

LES POINTS ESSENTIELS

J'AÈRE MON LOGEMENT au moins 10 minutes par jour.

Je suis VIGILANT à la COMPOSITION et au NOMBRE DE PRODUITS que j'utilise.

J'ÉVITE l'utilisation de PLASTIQUE dans le FOUR MICRO-ONDES.

Ces quelques mesures préventives constituent un excellent début. Pour en savoir davantage sur les moyens de préserver la santé de votre enfant, rendez-vous sur le site :



www.1000-premiers-jours.fr
Application disponible

Mutualité Française Normandie
16 avenue du 6 juin - 14000 Caen
02 31 94 10 03
www.normandie.mutualite.fr
prevention@normandie.mutualite.fr



AUTRES PARTENAIRES :
Réseau Périnatalité Normandie
Département de Seine-Maritime
Conseillères Médicales en
Environnement Intérieur de Normandie
Harmonie Mutuelle
Mutame Normandie
MGEN

Toutes sortes de substances dangereuses se retrouvent dans notre environnement (produits d'entretien, pesticides...) et peuvent avoir des conséquences sur notre santé et celle de notre entourage (allergies, perturbation du système hormonal...).

Plus que l'exposition à une substance isolée, c'est l'exposition simultanée à plusieurs polluants qui peut être néfaste à notre santé.

Les enfants sont plus vulnérables que les adultes car leur système immunitaire n'est que partiellement développé. En effet, leur exposition aux polluants environnementaux commence dès la vie intra utérine. Pendant la grossesse et la période d'allaitement, des substances toxiques peuvent passer de la mère à l'enfant via le placenta ou le lait maternel.

Par la suite, les tout-petits qui découvrent le monde avec leurs mains et leur bouche sont plus facilement exposés aux polluants.



UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR MON ENFANT

Testez vos habitudes.

Si vous cochez une ou plusieurs cases, ce document vous concerne !

- ☐ je fume à l'intérieur de mon logement
- ☐ j'aère rarement les pièces de mon domicile
- ☐ j'utilise des produits désodorisants (sprays, encens)
- ☐ je réchauffe les aliments dans des récipients en plastique
- ☐ j'utilise régulièrement des produits cosmétiques
- ☐ j'utilise de nombreux produits d'entretien
- ☐ je bricole et j'utilise des produits de décoration

POUR PROTÉGER MA GROSSESSE ET MON ENFANT....
J'AGIS À TEMPS, J'AGIS AVANT !

Vous souhaitez créer un **environnement sain pour votre enfant** ?

Voici des conseils pour y parvenir.

En adoptant des mesures simples, vous pouvez facilement **limiter son exposition à certaines substances toxiques** et **réduire les risques** à la maison.



Le LOGEMENT et l'AIR INTÉRIEUR

- J'aère les pièces de mon logement au moins 10 minutes, une fois par jour, même en hiver, et je vérifie le bon fonctionnement des systèmes de ventilation.

Le renouvellement de l'air permet de réduire la concentration des polluants et d'évacuer l'excès d'humidité.

- Je m'abstiens de fumer pendant ma grossesse et je demande à mon entourage de fumer à l'extérieur.

Même fenêtre ouverte les composants de la fumée de tabac restent dans l'air intérieur.

- J'évite l'usage des produits d'ambiance.

Les désodorisants (encens et spray) libèrent des composés organiques volatiles (COV) qui peuvent être nocifs pour la santé.

- Je maintiens la température moyenne de mon logement à 19°C.

La chaleur et l'humidité favorisent la prolifération de moisissures et d'acariens responsables d'allergies.

- Je privilégie un chauffage qui préserve la qualité de mon air intérieur.

Les chauffages au pétrole lampant et les foyers ouverts peuvent émettre du monoxyde de carbone, des poussières, des composés organiques volatiles (COV).

Le saviez-vous ?

Nous passons 80% de notre temps dans des lieux fermés et l'air que nous y respirons peut être de moins bonne qualité que l'air extérieur.



L'ALIMENTATION

La préparation, la conservation et la cuisson des aliments

Le saviez-vous ?

Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des substances chimiques pouvant interférer avec le système hormonal des êtres vivants et leurs descendants, et influencer sur leur reproduction, leur développement ou encore leur comportement. On les retrouve dans certains pesticides, plastiques, cosmétiques... La grossesse, la petite enfance et la puberté sont des périodes d'exposition critiques.

- Je lave et j'épluche les fruits et légumes frais avant de les consommer.

Un geste simple pour éliminer les résidus de terre et diminuer les pesticides des fruits et légumes.

- Je cuisine pour mon enfant

Varié son régime alimentaire et les sources d'approvisionnement permet de réduire son exposition à des substances à risque.

- Je privilégie les récipients en verre pour réchauffer aliments et boissons dans le four micro-ondes.

Les températures élevées favorisent la migration des produits chimiques du contenant en plastique vers les aliments et les boissons.



Les COSMETIQUES et l'HYGIENE

- J'utilise pendant ma grossesse le minimum de produits cosmétiques et je suis attentive à leur composition.

Plus la liste des ingrédients est courte, mieux c'est.

- Je privilégie pour la toilette de mon enfant l'eau et le savon surgras. J'évite d'utiliser des produits cosmétiques, en particulier les lingettes imprégnées, qui contiennent du phénoxyéthanol.

Le phénoxyéthanol est un agent conservateur utilisé dans une large gamme de produits d'hygiène, en particulier les produits sans rinçage. Il pénètre facilement dans les pores de la peau.

- J'exclus l'usage des huiles essentielles si je suis enceinte, allaitante et si mon enfant est en bas âge.

Certaines huiles essentielles en fonction de leur utilisation peuvent être très dangereuses lors de ma grossesse ou pour mon jeune enfant.

- J'opte pour le chapeau, le tee-shirt, les lunettes pour nous protéger du soleil. Je choisis la crème solaire selon un indice de protection élevé et sa composition.

Une lecture des étiquettes permet d'éviter les filtres UV soupçonnés de perturber l'activité hormonale.

Le saviez-vous ?

Les labels cosmétiques sont exempts d'ingrédients polémiques ou suspectés de dangerosité.



Le MENAGE, le BRICOLAGE et le JARDINAGE

- Je limite le nombre de produits d'entretien et je ne les mélange jamais entre eux. Les produits de nettoyage naturels (bicarbonate de soude, vinaigre blanc, savon noir...) sont également efficaces.

Le saviez-vous ?

Les produits comportant les labels écologiques sont plus respectueux de l'environnement : la marque NF Environnement pour le marché français et l'Ecolabel européen pour le marché de l'union européenne.



- J'anticipe les travaux dans la chambre de mon enfant. J'aère la pièce pendant et après les travaux ou l'installation d'un nouveau mobilier.

Les peintures, colles, solvants et vernis sont des produits chimiques qui peuvent dégager des éléments toxiques longtemps après leur utilisation.

- J'évite l'utilisation de pesticides dans mon jardin et d'insecticides dans mon logement.

Les pesticides, utilisés sans précaution, sont dangereux pour l'environnement et pour notre santé. Les insecticides, formulés pour les animaux domestiques, sont toxiques.