

La bonne santé de votre enfant se cache aussi dans les détails !

Découvrez comment agir simplement contre les polluants du quotidien



L'exposition aux polluants chimiques au plus jeune âge, et dès le développement de l'enfant durant la grossesse, peut causer plus tard des troubles de santé sérieux (allergies, diabète, troubles du comportement etc). **Dès la grossesse et tout au long de la croissance de votre enfant, vos habitudes de vie jouent un rôle crucial pour réduire le risque qu'il développe des maladies quand il sera grand.** Des actions simples et efficaces existent pour limiter votre exposition à ces polluants et préserver le bien-être de votre enfant, dès maintenant et pour l'avenir.



Où trouve-t-on les polluants chimiques du quotidien ?

- dans les meubles, les peintures, le sol ;
- dans les aliments (à travers les résidus de pesticides ou les additifs alimentaires) ;
- dans les plastiques présents dans la cuisine : biberons, assiettes, boîtes, ustensiles de cuisine ;
- dans les plastiques présents dans les jouets ou les traitements des textiles (peluches, rideaux, vêtements...) ;
- dans les parfums, les bougies, les encens, les insecticides ou les produits ménagers ;
- dans les produits d'hygiène et de maquillage.



Comment pénètrent-ils dans l'organisme ?

Ils pénètrent dans l'organisme par la respiration, l'alimentation ou la peau. Ils restent plus ou moins longtemps dans le corps : certains d'entre eux sont évacués rapidement du corps par les urines ou la sueur par exemple, et sont donc plus faciles à éliminer définitivement si vous ne vous y exposez plus, ce qui permet de diminuer significativement les risques pour la santé.



Les gestes simples à adopter

Commencez par ce qui vous paraît le plus simple à mettre en œuvre, chaque petit geste contribue à limiter l'exposition aux polluants et à préserver votre santé et celle de votre enfant.



Air intérieur

- Finaliser les travaux et bricolage au moins 3 mois avant l'arrivée de l'enfant, et ne pas les réaliser lorsqu'on est enceinte ;
- Aérer régulièrement les pièces (2x 10min/jour) ;
- Favoriser les produits simples pour nettoyer le logement (vinaigre blanc, savon noir...).



Pour cuisiner

- Privilégier les plats faits maison, laver et éplucher les légumes non bio ;
- Favoriser des ustensiles de cuisson sûrs pour la santé (verre, inox,...) ;
- Éviter les plastiques pour la cuisson et la conservation.



Hygiène & beauté

- Privilégier les produits cosmétiques avec une liste courte de composants ;
- Limiter les colorations capillaires, les vernis à ongles, les parfums, les lingettes.



Textiles & jeux

- Laver les textiles et jouets neufs ;
- Privilégier les produits de seconde main (sauf pour les jouets en plastique fabriqués avant 2005).








le site ameli.fr
 le site 1000-premiers-jours.fr
 le livret FALC

« Notre environnement, notre bébé, sa santé »

Et aussi les applications mobiles permettant d'analyser rapidement la composition d'un produit : Yuka, INCI Beauty ou QuelProduit de l'UFC-Que Choisir.