



GUIDE PRATIQUE

## Préparer un nid douillet pour son bébé

Conseils, astuces, recettes

### POURQUOI CE LIVRET ?

Le Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement (CPIE) des Pays de l'Aisne sensibilise et forme le grand public et les professionnels pour réduire l'exposition de la population aux polluants chimiques du quotidien. Les perturbateurs endocriniens (PE) sont les pires représentants de ces risques. Présents partout autour de nous, ils sont accusés d'interférer avec les récepteurs hormonaux du corps humain. Baisse de la fertilité, puberté précoce chez les petites filles, malformations du pénis chez les petits garçons, cancers du sein etc. Tous ces troubles sont en nette augmentation ces dernières années.

Les risques d'interférence hormonale via les PE sont démultipliés pour les femmes enceintes et les enfants en bas âge car on se situe dans la fameuse période des "1000 jours". C'est un moment crucial pour l'enfant, qui va de sa conception (donc dans le ventre de sa maman) jusqu'à la fin de ses deux ans. Les scientifiques ont démontré que pendant cette fenêtre d'exposition, l'environnement (nutritionnel, écologique, etc.) sous toutes ses formes imprime sur nos gènes des marques épigénétiques durables ! Celles-ci vont conditionner la santé et le risque futur de maladie d'un individu pour sa vie entière, indépendamment des autres facteurs de risques classiques connus à l'âge adulte (hypercholestéromie, obésité, diabète etc.).

Prévenir les risques pendant cette période s'impose. Les 1000 jours, pour un bon départ dans la vie !



Aujourd'hui, tout le monde est unanime pour proscrire tabac et alcool pendant la grossesse et l'allaitement. Mais qui va dire que ce vernis à ongles, cette bougie parfumée, ce revêtement de sol, ce jouet, peut être nocif pour la santé ? Face à la pléthore d'objets du quotidien et d'aliments qui nous sont proposés, il n'est pas évident de faire le bon choix.

De multiples signaux nous alertent pourtant sur l'urgence de la situation :

- dans les pays industrialisés, on estime aujourd'hui que 25 à 30 % de la population est concernée par une maladie allergique (Institut national de la santé et de la recherche médicale - Inserm, 2016) ;
- la pollution atmosphérique tue 48 000 personnes par an en France (Santé publique France, 2020) ;
- l'infertilité augmente : elle concerne en France 10 % des couples (Inserm, 2016) ;
- en 50 ans, la production de spermatozoïdes chez l'homme a diminué de moitié, les cancers des testicules ont doublé, les malformations génitales des petits garçons se multiplient ;
- les pubertés précoces chez les petites filles (avant 8 ans) sont de plus en plus fréquentes ;
- les cancers se multiplient : en 20 ans, les cancers des enfants ont augmenté de 13 %, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 2017).

Toutes ces pathologies ont un dénominateur commun : la pollution chimique dans laquelle nous évoluons quotidiennement. Dès sa conception, le bébé est imprégné. La barrière placentaire n'est pas étanche aux produits chimiques. Des médicaments sont interdits pendant la grossesse car des molécules peuvent altérer le développement du bébé : qu'en est-il de certaines substances chimiques de notre quotidien ? Les enfants passent plus de 90 % de leur temps à l'intérieur des maisons ou des appartements. Le choix des matériaux pour peindre, aménager, décorer... est primordial.



## PEINDRE SANS POLLUER L'AIR INTERIEUR

Les peintures émettent des composés organiques volatils (COV) même longtemps après les travaux. Tous participent à la dégradation de la qualité de l'air intérieur. Comment se repérer pour bien choisir ?

### Les plus polluantes :

Les peintures glycérophtaliques (glycéros) ou à l'huile sont les plus nocives. Beaucoup de leurs ingrédients proviennent de la pétrochimie. Les liants à base de résines synthétiques et les solvants (white-spirit, toluène, xylène...) constitués d'hydrocarbures polluent l'air intérieur et peuvent causer des irritations respiratoires ou cutanées ; voire des intoxications.

### Faute de mieux :

Les peintures acryliques sont moins nocives car leur solvant principal est l'eau. Mais certains de leurs additifs utilisés pour conserver la peinture (famille des isothiazolinones) sont risqués car ils peuvent produire des réactions allergiques.

Conformément aux réglementations locales, régionales, nationales ou internationales. Contient du (de la) 1,2-benzisothiazol-3(2H)-one ; mélange de 5-chloro-2-méthyl-2H-isothiazol-3-one [n° CE 247-500-7] et 2-méthyl-2H-isothiazol-3-one [n° CE 220-239-6] (3:1). Peut produire une réaction allergique. Les traitements tels que le ponçage, le brûlage etc. de films de peinture peuvent créer des poussières et/ou des

*Exemple d'une étiquette de peinture acrylique avec des isothiazolinones allergènes*

### Meilleur choix :

Les peintures naturelles ou écologiques ont des liants à base d'huiles végétales (lin, ricin...), de cire d'abeille, de résines naturelles (pin), de caséine, de craie... Leurs pigments sont de nature végétale ou minérale. Ces peintures utilisent des solvants naturels (essence de térébenthine balsamique, distillats d'agrumes...) mais ceux-ci peuvent aussi entraîner des troubles dermatologiques. Certaines peintures naturelles à la chaux ou à l'argile ne contiennent pas de solvant mais uniquement de l'eau. Il est aussi possible de fabriquer soi-même des peintures résistantes et saines.

Repérez les pictogrammes de danger sur les pots de peinture. Leur présence (ou non) sur les emballages va vous donner une indication sur la dangerosité du produit ; et sa nocivité pour la santé. Voici les deux plus fréquents :



J'altère la santé



Je suis inflammable

En rénovation, consultez le diagnostic plomb de votre logement. Jusque dans les années 1950, il entrainait dans la composition de certaines peintures (céruse). L'ingestion ou l'inhalation de plomb peut provoquer chez les jeunes enfants le saturnisme ; maladie grave qui entraîne des retards psychomoteurs. Si du plomb est présent, faites très attention au moment des travaux de peinture (grattage, ponçage, décapage...) pour ne pas en respirer.

**Plus d'infos :** <https://www.hauts-de-france.ars.sante.fr/plomb-et-saturnisme-0>

**Fiche technique en cas de travaux :** [https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/sites/default/files/2016-12/fiche\\_travaux.pdf](https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/sites/default/files/2016-12/fiche_travaux.pdf)



## Focus sur l'étiquette « Émissions dans l'air intérieur »

Depuis le 1er septembre 2013, les produits de construction et de décoration à usage intérieur (cloisons, revêtements de sols, isolants, peintures, vernis, colles, adhésifs...) vendus en France doivent posséder une étiquette qui indique, de manière simple et lisible, leur niveau d'émissions en polluants volatils. L'absence d'étiquette constitue une infraction. Le choix a été fait d'obliger le fabricant à informer le consommateur et non à interdire certains produits.



Sur l'étiquette, le niveau d'émissions du produit est indiqué par un pictogramme accompagné d'une lettre en grand format. Cette lettre indique le niveau en polluants volatils dans l'air intérieur d'une pièce, allant de la lettre A+ (très faibles émissions) à C (fortes émissions). Conseil : cantonnez-vous aux produits classés A+, ce sont les moins polluants du marché.

L'étiquetage porte sur les émissions de COV et sur l'impact qu'elles ont sur la qualité de l'air intérieur quand le produit est mis dans la pièce. Cette étiquette concerne les polluants émis une fois les produits étalés et secs, et non ceux largués à l'ouverture des contenants ou lors de l'application. L'étiquetage intègre l'émission de formaldéhyde et l'émission totale de COV. D'autres polluants sont pris en compte : l'acétaldéhyde, le toluène, le tetrachloroéthylène, le xylène, le triméthylbenzène, le dichlorobenzène, l'éthylbenzène, le butoxyéthanol, et le styrène.

## Quels labels pour les peintures ?



« Ecolabel » français qui exclut les métaux lourds, les ingrédients toxiques, cancérigènes ou mutagènes. C'est le moins exigeant de tous les labels de peintures écologiques.



Plus strict que son homologue français, ce label fixe une teneur maximale en formaldéhyde de 10 mg/kg et une teneur en COV inférieure ou égale à 30 g/l (contre 100 g/l pour NF Environnement) pour les peintures murales.



Ce label est délivré aux peintures qui sont composées de 100 % d'ingrédients naturels. Il impose une liste limitative de substances pétrochimiques avec maximum 3 % pour les peintures, interdit les métaux lourds, les nanoparticules, et la teneur en COV ne doit pas dépasser 3 g/l.



Ce label est un signe d'une qualité supérieure écologique. Il est conforme au référentiel développé avec Ecocert. Ces deux labels peuvent cohabiter sur les peintures de bonne qualité sanitaire et environnementale.



Ce label est réservé aux matériaux de construction et aux peintures dont la qualité et l'impact sanitaire sont rigoureusement contrôlés. Très exigeant, il n'autorise que 0,75 g de COV par litre.



Ce label allemand (Blau Engel) est un des plus restrictifs. Parmi ses critères, une faible teneur en COV (0,07 % du poids total maximum).

## 3 RECETTES POUR FAIRE VOS PEINTURES

### Recette de la peinture pommes de terre et lait

Écologique, économique, mate, cette peinture veloutée est solide, couvrante et durable. Elle est garantie sans COV, ni solvant, ni toxique. Elle sèche très vite.

#### Pour 2 litres de peinture (24 m<sup>2</sup>) :

- 1 Faire cuire 400 g de pommes de terre, puis les éplucher.
- 2 Les mixer avec 1 litre de lait demi-écrémé.
- 3 A côté, diluer 500 grammes de blanc de Meudon dans 20 cl d'eau.
- 4 Mélanger les deux préparations.
- 5 Ajouter les pigments (60 grammes à 80 grammes).
- 6 Mixer à nouveau et filtrer avec un « chinois ».
- 7 Délayer avec un peu de lait si la peinture est trop épaisse.
- 8 Poser 2 ou 3 couches avec un pinceau large ou un rouleau à poils ras.
- 9 Chaque couche sèche environ en une heure.

**Supports :** brique, pierre, plâtre, bois, béton cellulaire, peintures anciennes lessivées et poncées.



#### Focus : Les pigments naturels, c'est quoi ?

L'ocre est une roche ferrique composée d'argile pure (kaolinite) colorée par un pigment d'origine minérale (rouge, brun, jaune...). Cette argile colorée est amalgamée aux grains de sable et les ocres se trouvent dans le sol, sous forme de sables ocreux.

En France, on en trouve en Bourgogne, dans les Monts de Vaucluse, le Colorado provençal et à Roussillon. La dernière carrière encore en activité est celle de la Société des Ocres de France fondée en 1901. L'ocre naturelle est utilisée comme pigment depuis la Préhistoire, comme à Lascaux.

### Recette de la peinture au fromage blanc

#### Pour 0,5 litre de peinture :

- 1 Verser 200 g de fromage blanc 0 % dans un saladier.
- 2 Ajouter 2 cuillères à soupe de chaux aérienne (à manipuler avec précaution).
- 3 Délayer 2 cuillères à soupe de pigments dans une cuillère de lait.
- 4 Mélanger soigneusement les 2 préparations.
- 5 (Optionnel : rajoutez 2 cuillères à soupe d'huile de lin pour donner un côté « satiné » si vous souhaitez).
- 6 Si c'est possible, mettre de côté 2 jours. La peinture s'épaissit et se bonifie.
- 7 Appliquer en 1, 2 ou 3 couches selon le support et l'effet recherché.

**Supports :** boiseries, meubles anciens, bois bruts, meubles en carton.

### Recette de la fameuse peinture suédoise !

Idéalement on prépare cette peinture la veille pour lui laisser le temps de refroidir. La cuisson se fait en trois périodes de 15 minutes à feu moyen pour avoir un léger bouillonnement (pas vif pour éviter que la peinture n'attache dans le fond de la marmite).

#### Pour 5 litres de peinture :

- 350 g de farine de blé (de base, T45)
  - 4 litres d'eau
  - 1 kg de pigments
  - 100 g ou 1 dl de sulfate de fer (c'est un anti-mousse ; donc inutile si on utilise la peinture en intérieur)
  - 0,5 litre d'huile de lin
  - 5 cl de savon noir liquide
- 1 Mettre à chauffer 3 litres d'eau dans une marmite. Pendant ce temps, placer la farine dans un saladier et verser doucement 0,5 litre d'eau froide tout en mélangeant au fouet pour éviter les grumeaux.
  - 2 Ajouter cette farine liquide à l'eau de la marmite. Faire chauffer le tout 15 minutes en mélangeant avec une grande cuillère en bois. Quand l'amidon contenu dans la farine a gonflé, la colle de farine est prête.
  - 3 Ajouter ensuite le pigment (et le sulfate de fer si nécessaire). Continuer à chauffer tout en mélangeant pendant 15 minutes.
  - 4 Verser l'huile de lin. Faire cuire 15 minutes en mélangeant.
  - 5 Ajouter ensuite le savon noir liquide pour stabiliser le mélange eau/huile de lin. Rectifier la consistance (normalement assez épaisse) avec le reste de l'eau.
  - 6 Mélanger et laisser refroidir une nuit ou plusieurs heures.
  - 7 Quand la peinture est refroidie, elle est prête. Sa consistance doit être fluide, un peu épaisse, comme une pâte à crêpes. La peinture ne doit pas goûter.

**Supports :** boiseries, Placoplatre (BA13), OSB, Fermacell, enduits (terre, chaux, plâtre), briques, pierres...



## CHOISIR UN REVÊTEMENT DE SOL SAIN

Le prix, la facilité de pose, la résistance sont les principaux critères qui guident le choix d'un revêtement de sol. Mais on oublie souvent que ce produit a une grande surface en contact avec l'air et peut être une importante source de pollution intérieure.



Si c'est la souplesse qui vous intéresse, les sols en linoléum peuvent vous plaire. On parle ici du vrai et non des sols abusivement appelés « lino » mais qui sont en réalité du PVC. Le vrai linoléum est fait de farines de bois, de liège, d'huile de lin et de pigments minéraux... Sa pose est délicate mais c'est un matériau très hygiénique et sain pour l'air ambiant. A éviter dans les pièces humides.

*Attention au balatum ! Souvent assimilé au linoléum, le balatum est constitué de carton enduit de bitume ou d'asphalte. Il est vendu à bas prix. Il est peu résistant aux passages et polluant pour l'air intérieur.*



Le plancher en bois massif ou parquet, est fait d'essences locales ou certifiées FSC ou PEFC. Il est à privilégier dans les chambres, salons, entrées. A protéger avec de l'huile de lin ou de l'huile dure sur lesquelles on ajoute de l'huile de finition (huile cire-dure) lavable et facile d'entretien. La vitrification, émettrice de COV, est à éviter. Le bois massif est sain, résistant et facile d'entretien.



*Attention au stratifié ! Un laminé ou un parquet stratifié est souvent qualifié de parquet, mais en réalité, il s'agit d'un revêtement complètement différent. La couche supérieure d'un laminé est en matériau synthétique. La structure en bois que l'on voit est un décor imprimé qui imite le bois.*



Les revêtements en fibres végétales se composent d'une sous-couche en latex, en lin ou en jute, sur laquelle sont fixées les fibres. Parfois les sous-couches sont en matières synthétiques (phtalates) ; à éviter. Les fibres les plus utilisées sont le sisal, le coco et le jonc de mer. Ces matériaux sont résistants, imputrescibles, isolants acoustique et thermique, mais ils n'aiment pas l'eau. A éviter dans les pièces humides.



Très à la mode pendant un temps, la moquette a été délaissée. En 2018 une étude européenne montrait que 59 substances toxiques préoccupantes pouvaient être retrouvées dans les moquettes (phtalates, composés perfluorés (PFAS), retardateurs de flamme, métaux lourds toxiques). Des labels existent pour les moquettes. Le label GUT interdit / restreint seulement 13 des 59 substances préoccupantes identifiées plus haut. Les deux labels Nordic Écolabel et l'Ange bleu sont beaucoup plus restrictifs et limitent/interdisent jusqu'à 51 de ces substances nocives ! Mais reste le problème des acariens et des poussières.



Les dalles et sols PVC (polychlorure de vinyle) sont dérivés du pétrole. Ce plastique nécessite pour sa fabrication l'ajout de plastifiants appelés phtalates pour le rendre souple. Mais ces substances sont volatiles et nocives pour le système hormonal. A éviter dans la chambre de bébé et les pièces à vivre.

## SE MEUBLER SANS RISQUE

Certains meubles peuvent émettre des polluants volatils dangereux pour la santé. En 2015, plus de 600 substances ont été recensées par l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) dans le cadre d'une étude pour un futur étiquetage des émissions dans l'air des produits d'ameublement. 31 molécules ont été jugées prioritaires car cancérigènes, mutagènes et reprotoxiques (CMR) : benzène, formaldéhyde, styrène, phtalates... Ces substances sont émises dans l'air par les panneaux de contreplaqués, agglomérés, par les peintures, les vernis, les colles, les plastiques, les rembourrages et les tissus.

En attendant que cette étiquette sanitaire apparaisse sur les meubles neufs, quelques gestes permettent de limiter la pollution ambiante dans la chambre de bébé :

- Privilégiez des meubles en bois massif certifié FSC ou PEFC, non peint, non traité et non vernis ;
- Évitez de multiplier les meubles et objets en plastique ;
- Déballez les meubles neufs quelques semaines dans un endroit bien ventilé (terrasse, balcon, garage). Si vous ne pouvez pas, aérez très régulièrement votre pièce et évitez d'installer le meuble directement dans la chambre ;
- Pensez aux meubles d'occasion car leurs émissions de COV seront moindres. Si vous souhaitez les repeindre essayez des recettes de peintures « maison » ;
- Finalisez l'aménagement de la chambre de bébé bien avant sa naissance ;
- Aérez tous les jours, matin et soir, en ouvrant les fenêtres 10 minutes minimum à chaque fois. Une étude de Santé publique France de 2018 a montré que l'aération régulière des logements permet de réduire l'imprégnation des plus petits aux perturbateurs endocriniens.

## CONSEILS

Les meubles en palettes sont très tendances mais les traitements qu'elles subissent peuvent-ils être nocifs pour la santé ?

Il existe deux types de palettes :

- Les palettes non marquées pour transporter des marchandises à l'intérieur du territoire français. Elles sont en sapin, en épicéa ou en pin Douglas et sont non traitées. Elles ne servent souvent qu'une seule fois.
- Les palettes marquées EUR EPAL, destinées au transport des marchandises à l'étranger (import et export). Elles sont fabriquées en pin maritime ou en peuplier. Elles sont obligatoirement traitées, pour éviter la propagation d'insectes ou de champignons problématiques (norme NIMP 15). Le seul traitement autorisé dans l'Union européenne est le traitement thermique (HT : « Heat Treatment ») sans produit chimique. Depuis mars 2010 le traitement par fumigation au bromure de méthyle (MB), très toxique, est totalement interdit. Pour reconnaître une ancienne palette EUR EPAL traitée au MB, cherchez sur le cartouche le sigle MB (methyl bromyde). Si c'est le cas, passez votre chemin.

Vérifiez aussi que le bois de la palette ne soit pas taché de goudron, d'huile de moteur ou de toute autre substance. C'est essentiel si vous projetez d'en faire un meuble pour la chambre de bébé, ou un canapé, un lit, une table... Des enseignes de bricolage vendent des palettes neuves (environ 20 euros l'unité).



## UN INCONTOURNABLE : LE MATELAS !



En général, un nourrisson dort environ de 14 à 18 heures par journée. C'est dire l'importance de bien choisir son matelas.

L'idéal est de l'acheter neuf pour qu'il réponde aux normes de sécurité actuelles et soit parfaitement adapté à la taille du berceau. On le choisit ferme car, trop mou, il présente un risque d'étouffement du bébé quand il se trouve sur le ventre. L'impératif absolu pour la housse qui entoure le matelas de bébé, c'est d'être déhoussable et lavable en machine.

On opte pour un matelas en matière naturelle (laine, bambou...) et on évite d'acheter des matelas bébé traités « anti » car ces traitements impliquent l'utilisation de biocides. Ça peut être des isothiazolinones, du pyrithione de zinc, autrement dit des substances allergisantes, voire du thiabendazole, un fongicide. Il est inutile de mettre un nourrisson en contact avec ses substances plusieurs heures par jour.

Pour que bébé ne transpire pas trop, le matelas doit être ventilé et respirant. Il faut impérativement éviter les surmatelas ou les alèses

imperméables en PVC, qui retiennent l'humidité et relarguent des COV issus des plastifiants.

Globalement résistez au mercantilisme des industriels. Les cale-bébé ou cale-tête, les coussins anti-tête plate, les nids ou cocons de sommeil... sont inutiles. Ils vont à l'encontre de la physiologie du nourrisson et peuvent lui bloquer la tête dans une position qui peut déformer au fur et à mesure la boîte crânienne et provoquer le syndrome de la tête plate.

En résumé il faut pour un bon sommeil : un lit à barreaux en bois brut non traité, non vernis et non peint, pas de tour de lit, bébé est couché sur le dos dans sa turbulette, sans objet (peluche, coussin, couverture...) autour de lui qui risque de l'empêcher de bouger ou de présenter un risque d'étouffement. Et interdiction au chat de dormir avec lui...

## CONSEILS



L'écoute-bébé ou babyphone n'est pas un achat indispensable. Cet objet peut être pratique pour des logements spacieux ou si la chambre de bébé est éloignée. Il existe encore des babyphones analogiques qui émettent des ondes non-pulsées, moins problématiques pour la santé. Pour les modèles numériques, on renonce aux babyphones avec caméra car ils émettent plus d'ondes qu'un modèle audio seul. Évitez ceux qui ont besoin du réseau Wifi pour fonctionner. Mais quel que soit le modèle choisi, on laisse un mètre minimum entre l'appareil et l'enfant car le rayonnement diminue très vite avec l'éloignement. 3 mètres c'est l'idéal. Les enfants sont plus sensibles que les adultes aux ondes électromagnétiques. Depuis la loi n°2015-136 du 9 février 2015, dite loi « Abeille », le Wifi est interdit dans les établissements accueillant les enfants de moins de 3 ans dans les espaces dédiés à l'accueil, au repos et aux activités.

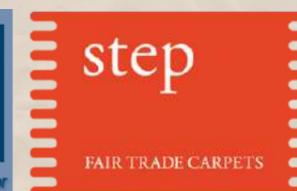


## DECORER LA CHAMBRE



Pour que bébé puisse jouer au sol les tapis sont pratiques. Choisissez ceux en laine naturelle pour éviter les émanations toxiques. Après avoir acheté votre tapis, laissez-le quelques jours sur le balcon ou dans un endroit extérieur abrité avant de le mettre dans la chambre. Une fois installé, passez souvent l'aspirateur dessus, n'hésitez pas à le battre régulièrement dehors et aérez-le.

Pour éviter le travail des enfants (tapis d'Inde, du Népal...), cherchez les labels Step, Care and Fair et Rugmark.



## CONSEILS

### STOP !

*Les plantes vertes sont belles et apaisantes, mais les arguments commerciaux qui font la promotion des plantes « dépolluantes » ne sont pas scientifiques. Ils se réfèrent souvent aux études menées dans les années 80 par la NASA (National Aeronautics and Space Administration) sur la capacité épuratrice des plantes dans l'air intérieur dans des conditions de laboratoire reproduisant les capsules spatiales.*

*Dans un avis de 2011, l'Agence de la transition écologique (ADEME) considère que « l'argument « plantes dépolluantes » n'est pas scientifiquement validé au regard des niveaux de pollution généralement rencontrés dans les habitations (...) ». Pour épurer et renouveler l'air intérieur, la seule et vraie solution reste l'aération. Ouvrons les fenêtres !*



Un aspirateur classique remet dans l'air des poussières. Pour l'éviter, préférez un modèle avec filtre à air HEPA (High Efficiency Particulate Airfilter ; Haute Efficacité pour les Particules Aériennes). L'air aspiré est filtré avant qu'il ne soit rejeté dans la pièce. Ces filtres peuvent être catégorisés selon leurs performances : plus la classe est élevée (de « H10 » à « H14 »), plus le filtre est efficace. Par exemple, le H10 stoppe au minimum 85 % des particules de petite taille (0,3 micron), 99,5 % pour le H12 et 99,995 % pour le H14.

Pour garantir leur efficacité, ces filtres répondent à la norme NF EN 1822.



## NETTOYER SANS POLLUER<sup>1</sup>

Les risques des produits ménagers sont réels et nombreux : dessèchement cutané, irritations, crevasses, brûlures, gêne respiratoire. De multiples études ont montré qu'ils contribuaient fortement à la pollution de l'air dans les habitations.

Tous les produits ménagers sont globalement faits de la même façon :

- Les détergents sont utilisés pour le nettoyage des surfaces. Ils sont composés d'eau, d'agents de surface (tensio-actifs ; la base nettoyante du produit) et d'adjuvants (pour ralentir ou augmenter l'effet du produit).
- Les désinfectants sont utilisés pour désinfecter les surfaces après qu'elles aient été nettoyées. Ils sont faits d'eau et d'un ingrédient biocide destiné à tuer les virus, bactéries, moisissures...

Les plus dangereux ? Les détartrants, les déboucheurs de canalisations... Présentés sous forme de sprays, de mousses..., ils sont très nocifs et toxiques pour la peau, les yeux et les poumons. Les molécules à éviter : l'acide chlorhydrique, l'acide formique, l'éthanolamine, le sodium hydroxide (soude caustique), l'hypochlorite de sodium.

Les désinfectants sont aussi à manipuler avec précaution car les ingrédients biocides qu'ils renferment sont très puissants. Ils appartiennent souvent à la famille des ammoniums quaternaires (chlorure de benzalkonium, chlorure de didécyldiméthylammonium) et doivent être utilisés correctement pour être efficaces et tuer pour sûr les virus : toujours sur une surface nettoyée et en respectant le temps de pause du produit.

Les produits ménagers étant faits avec beaucoup d'eau, ils sont donc sujets à contamination bactérienne. Pour l'éviter, les fabricants ajoutent des conservateurs parfois allergènes (méthylisothiazolinone (MIT), méthylchloroisothiazolinone (MCIT), benzisothiazolinone) voire même suspectés perturbateurs endocriniens (phénoxyéthanol par exemple). Pour masquer l'odeur de certains ingrédients les industriels parfument leurs produits finis avec des molécules odoriférantes souvent allergènes (citral, citronello, limonène, linalool, hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde (ou lylal) ...). Les mentions rassurantes comme « testé sous contrôle dermatologique », « hypoallergénique », « peaux sensibles » ne garantissent pas l'absence d'allergènes.

Des labels peuvent vous aider à repérer plus facilement les produits ménagers plus vertueux. Malgré tout vérifiez les ingrédients inscrits sur les emballages.



### Faux-amis !

Les logos « Sustainable Cleaning » ou « Cleanright » ont été mis en place par l'Association Internationale de la Savonnerie, de la Détergence et des Produits d'Entretien (AISE). C'est une création marketing du syndicat européen des industriels de la détergence.



<sup>1</sup> Si vous souhaitez plus d'informations sur les produits ménagers et recettes DIY, procurez-vous le livret « Nettoyer sans s'empoisonner » paru dans la même collection que celui-ci.

## FAIRE LE MENAGE AU NATUREL !

Six ingrédients bon marché permettent de nettoyer une bonne partie de la maison à moindre risque :

- Le vinaigre blanc, « cristal » ou « d'alcool » (et non le vinaigre ménager) est composé d'eau et d'acide acétique. A 8 % d'acidité il est très efficace, bactéricide (mais pas virucide), fongicide, anticalcaire, désodorisant... ;
- Le savon de Marseille nettoie et détache très bien. Il se présente sous forme solide et le « vrai » est toujours kaki, non parfumé, non coloré et avec au moins 72% d'huile végétale (huile d'olive uniquement !);
- Le bicarbonate de soude est nettoyant, désodorisant, adoucissant, abrasif et anticalcaire ;
- Le savon noir est sous forme pâteuse ou liquide. C'est un nettoyant multi-usage, qui dégraisse, détache, nettoie...
- Les cristaux de soude (à ne pas confondre avec la soude caustique ; très corrosive) nécessitent le port de gants de protection. Ils ont un puissant pouvoir nettoyant et dégraisant.
- Le percarbonate de soude est aussi appelé « l'eau oxygénée solide » car il est blanchissant et détachant. Pratique pour les bodys clairs de bébé !



### Enlever une tache grasse (lait, yaourt, crème...) sur un canapé en tissu :

Avec un papier absorbant éliminez l'excédent de gras ou de liquide. Puis saupoudrez généreusement la tache de terre de Sommières. Laissez agir 30 minutes à 1 nuit. Une fois la poudre sèche, frottez puis passez l'aspirateur.

### Enlever les taches de pipi sur un matelas :

Saupoudrez de bicarbonate de soude toute la surface tachée et frottez doucement. Laissez agir une dizaine d'heures avant d'aspirer. Si la tache persiste re-saupoudrez de bicarbonate un peu humidifié. Laissez agir 30 minutes puis brossez et aspirez.



### Laver les jouets en plastique :

Pour détacher faites une pâte avec 3 mesures de bicarbonate et 1 mesure d'eau chaude. En prélever un peu avec une éponge et frottez le plastique pour déloger les taches incrustées. Rincez ensuite dans de l'eau vinaigrée (1/2 verre de vinaigre dans 1 litre d'eau tiède).

### Enlever les taches d'excréments :

Sur du coton blanc frictionnez la tache avec un linge humecté d'eau oxygénée (attention elle décolore) puis laver avec le savon de Marseille. Sur du textile synthétique ou du jean, frottez le vêtement dans de l'eau chaude avec le savon de Marseille.

### Enlever les taches de purée de carottes :

Ne pas passer la tache sous l'eau chaude sous peine de la « cuire » et de la fixer dans le tissu. Sur du coton tamponnez avec du vinaigre blanc pur, sans frotter, pour ne pas étaler. Sur du synthétique tamponnez avec un mélange de 2 cuillères à soupe d'alcool à 70°C diluées dans 2 cuillères à soupe d'eau.



## HABILLER BEBE

Chaque année, un Français achète en moyenne 9 kg de vêtements. Ce chiffre est croissant car les enseignes de « fast fashion » proposent jusqu'à une vingtaine de collections différentes par an selon les marques. Les prix sont attractifs mais la qualité n'est pas au rendez-vous. Les conditions sociales et environnementales de fabrication sont souvent catastrophiques. La mode pour les plus petits n'est pas épargnée.

Cette industrie est l'une des plus polluantes au monde. Coton, lin, fibres alternatives... leurs cultures sont très gourmandes en eau, engrais et pesticides. Le polyester, une sorte de fil plastique, est fabriqué à partir de combustibles fossiles et non biodégradables. Lors du lavage en machine, des microparticules plastiques sont relarguées dans les milieux aquatiques.

Plus de 1 900 produits chimiques sont utilisés par l'industrie de la mode (filature, tissage, teinture, brillance...) dont 165 classés par l'Union européenne comme dangereux pour la santé ou l'environnement. Dans les pays en développement où sont fabriqués bon nombre des vêtements occidentaux, la législation est souvent mal appliquée ou absente et les eaux usées sont rejetées sans filtre vers les cours d'eau naturels.

Parfois les industriels incorporent dans les tissus des traitements spécifiques pour leur conférer des propriétés anti-bactériennes, anti-odeurs, infroissables... Il s'agit de substances problématiques comme par exemple des nanoparticules d'argent ou des perfluorés.

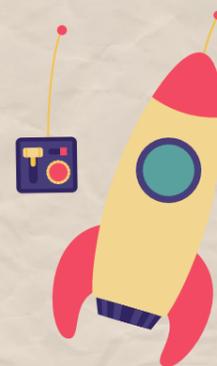
Comble de tout cela, plus de 30 % de nos vêtements ne sont pas portés depuis au moins un an. Quand on s'en débarrasse plus de la moitié ne sont pas recyclés et finissent en déchets.

## CONSEILS

- Se questionner avant d'acheter : simple envie ou réel besoin ?
- Impératif : toujours laver les vêtements neufs avant de les porter.
- Évitez les motifs et imprimés en plastique : ils peuvent contenir des phtalates.
- Faites attention aux allégations anti-bactériennes, anti-odeurs, infroissables.
- Pour les plus petits privilégiez le coton, bio de préférence.
- Pensez aux vêtements d'occasion car les substances néfastes seront beaucoup moins présentes que dans des habits neufs.
- Recherchez certains labels, notamment pour les habits en contact direct avec la peau (bodys, sous-vêtements, collants...) :



## JOUER SANS TOXIQUE<sup>2</sup>



Rien n'oblige les fabricants à indiquer la composition des jouets sur les emballages. En 2019 ils représentent 29 % des 2 300 produits non-alimentaires interceptés avant leur entrée dans l'Union européenne ou retirés du marché en raison de leur dangerosité.

Les tout-petits qui mettent tout en bouche pour découvrir le monde peuvent ingérer de nombreuses substances toxiques. Il est ainsi préférable d'éviter la matière plastique pour les hochets, anneaux de dentition, jouets... car ceux-ci peuvent contenir des phtalates et du Bisphénol A (BPA) ; ce sont des substances perturbatrices endocriniennes.

On peut opter pour des produits en bois brut, non peints et non vernis. Faites attention aux jouets anciens en bois car à l'époque les peintures pouvaient contenir du plomb. Pour vous assurer de la provenance écologique du bois, recherchez les labels PEFC et FSC. Le label « Spiel Gut » (« bien jouer » en allemand) vous garantit des jouets ludiques et pédagogiques testés par des professionnels et des enfants.



Pour les peluches et les doudous il est bon de les laver et/ou de les aérer avant la première utilisation. Pour les plus petits on préfère les poupées en tissu, laine, jersey de coton, en coton bio. Privilégiez des modèles dont les habits s'enlèvent facilement pour les nettoyer. Écartez les produits parfumés et ceux traités anti-bactérien ou anti-acarien. Les labels Oeko-Tex Standard 100, GOTS sont des gages de qualité sanitaire et écologique.



Les jouets avec batteries (livres musicaux, tablettes, robots ou peluches interactives...) ne sont pas adaptés pour bébé. Ils contiennent des retardateurs de flamme bromés (molécules toxiques) pour limiter les risques de surchauffe et d'incendie. Méfiez-vous des jouets musicaux car les sons qu'ils émettent sont souvent trop forts pour les oreilles fragiles des tout-petits et peuvent créer des lésions auditives irréversibles.

Concernant les jouets connectés (consoles de jeux, tablettes, téléphones...) ils augmentent l'exposition des enfants aux ondes. Le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel (CSA) déconseille tout écran avant 3 ans. Dans un rapport de 2016, l'Agence sanitaire nationale invitait clairement les parents à la modération quant à l'utilisation de ce type d'appareils.

## CONSEILS

Pour résumer : bébé peut s'amuser avec des peluches, doudous et poupées en tissu, laine, coton... Du fait de son très jeune âge il n'a pas besoin de jouets musicaux ni connectés, et encore moins d'écran. Quant au plastique on l'évite au maximum pendant la période où bébé met tout à sa bouche. Pour faire ses dents, les anneaux de dentition en bois brut, non peint et non vernis, sont parfaits ! Et bien sûr, on exclue tout jouet parfumé.

<sup>2</sup> Si vous souhaitez plus d'informations sur les jouets, procurez-vous le livret « Jouer sans toxique » paru dans la même collection que celui-ci.

## QUELQUES IDEES DIY

### La colle au lait pour étiqueter les confitures et les bocaux



Pour coller simplement des étiquettes en papier sur des pots de confiture ou des bocaux, il suffit de passer un pinceau dans du lait et d'enduire le dos de l'étiquette. Appuyez bien et laissez sécher. Passez une éponge humide au besoin s'il y a des traces de lait.

Les étiquettes seront bien collées grâce à la caséine contenue dans le lait. Elles se détacheront facilement après un bref passage dans l'eau, sans frotter, ni laisser de traces.

### La colle de farine pour le papier, le papier mâché, le carton...

Dans une casserole mélangez 2 cuillères à soupe de farine de blé et 1 cuillère à café de sucre (facultatif) avec ½ verre d'eau. Faites chauffer à feu doux et mélangez au fouet pour éviter les grumeaux. Délayez avec 2 à 3 verres d'eau en mélangeant toujours. La consistance doit être celle d'une sauce béchamel. Laissez refroidir. Si la colle devient trop épaisse, n'hésitez pas à la diluer encore un peu. Elle se conserve environ 3 à 4 jours dans un endroit bien frais et dans un pot fermé. Pour la garder encore plus longtemps on peut y ajouter quelques gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse (bactéricide). Agitez avant chaque utilisation.

Cette colle fixe très bien le papier et le carton, et devient transparente en séchant. La colle de farine est idéale pour les activités manuelles avec les enfants. Elle peut aussi servir pour les réalisations en papier mâché.

### Activité en papier mâché

1. Préparez de la colle de farine avec la recette ci-dessus ;
2. Pendant ce temps découpez des bandes assez larges (environ 3 cm) de papier journal ;
3. Choisissez un support pour votre forme (un bol, un ballon de baudruche gonflé...);
4. Une fois la colle prête et refroidie, vous et votre enfant pouvez commencer à recouvrir le support. Comptez au minimum deux épaisseurs de papier mâché. Plus vous en mettez, plus ce sera solide. Le but : si vous utilisez un ballon, il ne faut plus le voir par transparence. Trempez la première bande de papier dans la colle et faites-la glisser entre vos doigts pour retirer l'excédent de colle. Posez sur votre structure. Puis faites de même avec une nouvelle bande de papier et posez-la en la faisant se chevaucher avec la première et ainsi de suite. Comptez minimum 24h de séchage à température ambiante.
5. Une fois sec, passez une première couche de peinture blanche pour faire disparaître les écrits et photos du papier journal. Laissez sécher. Puis vous pouvez décorer (peinture colorée, paillette, rubans etc...). Pour un anniversaire on peut fabriquer une piñata de cette façon.



## IDEE POUR PARFUMER ET DECORER

### Faire un pot-pourri parfumé naturel

Les pots-pourris sont des mélanges de fleurs séchées odorantes. A la belle saison, récoltez du lilas, des roses, pivoines, soucis, lavande, thym, feuilles de menthe... Faites-les sécher dans un endroit sombre, frais et bien ventilé. Les pétales sont secs quand ils sont craquants. N'hésitez pas à laisser les boutons de roses en entier. Pensez à garder aussi les écorces d'agrumes pour agrémenter votre pot-pourri.

Exemple d'un mélange type : quelques roses parfumées, des pousses d'épicéa, des zestes d'agrumes, des feuilles de menthe, des bâtons de cannelle, des fleurs de badiane..., et pour décorer des petites pommes de pin, des tranches d'orange séchées, des capsules de pavot... Ne rajoutez pas d'huiles essentielles car celles-ci sont polluantes pour l'air intérieur et peuvent être irritantes pour les voies respiratoires.



## CONSEILS

### Zoom sur les « détectives de la qualité de l'air intérieur » !

Une toux chronique ? Des allergies ? Des crises d'asthme à répétition ? Et si le responsable était l'air de votre maison ? Pour le savoir, les Conseillers Médicaux en Environnement Intérieur (CMEI) peuvent vous aider. Sur prescription médicale, un CMEI se déplace à domicile pour rechercher les facteurs environnementaux qui provoquent des pathologies respiratoires. Il enquête et réalise des prélèvements pour mesurer les allergènes et les polluants. Il donne des conseils personnalisés destinés à améliorer la qualité de vie dans les habitations. Les CMEI sont des professionnels formés et diplômés. Pour connaître ceux des Hauts-de-France, ce site internet les recense : <https://cmei-france.fr/>



Conseiller Médical en  
Environnement Intérieur

Bougies parfumées, encens, huiles essentielles, sprays désodorisants... Tous émettent des composés organiques volatils (COV) parfois irritants, allergènes, voire perturbateurs endocriniens. Certains de ces COV ont la particularité de réagir au contact de l'ozone présent dans l'air pour former de nouveaux composés tels que le formaldéhyde qui est cancérigène. Si ça sent mauvais, on ne masque pas, on aère !

### Geste santé !

Tous les jours, il faut aérer son intérieur en ouvrant grand les fenêtres au moins 10 minutes matin et soir !



## DES COUCHES TOUTES DOUCES POUR BEBE



Bébé va utiliser environ 5 000 couches durant les trois premières années de sa vie. Début 2019 l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) révélait qu'après analyses d'une vingtaine de marques de couches elle avait retrouvé une soixantaine de substances chimiques potentiellement toxiques et des dépassements de seuils sanitaires pour plusieurs autres. L'Anses recommandait aux fabricants de supprimer les parfums, de mieux maîtriser l'origine des matières premières et d'améliorer les procédés de fabrication des couches.

A l'automne 2020, le magazine « 60 millions de consommateurs » a fait de nouveaux tests qui se sont avérés rassurants. La qualité sanitaire des couches s'était nettement améliorée : elles exposent bien moins les bébés à des contaminants à risque tels que les dérivés chlorés, les résidus de pesticides, les composés organiques volatils, etc.

Les allégations et les labels se sont multipliés sur les emballages, voici ceux à repérer car ils indiquent un impact environnemental moindre et une utilisation très limitée de substances nocives pour la santé :



Certes la composition intérieure des couches jetables est moins douteuse, mais composées à 30 % de plastique (polypropylène ou polyéthylène), elles ne sont pas recyclables et représentent des monceaux de déchets. Les couches lavables sont une solution face à cette pollution. Fabriquées en coton, bambou ou microfibre elles sont pratiques, évolutives et colorées.

Pour acquérir des couches neuves qui dureront dans le temps, il faut compter entre 300 euros et 700 euros. Avec le coût des feuillets de protection et des lessives, le budget total oscille entre 490 euros et 1 000 euros. On économise environ 500 euros par rapport aux jetables. Pour avoir le maximum de garanties écologiques et sanitaires choisissez des modèles avec les labels GOTS et/ou Oeko-Tex.



Pour diminuer la pollution due aux couches jetables, certaines collectivités, dans le cadre de leurs « Programmes Locaux de Prévention des Déchets », proposent des aides pour les foyers s'équipant en couches lavables. Certaines permettent d'abord aux parents intéressés de les tester pendant quelques temps grâce à un kit gratuit, puis une fois convaincus ils peuvent en acheter en bénéficiant d'une aide financière. Renseignez-vous auprès de votre mairie, votre communauté d'agglomération ou votre communauté de communes pour savoir si cette aide existe.

## LAVER SANS IRRITER BEBE<sup>3</sup>



La peau des bébés est plus fragile et plus fine. Immature elle n'est pas encore protégée des agressions extérieures par le film hydrolipidique et elle est naturellement plus sèche que celle d'un adulte. Le port des couches en continu crée un terrain favorable pour l'absorption de substances nocives par voie cutanée contenues dans les changes et les crèmes. Les cosmétiques pour bébé doivent faire l'objet d'une attention renforcée.

Il existe pléthore de produits pour bébé, mais en réalité beaucoup trop par rapports à ses réels besoins. Ces cosmétiques sont souvent fabriqués avec des composants douteux :

- des corps gras d'origine pétrochimique comme paraffinum liquidum, cera microcristallina, petrolatum... ;
- des molécules irritantes comme le sodium laureth sulfate, le sodium lauryl sulfate, l'ammonium lauryl sulfate, la cocamidopropyl bétaine... ;
- des biocides et des conservateurs irritants et/ou allergènes comme le méthylisothiazolinone (souvent abrégé en MIT) et le méthylchloroisothiazolinone (MCIT) ;
- des perturbateurs endocriniens : le triclosan, le butylparaben, le propylparaben et le phénoxyéthanol ;
- des parfums allergènes comme le cinnamal, cinnamyl alcohol, citral, coumarin, eugenol, geraniol, limonene, linalool... Attention même les produits « parfumés » avec des huiles essentielles peuvent contenir ces molécules. Enfin, il est préférable d'éviter les produits colorés. Une règle sûre : la sobriété !

Méfiez-vous des mentions « hypoallergénique » ou « pour bébé » car elles ne garantissent pas toujours des formulations de qualité ni l'absence de composés toxiques.

Pour vous aider à y voir plus clair, essayez de repérer ces labels sur les cosmétiques pour bébé :



## CONSEILS

Les lingettes bébé pour nettoyer les fesses, les mains... sont très utilisées par les parents. Or elles sont une immense source de déchets et ne sont pas biodégradables contrairement à ce qu'affirment les fabricants. Donc on ne jette pas les lingettes dans les toilettes car elles ne se désagrègent pas avant d'arriver aux stations d'épuration. Elles peuvent boucher les canalisations et bloquer les pâles des systèmes d'épuration. Pour le quotidien, préférez un lavage des fesses avec de l'eau et du savon. Les lingettes (sans phénoxyéthanol) peuvent s'avérer ponctuellement pratiques en l'absence de point d'eau.

<sup>3</sup> Si vous souhaitez plus d'informations sur les produits d'hygiène, procurez-vous le livret « Les cosmétiques parfois ça pique ! » paru dans la même collection que celui-ci.

Bébé grandit vite ! Son poids de naissance est en moyenne multiplié par trois en un an. Le lait maternel est l'aliment le mieux adapté à ses besoins. En l'absence d'allaitement, ou en complément, seules les préparations pour nourrissons ou les préparations de suite, autorisées par la réglementation, peuvent couvrir les besoins nutritionnels de l'enfant. Prudence : les laits d'origine végétale ou animale ne doivent pas se substituer au lait maternel et/ou aux laits infantiles 1er et 2ème âge.

A partir de 4 à 6 mois, on peut diversifier l'alimentation de bébé en lui faisant découvrir des légumes et des fruits (en soupe, purée ou compote). Classiquement on commence souvent par la pomme, poire, carottes, panais... Servez de petites portions et n'insistez pas pour qu'il finisse. Un nouvel aliment c'est toujours une surprise visuelle et gustative pour l'enfant. Sans s'énerver, il faut lui présenter une dizaine de fois, pas 10 jours d'affilée, mais de façon espacée, avant d'en conclure qu'il n'aime pas et de passer à autre chose.

Le passage à table est un moment de vie très important où l'on peut parler ; et ce sans écran (pas de télévision, ni tablette, ni téléphone). En 2018, l'agence Santé publique France a estimé que 53,3 % des publicités alimentaires vues par les enfants de 4 à 12 ans poussaient à l'achat de produits ultra-transformés (fast-food, biscuits chocolatés, boissons sucrées...). Ces aliments sont déconseillés car ils ont subi des procédés industriels de transformation et contiennent de nombreux ingrédients « cosmétiques » comme les additifs par exemple. Ils sont pauvres en vitamines et fibres, mais riches en sel, sucre, graisses saturées... Plusieurs études montrent que la consommation régulière de ces aliments est associée à des risques plus grands de troubles digestifs, de symptômes dépressifs, de cancer, de mortalité.

Repérer les aliments ultra-transformés se révèle assez simple : très longue liste d'ingrédients et multiplication des additifs en tout genre ; les fameux Exxx. En voici quelques-uns à éviter :

- certains colorants sont soupçonnés de favoriser l'hyperactivité et les troubles du comportement chez les enfants : E102, E104, E110, E122, E124, E129 ;
- les colorants (couleur caramel) E150c et E150d sont suspectés cancérigènes ;
- le glutamate E621 est un exhausteur de goût suspecté neurotoxique et pouvant provoquer des troubles de l'appétit. Il est interdit dans l'alimentation infantile ;
- les édulcorants E950, E951, E952, E953, E954, E955, E960, E969... Ils sont soupçonnés de perturber la flore intestinale et n'ont aucun intérêt nutritionnel selon l'Agence sanitaire française (Anses).

### CONSEILS

Privilégiez les produits issus de l'agriculture biologique (AB) pour l'alimentation des tout-petits. S'il n'est pas possible de tout acheter bio, essayez de privilégier tout de même la filière AB pour les pommes, les poires, les pêches, les fraises, les cerises, les céréales, les salades... Ces produits font partie de ceux qui sont le plus traités en agriculture conventionnelle.



<sup>4</sup> Si vous souhaitez plus d'informations sur l'alimentation saine et des recettes, procurez-vous le livret « Bien manger, pour bien naître et bien grandir » paru dans la même collection que celui-ci.

Pratiques pour protéger les aliments, les emballages ne sont pas inoffensifs, comme l'indique un rapport européen de mai 2016. 15 000 substances différentes sont recensées dans les emballages, récipients, ustensiles de cuisine, vaisselle. Certaines pourraient être des polluants chimiques. Quelques conseils :

### 1° Être prudent avec le plastique

On a tous en tête l'exemple du bisphénol A (BPA) qui rentre dans la composition du polycarbonate, un plastique transparent et résistant aux chocs. Dès 2005 des études montraient qu'il était perturbateur endocrinien. Il a été interdit en France en 2015 dans tous les contenants alimentaires. Le BPA a été substitué par d'autres substances qui inquiètent aussi les scientifiques. Dans le doute, ne faites pas réchauffer les aliments et les boissons dans du plastique (quel qu'il soit) ; la chaleur faisant migrer encore plus facilement les molécules nocives dans les denrées. Transvasez dans une assiette ou un plat en verre.

Des petits triangles présents sur les objets en plastique aident à les reconnaître. Privilégiez les chiffres n°2, 4 et 5. Ce sont les plastiques les « moins pires » qui pourront vous servir pour congeler des aliments par exemple. En revanche éliminez ceux avec les chiffres 1, 3, 6 et 7. C'est dans le plastique n°7 que l'on retrouve le BPA. Vérifiez les biberons chez vous. Et préférez le verre.



En solution alternative au plastique, les contenants perçus comme « naturels » à base de bambou ont la côte. Hors ces objets sont faits avec du bambou mais sous forme de fibres ou de poudre, nécessitant d'être agglomérées. Pour lier tout cela, les fabricants utilisent une résine plastique de mélamine-formaldéhyde. Dès 2013, une enquête menée par la Direction générale de la concurrence et de la répression des fraudes (DGCCRF) montrait des migrations de formaldéhyde (cancérogène) très importantes dans les aliments. Le verre et/ou l'inox sont les seules vraies solutions saines et durables.



### 2° Évitez les composés perfluorés (PFC) ; aussi appelés substances perfluoroalkylées (PFAS)

Les PFAS sont des substances chimiques synthétiques utilisées depuis les années 50. Ils sont très présents autour de nous, persistants et bioaccumulables et certains sont suspectés cancérigènes, perturbateurs endocriniens, toxiques pour le système immunitaire... On les trouve dans les enduits résistants aux matières grasses (emballages alimentaires, vaisselle jetable) et revêtements antiadhésifs (poêles et casseroles antiadhésives par exemple). Il est préférable d'utiliser des ustensiles en inox pour cuisiner, et pour le four les plats en verre conviennent très bien.

### CONSEILS

- On bannit le plastique pour chauffer des aliments et des boissons ;
- On fait attention aux revêtements anti-adhésifs chargés en PFAS ;
- On ne cède pas aux sirènes de la vaisselle en bambou ou mélaminée, ni de la vaisselle cartonnée jetable ;
- On privilégie les ustensiles en bois non traité (cuillères, planche à découper...), l'inox (poêle, casserole, bouilloire, gourde...) et le verre (plats, saladiers...) pour cuisiner et conserver ses produits ;
- L'inox, la fonte, le verre, la faïence, la porcelaine restent des valeurs sûres pour boire et manger.

## LES INSECTICIDES DE LA MAISON

Sans le savoir on peut utiliser des pesticides chez soi pour traiter les plantes, lutter contre les puces et les tiques du chat et du chien, tuer les moustiques, les mouches...

Dans une étude de 2014, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) montrait que 75 % des foyers français utilisaient ces produits ; surtout les insecticides pour éliminer les insectes volants et rampants. Viennent ensuite les antiparasitaires à usage vétérinaire contre les puces et les tiques, puis les répulsifs cutanés humains tels que les anti-moustiques.

Les substances les plus retrouvées dans ces produits sont la perméthrine, la cyperméthrine et la tétraméthrine ; de la famille chimique des insecticides pyréthrinoïdes. L'exposition des enfants à ces molécules, et ce dès leur plus jeune âge, est donc fréquente et problématique. En 2015 des chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) ont mis en évidence une association entre ces molécules et une baisse significative des performances cognitives (langage, concentration, apprentissage) chez ces enfants.

Depuis 2019 en France, une loi interdit l'achat, l'usage et la détention des produits phytopharmaceutiques chimiques de synthèse par les particuliers. De nombreux produits identifiés lors de l'enquête menée en 2014 par l'Anses ne sont plus disponibles aujourd'hui à la vente pour le grand public. Mais tous n'ont pas disparu. Les enseignes vendent encore des bombes insecticides contre les rampants, contre les mouches, guêpes, frelons, moustiques, araignées... contenant des pyréthrinoïdes. Pour les reconnaître retournez les produits et cherchez les ingrédients finissant en « -thrine ». Par exemple : tétraméthrine, cyhalothrine, cyperméthrine, perméthrine, prallethrine...

### CONSEILS

Si vous utilisez des insecticides, faites-le hors présence d'enfants, de femmes enceintes, d'asthmatiques et d'animaux domestiques. Aérez bien les pièces ensuite. Contre les moustiques évitez les diffuseurs se branchant sur une prise électrique car ils diffusent en continu et sont très polluants pour l'air intérieur. Une moustiquaire (non imprégnée) fixée sur le cadran de la fenêtre de chambre fera très bien l'affaire.

Pour les rampants, il existe des solutions plus saines. La terre de Diatomée se présente sous forme de poudre abrasive et c'est un très bon insecticide pour la maison (dans le jardin on laisse les bestioles tranquilles !). Elle doit être répandue sur les lieux de passage des insectes, mais aussi sur leurs abris : combles, recoins, plinthes, fissures dans les murs... Faites attention que vos animaux domestiques ne respirent ni ne lèchent la poudre, elle pourrait les incommoder.

## CHASSER LES BESTIOLES INDESIRABLES DE CHEZ SOI ?

Avant de paniquer à la vue de la moindre petite bête, calmez-vous. Beaucoup sont sans danger. Tous les insectes volants ne sont pas des guêpes et vous pourriez tuer une inoffensive abeille sans le savoir... Quant aux araignées, sous nos contrées, aucun risque de mourir de leur morsure ! Malgré tout voici quelques recettes pour repousser les intrus :

### Contre les mouches

Elles n'aiment pas l'odeur des feuilles de tomate, ni celle de l'eau vinaigrée. Un rideau à franges sur l'ouverture d'une porte est une bonne barrière. Pas très glamour, mais sans insecticide, le ruban suspendu plein de glu est très efficace.

### Contre les araignées

Pour les repousser vous pouvez les vaporiser de savon noir mélangé à de l'eau. Elles n'apprécient pas le vinaigre blanc non plus. Mais les araignées et leurs toiles sont bien utiles pour capturer les mouches, moucherons, moustiques... Adoptez une araignée pour passer un bel été !

### Contre les mites textiles

Oubliez les boules de naphthaline et les antimites composés d'insecticides de la famille des pyréthrinoïdes. Suspendez dans vos armoires des morceaux de bois de cèdre, ou bien avec des vieux collants ou des chaussettes dépareillées confectionnez des petits sachets remplis de lavande, de thym, de laurier, de menthe... à glisser entre vos pulls.

### Contre les fourmis

Elles ont décidé de passer faire un tour chez vous ? Pour les dissuader sans les tuer, vous pouvez asperger leur passage de vinaigre blanc ou de jus de citron.

### Contre les moustiques

On pense bien sûr aux moustiquaires non imprégnées à fixer aux fenêtres. Pour info les moustiques n'aiment pas les odeurs de citronnelle, lavande, eucalyptus et géranium. Mais surtout pas sous forme d'huile essentielle à diffuser ou à poser sur la peau car vous pouvez vous intoxiquer.

### Contre les mites alimentaires

Elles aiment les aliments secs, de préférence bio, comme les céréales, la farine, le riz, le sucre, les pâtes, le muesli et même le chocolat. Pour les repousser mettez dans vos placards des clous de girofle, de l'ail, des feuilles de laurier. Plus radical, il existe des plaques collantes chargées en phéromones (hormones sexuelles) qui vont les piéger.

Au printemps 2020 l'Agence sanitaire nationale (Anses) a alerté sur la dangerosité des bracelets répulsifs pour éloigner les moustiques. Ils sont souvent en plastique. Dessus sont fixées une plaquette ou une capsule qui libèrent un mélange odorant à base d'huiles essentielles. Des brûlures ont été enregistrées par les centres antipoison en France à la suite d'un contact accidentel de la peau ou des muqueuses avec les substances chimiques contenues dans ces bracelets.

L'Anses recommande de proscrire leur utilisation chez les nourrissons et les jeunes enfants. Globalement, même les femmes enceintes et certaines personnes allergiques devraient les éviter car ces bracelets contiennent souvent du géranol ou du citrodol ; ces molécules sont très irritantes et allergènes. Conclusion, dehors le soir on sort couvert de la tête aux pieds, et dans la chambre on installe des moustiquaires aux fenêtres.





## Préparer un nid douillet pour son bébé

Conseils, astuces et bonnes pratiques

### Dans la même collection :

Nettoyer sans s'empoisonner  
Les cosmétiques, parfois ça pique !  
Bien manger pour bien naître et bien grandir  
Jouer sans toxique

2ème édition // Collection rédigée et réalisée par le CPIE des Pays de l'Aisne dans le cadre du projet "Santé environnement : apprendre à faire autrement" avec le soutien de la Direction régionale de l'environnement, de l'aménagement et du logement (Dreal) des Hauts-de-France, de la Fondation Léa Nature et du Conseil départemental de l'Aisne.

(La 1ère édition de ce livret était sortie en 2017 portée par l'URCPIE de Picardie avec le soutien de la Dreal Hauts-de-France.)

Envie d'en savoir plus pour bien aménager son foyer en attendant bébé ? Besoin de conseils, de trucs et d'astuces pour éviter les produits chimiques au quotidien ? Envie de recettes de peintures écologiques pour vos murs et vos meubles ?

Contact : 03.23.80.03.02 ou [contact@cpie-aisne.com](mailto:contact@cpie-aisne.com)