



UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR MON ENFANT

Testez vos habitudes.

Si vous cochez une ou plusieurs cases, ce document vous concerne !

- ☐ je fume à l'intérieur de mon logement
- ☐ j'aère rarement les pièces de mon domicile
- ☐ j'utilise des produits désodorisants (sprays, encens)
- ☐ je réchauffe les aliments dans des récipients en plastique
- ☐ j'utilise régulièrement des produits cosmétiques
- ☐ j'utilise de nombreux produits d'entretien
- ☐ je bricole et j'utilise des produits de décoration

POUR PROTÉGER MA GROSSESSE ET MON ENFANT....
J'AGIS À TEMPS, J'AGIS AVANT !



Vous souhaitez créer un
**environnement sain pour
vos enfants ?**

VOICI DES CONSEILS POUR
Y PARVENIR.

En adoptant des mesures simples,
vous pouvez facilement **limiter
leur exposition à certaines
substances toxiques** et
réduire les risques à la maison.





Le LOGEMENT et l'AIR INTÉRIEUR

- ☉ J'aère les pièces de mon logement au moins 10 minutes, une fois par jour, même en hiver, et je vérifie le bon fonctionnement des systèmes de ventilation.

Le renouvellement de l'air permet de réduire la concentration des polluants et d'évacuer l'excès d'humidité.

- ☉ Je m'abstiens de fumer pendant ma grossesse et je demande à mon entourage de fumer à l'extérieur.

Même fenêtre ouverte les composants de la fumée de tabac restent dans l'air intérieur.

- ☉ J'évite l'usage des produits d'ambiance.

Les désodorisants (encens et spray) libèrent des composés organiques volatiles (COV) qui peuvent être nocifs pour la santé.

- ☉ Je maintiens la température moyenne de mon logement à 19°C.

La chaleur et l'humidité favorisent la prolifération de moisissures et d'acariens responsables d'allergies.

Le saviez-vous ?

Nous passons 80% de notre temps dans des lieux fermés et l'air que nous y respirons peut être de moins bonne qualité que l'air extérieur.



L'ALIMENTATION

La préparation, la conservation et la cuisson des aliments

Le saviez-vous ?

On reconnaît le plastique polycarbonate* grâce au sigle PC et à ce logo :



* Le plastique polycarbonate ainsi que le phénol, les phtalates et le paraben sont des perturbateurs endocriniens : substance ou mélange exogène (c'est-à-dire étranger à l'organisme vivant) altérant les fonctions des systèmes hormonaux et induisant donc des effets nocifs sur la santé d'un organisme et de ses descendants.

- ☉ Je lave et j'épluche les fruits et légumes frais avant de les consommer.

Un geste simple pour éliminer les résidus de terre et diminuer les pesticides des fruits et légumes.

- ☉ Je nettoie régulièrement mon réfrigérateur.

Une mauvaise hygiène peut favoriser la prolifération des bactéries.

- ☉ Je privilégie les récipients en verre pour réchauffer aliments et boissons dans le four micro-ondes.

Les températures élevées favorisent la migration des produits chimiques du contenant en plastique polycarbonate vers les aliments et les boissons.



Les COSMETIQUES et l'HYGIENE

- J'utilise pendant ma grossesse le minimum de produits cosmétiques et je suis attentive à leur composition.

Plus la liste des ingrédients est courte, mieux c'est.

- Je privilégie pour la toilette de mon enfant l'eau et le savon surgras. J'évite d'utiliser des produits cosmétiques, en particulier les lingettes imprégnées, qui contiennent du phénoxyéthanol.

Le phénoxyéthanol est un agent conservateur utilisé dans une large gamme de produits d'hygiène, en particulier les produits sans rinçage. Il pénètre facilement dans les pores de la peau.

- J'exclus l'usage des huiles essentielles si je suis enceinte, allaitante et si mon enfant est en bas âge.

Certaines huiles essentielles en fonction de leur utilisation peuvent être très dangereuses lors de ma grossesse ou pour mon jeune enfant.

Le saviez-vous ?

Le liniment oléo-calcaire est un produit naturel à base d'huile d'olive qui prévient l'érythème fessier de l'enfant.



Le MENAGE, le BRICOLAGE et le JARDINAGE

- Je limite le nombre de produits d'entretien et je ne les mélange jamais entre eux.

Les produits de nettoyage naturels (bicarbonate de soude, vinaigre blanc, savon noir...) sont également efficaces.

- J'anticipe les travaux dans la chambre de mon enfant. J'aère la pièce pendant et après les travaux et l'installation d'un nouveau mobilier.

Les peintures, colles, solvants et vernis sont des produits chimiques qui peuvent dégager des éléments toxiques longtemps après leur utilisation.

Le saviez-vous ?

Les produits comportant les labels écologiques sont plus respectueux de l'environnement : la marque NF Environnement pour le marché français et l'Ecolabel européen pour le marché de l'union européenne.



- J'évite l'utilisation de pesticides dans mon jardin et je privilégie les produits naturels et le désherbage mécanique ou manuel.

Les pesticides, utilisés sans précaution, sont dangereux pour l'environnement et pour notre santé.

LES POINTS ESSENTIELS

J'AÈRE MON LOGEMENT au moins 10 minutes par jour.

Je suis VIGILANT à la COMPOSITION et au NOMBRE DE PRODUITS que j'utilise.

J'ÉVITE l'utilisation de PLASTIQUE POLYCARBONATE dans le FOUR MICRO-ONDES.

Ces quelques mesures préventives constituent un excellent début. Pour en savoir davantage sur les moyens de préserver la santé de vos enfants, rendez-vous sur les sites :

- www.prioritesantemutualiste.fr/environnementsainpourmonenfant
- www.prevention-maison.fr
- www.ars.sante.fr



Mutualité Française Normandie
16 avenue du 6 juin - 14000 Caen
02 31 94 10 03
www.normandie.mutualite.fr



AUTRES PARTENAIRES :

IREPS de Basse-Normandie

Réseaux périnatalité de Basse-Normandie et de Haute-Normandie

Réseau Environnement Santé

Département de Seine-Maritime

Conseillères Médicales en Environnement Intérieur de Normandie

Harmonie Mutuelle

Mutame Normandie

MGEN

Toutes sortes de substances dangereuses se retrouvent dans notre environnement (produits d'entretien, pesticides...) et peuvent avoir des conséquences sur notre santé et celle de notre entourage (allergies, perturbation du système hormonal...).

Plus que l'exposition à une substance isolée, c'est l'exposition simultanée à plusieurs polluants qui peut être néfaste à notre santé.

Les enfants sont plus vulnérables que les adultes car leur système immunitaire n'est que partiellement développé. En effet, leur exposition aux polluants environnementaux commence dès la vie intra utérine. Pendant la grossesse et la période d'allaitement, des substances toxiques peuvent passer de la mère à l'enfant via le placenta ou le lait maternel.

Par la suite, les tout-petits qui découvrent le monde avec leurs mains et leur bouche sont plus facilement exposés aux polluants.