

➤ GRANDIR DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN

Ma vie de tout-petit.
Une vie saine et sans toxiques.





➤ POURQUOI CE GUIDE ?

DE PETITS GESTES AUX GRANDS EFFETS

Difficile de les ignorer, les enjeux environnementaux et sanitaires alimentent quotidiennement notre actualité. En septembre 2019, les résultats de l'étude Esteban menée par Santé Publique France révèlent que les polluants du quotidien sont présents dans l'organisme de tous les Français. Mais si l'alerte est nationale, la Région Nouvelle-Aquitaine a été désignée comme région pilote, comment changer les choses à une échelle plus locale ? Depuis 2017, le Pôle Petite Enfance de Tulle aggro y travaille.

De la conception aux deux premières années de la vie (période des 1 000 jours), la barrière protectrice de la peau est la plus vulnérable. Les scientifiques ont démontré que pendant cette fenêtre d'exposition, l'environnement sous toutes ses formes (nutritionnel, écologique...) imprime sur nos gènes des marques épigénétiques durables, qui, à terme conditionnent notre santé.

Ainsi le Pôle Petite Enfance s'est engagé dans la lutte contre les perturbateurs endocriniens, accompagné par l'ARS, dans le cadre du projet SAFELI, porté par Anne Lafourcade. Nommé « crèche pilote » sur le département de la Corrèze, il a opéré ses premiers ajustements : suppression du plastique alimentaire, des produits de nettoyage non naturels, modification des protocoles de change... Un véritable travail d'équipe qui a positionné le Pôle comme précurseur en la matière sur notre territoire.

Montrer l'exemple, être précurseur, c'est bien...

Accompagner les familles, les informer et les conseiller... C'est encore mieux !

À travers ce guide pratique, des conseils vous sont distillés pour un quotidien plus sain et plus serein.

Le Pôle Petite Enfance s'engage...
Et si c'était votre tour ?

➤ SOMMAIRE

De petits gestes aux grands effets	p. 2
Pour une grossesse dans un environnement sain	p. 4
Un environnement sain pour bébé, introduction	p. 5
L'entretien de la maison	p. 8
Comprendre les pictos	p. 9



Grandir dans un environnement sain. Tulle agglo - 7, impasse Sylvain Combes - 19000 Tulle. Téléphone : 05 55 20 75 00. Fax : 05 55 20 75 01. E. mail : tulleagglo@tulleagglo.fr.
Directeurs de la publication : Jean-François Labbat et Fabienne Latour. **Rédactrice en chef :** Marie Cailleaud. **Rédaction :** Service communication et Pôle Petite Enfance de Tulle agglo.
Photos : Tulle agglo/Adobestock. **Mise en page :** Sylvie Mahé [atelier graphique]. **Dépôt Légal :** Novembre 2024.



➤ POUR UNE GROSSESSE DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN

Toutes sortes de substances chimiques s'invitent dans nos maisons. Et pourtant, dès la période intra-utérine, ces substances peuvent entrer en interaction avec le métabolisme vulnérable de bébé.

DANS LE LOGEMENT EN GÉNÉRAL

1. Je continue à aérer les pièces tous les jours.
2. J'utilise au maximum des produits vertueux.
3. Je planifie les travaux de la chambre de bébé au minimum un mois avant son arrivée. Il est préférable que la maman ne soit pas associée aux travaux.
4. Gare aux matériaux et aux meubles neufs : ils peuvent émettre des substances chimiques nocives ! Lorsque je reçois des meubles ou matériaux neufs, je les laisse s'aérer au moins une à deux semaines dans un endroit ventilé.

DANS LA CUISINE

Il est important d'éplucher et de laver les fruits et légumes. Pour conserver, réchauffer et servir les aliments, il est très important d'utiliser des récipients en verre, porcelaine ou métal et de bannir totalement le plastique.

DANS LA SALLE DE BAINS

Il est recommandé de limiter le nombre de produits cosmétiques et de privilégier au maximum les produits simples et naturels. Les sprays tels que les parfums ou la laque sont à éviter.

POUR FAIRE LE MÉNAGE

Le mieux est de limiter le nombre de produits d'entretien et de privilégier les produits portant un label bio ou un label reconnu ou les produits les plus simples et les plus naturels comme le vinaigre blanc, le savon noir, le bicarbonate de sodium. Attention, cependant, au mélange de produits quels qu'ils soient, ils peuvent interagir et avoir un effet néfaste sur la santé.

➤ UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR BÉBÉ

Les jeunes enfants sont plus vulnérables que les adultes notamment en lien avec la spécificité de leur système respiratoire mais également en raison de leur comportement. Ils se déplacent en rampant ou à quatre pattes et sont ainsi en contact direct avec les sols. Ils portent également à la bouche toutes sortes d'objets.

Des études scientifiques récentes sur cette thématique montrent que les niveaux d'imprégnation aux polluants sont plus élevés chez les enfants. Elles suggèrent également des effets sanitaires indirects sur leur santé à la suite d'une exposition chimique. Par exemple, certains produits d'entretien désinfectants peuvent modifier le microbiote intestinal des enfants, leur équilibre métabolique et ainsi, contribuer à augmenter le risque de surpoids et d'obésité.

De la même manière, selon certaines conditions et certains produits utilisés, les enfants peuvent inhaler des particules toxiques parfois plusieurs heures après le ménage.

Il faut donc prendre en compte les trois voies d'exposition permanentes des jeunes enfants : cutanée, respiratoire et digestive.

INFO +

ACCUEILLIR BÉBÉ DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN

Quels textiles privilégier ? Quels ustensiles utiliser ? Quels bons gestes à adopter pour l'arrivée de bébé ? La plateforme d'appel Santé & Environnement - Futurs et jeunes parents corréziens est là pour répondre à toutes vos questions via le numéro vert : 0800 119 120 ou par mail : sante-environnementale@infoscontact.com.

Ce dispositif est soutenu par l'Agence Régionale de Santé de la Nouvelle-Aquitaine, Objectif Santé Environnement et Évidence Santé.



➤ LE CHANGE ET LA TOILETTE DE BÉBÉ

À la naissance, l'organisme immature des enfants - notamment au niveau cutané - est plus perméable aux produits présents dans leur environnement.

Ainsi, les bébés sont particulièrement vulnérables à la présence de substances toxiques dans certains produits d'hygiène corporelle. Un usage excessif et inadapté de ces produits peut avoir d'importantes conséquences sur la santé d'un enfant.

Les bons gestes à adopter ? Un nettoyage à l'eau et au savon naturel et c'est tout !

Dans nos structures, les protocoles de change ont été modifiés : savons naturels, protections en papier sur les tables à langer, désinfection une fois par jour (hors période de contagion) et aération régulière des locaux.

NOS CONSEILS



1. Pensez à toujours bien vous laver les mains avant de vous occuper de votre enfant.
2. Limitez l'humidité en séchant bien la peau de bébé à chaque change.
3. Pour les urines, un petit lavage à l'eau claire suffit.
4. Pour les selles, du savon naturel, de l'eau... restent l'essentiel !
5. N'appliquez pas de crème pour le siège de façon systématique mais seulement si cela est nécessaire.
6. Évitez au maximum les produits sans rinçage comme les lingettes, les laits de toilettes ou les eaux parfumées.

ATTENTION AUX GELS HYDROALCOOLIQUES,
interdits chez les enfants de moins de 3 ans, un lavage soigneux des mains
au savon et à l'eau le remplace efficacement.

➤ DANS LA CHAMBRE DE BÉBÉ

Chaque jour, il est essentiel d'aérer au moins 10 minutes la pièce afin de renouveler l'air et éliminer les polluants qui peuvent émaner de certains matériaux comme la peinture, les meubles ou la décoration.

Les produits d'ambiance de type bougie, diffuseur ou encens sont à bannir car ils peuvent émettre des substances chimiques souvent toxiques.

Les jouets doivent être lavés et rincés régulièrement. Les jeux qui ne peuvent pas être lavés tels que les peluches doivent être aérés.

Pour les vêtements de bébé, privilégiez plutôt des pièces simples, en fibres naturelles comme le coton ou le lin, et sans motifs imprimés et plastifiés car ces matières peuvent contenir des substances indésirables. Pensez à laver les vêtements neufs avant la première utilisation.



➤ DANS L'ASSIETTE DE BÉBÉ

Il est nécessaire d'éplucher et de laver les fruits et légumes qui seront utilisés dans la préparation des repas des enfants. La cuisson des aliments doit être douce ou bien réalisée à la vapeur.

Le four à micro-ondes est à éviter au maximum pour faire cuire ou réchauffer les plats tout comme les poêles en Téflon. Il est, en effet, préférable de se tourner vers des matières comme l'inox ou la céramique.

Concernant les contenants alimentaires, le verre ou l'inox sont à privilégier plutôt que le plastique car la chaleur permet à certaines substances présentes dans le plastique de migrer dans les aliments. Cela vaut aussi bien pour les biberons que pour les récipients contenant les plats à réchauffer de bébé.

Au supermarché, il vaudra mieux choisir des conserves en verre plutôt qu'en métal.

➤ L'ENTRETIEN DE LA MAISON

L'aération de la maison est essentielle. En effet, les mesures de la qualité de l'air montrent qu'en moyenne, l'air intérieur est dix fois plus pollué que l'air extérieur. L'impact de cette pollution est particulièrement important chez les enfants.

La propreté, qu'elle soit corporelle ou domestique, découle du bon sens et doit être en pratique la plus naturelle possible ! Un nettoyage régulier avec de l'eau chaude ou un détergent neutre est aussi efficace qu'un nettoyage avec désinfectant car la désinfection ne dure pas au-delà de deux heures dans le temps.

Dans nos structures, nous avons fait le choix de nettoyer en utilisant des produits et des méthodes simples telles que le nettoyage à la vapeur grâce à un appareil adapté. Mais attention à l'utiliser en dehors de la présence des enfants pour éviter tout risque de brûlure.



NOS CONSEILS

1. Bannissez les insecticides et sprays odorants tout comme les bougies parfumées et l'encens.
2. Limitez le nombre de produits ménagers et privilégiez les produits naturels (savon noir, vinaigre blanc, etc. mais attention aux mélanges, les produits peuvent interagir entre eux !) ou des détergents neutres labellisés.
3. Pensez aux microfibres qui sont efficaces grâce à l'action mécanique et sans aucun produit chimique. Elles accrochent les souillures grasses et la poussière et enlèvent jusqu'à 80 % des germes.
4. N'utilisez pas trop de produits désinfectants antibactériens car ils sont agressifs pour la peau (toujours utiliser des gants). Rejetés dans le réseau d'eau ils contribuent à la résistance bactérienne et aux dégradations de nos écosystèmes. Si vous en utilisez, pensez à toujours bien les rincer. Les enfants sont beaucoup au sol et laissent traîner jeux doudous et sucettes. Ils ramènent ensuite mains, sucettes et jeux à la bouche et ingèrent ainsi un peu de produit. Certes, à petite dose mais de façon répétée !

ATTENTION AUSSI AUX PRODUITS OU MATÉRIAUX BACTÉRICIDES, comme le produit vaisselle, la lessive, ou encore aux produits traités « antibactériens » comme les matelas, et les oreillers etc.

➤ DES PICTOS À GOGO !

LES RECONNAÎTRE POUR MIEUX LES COMPRENDRE

Pas toujours évident de comprendre ce que signifient les petits pictogrammes figurant sur les emballages de nos produits du quotidien. Danger ? Confiance ? Écologique ? Difficile de faire le tri. Voici donc un petit guide pour vous aider à y voir un peu plus clair !

LES LABELS DE CONFIANCE

Bio, écologique, bon pour la santé, sans colorant... La liste est longue. Le Pôle Petite Enfance a sélectionné pour vous quelques labels certifiés et de confiance.

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



Nature et Progrès : garantit des produits alimentaires et cosmétiques respectueux de l'environnement, des hommes et des animaux.



Nordic Eco Label : écolabel officiel commun à tous les pays nordiques. Il est l'un des plus connus dans le monde et tient compte de l'ensemble du cycle de vie du produit et de toutes les questions environnementales connexes.



NF : délivrée par un organisme indépendant et impartial, la certification NF atteste la conformité des produits ou des services aux documents normatifs nationaux, européens et internationaux.



EU Ecolabel : label écologique européen officiel, reconnu par tous les pays de l'UE ainsi que par la Norvège, le Liechtenstein et l'Islande. Il indique les produits préférables pour l'environnement.



PEFC / FSC : certifient que les bois proviennent de forêts gérées durablement.

PROTECTION DE LA SANTÉ ET DE L'HOMME



Ecocert : certification agréée par l'État français garantissant des produits sans OGM, sans colorant, sans parfum de synthèse, sans parabène, sans phénoxyéthanol, sans matière issue de la pétrochimie (hors conservateurs autorisés par ECOCERT), sans silicone ; le respect des mesures de protection de l'environnement ; des procédés de transformation et de fabrication non polluants ; un contrôle de l'étiquetage.



Cosmétique Bio Charte Cosmebio : indique que le cosmétique est bio respectant 95 % min. d'ingrédients d'origine naturelle sur le total du produit ; 95 % min. d'ingrédients bio sur l'ensemble des végétaux ; 10 % min. d'ingrédients bio sur le total du produit.



Confiance Textile : labels internationaux apposés sur des textiles ne contenant pas d'éléments chimiques nocifs pour la santé et la peau. Sur des jouets en textile pour bébés et enfants en bas âge (doudous, peluche...).

➤ LES PICTOGRAMMES D'AVERTISSEMENT

Ils figurent sur certains emballages de nos produits du quotidien, mais que signifient-ils vraiment ?



INFLAMMABLE : brûle facilement ou très facilement.

Le conseil : tenir éloigné de toute étincelle ou source de chaleur et des produits comburants.



COMBURANT : fait brûler les autres substances, risques d'incendie.

Le conseil : tenir éloigné de toute étincelle ou source de chaleur et des produits combustibles.



TOXIQUE : poison mortel même à courte exposition et/ou en petite quantité.

Le conseil : ne toucher qu'en cas de besoin. Manipuler avec précautions, toujours porter des gants.



DANGER POUR LE MILIEU AQUATIQUE : tue les animaux et les plantes.

Le conseil : ne pas jeter dans les éviers, récupérer dans un récipient spécial après élimination.



EXPLOSIF : danger d'explosion ou de réactivité.

Le conseil : tenir éloigné de toute étincelle ou source de chaleur. Attention aux chocs.



CORROSIF : attention aux métaux, à la peau et aux yeux (peut ronger).

Le conseil : manipuler avec précautions, toujours porter des gants et des lunettes.



TOXIQUE, IRRITANT : dangereux en cas de contact, effets sur la santé et la couche d'ozone.

Le conseil : manipuler avec précautions, bien se laver les mains par la suite.



GAZ SOUS PRESSION : récipient contenant un gaz sous pression.

Le conseil : manipuler avec précautions.



CANCÉROGÈNE, TÉRATOGENE : peut avoir de graves effets sur la santé, dangereux.

Le conseil : Éviter au maximum d'acheter des produits avec ce pictogramme, sinon manipuler avec soin et bien se laver les mains ensuite.



➤ CONCLUSION

Pour commencer à éliminer un maximum de perturbateur endocrinien, **faites le tri dans vos produits ménagers**. Limitez le nombre de produits différents utilisés et privilégiez les solutions d'entretien limitant l'usage de produits chimiques telles que la méthode mécanique, la vapeur, etc.

Généralisez le rinçage des produits d'entretien pour ne pas laisser de résidus de produits chimiques sur les surfaces accessibles à votre enfant.

Une aération régulière et une ventilation efficace contribuent grandement à améliorer la qualité de l'air intérieur, diminuant ainsi l'exposition des enfants aux perturbateurs endocriniens.

Toujours vérifier les pictogrammes. Bannissez les produits contenant des substances Cancérogènes, Mutagènes et toxiques pour la Reproduction (CMR). Choisissez plutôt des produits d'entretien non parfumés et labellisés. Les produits simples comme le savon noir, le bicarbonate de soude et le vinaigre blanc sont très bien mais attention aux mélanges ! Et n'oubliez pas de bien aérer votre logement.

Pour les vêtements, optez pour des textiles bio, en fibres naturelles si cela est possible. Ils sont identifiables grâce aux labels EKO Naturetextil, Biore, Oeko-tex 100, etc. Il est recommandé de toujours laver les vêtements neufs avant de les mettre à votre enfant. Au moment du lavage, limitez la dose de lessive.

Du côté des cosmétiques, il vaut mieux privilégier les produits bio, écocertifiés et les plus naturels possibles. Des applications comme Yuka ou Beauty peuvent vous aider à choisir les bons produits grâce à un système de notation qui prend en compte la liste des composants. En revanche, prenez garde aux huiles essentielles qui peuvent être allergisantes. Et les parfums pour les enfants ne sont pas essentiels.

Dans l'assiette, misez sur les aliments frais et de préférence bio, surtout pour les légumes qui absorbent le plus de pesticides. Pour tous les aliments transformés ou conditionnés, optez pour le moins de plastique possible !

Enfin, sortir à l'extérieur, avoir des interactions avec d'autres personnes ou avec des animaux domestiques permet à l'enfant de se créer un microbiote riche qui l'aidera à lutter naturellement contre les germes nocifs.

➤ GRANDIR DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN

Ma vie de tout-petit.
Une vie saine et sans toxiques.

Ce guide a été réalisé et imaginé par les services Pôle Petite Enfance et Communication de Tulle aggro. Il s'inscrit dans une démarche environnementale et sanitaire et concrétise un travail mené par les professionnels des structures d'accueil de la petite enfance dans leur lutte contre les perturbateurs endocriniens.



Pôle Petite Enfance de Tulle aggro

5, avenue Alsace Lorraine - 19000 Tulle
Tél. 05 55 20 80 30
polepetiteenfance@tulleagglo.fr

Tulle aggro

7, impasse Sylvain Combes - 19000 Tulle
Tél. 05 55 20 75 00
tulleagglo@tulleagglo.fr
tulleagglo.fr

AVEC LE SOUTIEN DE :

LOGOS à fournir :
ARS NA / CAF...

Le Pôle Petite Enfance de Tulle aggro
vous propose également :
JOUER... TOUT NATURELLEMENT

