

Wecf France
13 avenue Emile Zola 74100 Annemasse
Tél : +33 (0) 450 83 48 10
wecf.france@wecf.eu

 wecf France
 @wecf_FR

Nous rejoindre
<https://wecf-france.org/nous-rejoindre/>

www.wecf-france.org

Des ressources complémentaires :
Le site « Les pros de la petite enfance »
lesprosdela petiteenfance.fr

Le site institutionnel « Agir pour bébé »
www.agir-pour-bebe.fr/

ARS Nouvelle-Aquitaine
103 bis rue Belleville - CS 91704
33063 Bordeaux Cedex
Tél. 09 69 37 00 33
www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr

 @ARS.nouvelleaquitaine
 @ARS_NAquit

 @arsnouvelleaquitaine
 @ARS Nouvelle-Aquitaine

 @ARS Nouvelle-Aquitaine

www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr

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

Nourrir bébé :

Quelle eau pour préparer le biberon ?

Je peux utiliser l'eau du robinet

(eau de distribution publique) en prenant les précautions suivantes :

- ✎ **Je laisse couler l'eau du robinet** quelques secondes avant de remplir le biberon de la quantité souhaitée
- ✎ Si le robinet n'a pas été utilisé depuis plusieurs heures, **je laisse couler l'eau une à deux minutes** avant de remplir le biberon
- ✎ **J'utilise uniquement de l'eau froide** (au-delà de 25°C, l'eau peut être davantage chargée en microbes et en sels minéraux)
- ✎ **Je n'utilise pas d'eau ayant subi une filtration** (carafe filtrante par exemple ou tout autre type de traitement de filtration à domicile) ou ayant subi un adoucissement car ces systèmes peuvent favoriser la multiplication des microorganismes
- ✎ Les logements construits avant 1948 peuvent encore posséder des **canalisations d'eau en plomb, il y a alors un risque de saturnisme** (maladie liée au plomb). Dans ce cas ou en cas de doute, il est conseillé d'utiliser de l'eau en bouteille.

Si j'utilise de l'eau en bouteille

eau de source ou eau minérale naturelle, non gazeuse je vérifie sur l'étiquette :

- ✎ Quelle convient pour l'alimentation des nourrissons
- ✎ Que la minéralisation totale est égale ou inférieure à 1 000 mg/litre
- ✎ Que les nitrates ne dépassent pas 10 mg par litre
- ✎ Que le fluor ne dépasse pas 0,3 mg/L si le pédiatre a prescrit à bébé un apport en fluor. Cela passe à 0,5 mg/L si ce n'est pas le cas.



Je suis vigilant·e : une bouteille entamée doit être conservée au réfrigérateur et consommée dans les 24 heures



Retrouver les informations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail Anses

Le biberon

Je choisis de préférence des biberons en verre ou en inox. Je donne le biberon à température ambiante ou légèrement réchauffé au bain marie, pas de micro ondes ! Une fois réchauffé, le biberon doit être consommé dans un délai d'une demi-heure.

Et après ?

Au déjeuner comme au goûter, je privilégie des produits sains sans additifs et non ultra-transformés !



Attention aux additifs !

Retrouvez toutes les informations complémentaires dans les fiches pratiques « contenants et aliments » et « articles de puériculture » qui accompagnent ce livret.

Jouer au naturel

Sortir le plus possible les enfants dans un espace naturel même lorsqu'il fait froid



En cas de pollution atmosphérique : s'abonner alertes ATMO France/appli

Peinture à doigts, pâte à modeler... soyez vigilant·es avec les recettes maison

- ✎ Attention aux allergies ! Avant toute utilisation, toujours bien vérifier que ces recettes sont exemptes d'huiles essentielles, très concentrées en principes actifs elles ne sont pas adaptées pour les enfants de moins de 7 ans
- ✎ Ne pas utiliser de colorants alimentaires qui peuvent être irritants : piment, cannelle, curry...
- ✎ Des alternatives existent dans le commerce, cherchez le label  **sehr gut**
- ✎ Eviter les recettes de « Slime » maison !

Se protéger du soleil

- Pas d'exposition entre 12h et 16h
- Porter des lunettes de soleil adaptées
- Des vêtements couvrants et un chapeau
- Privilégier une crème solaire labellisée Cosmécio si possible !



UN EXEMPLE DE PÂTE À MODELER MAISON

Mélangez 2 tasses à café de farine et 1 tasse de sel fin. Ajoutez 2-3 cuillérées d'huile végétale (colza ou tournesol). Ajustez la texture en incorporant un peu d'eau froide et en malaxant jusqu'à obtention d'une boule bien lisse et bien homogène. Vous pouvez conserver cette pâte à modeler dans une boîte hermétique au réfrigérateur pendant au moins 2 semaines, si l'odeur ou la couleur change, jetez-la et renouveler la fabrication.

Facultatif : quelques gouttes de colorant alimentaire bio

Les petits portent facilement les jouets à la bouche : privilégier les jouets lavables !

Bien entretenir les jouets

Lavage des jouets : Bien entretenir les jeux et jouets en période d'épidémies

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. En cas d'épidémie, je les lave plus souvent : jouets en bois, ...

- ✎ **Les jouets bois :** chiffon microfibre humidifié ; essuyer et laisser sécher à l'air libre OU laver à l'eau savonneuse puis rincer et bien sécher. *Ne jamais laisser tremper un jouet en bois dans l'eau.*
- ✎ **Les jouets plastique :** chiffon microfibre humidifié ; essuyer et laisser sécher à l'air libre OU laver à l'eau savonneuse puis les rincer et bien les sécher. Pour les petites pièces, utiliser le bac à couverts du lave-vaisselle à 40°C.
- ✎ **Les peluches :** privilégier des peluches qui se lavent ; utiliser un filet à linge, un programme textile fragile (30/40°C) et une vitesse d'essorage réduite. Passer au sèche-linge si possible.

Laver immédiatement les jouets ou peluches

Vigilance usure : remplacer très régulièrement les jouets en plastique mou.

Privilégier les tapis d'éveil en tissu plutôt que ceux en mousse recouverte de plastique PVC.

LE LIVRET assistant·e maternel·le



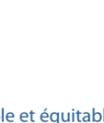
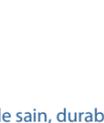
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité



Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine



Retrouvez plus d'informations dans la fiche pratique Articles de puériculture N°4 « Jouer, s'éveiller » qui accompagne ce livret



Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable

Quel est le problème?

Nous sommes exposé-es tous les jours à différentes substances présentes dans **l'air intérieur, les cosmétiques, les aliments, les produits d'entretien, les vêtements, le mobilier...** Découvrez des conseils simples pour limiter ces substances dans votre lieu de vie!

COMMENT CES SUBSTANCES ENTRENT DANS NOTRE CORPS ?

par inhalation

(produits d'entretien, parfums d'ambiance, insecticides...)



par la peau

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

par ingestion

(aliments, boissons...)

Certaines substances sont plus problématiques et encore mal réglementées :

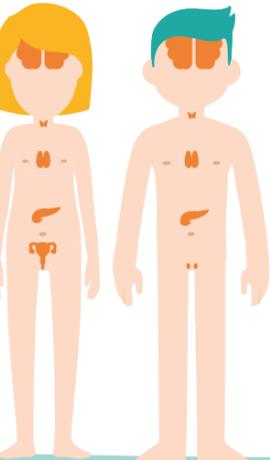
Les perturbateurs endocriniens

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**



Les Perturbateurs Endocriniens (PE) dans notre quotidien

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

Environnement intérieur

Veiller à la qualité de l'air dans son habitation



Aérer en ouvrant grand les fenêtres **matin et soir pendant 5 à 10 mn**, et avant la sieste des enfants pour un bon sommeil!



Entretenir régulièrement les **systèmes de ventilation** et/ou de climatisation, les bouches d'aération doivent être dégagées et propres



Créer un confort optimal :
• Un **taux d'humidité** entre 40 et 60%
• Une **température** entre 18 et 22° C

Évitez les aérosols de parfums et d'insecticides, préférez les solutions naturelles

- ✎ Parfums d'ambiance à spray automatique et autres aérosols
- ✎ Insecticides pour plantes et animaux domestiques
- ✎ Diffuseurs anti-moustiques

J'ÉVITE

- ✎ Insecticides écolabellisés
- ✎ Pièges à moustiques
- ✎ Lampes anti-moustiques

- ✎ Bouquet de lavande
- ✎ Moustiquaires
- ✎ Plantes répulsives (citronnelle, mélisse, verveine...)
- ✎ Boules de cade ou de cèdre (mites...)
- ✎ Terre de diatomée (puces, etc.)

JE PRÉFÈRE

Autour de l'hygiène :

Attention à la présence des désinfectants et des insecticides!

POUR LE LINGE

- ✎ Lessive désinfectante, antibactérienne etc.
- ✎ Assouplissants conventionnels parfumés
- ✎ Désodorisants

- ✎ Lessive standard sans parfum

- ✎ Lessive écologique sans parfum
- ✎ Savon de Marseille en paillottes



J'ÉVITE

JE PRÉFÈRE

POUR LE CORPS

- ✎ Les mains : Gels hydro-alcooliques contenant ammoniums quaternaires, triclosan, triclocarban

- ✎ Gels hydro-alcooliques à base d'éthanol, d'acide lactique, de glycérine
- ✎ Traitements anti-poux écolabellisés

- ✎ Lavage des mains au savon écolabellisé

- ✎ Les cheveux infestés : Traitements anti-poux chimiques ou insecticides

- ✎ Huile d'olive en cataplasme hermétique, lavage et peigne anti-poux

Attention ! pas d'huiles essentielles (HE) en dessous de 7 ans, demandez conseil à votre pharmacien-ne

Attention ! Les solutions hydro-alcooliques ne sont pas adaptées aux enfants de 0 à 3 ans!

Changer bébé

La peau fine de bébé est particulièrement sensible et peut être exposée aux résidus laissés par les produits nettoyants du matelas de change lorsqu'ils ne sont pas rincés

Les bonnes pratiques pour préserver bébé :

- ✎ **J'installe bébé sur sa serviette personnelle changée régulièrement** avec un carré de papier plûtot que directement sur le matelas à langer qui peut être en PVC contenant potentiellement des substances nocives. Si possible préférez un matelas de change en polypropylène (PP)

- ✎ **En période d'épidémie (grippes etc.) j'utilise un nettoyant-désinfectant** avec le label écodétergent en respectant le protocole ; je le rince et le sèche systématiquement entre chaque enfant

- ✎ **Je privilégie les sprays mousses aux sprays classiques** qui ne pulvérisent pas de microgouttelettes contenant certaines substances problématiques pour la santé

- ✎ **Je peux aussi protéger directement le matelas de change avec une housse** en coton ou éponge labellisée öeko-tex standard 100
- ✎ **Je nettoie le matelas de change** avec un savon écolabellisé ; je le rince et le sèche

VÉRIFIER LE BON FONCTIONNEMENT DE LA VENTILATION MECANIQUE CONTROLÉE (VMC)

TOUJOURS AÉRER PENDANT LE MÉNAGE SI PRÉSENCE D'UNE FENÊTRE

