

# Une seule santé

## Ou comment tout est lié

### Salle de bain

Avant	Après	Gains
Prendre beaucoup de bains	Privilégier les douches	Réduction de l'usage de l'eau donc de la nécessité du prélèvement dans l'environnement et la potabilisation, réduction de la quantité d'énergie nécessaire pour chauffer l'eau, réduction de l'humidité de la pièce
Utiliser de très nombreux produits	Peu de produits différents, compositions simples et/ou d'origine naturelle et/ou achetés en vrac et/ou faits maison	Gain de place, lieu plus facile à entretenir, santé de la peau, prix réduit, moins de déchets, difficulté pour épurer l'eau dans les stations d'épuration réduite en raison de la multiplicité des composants
Un débit élevé d'eau	N'ouvrir le robinet que partiellement, le fermer lorsque l'eau n'est pas utilisée, usage de mousseurs et réducteurs de débit, de gobelets et de gants de toilette	Réduction de l'usage de l'eau potable, réduction de l'énergie nécessaire pour chauffer l'eau, réduction de la quantité d'eau à épurer
Pas d'aération dans la salle de bain	Une ventilation	Réduction de l'impact sur la santé de la présence de moisissures et poussières, limitation de la dégradation des matériaux de la salle de bain, facilitation de l'entretien

### Buanderie

Avant	Après	Gain
Beaucoup de produits industriels différents	Un nombre réduit de produits écolabellisés et/ou faits maison et/ou en vrac	Baisse du niveau de dangerosité et/ou d'allergénicité des produits, baisse du risque d'erreur, moins de déchets, économies, facilité de rangement et d'entretien du lieu accue

### Salon

Avant	Après	Gain
-------	-------	------

Beaucoup d'appareils numériques en fonctionnement	Moins d'appareils numériques, appareils éteints	Poids environnemental de la consommation du foyer réduite (fabrication des appareils, usages), gain financier, attention des habitant.e.s disponible pour d'autres activités y compris des activités physiques et de socialisation (en relation avec les santés mentales et physiques)
Fenêtres fermées et voilées	Fenêtres ouvertes, rideaux ouverts	Aération du logement et amélioration de la qualité de l'air

#### Extérieur, terrasse

Avant	Après	Gain
Poubelles ménagères abondantes	Réduction des déchets (notamment à l'occasion des achats), tri des déchets alimentaires et compost, tri des emballages	Gain de place, d'hygiène, disparition des animaux opportunistes, allègement de l'infrastructure de gestion des déchets locale et des nuisances associées, réduction des contaminations des eaux pluviales
Herbe tondu	Fauchage deux ou trois fois par an	Développement de la biodiversité dans le jardin ce qui attire de la petite faune sauvage (exemple : oiseaux)
Herbe tondu	Compost des déchets alimentaires et des déchets verts	Développement de la biodiversité dans le jardin ce qui permet à la petite faune du sol de se redévelopper, allègement de l'infrastructure de gestion des déchets locale et des nuisances associées, compost pour le jardinage gratuit
Espace bétonné, bitumé	Support perméable végétalisé	Permet à l'eau de s'infiltrer, à des plantes de prendre racine, retient plus d'eau dans le sol et limite la saturation du réseau pluvial pendant les périodes de fortes précipitations (donc limite le risque inondation), favorise le développement de la biodiversité dans le sol.

#### Cuisine

Avant	Après	Gain
-------	-------	------

Alimentation très carnée	Alimentation beaucoup plus végétale	Meilleur équilibre alimentaire (nous mangeons trop de produits animaux, c'est mauvais en particulier pour le poids, le système cardio respiratoire...), diminution du prix (cela dépend des choix réalisés)
Alimentation très carnée	Fruits et légumes du potager ou en direct du producteur	Fruits et légumes qui ont bien plus de goût, si les intrants sont limités pendant la culture : moins de risque alimentaire, moins de dégradation des sols environnants, moins de risques pour la santé des agriculteurs et agricultrices et des personnes qui vivent aux alentours, moins de risques de contamination de l'eau en milieu naturel (donc de tout le réseau trophique)

#### Jardin

Avant	Après	Gain
Gazon tondu	Tonte raisonnée ou fauchage 2 ou 3 fois dans l'année, espèces nectarifères et pollinifères locales	Enrichissement en espèces des espaces (animaux, végétaux, bactéries, champignons...) La terre contient plus de matières organiques et est donc à même de mieux retenir l'eau, elle est plus fertile et donc un éventuel potager nécessite moins d'arrosage, moins d'intrants Pendant les canicules le couvert végétal réduit l'effet d'îlot de chaleur : amélioration de la qualité du sommeil et du bien être en général, évitement de maladaptations type climatiseurs
Piscine	Potager avec paillage et récupérateur d'eau de pluie	Moins de consommation d'eau potable, fruits et légumes mûris à point, aromatiques fraîches toujours sous la main (goût, économies). Attention à ce que le récupérateur d'eau de pluie soit suffisamment fermé pour éviter la reproduction des moustiques.
Plantes	Des plantes ornementales type	Élimination des plantes

	herbe de la pampa	invasives (les plus fréquentes étant le laurier palme et l'herbe de la pampa) et/ou allergisantes, mise en place d'arbustes, buissons et grimpantes d'essences variées et locales qui offrent le gîte et/ou le couvert à la petite faune
	Petite mare entourée d'herbes hautes	Point d'eau où la petite faune peut venir boire en période de sécheresse, favorise la vie et la reproduction notamment des hérissons, amphibiens et reptiles qui eux mêmes se nourrissent des espèces problématiques comme les moustiques ou les ravageurs des cultures potagères. Ce type de cadre favorise la santé mentale humaine et des animaux domestiques (si vous avez un chien, pour lui un gazon tondu est un monde uniforme, sans odeur ni mouvement), l'éveil des enfants. Attention, de l'eau stagnante ne présentant pas de nombreuses espèces installées est au contraire une source de nuisances liées aux moustiques.
Délimitations	Clôtures, notamment claustras en plastique	Murets irréguliers et haies présentant des ouvertures sur l'extérieur. Les pierres irrégulières et les fissures offrent des abris à la petite faune, les petites ouvertures et la végétation contribuent à l'amélioration des corridors écologiques donc la survie de la petite faune (qui peut à présent se déplacer à l'abri pour se nourrir et se reproduire), diminution des microplastiques

Proposition d'angle pour cette animation. Cela vous rendrait-il plus heureux et heureuses ?