

# Conseils et astuces pour limiter les polluants dans le quotidien des jeunes enfants



**Lutte contre  
les perturbateurs  
endocriniens**



## Léonore Moncond'huy

### Maire de Poitiers

Avant tout, je vous adresse toutes mes félicitations pour la naissance de votre enfant ! En tant que parents, nous souhaitons toutes et tous offrir à notre nouveau né le meilleur pour sa vie future, et donc, pour sa santé et son bon développement.

C'est aussi ce que souhaite la Ville de Poitiers, à travers une offre publique de petite enfance adaptée au mieux aux besoins de chaque famille. C'est aussi le sens de notre engagement fort dans la lutte contre les perturbateurs endocriniens.

Les bébés sont particulièrement sensibles aux perturbateurs endocriniens, souvent invisibles dans notre quotidien, mais potentiellement dangereux pour leur bon développement. Les polluants sont ainsi présents dans certains produits d'hygiène, certains produits ménagers, dans certains contenants alimentaires.

La ville de Poitiers est labellisée Ville-santé par l'Organisation Mondiale de la Santé, reconnaissance de son engagement de longue date pour la santé de toutes les poitevines et tous les poitevins. Nous sommes également signataires de la Charte Villes et Territoires Sans Perturbateurs Endocriniens.

Dans ce cadre, nous avons mené de nombreuses actions : formation des professionnels de la petite enfance, changement des produits d'entretien et de loisirs créatifs dans les crèches et les accueils périscolaires, actions de sensibilisation proposées aux jeunes parents.

Ce guide vise à aller plus loin, en vous accompagnant dans la prévention de l'exposition aux perturbateurs endocriniens, dans vos pratiques de tous les jours. Est-il possible de les éviter ? Comment s'y prendre ?

Vous trouverez dans ce guide des fiches pratiques et des recettes pour prévenir les expositions aux polluants, repérer les produits potentiellement dangereux et identifier des bonnes pratiques, par exemple en repérant les labels ou en privilégiant certains matériaux comme le verre et l'inox.

Ces fiches Santé-environnement diffusées par le réseau WECF France sont déclinées par thème (cuisine, hygiène, puériculture, bricolage), avec à chaque fois des alternatives et des produits à privilégier.

Avant 2 ans, nos petits explorent le monde environnant en portant tout à la bouche ! Pas question de les brider dans leur exploration du monde : c'est pourquoi vous trouverez également dans ce guide des recettes pour tester des activités avec des produits naturels.

Avec les équipes de la Ville de Poitiers et de son CCAS, nous espérons que ce guide vous sera utile, et qu'il vous permettra de trouver des alternatives adaptées à vos préoccupations et à votre cadre de vie.

Je vous souhaite une bonne lecture !

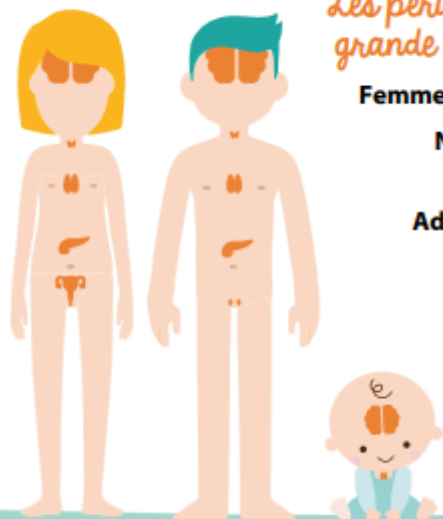
# Les perturbateurs endocriniens

## Qu'est ce que c'est ?

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle qui peuvent perturber notre système hormonal et nuire au bon fonctionnement de notre organisme

## Principaux impacts sur la santé

- ✎ **Reproduction :** baisse de la fertilité, puberté précoce, malformations génitales
- ✎ **Métabolisme :** obésité, diabète, hypertension
- ✎ **Cancers hormono-dépendants :** sein, testicule
- ✎ **Autres troubles :** hyperactivité, troubles du comportement




## Les périodes de plus grande vulnérabilité

- ✎ **Femmes enceintes**
- ✎ **Nourrissons et enfants**
- ✎ **Adolescent-es**



## Produits et emballages alimentaires, ustensiles de cuisine :

- ✎ **Conservateurs (E214 à E219) et anti-oxydants (E320)** dans les aliments, certains résidus de pesticides
- ✎ **Phtalates** dans les emballages, ustensiles de cuisine
- ✎ **BPA\*** dans le plastique rigide, PC 
- ✎ **Composés perfluorés** dans les poêles antiadhésives

\*Bisphénol A



## Produits d'hygiène :

Certains conservateurs : **parabènes, phénoxyéthanol**, composés d'isothiazolinone, filtres UV chimiques

## BUTYL ET PROPYL-PARABÈNE :

interdits dans les cosmétiques non rincés pour le siège des moins de 3 ans



## Habillement :

- ✎ **PVC, phtalates :** les impressions plastifiées, bottes de pluie (préférez celles en caoutchouc naturel), bavoirs en plastique souple
- ✎ **PFOA, PFOS :** vêtements imperméables, antitaches



## Jeux, jouets :

- ✎ **Phtalates :** poupées et plastique souples

## ARTICLES DE PUÉRICULTURE : DES EXIGENCES PARTICULIÈRES



- Pas de BPA dans les biberons, anneaux de dentition, tétines, sucettes et contenants alimentaires
- Limitation de certains phtalates



## Sommaire

---

Articles de puériculture	p.5
Recettes de loisirs créatifs	p.11
Produits cosmétiques	p.13
Alimentation et cuisine	p.15
Produits ménagers	p.23
Recettes de produits ménagers	p.25
Bricoler, rénover et décorer	p.26
Qualité de l'air intérieur et santé	p.30
Labels	p.31





# Les articles de puériculture

Chaque jour, les enfants sont en contact avec des objets qui leur sont destinés et peuvent pourtant contenir des substances potentiellement dangereuses pour leur santé  
Comment limiter les risques ?

## La toilette et le change de bébé

Je limite le nombre de produits car la peau de bébé est fragile et très perméable aux substances qu'ils contiennent

- Parfums pour bébés
- Produits contenant des parfums non rincés (lingettes, lait toilette)
- Certaines couches jetables conventionnelles\*



\*voir test 60 millions de consommateurs, n°527, février 2017

- Gels lavants corps, shampoings, lotions micellaires, laits de toilette, crèmes protectrices, liniment oléocalcaire, contenant peu d'ingrédients
- Certaines couches jetables écologiques \*



- Eau et savon surgras, liniment oléocalcaire écolabellisés
- Huiles et beurres végétaux pour bébés écolabellisés
- Couches lavables écolabellisées



**J'ÉVITE** 

**JE PRÉFÈRE** 



**wecf**  
France

Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable



# 1 Dormir

Je choisis des articles lavables à 60° pour éliminer facilement les acariens et j'aère le matelas régulièrement

- Lits neufs fraîchement vernis/peints
- Alèses plastique en PVC\*, matelas à langer en plastique PVC \*
- Matelas mousse PU\*
- Traitements anti-acariens et anti-tâches
- Écoutes bébé numériques (smartphone)



\* PVC : polychlorure de vinyle  
\* PU : polyuréthane

- Alèses plastique en PP\*
- Matelas à langer PP\*
- Futons bébé, matelas mousse PU\* NF environnement ou Certipur
- Traitements anti-acariens proneem et greenfirst
- Écoutes bébé analogiques



\* PP : polypropylène  
\* PU : polyuréthane

- Lits de seconde main
- Lits en bois brut ou avec peintures écologiques
- Alèses en coton, bambou
- Housse et matelas à langer ecolabellisés
- Matelas coton ecolabellisés
- Matelas 100% latex (si pas d'allergie au latex)



**J'ÉVITE** 

**JE PRÉFÈRE** 



# 2 Manger

Je privilégie les produits frais, locaux issus de l'agriculture biologique quand c'est possible



J'évite de réchauffer aliments et boissons dans un récipient en plastique surtout si l'aliment est gras ou acide. J'évite de cuire les aliments dans un four à micro-ondes

- Vieux bols de robot mixeur en plastique
- Préparations alimentaires en barquettes plastique
- Contenants et couverts alimentaires en mélaminé, PVC\*, PS\*...
- Vieux biberons en plastique PC\*



\* PVC : polychlorure de vinyle  
\* PS : polystyrène  
\* PC : polycarbonate

**J'ÉVITE** 

- Assiettes et gobelets en PP\*
- Petits pots pour bébé conventionnels



\* PP : polypropylène

- Biberons en verre, inox
- Bols mixeur en verre
- Paniers vapeur en inox
- Petits pots pour bébé bio
- Préparations « maison » stockées dans des contenants en verre, porcelaine ou inox
- Vaisselle en verre, porcelaine et inox



**JE PRÉFÈRE** 





# 3

## S'habiller

La confection des vêtements nécessite de nombreuses substances chimiques : pour la fibre, la teinture, les impressions et certains traitements. La peau de bébé est plus perméable et peut absorber plus facilement les résidus chimiques. En mettant les textiles à la bouche les enfants risquent également d'ingérer des polluants.

### ATTENTION !

Je lave toujours un vêtement neuf avant de le porter ou de le faire porter

- Vêtements en matière synthétique « faciles d'entretien »
  - anti-bactériens
  - anti-tâches
- Vêtements ou bavoirs en PVC\*
- Vêtements imprimés ou sérigraphiés, avec motifs plastifiés / floqués

\*polychlorure de vinyle



**J'ÉVITE** 

- Vêtements simples en fibres naturelles, coton, laine
- Vêtements de seconde main sans motifs plastifiés



- Vêtements simples en fibres naturelles, coton, laine de seconde main ou labellisés bio



**JE PRÉFÈRE** 





# 4

## Jouer , s'éveiller

**De nombreux jouets et doudous** sont présents autour du bébé et souvent portés à la bouche. Attention : ils peuvent parfois contenir des substances dangereuses.

Si possible, je lave et j'aère les jouets et le matériel de puériculture avant de les utiliser ou de les confier à l'enfant

- Jouets parfumés
- Jouets en plastique PVC\*
- Miniatures
- Jouets connectés
- Objets cadeaux commerciaux ou publicitaires
- Jouets en plastique avec une forte odeur
- Maquillage notamment pour enfants





\*polychlorure de vinyle

- Matériel et jouets d'occasion récents\*
- Poupées en matériau synthétique lavables
- Peluches poils ras, lavables
- Jouets en bois contreplaqué

**Pensez à recouvrir d'une housse en coton poussettes et sièges de transport**



\* voir focus sur les jouets d'occasion au verso

- Echarpes et porte-bébés écolabellisés 
- Poupées, doudous en tissu, laine, coton écolabellisés, lavables
- Peluches en fibres naturelles
- Jouets en bois brut
- Jouets « sans phtalates », « sans PVC », « sans BPA »
- Jouets écolabellisés 
- Jouets avec peinture NF EN 71-3
- Maquillage pour enfants labellisé bio 



**J'ÉVITE** 

**JE PRÉFÈRE** 



**wecf**  
France

Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable

## MÉMO



Lors de vos achats, vérifiez que le produit est bien destiné aux enfants de moins de 3 ans et ne porte pas ce pictogramme



Écoute-bébé : si vous avez besoin d'être rassuré, optez pour des appareils analogiques et placez-les à au moins 1.50m de la tête de bébé



Pas d'écran avant 3 ans : les écrans sont déconseillés par le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel (CSA) avant 3 ans



Évitez les jouets connectés : ils augmentent l'exposition des enfants aux radiofréquences qui impactent les fonctions cognitives, le bien-être et l'attention des enfants\*

\* [www.anses.fr/fr/content/exposition-des-enfants-aux-radiofréquences-pour-un-usage-modéré-et-encadré-des-technologies](http://www.anses.fr/fr/content/exposition-des-enfants-aux-radiofréquences-pour-un-usage-modéré-et-encadré-des-technologies)

### Les labels fiables



### FOCUS SUR LES JOUETS D'OCCASION :

L'occasion c'est bien mais dans le domaine des jouets, prudence !

Les réglementations jouets se succèdent et sont plus protectrices aujourd'hui, choisissez des jouets récents (mis sur le marché après 2011)



Attention aux très vieux jouets plus adaptés aux collections qu'aux tout-petits

Matériel nécessaire :

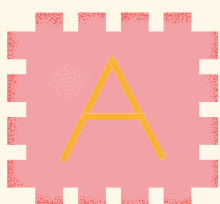
- Farine
- Huile végétale

Dans un récipient, versez 7 volumes de farine et 1 volume d'huile puis mélangez avec les mains. À conserver dans un sac hermétique ou une boîte.  
Facultatif : craies à rapper pour donner de la couleur !



## Sable magique

## Formes à coller



Matériel nécessaire :

- Vaporisateur d'eau
- Intercalaire transparentes ou colorées, rouleau de couvre livres...
- Eponges naturelles

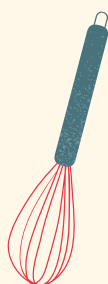
Découpez des formes de couleur et de différentes tailles.

Collez ces supports sur les vitres en vaporisant de l'eau et utilisant les éponges naturelles.

## Pâte à modeler (sans cuisson)

Matériel nécessaire :

- Farine
- Sel fin
- Huile végétale
- Eau



Mettre dans un récipient :

- 2 tasses de farine
- 1 tasse de sel
- 1 tasse d'eau
- 60ml d'huile (1/4 de tasse)
- Colorants si on le souhaite

**Colorants naturels :**

- Cacao : marron
- Paprika : rouge/orange
- Curcuma : jaune
- Poudre de betterave : rouge
- Jus de choux rouge (remplace l'eau) : violet
- Menthe / poudre d'ortie : vert

Mélangez les ingrédients secs dans un premier temps puis l'eau et ensuite l'huile. Colorez la pâte avec les colorants. Se conserve 2 semaines dans une boîte hermétique au frais.

À la réutilisation, ajoutez un peu de farine pour que la pâte soit moins collante.

## Peinture à l'argile

Matériel nécessaire :

- Différentes couleurs d'argile ventilée en poudre
- Eau

Mettre de l'argile dans un petit récipient et ajouter de l'eau pour obtenir une consistance de crème fraîche épaisse (texture plus ou moins épaisse en fonction de la dilution).



## Peinture naturelle à la farine

Matériel nécessaire :

- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à café de sel
- 2 ou 3 c. à soupe d'eau
- Colorants naturels possible



Mélangez les ingrédients dans un petit récipient et ajoutez les colorants dans chaque récipient.

**Colorants naturels :**

- Cacao : marron
- Paprika : rouge/orange
- Curcuma : jaune
- Poudre de betterave : rouge
- Jus de choux rouge (remplace l'eau) : violet
- Menthe / poudre d'ortie : vert

Matériel nécessaire :

- 3 c. à soupe de sucre
- 1/2 c. à café de sel fin
- 1/2 verre de fécule de maïs
- 2 verres d'eau
- quelques gouttes de colorants naturels

Mélangez les ingrédients (sauf colorant) dans une casserole et chauffez jusqu'à épaississement. Divisez et laissez refroidir avant de verser les colorants.

Se conserve une dizaine de jours dans des pots hermétiques.

## Peinture à doigt





LAVER PROTÉGER PARFUMER EMBELLIR

# Les cosmétiques

Dans les gels douche, les crèmes, les parfums, les shampoings, le maquillage etc. on peut trouver des substances nocives pour la santé et l'environnement. Quelques conseils pour les éviter :

## Limiter le nombre de produits utilisés

et donc leurs interactions - pour prévenir allergies et effets cocktails



J'ÉVITE 



JE PRÉFÈRE 

## Privilégier certains conditionnements

les pains de savons plutôt que les gels / savons liquides (moins d'ingrédients)  
les sticks plutôt que les sprays (moins d'inhalation des substances)



J'ÉVITE 



JE PRÉFÈRE 

## Se méfier des promesses publicitaires



J'ÉVITE 

## Préférer les labels fiables



JE PRÉFÈRE 



MÉMO

## Auto-test

Petites questions à se poser sur l'utilisation d'un produit cosmétique

- j'utilise mon produit tous les jours ou plusieurs fois par jour
- je l'applique sur une grande surface de mon corps
- je le garde sur ma peau toute la journée ou pendant plusieurs jours car il ne se rince pas
- je l'utilise sur des zones sensibles (zones rasées, muqueuses...)

Si vous cochez plusieurs de ces cases, faites particulièrement attention à la qualité de votre produit !

### JE LIMITE LES HUILES ESSENTIELLES

dans les recettes maison, et on les évite pour : les femmes enceintes ou qui allaitent, les enfants de moins de 7 ans, les personnes sensibles ou allergiques (demandez conseil à votre pharmacien-ne)



### JE PRÉFÈRE LES RECETTES « MAISON »

parce que je maîtrise leur composition et que je choisis les ingrédients

### Un déodorant qui neutralise les odeurs sans bloquer la transpiration :

étaler un peu de lait ou d'huile pour le corps sous les bras et tamponner avec du bicarbonate de soude officinal ou alimentaire (le plus fin possible)

### Un gommage mains qui adoucit et hydrate :

mélanger dans un petit bol une proportion de sel fin et d'huile d'olive pour obtenir une pâte d'aspect sable mouillé et s'en frotter / masser les mains après les avoir lavées. Rincer à l'eau tiède (sans savon !) et bien s'essuyer les mains

### JE PRÉFÈRE LES HUILES VÉGÉTALES

pour se démaquiller, assouplir et nourrir sa peau et ses cheveux



**1000 COSMÉTIQUES « PRÉOCCUPANTS »** peuvent contenir des perturbateurs endocriniens, ces substances qui peuvent dérégler notre système hormonal \*

\* Etude UFC Que choisir, 2017

Pour les femmes enceintes et les bébés, utiliser le moins possible de cosmétiques et rendez-vous sur **wecf-france.org**



**COURSES**

# Quand je fais mes courses

## JE PRÉFÈRE



Les fruits et légumes frais et locaux

Les produits non emballés

Le verre

Certains plastiques (voir mémo plastiques)



## J'ÉVITE



Les boîtes de conserve et les cannettes\*

\* Depuis janvier 2015, interdiction du bisphénol A (BPA)

Les films alimentaires mous et transparents

Les barquettes en polystyrène

Les produits industriels riches en additifs (ultra-transformés)



## MÉMO

# Attention aux additifs

Les denrées alimentaires peuvent contenir des **additifs** dangereux pour la santé.  
Pour ma santé, je limite ma consommation de produits ultra-transformés \*

## Les colorants

**E 102-104-107-110-120-122-123-124-127-128-129-131-132-133-141-142-150c-150d-151-152-154-155-160e-160f**

Dioxyde de titane [nano] **E171**,  
(yaourts, bonbons, boissons, sodas, desserts, fruits confits, sirops, merguez, vinaigres, compléments alimentaires...)

Aluminium **E 173** (viennoiseries industrielles, confiseries, plats préparés)

## Les antioxydants

Gallates **E 310 à 312**

BHA et BHT **E 320 et 321**

Citrate de tri-ammonium **E 380**

EDTA **E 385**

4-hexylresorcinol **E586**

## Les correcteurs d'acidité

Chlorures **E 512**

Sulfates d'aluminium **E 520 à 523**

Phosphates **E 541**

Silicates **E 552 [nano] à 556**

## Divers

Argent [nano] **E174**

**E 999**

**E 1201 et 1202**

Propylène glycol **E 1520**

## Les conservateurs

Benzoates **E 210 à 213** (sodas, confitures...)

Parabènes **E 214 à 219** (viandes, charcuteries...)

Sulfites **E 220 à 228** (fruits secs et confits, purée en flocons, vins, crevettes)

Traitements divers **E 230 à 235-239-242**

Nitrites et nitrates **E 249 à 252**

## Les agents de texture et anti-agglomérants

Polysorbates **E 431 à 436**

Phosphatides d'ammonium **E 442 - E 477**

Huile de soja oxydée **E 479a et 479b**

Stéarates **E 491 à 495**

Dioxyde de silicium [nano] **E 551**

Silicate de calcium [nano] **E552**

## Les exhausteurs de goût

Glutamates **E 620 à 625**

## Les édulcorants

**E 900 - E 905 - E 950**

Acésulfame **K E 950** et Sucralose **E 955**

Aspartame **E 951** et sels d'aspartame **E 962**

Cyclamates **E 952**

Saccharine **E 954**

**PRIVILÉGIER LE BIO**  
pour les céréales complètes  
(muesli, pain, pâtes etc...)

**LE PAIN « TRADITION »**  
(farine label rouge) des boulangeries  
répond à un cahier des charges  
limitant les ingrédients au strict  
minimum et excluant les additifs.



TRÈS PEU  
D'ADDITIFS  
SONT AUTORISÉS







CONSERVER

# Quand je stocke et conserve

**JE PRÉFÈRE**



Le verre



La porcelaine et la faïence



L'inox



Le papier Kraft



Certains plastiques  
(voir mémo plastiques)



Le plastique dur et transparent



Le film plastique étirable

**J'ÉVITE**



L'aluminium

Recommandations indicatives, sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles



**wecf**  
France

Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable

MÉMO

# Attention aux plastiques



**HDPE  
OU  
PEHD**

## Polyéthylène haute densité

Bouteilles de lait, bouchons vissés



**LDPE  
OU  
PEBD**

## Polyéthylène basse densité

Barquettes, films alimentaires, sacs congélation



**PP**

## Polypropylène

Barquettes (beurre...), boîtes conservation, pots de yaourt, gobelets plastique



**PETE  
OU  
PET**

## Polyéthylène téréphtalate

Bouteilles eau minérale et autres boissons



**PVC**

## Polychlorure de vinyle

Films alimentaires étirables, jouets de bain souples



**PS**

## Polystyrène

Couverts et gobelets jetables, barquettes frais, pots de yaourt



**OTHER  
OU  
PC**

## PC : Polycarbonate

Marqué PC : gobelets en plastique rigide et transparent, vieux biberons, vieux bols mixeurs



### RECOMMANDATIONS :

Éviter de chauffer aliments et boissons dans un récipient en plastique

- \* surtout si l'aliment est liquide ou gras
- \* surtout si le récipient est usé ou abimé
- \* surtout pas au micro-ondes (altère la structure du plastique)



**CUISINER**

# Quand je cuisine

**JE PRÉFÈRE** 



Le verre



L'inox



Les ustensiles en bois non traité



La porcelaine



Les moules en porcelaine, pyrex et fer



Le papier cuisson «écologique»



Le papier cuisson sulfurisé blanc «classique»



La planche à découper en plastique  
(voir mémo plastiques)



L'aluminium



Le silicone très coloré et bon marché

**J'ÉVITE** 

MÉMO

# Attention aux pesticides dans les fruits et légumes « non bio »\*



Mais  
(non OGM)

Asperges

Ignames

Betteraves

Choux-fleurs

Patates douces

Oignons

Potirons

Brocolis

Avocats

Kiwis



Pastèques

Prunes

Aubergines

Épinards

Radis

Courgettes

Concombres

Tomates

Carottes

Melons

Poireaux

Haricots verts

Framboises

Ananas

Mangues

Bananes

Pommes de terre



Poivrons

Laitues

Endives

Poires

Abricots

Citrons

Oranges

Pommes

Nectarines/  
pêches

Pomelos

Clémentines

Fraises

Raisin



Pour la santé, il est conseillé de consommer des fruits et légumes même « non bio » (source INSERM). Privilégier le bio, local et fiable pour les denrées consommées en plus grande quantité et le plus souvent!



Fruits et légumes qui présentent le moins d'échantillons contenant des résidus de pesticides



Fruits et légumes qui présentent le plus d'échantillons contenant des résidus de pesticides

**BIEN LAVER LES FRUITS ET LÉGUMES** avant de les éplucher ou de les consommer permet d'éliminer certains traitements toxiques

Classement indicatif sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles



**CUIRE**

# Quand je cuis

**JE PRÉFÈRE**



L'inox



La fonte



La porcelaine à feu



Le fer

**JE LIMITE**



Les poêles en céramique



Les poêles « en pierre »

**J'ÉVITE**



Les récipients en cuivre non étamés



Les revêtements anti-adhésifs de type Teflon



L'aluminium

Recommandations indicatives, sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles



**wecf**  
France

Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable

MÉMO

# Attention au mode de cuisson

**JE PRÉFÈRE**



La cuisson vapeur basse pression (inox ou verre)

Le mijotage basse température

La bouilloire en inox

La vapeur haute pression

**JE LIMITE**



La plancha

Le wok

Le barbecue à gaz

La friteuse

**J'ÉVITE**



La bouilloire en plastique

Le cuit vapeur plastique

Le four à micro-ondes

Le barbecue à charbon

# Les produits ménagers

## Savez-vous que l'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur ?

Nos activités d'intérieur et l'usage des produits ménagers contribuent à diffuser dans l'air des substances néfastes pour notre santé et l'environnement. Quelques conseils pour les éviter :

### limiter le nombre de produits utilisés sans les mélanger\* Peu de produits suffisent pour nettoyer



**J'ÉVITE** 

#### Une priorité:

aérer en grand matin et soir  
et après/pendant chaque activité  
de nettoyage



**JE PRÉFÈRE** 

### limiter les désinfectants dans la maison Désinfecter peut nuire à la santé!

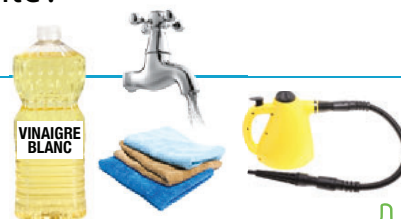


**J'ÉVITE** 



**JE LIMITE** 

**Terminer**  
le ménage par  
un rinçage à l'eau



**JE PRÉFÈRE** 

### Éviter les sources d'émission de polluants dans l'air



**J'ÉVITE** 



**JE LIMITE** 



**JE PRÉFÈRE** 

\* Ne jamais mélanger plusieurs produits d'entretien, sous peine de formation de gaz toxiques ou de projections

## MÉMO

### Le saviez-vous?

Les produits ménagers contiennent beaucoup de parfums qui peuvent être perturbateurs endocriniens et allergènes. Or, le propre n'a pas d'odeur!

#### ATTENTION AUX ÉTIQUETTES

Les industriels ne sont pas tenus d'indiquer l'intégralité de la composition du produit sur l'emballage\*:

Quand les précautions d'usage occupent plus de place que le mode d'emploi, lisez-les attentivement car le produit n'est pas sans danger pour la santé!

\*Vous pouvez trouver la liste complète des ingrédients sur le site du fabricant (Fiche de Données de Sécurité)

#### RESPECTEZ LES DOSES

Le surdosage est plus polluant, plus dangereux, plus cher... et pas plus efficace!

#### JE PRÉFÈRE LES RECETTES « MAISON »

parce que je maîtrise leur composition et que je choisis leurs ingrédients

#### Nettoyant multi-usages

1 bol de vinaigre blanc, 2 bols d'eau

##### FACULTATIF:

- quelques gouttes de liquide vaisselle
- 10 gouttes d'huiles essentielles\*. Mélanger dans un bidon et rincer après utilisation

#### Pour les meubles en bois

5 cuillères à soupe huile d'olive

5 cuillères à soupe jus de citron

##### FACULTATIF:

- 10 gouttes huiles essentielles de citron\*. Mélanger dans un flacon et utiliser une lingette à micro-fibres pour l'application

Source : Le Grand Ménage de Raffa

#### Eviter les produits qui portent les symboles suivants :



Toxique



Produit dangereux pour la santé



Inflammable



Polluant pour l'environnement



Corrosif



Dangereux, nocif et irritant

J'ÉVITE 

JE LIMITE 

JE PRÉFÈRE 

#### Préférer les labels fiables

qui garantissent le respect de l'environnement et de la santé



\* Certaines huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes et enfants de moins de 3 ans. Demandez conseil à votre pharmacien-ne.



# Lessive au savon de Marseille

## Ingrédients:

- copeaux de savon de Marseille (sans glycérine)
- savon noir
- eau
- en option : huile essentielle (lavande)

## Matériel nécessaire :

- casserole
- bidon de 1 L
- entonnoir

Faire chauffer dans une casserole 1 litre d'eau.

Ajouter 20 gr de copeaux de savon de Marseille, puis attendre que les copeaux fondent et ajouter 20 gr de savon noir. Remuer le tout avec un fouet. Verser le mélange dans le bidon (plus facile à transvaser avec un entonnoir).

En option, à froid, ajouter 15 gouttes d'huile essentielle

Le vinaigre blanc peut être utilisé comme adoucissant!



## Nettoyant multi usage

### Ingrédients:

- bicarbonate de soude
- vinaigre blanc
- eau
- en option : huile essentielle (citron, eucalyptus, pamplemousse....)



### Matériel nécessaire :

- bidon opaque de 2 litres ou vaporisateur
- entonnoir
- verre

Verser dans l'ordre dans un bidon 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude puis 2 litres d'eau chaude. Mélanger à part dans un verre 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc et quelques gouttes (15) d'huile essentielle.

Verser le mélange dans le bidon (plus facile à transvaser avec un entonnoir).

Bien secouer avant chaque utilisation.



# Bricoler - Rénover - Décorer

Nous passons au moins 80% de notre temps à l'intérieur. De nombreux produits utilisés pour rénover et/ou décorer contiennent des substances nocives pour notre santé et l'environnement. Quelques conseils pour limiter la facture toxique !

## ATTENTION !

- **Aérer** pendant et après les travaux
- Bien lire le mode d'emploi et les précautions d'usage (pictogrammes de danger)
- **Se protéger** : Porter gants, masque, lunettes, manches longues et chaussures fermées
- Stocker les produits de bricolage et de décoration hermétiquement fermés dans un espace ventilé en dehors des pièces de vie si possible et hors de portée des enfants

## Pendant la grossesse

Je laisse les travaux de bricolage aux autres, car l'enfant à naître peut être également exposé à divers contaminants susceptibles d'avoir des conséquences sur sa santé.

**J'ÉVITE** 



**JE PRÉFÈRE** 



**UNE PRIORITÉ :**  
faire les travaux au  
moins un mois à  
l'avance et aérer

## MÉMO



Ne jamais mélanger  
les produits entre eux

Une peinture sans odeur n'est  
pas toujours sans danger !  
(elle peut contenir 5 à 10%  
de substances volatiles  
préoccupantes)

Eviter les produits qui portent  
les symboles suivants :



Toxique



Produit dangereux  
pour la santé



Inflammable



Polluant pour  
l'environnement



Corrosif

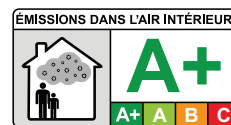


Dangereux,  
nocif et irritant

JE PRÉFÈRE



- Les **peintures minérales** à très faible teneur en COV (composés organiques volatils) qui laissent passer l'air et l'humidité
- Les **sols lisses et durs** plus faciles d'entretien
- Les **meubles en bois massif** ou d'occasion
- Pensez au **métal**, au **verre** (table etc.) et aux **fibres naturelles** (osier, bambou, jonc de mer etc.)



\* Étiquetage obligatoire  
en France



Plus rares mais tout aussi fiables :



J'ÉVITE



JE LIMITE



JE PRÉFÈRE



# 1 Pour les gros travaux

Je limite les sources d'émission de polluants dans l'air dont les poussières en étant vigilant dans mes choix et je me protège : gants, lunettes, masque et manches longues\*



## Le saviez-vous?

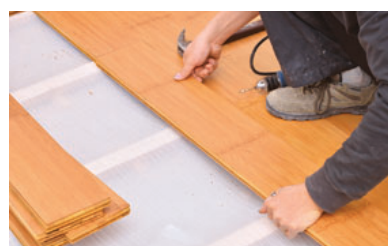
La poussière de bois inhalée est classée cancérogène avéré ! Protégez-vous !

- Plaques de plâtre avec capteurs de COV
- Isolants synthétiques (polyuréthane, polystyrène)
- Revêtements PVC\* souples collés

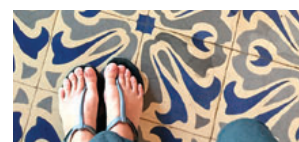


- Colles solvantées
- Produits caustiques (ammoniaque, soude, décapants)
- Produits de traitement du bois (insecticides, fongicides)

- Isolants minéraux : (laine de verre, laine de roche)
- Planchers flottants stratifiés clipsés
- Revêtement PVC\* souple posé avec adhésif
- Moquette synthétique



- Plaques de plâtre, carreaux de plâtre 
- Isolants écologiques : (ouate de cellulose, chanvre, fibre de bois, liège)
- Carrelage
- Parquet bois massif non vernis
- Revêtement linoléum, caoutchouc 
- Moquettes en fibres naturelles non traitée: laine, coton 
- Colles 
- Produits de traitement du bois sur base végétale et à l'eau. (insecticides, fongicides)



\* PVC : polychlorure de vinyle, \* EPI : Equipement de Protection Individuelle

**J'ÉVITE** 

**JE PRÉFÈRE** 



# 2

## Je choisis bien mes produits de finition et je laisse aérer le mobilier neuf avant installation

**Aérer continuellement pendant au moins 3 jours après la pose**

**Bien laver les rideaux et linges de maison qui le permettent avant utilisation**

- Peinture (glycéro)
  - Vernis
  - Lasure
- } avec solvants (white spirit)
- Papier peint : vinyl, expansé, intissé couche vinyle
  - Tissus traités anti-bactériens, anti-acariens (coussins, rideaux)
  - Tapis traités anti-tâches, anti-bactérien, anti-acariens, avec dos en PVC\*



\* PVC : polychlorure de vinyle

- Peinture
  - Vernis
  - Lasure
- } diluable à l'eau\*
- \* avec teneur en COV/L la plus basse possible



- Huiles dures écologiques
- Papier peint intissé avec couche papier
- Tentures et rideaux synthétiques labellisés



- Peintures à faible teneur en composés organiques volatils (COV)
- Peintures à l'eau et lasures à l'eau écologiques
- Cires d'abeille
- Enduits terre, chaux
- Papier peint ingrain
- Tapisserie imprimée à base d'encre à l'eau
- Tentures, rideaux non traités en coton, lin
- Tapis non traités en fibres naturelles : (laine, coton, sisal, jonc de mer)



**J'ÉVITE**

**JE PRÉFÈRE**

# Qualité de l'air intérieur et santé

Nous passons au moins **85% de notre temps dans des espaces clos** (domicile, transports, lieu de travail, école, loisirs ...). Certaines pratiques et produits peuvent nous exposer à des substances nocives pour la santé et l'environnement. Voici quelques conseils pour veiller à la qualité de l'air dans son habitation.

## Les principales sources de pollution de l'air intérieur

### Activités humaines

- Tabagisme
- Activités de ménage, de cuisine et de séchage du linge
- Bricolage
- Parfums d'intérieur, bougies, encens

### Occupation des locaux

- Animaux et plantes (allergènes, pesticides, engrais)



### Matériaux de construction et de décoration

- Moquettes, peintures, vernis, colles

### Equipements

- Ameublement
- Ventilation et climatisation mal réglées ou mal entretenues
- Appareils à combustion (chaudières, cheminée, poêles)

### Environnement extérieur

Polluants de l'air extérieur, radon, sols contaminés

## Le saviez-vous ?

**L'air intérieur peut être 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur!**

**Attention:** ne pas boucher les entrées d'air!

**Le radon** est un gaz radioactif d'origine naturelle présent dans les sous sols granitiques et volcaniques de certains territoires.\*




Il peut s'accumuler dans l'air intérieur à partir des caves et rez-de-chaussées et son inhalation conduit à augmenter le **risque de cancer du poumon**.

Une action simple pour limiter son accumulation : **aérer quotidiennement le plus souvent possible!**

\* Consulter le site de l'IRSN



# Pour mieux se repérer

Labels	Santé	Environnement
Hygiène & Beauté	  	
Entretien & Nettoyage	 	
Alimentation	 	
Textiles & Jouets	  	 

[www.ademe.fr/labels-environnementaux](http://www.ademe.fr/labels-environnementaux)  
[www.agir-pour-bebe.fr](http://www.agir-pour-bebe.fr)



# Direction Salubrité-Santé publique

Pôle Santé

05 49 52 36 25

[salubrite.sante.publique@grandpoitiers.fr](mailto:salubrite.sante.publique@grandpoitiers.fr)