brune, ou à un grain de beauté différent des autres ou changeant d'aspect (formes asymétriques, bords irréguliers, couleur non homogène ou variations de diamètre ou d'épaisseur).

Situations/messages

Paroles de jeunes	Message
Je ne connais pas mon phototype !	<p>Le phototype, c'est une classification des individus selon la réaction de leur peau lors d'une exposition solaire (car nous ne sommes pas tous égaux face au soleil). Cette classification se fait en fonction de la couleur de la peau, des yeux, des cheveux, de la capacité à bronzer... Tu peux connaître ton phototype en consultant le site du ministère de la santé. Il existe également de nombreux questionnaires en ligne pour t'aider à déterminer ton phototype.</p> <p>Si tu as la peau claire, je t'invite à consulter systématiquement l'index UV et à bien te protéger du soleil.</p>
Je n'ai pas besoin de crème solaire !	Tout le monde en a besoin, même si nous ne sommes pas égaux face au soleil. La crème solaire sur les zones découvertes vient en complément des 2 mesures principales de lutte contre les effets néfastes du soleil, à adapter en fonction de l'index UV : réduire l'exposition (nombre, heure de sortie) et porter une tenue adaptée (manches longues, lunettes, chapeau).
Je me suis déjà mis de la crème solaire, pas besoin d'en remettre.	Tu dois renouveler l'application de crème toutes les 2 heures et, bien sûr, après chaque baignade.
Je suis rouge et je ne bronze jamais.	Le bronzage est déjà un signe d'attaque de la peau : il n'y a pas de bronzage sain.

<p>J'ai tout le temps des coups soleil.</p>	<p>Les mesures de protection sont applicables par tous et fonction de l'index UV (disponible localement sur le site de météo France).</p> <p>Plus l'index est élevé, plus tu dois te protéger du soleil : évite les heures les plus ensoleillées, reste à l'ombre, porte des vêtements amples et longs, un chapeau et des lunettes. En complément, pour les parties du corps non couvertes, tu dois mettre de la crème avec un indice de protection élevé (minimum 30 et de préférence 50, notamment pour les journées d'été très ensoleillées, avec un index UV supérieur à 8). N'oublie pas de renouveler l'application toutes les 2 heures. En cas de doute sur le choix de ta crème solaire, demande conseil à ton pharmacien.</p>
<p>Je suis rouge, mais après je bronze bien.</p>	<p>Bronzer est déjà un signe d'attaque de la peau et il n'existe pas de bronzage sain.</p> <p>Un coup de soleil, c'est une brûlure qu'il faut absolument éviter car la répétition de coups de soleil augmente fortement le risque de cancer cutané, surtout si elle a lieu dans l'enfance.</p>
<p>Pas besoin de me protéger, je suis déjà bronzé/je suis noir !</p>	<p>Bronzer est déjà un signe d'attaque de la peau : il faut donc encore plus se protéger en réduisant l'exposition au soleil (heures de sortie adaptées, ombre) et en portant une tenue adaptée. La crème solaire vient en complément sur les zones de la peau non couvertes.</p>
<p>Je n'ai pas besoin de lunettes de soleil.</p>	<p>Les lunettes sont des barrières entre les UV et les yeux, qui sont particulièrement fragiles pendant l'adolescence. Toutes les lunettes ne protègent pas de la même façon. Par exemple, si tu es à la mer ou à la montagne, utilise des indices 3 ou 4. En cas de doute sur le choix des lunettes, demande conseil à ton pharmacien, ton opticien ou ton ophtalmologiste.</p>

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages

Pour se protéger des dangers du soleil :

- Conseillez aux jeunes de consulter les index UV
- Conseillez aux jeunes d'éviter le soleil entre 12h et 16h, de rechercher l'ombre, de ne pas pratiquer d'activités physiques aux heures les plus chaudes.

- Dans la mesure du possible, demandez aux jeunes de porter un t-shirt à manches longues, des lunettes et un chapeau à larges bords ou éventuellement une casquette **et montrez l'exemple.**
- Demandez aux jeunes d'appliquer régulièrement de la crème solaire haute protection sur toutes les parties découvertes.
- En cas d'inquiétude suite à un changement de peau, recommandez de s'adresser à un dermatologue ou au médecin.

Pour éviter les insolations :

- Conseillez de se protéger du soleil (cf. ci-dessus).
- Rappelez qu'il faut boire de l'eau avant d'avoir soif.

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer

Des infographies sont disponibles sur le site du ministère de la santé.

<https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/les-risques-sanitaires-lies-aux-rayonnements-ultraviolets-naturels-et>

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/risques_solaires_-_ce_qu_il_faut_savoir_pour_que_le_soleil_reste_un_plaisir_campagne_inpes_.pdf

L'association Sécurité solaire propose de nombreux outils destinés aux animateurs notamment pour mener une action de prévention. <https://www.soleil.info/#>

Le site du Syndicat National des Dermatologues – Vénérologues propose une semaine de dépistage gratuit tous les ans en mai. (<https://www.syndicatdermatos.org/>)

[Mieux se protéger du soleil - Exposition aux rayonnements UV \(e-cancer.fr\)](https://www.e-cancer.fr/actualites/actualites/2017/05/10/mieux-se-protger-du-soleil-exposition-aux-rayonnements-uv)

Les ressources à faire connaître aux jeunes

Le site de météo France pour avoir des informations sur leur exposition au soleil notamment les index UV, pour ceux qui seraient intéressés.

THEME 3 : L'ENVIRONNEMENT

Les pollens et allergies

Je suis allergique aux pollens et je le gère !

Les allergies respiratoires touchent aujourd'hui un Français sur quatre. Les pollens sont responsables de la moitié d'entre elles.

Des jeunes peuvent donc être concernés par ces **allergies aux pollens dites saisonnières**. Elles apparaissent à différents moments de l'année et sont particulièrement fréquentes au printemps.

Le pollen, c'est quoi ?

Le pollen est un petit grain de poussière, le plus souvent jaune, libéré par les étamines (partie mâle d'une plante) et qui se dépose sur le pistil (partie femelle) pour féconder une plante.

Ce pollen est transporté principalement par les insectes (abeilles, etc.) ou par le vent. Dans ce dernier cas, les émissions de pollens se font en plus grandes quantités. Les plantes n'ont pas toutes le même potentiel allergisant. Par exemple, le pollen des platanes ou des bouleaux est particulièrement allergisant.

L'allergie, c'est quoi ?

C'est une réaction du système immunitaire déclenchée en cas d'inspiration ou de contact direct avec le pollen. Chez les personnes allergiques, ces pollens, normalement inoffensifs, vont entraîner la libération d'une molécule, l'histamine, qui conduit à l'apparition des symptômes de l'allergie, au niveau des yeux et du nez.

Quelles sont les symptômes d'une allergie au pollen ?

Lorsque les pollens entrent en contact avec les yeux, la peau, le nez ou la bouche, plusieurs symptômes peuvent se déclencher, selon le degré de sensibilité de la personne, le niveau d'exposition et les organes atteints. On peut observer :

- des crises d'éternuement,
- le nez qui gratte, parfois bouché ou qui coule clair,
- les yeux rouges, qui démangent ou qui larmoient,
- éventuellement une respiration sifflante, une toux, des poussées d'eczéma, de l'urticaire de contact.

Ces différents symptômes peuvent entraîner de la fatigue et des difficultés de concentration.

Attention ! Les allergies respiratoires aux pollens sont différentes des allergies alimentaires. Celles-ci sont causées par l'ingestion d'un aliment allergène (par exemple les arachides, le gluten, certains crustacés, etc.). Elles causent des symptômes différents.

Que faire en cas d'allergie aux pollens ?

CHEZ SOI



Les cheveux retiennent les pollens : les brosser ou les laver avant de se coucher.



En période de pollinisation, il est recommandé de se laver régulièrement le nez avec du sérum physiologique.



Favoriser l'ouverture des fenêtres avant le lever et après le coucher du soleil.



En période de pics polliniques, éviter l'exposition aux autres substances irritantes ou allergisantes en air intérieur (tabac, produits d'entretien, parfums d'intérieur, encens, etc.).

À L'EXTÉRIEUR



Éviter les efforts physiques intenses (obligeant à respirer avec la bouche) en plein air ou bien les réaliser à l'intérieur pendant les pics polliniques.



Éviter de tondre soi-même ou de rester à proximité de la tonte si on est allergique.



En période de pollinisation, jardiner de préférence avec des lunettes et un masque de protection.



Il est conseillé de tailler les plantes avant l'apparition des fleurs pour diminuer la quantité de pollen émis.



Même si le temps est idéal pour faire sécher le linge en extérieur, il est conseillé de le faire sécher en intérieur, puisque le pollen se dépose et se fixe sur les surfaces humides.



Éviter de rouler en voiture les fenêtres ouvertes ou d'utiliser la climatisation en période de pics polliniques. En roulant fenêtres fermées, vous éviterez d'exposer votre visage aux pollens et limiterez leur accumulation dans l'habitacle du véhicule. Par ailleurs, pensez à vous assurer du bon état des filtres à pollens.

En cas de pics de pollution atmosphérique, soyez encore plus attentif à ces recommandations, les symptômes allergiques pouvant se majorer.

Rapport du RNSA et de la fédération des Associations Agréées de Surveillance de la Qualité de l'Air et l'Association des Pollinariums Sentinelles de France®

⇒ **Pense à consulter ton médecin dès les premiers symptômes, la maladie pouvant s'aggraver si elle n'est pas traitée à temps.**

Situations/messages

Paroles de jeunes	Message
Je suis allergique aux pollens.	Rappeler les recommandations. Demander au jeune s'il est suivi par un médecin, s'il a pris ses médicaments. Une allergie ne se soigne pas à la légère, je ne fais pas d'automédication !
Quand sait-on s'il y a du pollen dehors ?	Consulter le site internet www.pollens.fr qui fournit les risques associés à

	l'émission de plusieurs végétaux allergisants.
L'air est pollué.	Il est préférable de privilégier des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort.
Un jeune présente les symptômes d'une allergie aux pollens (éternuement ; nez qui gratte, parfois bouché ou qui coule clair ; yeux rouges, qui démangent ou qui larmoient ; poussées d'eczéma)	<p>Lui conseiller de consulter l'infirmière sur place ou un médecin ou un pharmacien plus tard.</p> <p>Lui conseiller de porter des lunettes de protection et de se rincer les cheveux le soir.</p>

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages

- Renseignez-vous sur la présence de pollens dans l'air et sur la qualité de l'air (www.atmo-France.org + consultation des applications précitées), avant une activité extérieure. En cas de pics de pollution, il est recommandé de privilégier des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort.
- Expliquez les bonnes pratiques avant/après les activités en extérieur (port de lunettes ou de masques de protection, rinçage des cheveux le soir) en demandant aux jeunes si des personnes sont allergiques ou asthmatiques.

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer / Les ressources à faire connaître aux jeunes

Disponible sur le téléphone :

- Pour être informé sur les prochains pics polliniques, je télécharge une application comme : Météo pollen, Alerte polliniques, alerte pollen,...
- Je peux également m'informer sur le site du Réseau National de Surveillance Aérobiologique, qui mesure la concentration des pollens dans l'air : www.pollens.fr; m'inscrire pour recevoir des alertes et des recommandations en fonction du risque allergique: <https://recosante.beta.gouv.fr/>
- Pour aller plus loin, je peux consulter le site <https://plantes-risque.info/> qui recense les plantes les plus à risques pour la santé en cas de contact, d'ingestion ou à cause de leur pollen allergisant.

Documents pédagogiques courts :

- La rubrique du ministère chargé de la santé: <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/air-exterieur/pollens-et-allergies/>
 - https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/infographie_pollens_gp.pdf
- ⇒ Vous pouvez également organiser la visite d'un pollinarium sentinelle, qui est un jardin dans lequel des employés municipaux suivent la pollinisation des espèces locales les plus allergisantes. Ils pourront sensibiliser les jeunes aux risques allergiques en lien avec les pollens. La liste des pollinarium est disponible sur : <https://www.alertepollens.org/pollinarium-sentinelle>

THEME 3 : L'ENVIRONNEMENT

Le ménage et l'utilisation des produits chimiques

Dans mon quotidien, je limite le nombre de produits chimiques que j'utilise

J'aère ma chambre au moins 10 min tous les jours !

Y compris dans le cadre de leur formation professionnelle, les jeunes peuvent réaliser certaines activités les exposant à des substances chimiques qui peuvent être dangereuses voire parfois à l'origine d'accidents de la vie courante. Il est donc important d'en avoir conscience et de savoir quels sont les premiers gestes et les gestes simples à adopter.

Les substances chimiques, c'est quoi ?

Les substances chimiques (parabènes, bisphénol A, phtalates...) font partie de notre quotidien. On en trouve partout, sans même nous en rendre compte, dans les aliments, les produits ménagers, de bricolage, les vêtements, les cosmétiques, les meubles ou encore les appareils électriques...

Être en contact avec certaines de ces substances chimiques à des moments particulièrement sensibles de notre vie peut avoir des effets sur notre santé, notamment sur notre fertilité ou lors des périodes de développement, de l'embryon à l'enfant jusqu'à l'adolescent.

⇒ ***Il est possible de diminuer notre exposition à ces substances en adoptant des gestes simples dans notre quotidien.***

Quelles sont les effets sur ma santé ?

L'exposition à certaines substances de notre quotidien est sans conséquence pour notre santé. En revanche, l'exposition à d'autres peut provoquer des effets néfastes reconnus. Certaines substances chimiques (comme par exemple certains produits d'entretien) peuvent provoquer des effets :

- **Immédiats** : brûlures, irritations de la peau, démangeaisons
- **A plus long terme ou suite à de nombreuses expositions** : allergies, cancers, mutations génétiques qui peuvent se transmettre d'une génération à l'autre, troubles de la fertilité ou troubles du développement du fœtus pendant la grossesse

Certaines substances peuvent modifier le fonctionnement de nos organes qui produisent des hormones, que l'on soit un homme ou une femme. Ce sont les [perturbateurs endocriniens](#), qui peuvent être responsables de puberté précoce, de

malformations touchant les garçons, de problèmes de fertilité, de règles douloureuses chez les filles, ou encore de troubles neurologiques ou de troubles métaboliques comme l'obésité et le diabète.

Regarder les pictogrammes et suivre les précautions d'emploi quand j'utilise un produit chimique

Sur les étiquettes, de nombreux produits d'entretien, de bricolage ou de jardinage apparaissent des pictogrammes de danger. Il en existe 9 pour identifier les dangers que les produits peuvent présenter.



Situations/messages

Paroles de jeunes	Message
Je ne comprends rien au nom des substances chimiques sur l'étiquette.	Les pictogrammes présents sur les produits permettent de connaître les dangers liés aux substances présentes. Il est important de bien repérer les pictogrammes pour identifier les dangers.
A qui sert un pictogramme ?	Le pictogramme est une alerte, qui nous invite à lire les précautions d'emploi avec attention. Elles sont souvent écrites en petit, mais sont importantes !
Je n'utilise pas de produits chimiques, mais je suis quand même exposé chez moi.	Pour réduire son exposition aux substances chimiques, un geste simple est de bien aérer son logement au moins 10 min par jour et dès qu'on bricole ou fait le ménage.

Que dois-je faire si quelqu'un dans mon entourage avale un produit contenant des substances chimiques ou reçoit une projection dans l'œil ?	Appeler immédiatement le 15 ou le centre antipoison de votre région et garder à proximité de vous l'emballage du produit.
Pourquoi faut-il aérer dans les bâtiments alors que l'air extérieur est pollué (pollution due au trafic automobile...) ?	A l'intérieur des bâtiments (logement, salle de classe...), les polluants émis, plus ou moins en continu, par les peintures, meubles, parfums d'intérieur... vont s'accumuler dans l'air que nous respirons. Dans l'air extérieur, les polluants sont dispersés par le vent. Ainsi, les concentrations en polluants sont globalement plus faibles dans l'air extérieur qu'à l'intérieur des bâtiments. Pour évacuer les polluants présents dans l'air intérieur, il faut aérer régulièrement (au moins 10 minutes/jour).

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages

Adopter les bons gestes

- Faire aérer les pièces (ex: salles de classe) par les jeunes au moins 10 minutes par jour, hiver comme été, en ouvrant en grand les fenêtres pour évacuer les polluants à l'extérieur. Si possible, aérez en particulier le matin pour éliminer la pollution nocturne (humidité évacuée par les personnes pendant la nuit...) et le soir pour réduire la pollution accumulée à l'intérieur tout au long de la journée.
- Faire aérer davantage pendant les temps de cuisine, ménage, étendage du linge ou douche. Ouvrez également les fenêtres pendant les activités de bricolage.
- Ne mettez pas de parfums d'intérieur, bougies parfumées, désodorisants, encens...
- Limitez le nombre de produits ménagers et choisissez les plus simples.

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer / les ressources à faire connaître aux jeunes

Disponible sur le téléphone :

- Conseils pratiques pour limiter son exposition aux produits chimiques et pour un air sain chez soi:
 - https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/a4_airinterieur.pdf
 - <https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-un-air-sain-chez-soi.pdf>
 - <https://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/habitation/bien-gerer-habitat/lair-interieur-logement>
- Des vidéos pédagogiques courtes:
 - Clip "2 minutes tout compris : ma santé dans mon logement" : <https://www.sante-environnement-bfc.fr/ressource/clip-2-minutes-tout-compris-ma-sante-dans-mon-logement/>



THÈME 3 : L'ENVIRONNEMENT

Les pesticides: comment réduire son exposition?

Ces dernières années, la contamination des milieux (eau, air, sol) par les pesticides entraîne de nombreuses inquiétudes chez les plus jeunes comme chez les plus âgés : vous aurez donc peut-être l'opportunité de sensibiliser les apprentis sur cette problématique.

Qu'est-ce qu'un pesticide ?

Le terme de pesticide regroupe différents types de produits utilisés pour des usages très variés, que ce soit dans un cadre professionnel (en agriculture par exemple, pour lutter contre les « mauvaises herbes » ou protéger les cultures) ou dans notre environnement quotidien (produits d'entretien de la maison par exemple, lutte contre les insectes ou les parasites de nos chats/chiens, etc).

Quelles sont les sources d'exposition ?

La population générale est essentiellement exposée aux pesticides au travers les contaminations alimentaires et environnementales. La consommation d'aliments est la principale source d'exposition aux pesticides. La population générale est également exposée à d'autres sources d'exposition : la contamination de l'air extérieur et intérieur), des sols ou encore des poussières intérieures (utilisation de pesticides dans les champs à proximité des habitations) constitue également une source potentielle d'exposition. Ces substances peuvent pénétrer dans l'organisme par la peau, par la bouche ou par voie respiratoire.

Quels sont les risques liés à l'utilisation des pesticides ?

Les pesticides sont susceptibles d'avoir des effets sur la santé humaine et l'environnement. Leurs effets sanitaires peuvent être aigus (immédiats) ou chroniques (à long terme).

- Les signes immédiats peuvent se limiter à des signes locaux : irritations de la peau et des muqueuses, réactions allergiques cutanées ou oculaires, vomissements, toux, gêne respiratoire, etc.

- Concernant les signes à long terme, des études scientifiques montrent qu'une longue exposition aux pesticides peut entraîner des pathologies cancéreuses, des maladies neurologiques ou encore des troubles de la fertilité.

➤ **Situations et messages :**

Parole de jeunes	Message correspondant
L'air est plus pollué par les pesticides à la campagne.	Il n'est pas possible de répondre directement à cette question. Cela dépend des produits utilisés et des conditions d'utilisation.
Les pesticides sont aussi utilisés en agriculture biologique.	L'agriculture biologique n'utilise pas de pesticides de synthèse ou chimiques, mais elle utilise des pesticides dits « naturels ».
Si nous sentons une « odeur de pesticide », est-ce que c'est dangereux pour la santé ?	Pas forcément, car l'odeur n'est pas un indicateur de danger pour une substance chimique. De nombreux produits toxiques pour la santé sont inodores et, à l'inverse, de nombreux produits odorants ne sont pas toxiques.
Il est impossible de se protéger des pesticides au quotidien.	En fait, il est possible de réduire notre exposition aux pesticides en adoptant certaines habitudes : laver ou peler les fruits et légumes avant de les consommer, privilégier des produits issus de l'agriculture biologique ou encore choisir des fruits et légumes locaux et de saison. À la maison, il faut préférer les produits répulsifs naturels aux insecticides ou privilégier les produits ménagers naturels.
La chlordécone, il y en a plein dans les bananes que nous mangeons.	Il y a de très nombreux produits qui ne sont pas touchés par la chlordécone. C'est le cas des arbres fruitiers et des légumes qui poussent hors sols. La banane ne contient donc pas de chlordécone, comme les autres fruits et légumes et féculents aériens : les pois, les christophines, les tomates ou encore les fruits à pain (il s'agit d'un fruit exotique).

Focus Antilles (Guadeloupe et Martinique)

La lutte contre les conséquences de la chlordécone constitue un enjeu de santé publique et une préoccupation sanitaire, environnementale, agricole, économique et sociale en Guadeloupe et en Martinique.

Qu'est-ce que la chlordécone ?

La chlordécone est un pesticide qui a été utilisé dans la culture de la banane en Guadeloupe et Martinique, entre 1972 et 1993, pour lutter contre un insecte (le charançon du bananier). Les ouvriers agricoles utilisaient la poudre à main nue et l'appliquaient en cercle autour des bananiers.

Quels sont les risques de la chlordécone ?

La chlordécone est une molécule toxique, considérée comme cancérogène possible pour l'Homme. C'est également un perturbateur endocrinien. Certaines naissances prématurées et certains cancers de la prostate pourraient être attribués à la chlordécone. D'autres études scientifiques sont en cours pour mieux connaître l'ensemble des risques sanitaires liés à la chlordécone.

Comment est-on contaminé par la chlordécone ?

La chlordécone est un produit qui persiste dans les sols et les milieux aquatiques. Elle contamine les cultures et les animaux ainsi qu'une partie des denrées alimentaires végétales et animales produites localement. L'humain s'expose exclusivement à la chlordécone lorsqu'il boit ou mange un aliment contaminé.

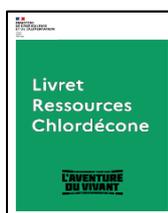
Comment se protéger de la chlordécone ?

Je favorise l'approvisionnement en circuit court, directement auprès d'agriculteurs et pêcheurs professionnels. Je m'approvisionne au sein de circuits contrôlés par les services de l'État : poissonneries, primeurs, marchés ou supermarchés pour une meilleure traçabilité.

➤ **Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer :**

« **L'eau sans phyto** » : mallette pédagogique, destinée aux enseignants, permettant des manipulations et valorisant les connaissances et réflexions des élèves, réalisée par l'Union Régionale des Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement (URCPIE) des Hauts-de-France en partenariat avec l'Agence de l'Eau Seine-Normandie.

Téléchargez le guide d'utilisation, la plaquette de présentation et le livret pour les élèves : <http://www.cpie-hautsdefrance.fr/cpie/content.aspx?ID=148956>.



« **Livret ressources Chlordécone** » : livret ressources, élaboré par Agro-Sup Dijon, permettant d'apporter des repères et références de ressources pédagogiques visant à aborder le sujet de la chlordécone avec des élèves, étudiants, apprentis et stagiaires.

Lien : https://chlorofil.fr/fileadmin/user_upload/02-diplomes/ressources/livret-chlordecone.pdf.

➤ **Les ressources à faire connaître aux jeunes :**



« **Petit guide de l'autoconsommation en toute sécurité** » : guide sanitaire tout public produit par le ministère des Solidarités et de la Santé afin de profiter des bienfaits de ses propres produits en toute sécurité.

Lien : <https://solidarites-sante.gouv.fr>.

Site internet du programme JaFa : programme des Jardins Familiaux (JaFa) de Guadeloupe, permettant aux personnes ayant un jardin de pouvoir réaliser une analyse de sols pour vérifier la présence ou l'absence de chlordécone.

Lien : <https://jafa.ireps.gp/>.

Site internet du programme TITIRI : programme de prévention-santé pour contribuer à la réduction des risques d'exposition à la chlordécone via les produits de la pêche, en mer et en rivière. Lien : <https://titiri.ireps.gp/>.

