



Audit Complet : Maîtrise de vos Entrants

Objectif : Identifier les sources de pollution visibles et invisibles dans votre vie quotidienne pour prioriser les actions d'évitement, de protection et de dépollution. **Mode d'emploi :** Cochez les cases correspondant à votre situation actuelle. Chaque case cochée représente une piste d'amélioration immédiate.

1. 🍎 Alimentation & Hydratation

L'entrant le plus direct et le plus fréquent.

- Produits transformés :** Je consomme encore régulièrement des plats industriels, snacks emballés ou sodas.
- Origine des produits :** Je n'identifie pas systématiquement la provenance de mes fruits et légumes (importés vs locaux).
- Mode de production :** Je n'achète pas majoritairement bio pour les produits à forte charge pesticide (fruits à peau fine, céréales).
- Eau de boisson :** Je bois l'eau du robinet sans filtration dans une zone connue pour ses nitrates, pesticides ou résidus médicamenteux.
- Contenants :** J'utilise encore du plastique (bouteilles, boîtes de conservation, films étirables) pour stocker ou chauffer mes aliments.
- Ustensiles de cuisine :** Je cuisine avec des poêles en téflon abîmées ou des ustensiles en aluminium bon marché.

2. 🏠 Habitat & Qualité de l'Air

L'environnement invisible où vous passez le plus de temps.

- Aération :** Je n'aère pas mon logement au moins 10 minutes par jour, hiver comme été.
- Matériaux & Déco :** J'ai récemment acheté des meubles neufs en aggloméré (dégageant des COV) ou utilisé des peintures/solvants classiques.
- Entretien :** J'utilise des produits ménagers conventionnels (Javel, sprays parfumés, adoucissants) contenant des allergènes ou perturbateurs.
- Moquettes & Textiles :** Je possède des moquettes, rideaux lourds ou tapis anciens non nettoyés profondément (nids à poussière et acariens).
- Humidité/Moisissures :** Je repère des traces d'humidité ou de moisissures dans la salle de bain ou les coins mal ventilés.
- Filtration :** Mon logement est situé près d'un axe routier ou d'une zone industrielle sans système de filtration d'air actif. 3. 💧 Corps & Cosmétiques

Ce que vous absorbez directement par la peau et les poumons.

- Composition :** Je n'ai jamais vérifié la liste INCI (ingrédients) de mes shampoings, crèmes ou déodorants.
- Parfums :** J'utilise régulièrement des parfums de synthèse, des bougies parfumées ou des désodorisants d'intérieur "chimiques".

- **Protection solaire** : J'utilise des crèmes solaires contenant des filtres chimiques controversés (octocrylène, oxybenzone).
- **Hygiène bucco-dentaire** : Mon dentifrice contient du triclosan ou des microplastiques.
- **Rasage/Épilation** : J'utilise des mousses ou cires contenant des parabènes ou des phtalates.

4. **Vêtements & Textiles**

Le contact quotidien avec la peau et la pollution de l'air intérieur.

- **Matières synthétiques** : Ma garde-robe est composée à plus de 50% de polyester, nylon ou acrylique (libération de microplastiques).
- **Nouveauté** : Je porte des vêtements neufs sans les avoir lavés au préalable (résidus de teintures et apprêts chimiques).
- **Lessive** : J'utilise une lessive conventionnelle non certifiée écologique et peu d'adoucissant naturel (vinaigre).
- **Chaussures** : Je porte régulièrement des chaussures en cuir traité au chrome ou en matériaux synthétiques bon marché sans certification.

5. **Objets du Quotidien & Équipements**

Les sources de pollution souvent oubliées.

- **Cuisine** : Je possède encore des récipients en plastique pour le micro-ondes ou des biberons/ustensiles en plastique dur.
- **Bureautique** : Je travaille dans un espace avec beaucoup d'équipements électroniques neufs dégageant des COV, sans ventilation adaptée.
- **Loisirs** : J'utilise des équipements de sport, de bricolage ou de loisirs en matériaux composites bon marché ou peints avec des vernis toxiques.
- **Pesticides domestiques** : J'utilise des insecticides, anti-mites ou produits de traitement pour le jardin en spray chimique.

6. **Environnement Extérieur & Comportement**

Gestion des expositions inévitables.

- **Trajets** : J'emprunte quotidiennement les axes les plus pollués aux heures de pointe sans protection (fenêtres ouvertes en ville).
- **Lieux de séjour** : Je fréquente régulièrement des lieux fermés et enfumés ou des zones industrielles sans nécessité.
- **Activités** : Je pratique des activités de bricolage ou de jardinage sans masque de protection adapté lors de l'utilisation de produits traitants.

Voici la 7ème rubrique à ajouter à votre audit, conçue pour s'intégrer parfaitement à la structure précédente. Elle se concentre sur les polluants invisibles que sont les ondes électromagnétiques.

7. Ondes Électromagnétiques & Environnement Connecté

Les entrants invisibles liés à la technologie et aux réseaux sans fil.

- **Sommeil et chambre** : Je dors avec mon smartphone à proximité immédiate de ma tête (sur la table de nuit ou sous l'oreiller) ou chargé pendant la nuit.
- **Connexions nocturnes** : Ma box Internet (Wi-Fi), mes enceintes connectées ou mes compteurs communicants (Linky) restent actifs et émettent en continu dans la chambre ou le salon durant la nuit.
- **Usage du téléphone** : Je passe de longs appels téléphoniques avec le mobile collé à l'oreille sans utiliser de kit mains-libres (oreillette filaire ou Bluetooth faible émission).
- **Espace de travail** : Mon ordinateur portable est posé directement sur mes genoux ou mon ventre pendant de longues périodes, exposant mes organes au champ électromagnétique et à la chaleur.
- **Objets connectés (IoT)** : Je multiplie les gadgets connectés inutiles (montres, assistants vocaux, ampoules, prises intelligentes) qui émettent des signaux en permanence dans mon domicile.
- **Enfants et écrans** : Je laisse les enfants utiliser des tablettes ou smartphones sur leurs genoux ou près de leur corps sans mode avion ou sans protection adaptée.
- **Environnement proche** : Mon logement est situé à proximité immédiate d'une antenne-relais de téléphonie mobile, d'un transformateur électrique ou d'une ligne à haute tension.
- **Câblage** : Je privilégie systématiquement le Wi-Fi alors que je pourrais utiliser une connexion filaire (Ethernet) pour mon ordinateur fixe, ma télévision ou ma console de jeu.



Interprétation de votre Audit

- **0 à 6 cases cochées** : Excellent ! Votre environnement est déjà très sain. Concentrez-vous sur les détails restants et la dépollution active (plantes, sauna, alimentation vivante).
- **7 à 16 cases cochées** : Vigilance nécessaire. Vous avez identifié plusieurs sources majeures. Commencez par remplacer les produits d'hygiène et l'alimentation industrielle (actions rapides et fort impact).
- **17 cases et plus** : Action urgente requise. Votre corps subit une charge toxique importante. Ne tentez pas de tout changer en un jour. Établissez un plan d'action sur 3 mois :
 1. **Mois 1** : Alimentation (passer au bio/local) et Aération.
 2. **Mois 2** : Cosmétiques et Produits ménagers.
 3. **Mois 3** : Textiles et Équipements domestiques.

Conseil pro : Ne cherchez pas la perfection immédiate. Chaque case que vous parvenez à décocher dans les semaines à venir est une victoire concrète pour votre santé et votre autonomie. Et une contribution précieuse pour l'environnement et l'univers.

