EAU

Toute la famille peut **boire l'eau du robinet** à condition qu'elle ne provienne pas d'un puits.

(+) L'eau du robinet issue du réseau public est de bonne qualité et fait l'objet de contrôles réguliers. En revanche la qualité de l'eau issue des puits n'est pas garantie.

J'utilise uniquement de l'**eau froide, non filtrée et non adoucie.** Je la laisse couler avant de remplir le biberon.

(+) Au-delà de 25°C ou après une stagnation prolongée dans les canalisations de ma maison, la qualité de l'eau peut se dégrader, de même qu'avec un système de carafe filtrante ou d'adoucissement.

Si j'habite un immeuble ancien (antérieur à 1948) je me renseigne auprès de la mairie ou de mon propriétaire sur l'**absence de canalisations en plomb**.

(+) Les canalisations en plomb peuvent contaminer l'eau du robinet.

Si j'utilise de l'eau en bouteille pour préparer les biberons, je vérifie la **mention « convient aux nourrissons »**. Je conserve la bouteille entamée au réfrigérateur et je l'utilise rapidement.

(+) Certaines eaux en bouteille, notamment certaines eaux minérales ne conviennent pas à l'alimentation des enfants en bas-âge. A température ambiante, la qualité de l'eau peut se dégrader.

JOUETS

Je privilégie les **jouets et peluches avec le label NF** (*). Je les lave et je les aère avant leur 1ère utilisation.

(+) En portant les jouets à la bouche, les enfants peuvent ingérer des produits nocifs tels que les phtalates dans les jouets en plastique, les retardateurs de flamme dans les peluches...

Je vérifie que le **jouet est adapté à l'âge de mon enfant**.

(+) Les normes relatives aux jouets sont plus strictes pour les enfants de moins de trois ans.

Le passage de certains contaminants de la mère à l'enfant en période de grossesse et au cours de l'allaitement est aujourd'hui reconnu par les scientifiques.

Par nos gestes quotidiens et nos choix de consommation, il est possible de limiter notre exposition et celle de nos familles aux produits allergisants, irritants, aux perturbateurs endocriniens...

Ce document vise à apporter aux parents un éclairage ainsi que des conseils concrets basés sur les données scientifiques actuelles.

plus d'informations :

perinatalite.bzh

www.mce-info.org

Agir au quotidien

pour un environnement plus sain

action reconnue Plan Régional Santé Environnement 3 2017-2021 Bretagne

Comment agir ? Et pourquoi ?

ALIMENTATION

Je mange **varié** et je **limite les produits gras**.
(+) Certains polluants persistants ont tendance à se stocker dans les graisses.

Je **lave mes fruits et légumes** et je les épluche.
(+) Les pesticides sont surtout présents dans la peau des fruits et légumes.

Je privilégie les **produits non transformés**.
(+) Les plats préparés industriels contiennent souvent des additifs alimentaires (conservateurs, colorants...).

Je favorise les **récipients en verre** pour conserver et chauffer les aliments.
(+) Certains composants du plastique peuvent agir sur le système hormonal (perturbateurs endocriniens).

PRODUITS D'HYGIENE, COSMETIQUES

Je réduis l'usage des cosmétiques, quand c'est possible. Je préfère les **produits simples** (liste d'ingrédients courte) et sans parfum.
(+) De nombreux cosmétiques contiennent des ingrédients nocifs, pouvant pénétrer dans l'organisme par la peau ou par inhalation.

Pour le change de mon enfant, je privilégie **l'eau et les produits simples** (type liniment oléocalcaire).
(+) Les lingettes sont imprégnées de substances pouvant être nocives pour les enfants.

J'évite **l'utilisation des huiles essentielles** pendant ma grossesse et pour mon enfant.
(+) Les huiles essentielles sont déconseillées pour les femmes enceintes et les jeunes enfants sans avis médical.

AIR

J'**aère mon logement, 10 min à 30 min, matin et soir** et systématiquement pendant le ménage et/ou le bricolage. Je nettoie régulièrement les grilles d'aération.
(+) Aérer permet de renouveler l'air intérieur, d'éviter que les polluants ne s'y accumulent et d'évacuer l'excès d'humidité.

Je passe régulièrement **l'aspirateur ou le balai**.
(+) Certains polluants se concentrent dans la poussière.

J'évite les insecticides et **les parfums d'ambiance, bougies parfumées, diffuseurs d'huiles essentielles**.
(+) De nombreux produits contiennent des ingrédients nocifs, pouvant pénétrer dans l'organisme par inhalation ou par la peau.

Je limite **les sorties et les activités physiques en cas de pic de pollution**.
Je m'inscris sur le site d'Air Breizh pour être informé des pics de pollutions et recevoir les recommandations (www.airbreizh.asso.fr).
(+) Les polluants atmosphériques ont des impacts sur la santé. Les enfants et les femmes enceintes y sont particulièrement sensibles.

VETEMENTS ET LINGE DE MAISON

Je **lave les vêtements et le linge avant la 1ère utilisation** et j'évite les vêtements avec des imprimés plastiques.
(+) Les textiles font l'objet de traitements (anti-feu, anti-odeurs, anti-UV, anti-moustiques, anti-acariens...) et peuvent contenir des produits nocifs.

Je préfère une **lessive avec un écolabel** (*).
Je respecte les doses et je limite l'usage des adoucissants, des détachants et blanchissants.
(+) Certains produits d'entretien du linge peuvent contenir des substances allergisantes ou irritantes.

PRODUITS MENAGERS

Je privilégie **les produits nettoyants simples** (bicarbonate de soude, vinaigre blanc, savon noir...).
Je ne dépasse pas les doses indiquées. J'évite l'utilisation de l'eau de javel, les lingettes et les produits en spray.
(+) De nombreux produits contiennent des ingrédients nocifs, pouvant pénétrer dans l'organisme par la peau ou par inhalation.

Un **seul produit** peut généralement convenir à **plusieurs usages**.
(+) L'utilisation simultanée de plusieurs produits ménagers peut entraîner une réaction chimique et provoquer des intoxications sévères.

Je lis les **précautions d'emploi et les pictogrammes**.
(+) Les précautions d'emploi et les pictogrammes nous renseignent sur la nocivité du produit.

MEUBLES ET PRODUITS DE DECORATION

J'**anticipe au maximum l'installation de la chambre de bébé** (travaux, mobilier, jouets).
Les enfants et les femmes enceintes évitent d'être présents pendant les travaux de bricolage, décoration et rénovation. Ils n'occupent les pièces qu'après aération maximale.
(+) Même en l'absence d'odeur, l'émission des polluants est maximale pendant les 1ers jours voire les 1ères semaines.

Je choisis des **produits étiquetés A+** (*).
(+) Ces produits émettent moins de Composés Organiques Volatils (COV).

(*) PRIVILÉGIER LES PRODUITS BIO OU AVEC ÉCO-LABEL DE QUALITÉ, PAR EXEMPLE :

NF Environnement · EU Ecolabel · Certifié AB Agriculture Biologique · Émissions dans l'air intérieur A+ A B C · Confiance Textile Testé substances nocives d'après Oeko-Tex® Standard 100 Institut