

# Des gestes simples pour un environnement sain



Loire  
Atlantique

LA PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE  
UN SERVICE DU DÉPARTEMENT



## CONSEILS UTILES POUR UN ENVIRONNEMENT SAIN

L'environnement agit de manière directe sur l'organisme humain. La qualité de l'air que nous respirons, les aliments que nous mangeons, l'eau que nous buvons, les objets que nous utilisons ou encore les substances chimiques auxquelles nous sommes exposés influencent notre santé. Les enfants et les femmes enceintes y sont particulièrement vulnérables. Mais par l'application de quelques gestes simples, il est possible de limiter l'exposition aux substances nocives.

**Ce guide a été élaboré par des professionnelles de la protection maternelle et infantile du Département de Loire-Atlantique. Il propose des conseils et astuces simples à mettre en place pour améliorer la santé de tous.**

### Des questions ?

Vous trouverez des réponses auprès des personnels de santé des Espaces départementaux des solidarités. Ils ont été sensibilisés à l'impact de l'environnement sur la santé. Trouvez le centre de consultation le plus proche de chez vous sur [loire-atlantique.fr/pmi](http://loire-atlantique.fr/pmi)

# L'EFFET QUE PEUT AVOIR NOTRE ENVIRONNEMENT SUR LA SANTÉ

## Substances chimiques : de quoi parle-t-on ?

Perturbateurs endocriniens, allergènes, composés organiques volatiles, phtalates... De nombreuses substances sont présentes dans notre environnement sans que nous en ayons conscience.

## Quels sont les risques ?

Ces éléments peuvent provoquer des risques pour la santé allant de la simple gêne (irritation des yeux et de la peau, somnolence...) à l'apparition ou l'aggravation de maladies (asthme, diabète, trouble de la reproduction, cancer...).

## Qui sont les plus fragiles ?

**Les enfants et les femmes enceintes** sont particulièrement vulnérables aux effets de l'environnement.

**Les enfants en bas âge** sont plus sensibles aux polluants car leur système nerveux, digestif, respiratoire, immunitaire et endocrinien est immature.

Ces polluants peuvent avoir des conséquences à plus ou moins long terme sur leur système reproducteur, leur appareil respiratoire et peuvent, par exemple, provoquer l'apparition de troubles du comportement.

**Chez la femme enceinte**, l'exposition à ces substances chimiques peut présenter des risques non seulement pour sa santé mais aussi pour l'enfant à naître, notamment si l'exposition a lieu pendant les étapes fondamentales du développement du fœtus.

## Comment ces substances entrent dans le corps ?

### Par ingestion

(alimentation, boissons, ingestions accidentelles...)



### Par les yeux

(cosmétiques, produits d'entretien...)



### Par inhalation

(insecticides, produits d'entretien, bougies parfumées...)



### Par la peau

(cosmétiques, vêtements, produits d'entretien...)

## AÉRER, LA CLÉ D'UN AIR SAIN



### Le saviez-vous ?

**Nous passons entre 70 et 90 % de notre temps dans des espaces clos (logements, locaux de travail, transports). Or, l'air intérieur est toujours plus pollué que l'air extérieur.**

- **Aérer tous les jours pendant au moins 10 minutes.**

Cela permet l'évacuation des polluants et évite l'humidité. Attention à limiter l'aération lors des pics de pollution et/ou d'épandage en zone rurale.

- **Être vigilant avec les chauffages d'appoint au butane et propane.** Ils sont soupçonnés de favoriser des problèmes respiratoires chroniques.

- **Veiller à l'entretien régulier des chauffages et chaudières à gaz, conduits de cheminées (ramonage) et poêles.**

Il est possible d'installer un détecteur au monoxyde de carbone car le gaz émis par des appareils de chauffe défectueux est inodore et incolore.

- **Éviter les parfums d'ambiance, encens, bougies parfumées, diffuseurs d'huiles essentielles et insecticides.**

Ils diffusent des substances nocives qui peuvent être inhalées. Contre les moustiques, préférer une moustiquaire.

- **Les VMC doivent être nettoyées régulièrement pour permettre à l'air de bien circuler.**

Nettoyer la grille et le moteur 2 fois/an. Pour tester le fonctionnement de la VMC, poser une feuille de papier légère (papier toilette) sur la grille et vérifier qu'elle reste collée.

- **L'exposition des enfants et des femmes enceintes à la fumée de cigarette est dangereuse.**

## LIMITER L'USAGE DES COSMÉTIQUES

- Pour laver les bébés et jeunes enfants, privilégier l'eau et le savon surgras (sans parfum) et sécher minutieusement.

Les lingettes sont à éviter, elles contiennent des substances allergisantes et irritantes.

- Pour l'hydratation des bébés et de la femme enceinte, préférer les huiles végétales vierges et comestibles (ex : huile de pépin de raisin, huile d'olive).

Vous évitez les substances nocives contenues dans certaines crèmes hydratantes et anti-vergetures.

- Si vous utilisez des couches jetables, veillez à ce qu'elles soient le plus naturelles possible (sans parfum, écolabel...).

Vous pouvez aussi opter pour les couches lavables qui ne contiennent pas d'allergène.

- L'utilisation du parfum n'est pas conseillée sur les enfants.

Il peut contenir des substances allergisantes ainsi que des phtalates.



- Limiter le nombre de produits utilisés et opter pour des conditionnements simples.

Préférer des produits solides, ils contiennent moins d'additifs.



- Pour les produits solaires, choisir les protections minérales, et sans nanoparticule. Sortir aux heures les moins chaudes (avant 10h et après 16h), porter un chapeau, des lunettes de soleil et un tee-shirt.
- Pour tous les produits de beauté (crèmes, maquillage, colorations), privilégier les produits labellisés :



### Le saviez-vous ?

Les produits avec les listes d'ingrédients les plus courtes sont à privilégier.

## MANGER BIEN ET SAIN

Consommer des produits de saison, locaux et issus de l'agriculture biologique permet de réduire le risque d'ingérer des pesticides. Les produits alimentaires infantiles sont très réglementés ce qui limite la présence de substances dangereuses pour les tout-petits.

- **En cuisine, opter pour les bons matériaux.**

Cuisson : inox, céramique, fonte

Ustensiles : inox, bois.

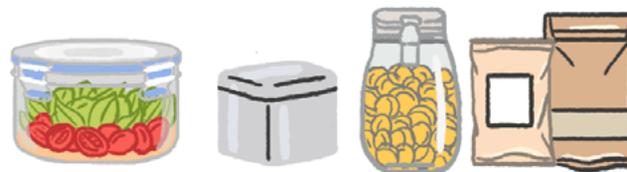
Conservation : verre, porcelaine, inox, céramique



- **Privilégier les produits non transformés.**

Les produits transformés contiennent souvent trop d'additifs et de sel.

- **Nettoyer les fruits et légumes et les éplucher** pour limiter l'ingestion de pesticides.



- **La chaleur, le gras et l'acide font migrer les particules des films alimentaires, contenants et ustensiles en plastique dans les aliments.**

Éviter l'aluminium avec les aliments acides. Jeter les poêles en téflon abîmées.



- **Pour le biberon, s'il doit être réchauffé, privilégier l'usage du verre ou de l'inox.**

Privilégier le bain-marie ou le chauffe biberon (sinon, le servir à température ambiante).

Il est déconseillé de réchauffer le biberon au micro-ondes car cela a un impact sur la qualité du lait.

Changer les tétines régulièrement (et dès qu'elles sont abîmées).

- **L'eau du robinet peut être utilisée pour l'alimentation des nourrissons et enfants. Vérifier cependant l'absence de canalisation au plomb et les conseils de la mairie à ce sujet.**

Une bouteille d'eau minérale ouverte se conserve pendant 48h maximum.

# NETTOYER SANS DANGER

- **Pour le ménage privilégié, si possible, les centrales vapeur.**  
Elles ne nécessitent aucun produit chimique.

- **Limiter le nombre de produits et lire les précautions d'emploi. On peut souvent tout faire avec 2 ou 3 produits : vinaigre blanc (détartrant, assainissant et fongicide), bicarbonate de soude (abrasif), savon noir (dégraissant et détergent).**

L'utilisation simultanée de plusieurs produits peut provoquer une réaction chimique et provoquer des intoxications.



- **Toujours aérer pendant le ménage.**
- **Utiliser un linge microfibre pour dépeussier.**  
Certains polluants s'accumulent dans la poussière.

- **Préférer une lessive labellisée, respectueuse de l'environnement.**

**Astuce :** un demi-verre de vinaigre blanc peut remplacer l'assouplissant.

- **Nettoyer les biberons à l'eau et au savon** (ou au lave-vaisselle).

- **Éviter les produits** qui contiennent ces pictogrammes :



- **Préférer les labels fiables** qui garantissent le respect de l'environnement :



**Deux expressions à retenir :**  
« Propreté ne veut pas dire aseptisé »  
et « le propre ne sent pas ! ».

Ces recommandations sont préconisées dans un cadre habituel hors épidémie.

## OBJETS NEUFS : DES PRÉCAUTIONS D'USAGE

De nombreux produits neufs (meubles, jouets, vêtements) dégagent des substances chimiques pouvant être toxiques. Il est important de toujours les aérer et/ou les laver avant usage.

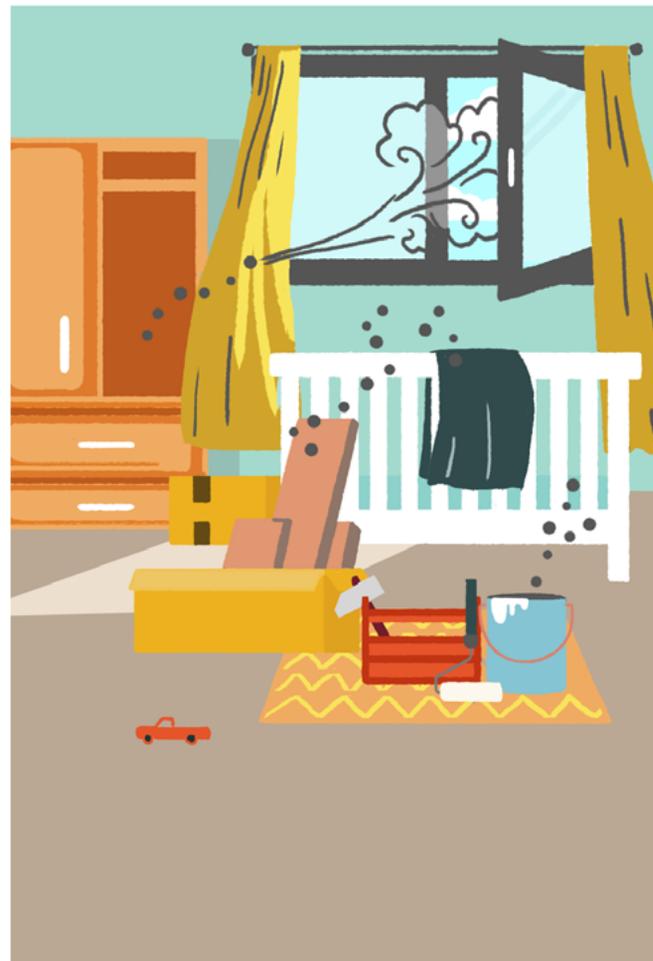
### Meubles et travaux

- **Pour les meubles, de manière générale, préférer le bois brut, le métal, le verre, ou les fibres naturelles (osier, bambou, jonc de mer, etc.).** Veiller à choisir des matériaux sans phtalates ni formaldéhyde. La colle, les vernis et les peintures de mobilier sont des sources de polluants. Astuce : les meubles d'occasion seront déjà aérés !
- **Anticiper au maximum l'installation de la chambre des nouveaux nés.** Préférer la peinture à l'eau et choisir une peinture étiquetée A+.
- Pour la décoration (rideaux, tapis...), **privilégier les matières naturelles** : coton, lin, jonc de mer, laine...

### Le saviez-vous ?

Une peinture fraîche, du parquet, des meubles et jouets neufs peuvent devenir, même sans odeur, un cocktail de substances chimiques nocives.

**Il est important de bien aérer la pièce après les travaux.**



## Jouets

- **Toujours laver les jouets neufs avant de les donner aux enfants.**

Ils peuvent contenir des phtalates (ou autres produits chimiques) que bébé va ingérer s'il les porte à la bouche. Les phtalates les plus problématiques ont cependant été interdits dans les jeux pour enfants de moins de 3 ans.

- **L'état des jouets doit être vérifié régulièrement**

(de la peinture écaillée ou du plastique peuvent être ingérés).

- **Privilégier les jouets labellisés NF et veiller aux labels « interdits pour les moins de 36 mois ».**

Le marquage CE est une auto-déclaration et non un label délivré après des tests d'un organisme indépendant. En apposant le marquage CE, le fabricant s'engage cependant à respecter les directives qui lui sont applicables.

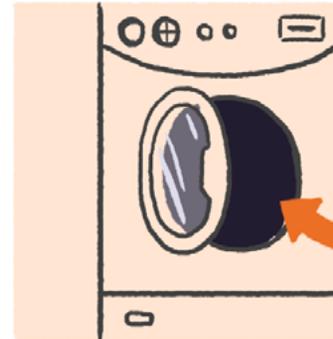
- **Éviter les jouets publicitaires non réglementés.**



## Vêtements

- **Éviter les vêtements avec des imprimés plastiques et privilégier les matières naturelles.**

Opter pour les textiles portant le label OEKO TEK 100 qui garantit l'absence de produits toxiques pour le corps et pour l'environnement.

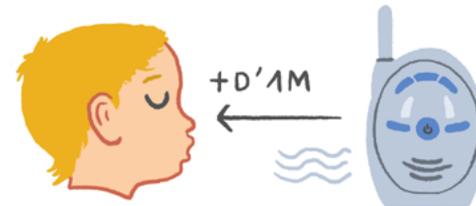


Les textiles font l'objet de nombreux traitements (anti-feu, anti-acariens...) et peuvent contenir des produits nocifs qui pénètrent la peau s'ils n'ont pas été lavés.

## Ondes et champs électro-magnétiques

- **Il est préférable d'éteindre la box wifi la nuit** et d'éviter l'usage du téléphone portable avec les jeunes enfants dans les bras.

- **Par précaution, limiter l'exposition des bébés et jeunes enfants aux champs électro-magnétiques.** Les baby phones doivent être placés à plus d'un mètre de la tête de l'enfant.



## Bibliographie :

Pour aller plus loin, retrouvez des conseils sur chacune des thématiques abordées dans ce guide sur :

**wecf-france.org**

et sur **www.agir-pour-bebe.fr**

■ Sur la qualité de l'air :

**www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/**

**connaître-les-pollutions-en-interieur**

**www.airpl.org**

■ Retrouvez le calendrier des fruits et légumes de saison sur :

**www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/**

**Calendrier-de-saison2**

■ Guide des labels environnementaux :

**https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/**

**labels-environnementaux**

■ Dans la même collection, à retrouver dans les PMI

du Département de Loire-Atlantique :

**Face aux écrans, changeons nos habitudes !**

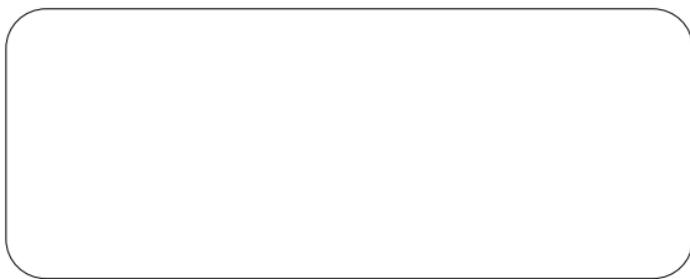
**Motricité de l'enfant**

**Bien manger pour bien grandir**



Une question ?  
Les puériculteur-rices, les sages-femmes et les médecins  
de la Protection maternelle et infantile (PMI)  
vous conseillent gratuitement.  
Retrouvez le point de consultation  
le plus proche de chez vous sur  
**[loire-atlantique.fr/PMI](http://loire-atlantique.fr/PMI)**

## **Votre contact :**



Département de Loire-Atlantique  
Service de protection maternelle et infantile  
3 quai Ceineray - CS 94109  
44041 Nantes cedex 1  
Tél. 02 40 99 10 00  
Courriel : [contact@loire-atlantique.fr](mailto:contact@loire-atlantique.fr)  
Site internet : [loire-atlantique.fr](http://loire-atlantique.fr)