

Deux ateliers prévention Harmonie Mutuelle pour apprendre à faire ses produits ménagers et ses cosmétiques *maison* à Toulouse

Le lien entre santé et environnement est aujourd'hui prouvé et les produits ménagers sont autant de sources de pollution à la maison. Comment repérer les polluants de son environnement, comprendre leurs impacts sur la santé et découvrir des alternatives ?

Harmonie Mutuelle propose un atelier pratique de fabrication de produits ménagers « maison » le mardi 5 novembre prochain de 17 h 30 à 19 h 30 à Toulouse*.

Les cosmétiques faits maison séduisent de plus en plus... Attirés par leur côté ludique et naturel, effrayés par les substances douteuses ajoutées aux cosmétiques industriels, ou tout simplement pour disposer d'un soin original et personnalisé, nous avons tous une bonne raison de concocter nos produits de beauté nous-mêmes. Harmonie Mutuelle vous propose de participer gratuitement à un atelier pratique d'initiation à la cosmétique naturelle, le mardi 10 décembre de 17 h 30 à 19 h 30 à Toulouse*.

L'inscription est gratuite dans la limite des places disponibles.

** Le lieu exact de l'atelier sera communiqué à la confirmation d'inscription*

L'air intérieur est 2 à 5 fois plus pollué que l'air extérieur

Pour assainir l'atmosphère et améliorer la qualité de l'air intérieur des logements, voici quelques astuces de grands-mères et conseils pratiques.

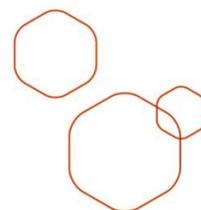
Quelques ingrédients naturels utiles pour dépolluer votre intérieur

- le jus de citron : décolore, ravive la pierre et l'émail, désodorise, détartre.
- le marc de café : dégraisse, désodorise, nettoie, ravive les couleurs foncées et le cuir.
- le sel : décape, détache, désodorise, absorbe, fixe les couleurs ; possède des propriétés antigel.
- la cire d'abeille et les cires végétales : propriétés hydrofuges (qui préserve l'humidité), antistatiques et nourrissantes ; utiles pour entretenir les bois et les cuirs.
- l'eau oxygénée : décolore, blanchit et désinfecte le linge.
- la poudre de pierre ponce : abrasive.
- les cendres de bois : abrasives, dégraissantes, absorbantes, nettoyantes, riches en potasse, idéales pour la fabrication de la lessive.
- l'huile végétale (de lin, d'olive, de tournesol, de noix...) : nettoie et fait briller le bois.

Contre les acariens

Pour éliminer les acariens sur votre moquette, les tapis ou le matelas, saupoudrez du bicarbonate de soude de manière homogène, laissez reposer deux ou trois heures ; aspirez ensuite.

Vous pouvez également vaporiser 10 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale sur le matelas, les tapis et la moquette ; aspirez ensuite.



Contre les moisissures

Déposez une cuillère à soupe de bicarbonate de soude sur une éponge humide et frottez sur les petites zones moisies de la salle de bains ou de la cuisine.

Autre solution : dans un flacon spray, mettez 300 ml d'eau de source, ajoutez-y 2 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale, 2 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé (tea tree) et 2 gouttes d'huile essentielle de citronnelle. Vaporisez ensuite sur les parois moisies.

Apprendre à fabriquer ses cosmétiques du quotidien

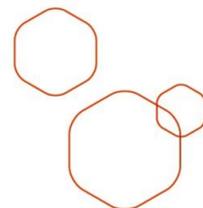
Nous utilisons tous les jours de nombreux produits d'hygiène et de beauté sans vraiment nous soucier de leur composition. Pourtant, de plus en plus d'études scientifiques pointent du doigt les ingrédients nocifs que contiennent les cosmétiques. Entre les agents irritants ou les substances chimiques, nous aimerions nous orienter vers les formules plus naturelles et plus respectueuses de l'environnement, vers des produits dont l'innocuité est reconnue. Et si la solution était de les fabriquer soi-même et d'être enfin sûr(e) de ce que l'on applique sur sa peau ?

Lors de cet atelier, vous apprendrez à préparer vous-même vos produits d'hygiène quotidiens comme **l'huile démaquillante, crème hydratante ou des informations sur la confection de dentifrice** avec des ingrédients naturels, locaux et faciles à se procurer.

Les recettes sont simples, efficaces, économiques et personnalisables. Être autonome dans la consommation de ses produits de soins corporels devient possible et ludique.

Faire ses cosmétiques, c'est aussi savoir exactement et contrôler tout ce qu'il y a dans son cosmétique. Ceux qui se méfient des allergènes ou certains perturbateurs endocriniens peuvent se rassurer. Les vegans peuvent s'assurer qu'il n'y a pas de produits d'origine animale comme la cire d'abeille.

Afin de garantir la qualité des échanges, le nombre de places est limité.
L'inscription est gratuite et obligatoire, et se fait en remplissant le formulaire: [cliquez ici](#)
ou par téléphone au 05 63 48 20 81



À propos d'Harmonie Mutuelle

Pour Harmonie Mutuelle, la santé est un capital qu'il faut promouvoir en agissant sur tous ses déterminants (physiques, économiques, sociaux, culturels, environnementaux...). **Acteur de santé globale**, elle accompagne ses adhérents dans leur parcours de vie et ses entreprises clientes dans leurs responsabilités vis-à-vis de leurs collaborateurs, en apportant des réponses solidaires et innovantes en **prévention, santé et prévoyance**.

Entreprise à **but non-lucratif**, elle s'engage au plus près de chacun pour le mieux vivre de tous par une approche à la fois démocratique et experte et propose des solutions mutualistes collectives et personnalisées, notamment grâce à ses réseaux partenaires (optique, audio et dentaire) et ses services de soins et d'accompagnement.

Ses valeurs **d'ouverture, de confiance, de transparence et de solidarité** lui permettent de tisser un lien pérenne avec ses adhérents/clientes mais aussi d'accompagner les évolutions de la société en participant à la construction du 1^{er} groupe de protection sociale mutualiste : le Groupe VYV.

Harmonie Mutuelle en chiffres :

- Plus de **4,6 millions de personnes protégées**
- **Près de 1 700 élus** sur le territoire représentant les adhérents et les clients
- **Près de 60 000 entreprises clientes**
- **4 547 collaborateurs**
- **2,44 milliards d'euros de cotisations santé bruts de réassurance**
- **Près de 1000 services de soins et d'accompagnement mutualistes** au sein du Groupe.

À propos du groupe VYV

Le Groupe VYV est le 1^{er} acteur mutualiste de santé et de protection sociale en France

Le Groupe VYV (Chorum, Harmonie fonction publique, Harmonie mutuelle, MGEFI, MGEN, Mutuelle Mare-Gaillard, Mutuelle Nationale Territoriale, SMACL Assurances), créé en 2017, œuvre au quotidien pour être utile à tous et à chacun tout au long de leur vie. L'ensemble des composantes du groupe et leurs 45 000 collaborateurs, protège 10 millions de personnes et propose des solutions adaptées à plus de 72 000 employeurs publics et privés. Il totalise un chiffre d'affaires de 10 milliards d'euros en assurance santé, en prévoyance, en soins et services d'accompagnement, en épargne retraite...

Au sein du groupe, VYV Care porte la stratégie de développement de l'offre de soins et de services. VYV Care rassemble plus de 1 000 structures, 25 000 collaborateurs, répartis dans 3 pôles d'activités : produits et services, soins, accompagnement.

À côté de l'assurance et de l'offre de soins et de services, le Groupe Arcade-VYV s'affirme comme le 3^e pilier du Groupe VYV. Issu du rapprochement avec le Groupe Arcade en janvier 2019, le Groupe Arcade-VYV gère 170 000 logements et compte construire un modèle unique et innovant d'habitat social au service du mieux-vivre.

Acteur engagé, avec 10 000 élus dont près de 2 600 délégués, le Groupe VYV innove et anticipe pour construire une société plus équitable et socialement responsable. Le Groupe VYV s'affirme comme un véritable entrepreneur du mieux-vivre.

www.groupe-vyv.fr



Contacts presse Région Sud-Ouest :

Florence Millet - 06 62 01 77 61 - florence@millet-rp.fr

Isabelle Lhomme - 06 85 31 22 21 - isabelle.lhomme@harmonie-mutuelle.fr

Cyrielle Entraygues - 06 31 12 79 64 - cyrielle.entraygues@harmonie-mutuelle.fr