

# SANTÉ et ENVIRONNEMENT QUELS PROBLÈMES ?



Nos modes de vie, notre environnement nous exposent à différentes substances présentes notamment dans l'air intérieur, les cosmétiques, les aliments, les produits d'entretien, les textiles, le mobilier ...

## Les enfants sont plus vulnérables

Le jeune enfant est plus **vulnérable** que l'adulte aux polluants car il explore plus son environnement.

Son **organisme immature** est plus sensible aux substances indésirables qui sont susceptibles d'impacter son développement.



### Par inhalation

- produits d'entretien
- parfums d'ambiance
- insecticides

### Par ingestion

- aliments
- boissons

### Par la peau

- cosmétiques
- vêtements
- produits d'entretien

## IMPACTS SUR LA SANTÉ :

### Troubles

- hyperactivité
- comportement

### Métabolisme

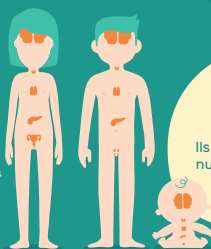
- obésité
- diabète
- hypertension

### Reproduction

- fertilité en baisse
- puberté précoce
- malformations génitales

### Cancers hormono-dépendants

- seins
- testicules



## Perturbateurs endocriniens ?

Les perturbateurs endocriniens sont des **substances chimiques** d'origine naturelle ou artificielle.

Ils peuvent perturber le **système hormonal**, nuire au bon fonctionnement de l'organisme en particulier chez les **enfants, adolescents et femmes enceintes**.

## L'effet cocktail fragilise notre santé

Des effets sanitaires peuvent apparaître lors de l'assimilation simultanée de **plusieurs polluants**, même à petite dose.

Ce phénomène, en cours d'étude, pourrait **multiplier les effets** de certaines substances chimiques.



## PROS DE LA PETITE ENFANCE



Fiches pratiques pour adopter les bons gestes et réduire l'exposition des enfants et des personnels aux substances polluantes dans l'environnement intérieur.



Recommandations indicatives, sous réserve de l'absence de la réglementation de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES).

Coopération : Anses.org | Textes : ANSES France | 2022



# ALIMENTATION et CONTENANTS ALIMENTAIRES



Notre alimentation est en grande partie transformée, voire ultra-transformée. Trop calorique, elle ne couvre pas toujours les besoins en minéraux et nutriments essentiels. Favorisez les végétaux, les aliments bruts et variés.

## Des additifs dans 80% des aliments industriels

Il existe plus de **300 additifs alimentaires**, dont certains sont dangereux pour la santé. 53% des produits contiennent 3 additifs différents, 4% en contiennent jusqu'à 10.\*

Ils sont utilisés pour modifier la couleur, le goût, la texture et augmenter la durée de conservation. Cependant la part des **produits sans additifs** augmente depuis 2010.

\* www.anses.fr - rapport Oqali 2019

E100 colorants  
E200 conservateurs  
E300 antioxydants  
E400 textures



## Brute, variée et végétale : l'alimentation idéale !

Pour l'alimentation des enfants en bas-âge, il est recommandé de préparer les repas à partir d'**aliments bruts, de saison et bio** ou d'acheter des produits/aliments conçus pour les enfants de **moins de 3 ans**.

## Verre, inox, céramique, bois et basses températures

Certains contenants alimentaires favorisent la **migration de substances** indésirables vers le contenu, en particulier vers les aliments **gras et acides**. La **chaleur** accentue encore ce phénomène. Attention au **plastique** et à l'**aluminium**.

Privilégiez le verre, l'inox, la céramique\* et le bois. Pour conserver les minéraux et vitamines de vos aliments, favorisez les cuissons à basse température comme la vapeur ou le mijotage.

\* grès, porcelaine...

## Poêle antiadhésive rayée ?

Je la remplace ou je choisis une poêle en inox ou fer inusable !



Je travaille avec mon fournisseur sur la **qualité des aliments** et sur les **contenants des repas**.

## PROS DE LA PETITE ENFANCE

Si je conserve la vaisselle en **plastique**, je veille à son **bon état** et ne la **chauffe pas**.



Recommandations individuelles, sous réserve de l'absence de la réglementation des aliments et des produits alimentaires. Coproduction : Anses.org | Textes : ANSES France | 2022



# QUALITÉ de L'AIR INTÉRIEUR et PRODUITS MÉNAGERS



Les sources de pollution sont variées : parfums, aérosols, sprays, produits sans rinçage, diffuseurs, bougies, encens, lessives, huiles essentielles, désinfectants, chauffage, etc. Les produits ménagers sont donc un facteur important de la pollution de l'air intérieur.

Irritations, allergies, troubles respiratoires

Au 4<sup>ème</sup> rang des **maladies chroniques** dans le monde, les allergies respiratoires ont doublé en 20 ans dans les pays développés. En France, **1 personne sur 4 en souffre**.

Chez l'enfant, environ 10% sont touchés par l'asthme et jusqu'à 20% par la rhinite allergique.

Sources : OMS et l'Association Asthme & Allergies

Évitez les produits mentionnant ces pictogrammes de danger :



Si vous en avez, il faut les stocker et les manipuler avec précaution !

Privilégiez ces labels



Produits naturels : nettoyez sans danger !

Pour un air sain, **aérez** quand vous nettoyez et utilisez plutôt un chiffon microfibre lavable, avec un **produit multiusage écolabellisé**.

Vous pouvez également utiliser des produits naturels tels que le **savon noir**, le **vinaigre blanc** et le **bicarbonate**.



Je privilégie l'achat de **produits écolabellisés**. Je veille au respect des **consignes d'usage**. Je favorise l'eau pour le **rinçage** et l'usage de la **vapeur**.

PROS DE LA PETITE ENFANCE

Tout ce qui brûle produit des substances toxiques !

Cuisson, chauffage d'appoint, encens, bougie...



Nettoyer ou désinfecter ?

Préférer un nettoyage et un **rinçage à l'eau** régulier.

Désinfecter est rarement nécessaire et peut nous exposer à des substances dangereuses.

Les désinfectants peuvent **fragiliser notre système immunitaire**, en particulier celui des jeunes enfants.



Aérez 5 à 10 min 2 fois/jour

Comment assainir mon air intérieur ?

J'aère régulièrement et je m'assure de l'entretien régulier de la **ventilation mécanique**.

Je nettoie en l'absence des enfants.



Recommandations indicatives, sous réserve de l'absence de réglementation en vigueur et des données disponibles.  
Conception : Anteaup.org | Textes : WSP France | 2022



## COSMÉTIQUES et PRODUITS D'HYGIÈNE



Crème, dentifrice, crème solaire, lingettes, savon, shampoing, parfum, liniment... de nombreux produits sont utilisés sur les enfants. Outre l'effet cocktail induit, les cosmétiques peuvent contenir des perturbateurs endocriniens.

### Substances toxiques pour les enfants

L'enfant est **plus vulnérable** que l'adulte car son organisme (système nerveux et immunitaire) est en cours de développement et immature.

De nombreux produits pour bébé contiennent encore **trop de substances** préoccupantes (irritantes, allergisantes, toxiques pour la reproduction et perturbateurs endocriniens).

Source : Rapport «Cosmétiques pour bébé» - WECF 2016



### Une peau fragile et perméable

L'utilisation fréquente de produits cosmétiques, dont certains sans rinçage favorise la **pénétration de substances** parfois irritantes et toxiques.



#### Attention aux dates limites !

Plus la durée d'utilisation après ouverture est longue, plus la quantité de conservateurs peut être importante.

### Moins de cosmétiques

Pour protéger votre enfant, limitez le nombre de cosmétiques.

Choisissez des **produits naturels** ou **labellisés** ainsi que les compositions courtes et sans allergènes : parfum, huile essentielle...

#### Privilégiez ces labels



Les **solutions hydroalcooliques** ne sont **pas adaptées** aux jeunes enfants.

#### PROS DE LA PETITE ENFANCE

Pour le **nettoyage** des mains ou du visage de l'enfant, je privilégie l'utilisation de l'**eau** et du **savon**.



Recommandations individuelles, sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles.  
Conception : Kitegroup.org | Textes : WECF France | 2022



## ARTICLES de PUÉRICULTURE



Dans le quotidien de l'enfant, de nombreux polluants sont présents dans les articles de puériculture : vêtements, biberons, jouets...

3 600 substances chimiques dans le textile :

blanchissants, imperméabilisants, plastifiants, colorants et teintures, biocides et anti-tâche, bactérien, feu, froissage).

Il n'existe **pas encore de réglementation stricte** pour le textile enfant, en contact prolongé avec la peau. Seuls des labels indépendants limitent ou interdisent de telles substances.



Favorisez les textiles français, européens et équitables !



### Matières naturelles et seconde main

Lavez systématiquement les textiles, favorisez les **matières naturelles non colorées**, les **labels** ou la **seconde main**.

Pour les **jouets de seconde main**, il est conseillé de les choisir **en bois** et mis sur marché **à partir de 2011** (réglementation plus stricte).



### Biberons en verre et vaisselle en inox

Même en favorisant une alimentation équilibrée et de qualité, celle-ci peut être **contaminée lors du repas**.

En effet, si le contenant **plastique** est **chauffé**, des substances peuvent contaminer le lait ou les aliments. Choisissez plutôt le biberon et la vaisselle en **verre** ou en **inox**.



5000 couches jetables durant les 3 premières années !

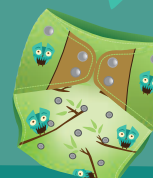


Pour le mobilier, le textile, les jeux et jouets, je choisis les **labels** suivants :



PROS DE LA PETITE ENFANCE

J'essaie les **couches lavables**. De plus en plus de crèches et maternités les utilisent.



Recommandations individuelles, sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles. Consultation : Kiteaparc.org | Textes : WGSF France | 2022



# DÉCORATION et RÉNOVATION



Nous passons 85% de notre temps dans un espace clos. Le choix des matériaux utilisés en décoration et rénovation a donc son importance car ils sont sources de pollution : sols, peintures, mobiliers, textiles...

## Composés organiques volatils (COV)

L'air intérieur peut être de **5 à 7 fois plus pollué\*** que l'air extérieur. De nombreux polluants proviennent des colles, peintures, matières plastiques, bois compressé, vernis.

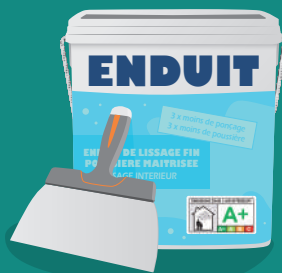
Ce sont des composés organiques volatils qui se diffusent dans l'air intérieur et sont ensuite respirés.

\*www.oqa.fr - Observatoire de la qualité de l'air intérieur



Peinture :  
**5 à 10% de substances volatiles préoccupantes**

Une peinture "sans odeur" n'est pas sans danger.



## Regardez l'étiquette !

En France, un **étiquetage obligatoire** des produits de rénovation et de décoration renseigne sur les émissions de COV Totaux et de 10 polluants prioritaires de l'air intérieur.

Les produits sont étiquetés :  
• A+ > très faibles émissions  
• C > fortes émissions

## Rénovez au moins 3 mois avant l'arrivée de l'enfant

Ne rénovez pas une pièce moins de **3 mois avant l'arrivée de l'enfant**. Il faut laisser le temps aux polluants d'être ventilés.

Favorisez les **matériaux naturels et labellisés**, le mobilier en bois brut ou de seconde main. Pendant et après les travaux, **aérez** largement. Puis chaque jour, deux fois 10 minutes.



Les femmes enceintes ne doivent pas réaliser de travaux !



Je favorise les matériaux naturels et labellisés :



PROS DE LA PETITE ENFANCE

J'anticipe les achats de matériel neuf. Je les laisse **dégazer** hors de la présence des enfants.



Recommandations individuelles, sous réserve de l'absence de la réglementation en vigueur et des données disponibles. Consultation : Antenne.org | Textes : WGSF France | 2022



## POLLUTIONS PHYSIQUES



Aujourd'hui de nombreux problèmes de sommeil peuvent être dus à une exposition régulière et prolongée au bruit ou à la lumière bleue. La sensibilité des enfants et des femmes enceintes aux ondes est également source de préoccupations.

### Sur-sollicitations sonores

Les Français accordent une importance à la tranquillité sonore mais ils ne perçoivent pas les sons comme une pollution. Pourtant le bruit peut avoir des **effets négatifs sur la santé**.

Dès sa naissance, bébé perçoit tous les bruits, ce qui participe à son développement. Mais la **sur-sollicitation sonore** a un effet sur son bien-être et sa santé : stress, fatigue, problèmes auditifs, troubles du sommeil ou de la concentration.



### Pas d'écrans avant 3 ans !

Bouger, explorer, interagir... Bébé doit diversifier les activités pour bien se développer.



### Écrans et lumière bleue

Le lumière bleue est **émise par les écrans**, les smartphones, les tablettes et les éclairages LED\*.

Elle est toxique pour la rétine et augmente les risques de dégénérescence de l'œil.

Une exposition à la lumière bleue en soirée perturbe l'horloge biologique et le sommeil.

\* www.anses.fr - « Effets sanitaires des systèmes d'éclairage utilisant des diodes électroluminescentes (LED) » (2019) »

### Réduisez l'exposition de bébé aux ondes

L'ANSES recommande un **usage modéré et encadré des technologies sans-fil** : tablette, téléphone, babyphone...

Les enfants peuvent être plus exposés que les adultes en raison de leur corps en cours de développement : cerveau, organes...

### 1,5 mètres entre bébé et les émetteurs d'ondes (wifi, bluetooth)

Babyphones, bases de téléphone fixe, téléphones portables, bornes et box wifi...



Je veille à la **qualité acoustique** des lieux.

Je **sépare** les espaces d'activité des espaces de repos.



### PROS DE LA PETITE ENFANCE

J'utilise l'**Internet filaire** et j'**éteins le wifi**.

Si j'utilise le wifi, la **box doit être à minima située à 1,5 mètre** des enfants.



Recommandations individuelles, sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles. Conception : Kiteoan.org | Textes : ANSES France | 2022

