



### Les programmes Santé-environnement de WECF France contribuent à la mise en œuvre des Objectifs du Développement Durable

Les Nations Unies ont adopté en septembre 2015 «l'Agenda 2030 du développement durable», qui fixe 17 objectifs de développement durable (ODD) afin d'éradiquer l'extrême pauvreté, combattre les inégalités et préserver la planète. **La lutte contre les inégalités face aux risques pour la santé liés à l'environnement constitue l'un de ces objectifs (N°3).**

Nos programmes s'adressent à tous les publics y compris les publics sensibles que sont les femmes enceintes et les personnes en défaveur sociale. Ils leur permettent d'accéder à une information et un accompagnement adaptés à leur situation et à leurs priorités, pour réduire leur exposition aux polluants de l'environnement intérieur.

**Cette approche de la santé environnementale met en lumière l'interdépendance des objectifs du développement durable à l'échelle de nos vies quotidiennes.** En effet «bonne santé et bien-être» pourront être atteints en améliorant la qualité de l'air que nous respirons, de l'eau et des aliments que nous ingérons, et en veillant à l'innocuité des substances chimiques présentes dans nos objets et produits de consommation courante. La santé humaine est aussi le reflet de la santé des écosystèmes de notre planète.

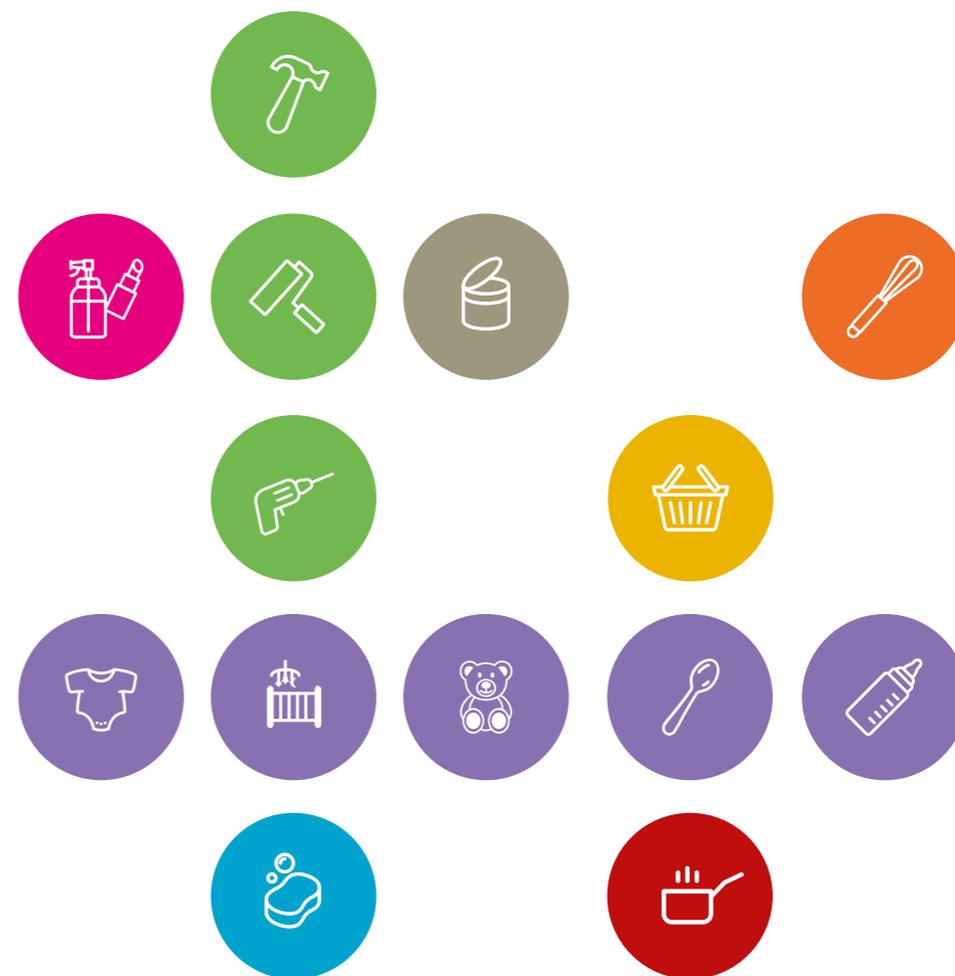
Dans le cadre d'un projet européen, WECF France a pour mission de promouvoir les ODD au sein de la société et de valoriser les actions contribuant à leur mise en œuvre.

[www.un.org/sustainabledevelopment/fr/objectifs-de-developpement-durable/](http://www.un.org/sustainabledevelopment/fr/objectifs-de-developpement-durable/)

Avec le soutien de



WECF France Cité de la Solidarité Internationale  
13 Avenue Emile Zola, 74100 Annemasse  
Tél. +33 4 50 83 48 10  
[www.wecf-france.org](http://www.wecf-france.org)



## Les fiches pratiques Santé-environnement

### Les fiches Santé-environnement de WECF France :

Complémentaires des mini-guides WECF « Protéger les enfants en évitant les substances toxiques », les fiches pratiques Santé-environnement de WECF France ciblent nos usages des produits du quotidien et les indices qui peuvent nous guider vers un achat plus judicieux du point de vue sanitaire et environnemental. Ces fiches sont les aide-mémoires des ateliers MA Maison MA Santé et Nesting, elles permettent aux participant-e-s de garder les principales informations toujours accessibles après l'atelier.



#### Les cosmétiques

Combien de produits cosmétiques appliquons-nous sur notre corps chaque jour ? Cette question donne le vertige à nombre de nos participant-e-s d'ateliers ! Pour éviter de surcharger nos armoires et trousse de toilette en épargnant notre porte-monnaie et notre santé, suivons quelques règles simples !



#### Les contenants et les aliments

Comment éviter toutes ces substances qui se retrouvent dans nos aliments et ne devraient pas s'y trouver ? En suivant la piste des 4 C comme faire ses Courses, Conserver, Cuisiner, Cuire, limitons les cocktails indigestes.



#### L'air intérieur et les produits ménagers

Savez-vous que l'air intérieur est 2 à 8 fois plus pollué que l'air extérieur ? La fiche pratique Air intérieur et produits ménagers nous propose des astuces pour nous aider à limiter la concentration des polluants de l'air produits par nos activités d'entretien.



#### Les articles de puériculture

Couches, cosmétiques bébé, doudous, joujoux, biberons, landaus ! L'arrivée d'un bébé est l'occasion de nombreux achats et de nombreux cadeaux... pour limiter les choix hasardeux et potentiellement dangereux pour la santé de nos tout-petits, faisons le tri et ouvrons l'œil !



#### Le bricolage, la décoration, la rénovation

Trois activités très prisées en particulier à l'approche d'une naissance ! Mais attention, nos pratiques, nos choix et nos usages des produits de bricolage, de rénovation et de décoration ne sont pas anodins et peuvent être l'occasion de graves expositions aux substances potentiellement dangereuses qui les composent. Voici les informations indispensables pour bien mener nos travaux sans risque pour la santé de notre famille.



wecf  
France

Construire avec les femmes un monde sain,  
durable et équitable

#### Les programmes Santé-environnement de WECF France

ont pour mission de sensibiliser et d'accompagner tous les publics vers une meilleure connaissance des enjeux de santé liés à l'exposition quotidienne aux polluants de l'environnement intérieur.

Grâce à la mise en œuvre d'ateliers interactifs, pratiques et ludiques proposés par le réseau d'animation de WECF dans toute la France et à des outils pratiques d'informations, plusieurs milliers de personnes sont accompagnées chaque année vers des habitudes et des choix de consommation plus protecteurs de leur santé et de leur environnement.

#### WECF France est le bureau français de WECF, réseau international d'organisations féminines et environnementales.

WECF met en œuvre des projets à l'échelle locale et plaide au niveau mondial afin de construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable.

Sa raison d'être est d'accompagner le changement sociétal nécessaire pour un avenir équitable et soutenable.

Son objectif est de faire reconnaître la dimension genre comme une approche fondamentale des politiques de développement. Ainsi depuis sa création, le réseau WECF promeut la participation citoyenne des femmes, comme initiatrices de changement et affirme leur vision d'un développement sain, durable et équitable.

WECF France Cité de la Solidarité Internationale  
13 Avenue Emile Zola, 74100 Annemasse

Tél. +33 4 50 83 48 10

[www.wecf-france.org](http://www.wecf-france.org)



CONSERVER

# Quand je stocke et conserve

JE PRÉFÈRE



Le verre



La porcelaine et la faïence



L'inox



Le papier Kraft



Certains plastiques  
(voir mémo plastiques)



Le plastique dur et transparent



Le film plastique étirable

J'ÉVITE



L'aluminium

MÉMO

# Attention aux plastiques



**HDPE  
OU  
PEHD**

## Polyéthylène haute densité

Bouteilles de lait, bouchons vissés



**LDPE  
OU  
PEBD**

## Polyéthylène basse densité

Barquettes, films alimentaires, sacs congélation



**PP**

## Polypropylène

Barquettes (beurre...), boîtes conservation, pots de yaourt, gobelets plastique



**PETE  
OU  
PET**

## Polyéthylène téréphtalate

Bouteilles eau minérale et autres boissons



**PVC**

## Polychlorure de vinyle

Films alimentaires étirables, jouets de bain souples



**PS**

## Polystyrène

Couverts et gobelets jetables, barquettes frais, pots de yaourt



**OTHER  
OU  
PC**

## PC : Polycarbonate

Marqué PC : gobelets en plastique rigide et transparent, vieux biberons, vieux bols mixeurs



### RECOMMANDATIONS :

Éviter de chauffer aliments et boissons dans un récipient en plastique

- \* surtout si l'aliment est liquide ou gras
- \* surtout si le récipient est utilisé ou abîmé
- \* surtout pas au micro-ondes (altère la structure du plastique)



**CUISINER**

# Quand je cuisine

**JE PRÉFÈRE**



Le verre



L'inox



Les ustensiles en bois non traité



La porcelaine



Les moules en porcelaine, pyrex et fer



Le papier cuisson «écologique»



Le papier cuisson sulfurisé blanc «classique»



La planche à découper en plastique  
(voir mémo plastiques)



L'aluminium



Le silicone très coloré et bon marché

**J'ÉVITE**



MÉMO

# Attention aux pesticides dans les fruits et légumes « non bio »\*



Mais (non OGM) Asperges Ignames Betteraves Choux-fleurs Patates douces Oignons Potirons Brocolis Avocats Kiwis



Pastèques Prunes Aubergines Épinards Radis Courgettes Concombres Tomates Carottes Melons Poireaux Haricots verts Framboises Ananas Mangues Bananes Pommes de terre



Poivrons Laitues Endives Poires Abricots Citrons Oranges Pommes Nectarines/pêches Pomelos Clémentines Fraises Raisin



Pour la santé, il est conseillé de consommer des fruits et légumes même « non bio » (source INSERM). Privilégier le bio, local et fiable pour les denrées consommées en plus grande quantité et le plus souvent !

 Fruits et légumes qui présentent le moins d'échantillons contenant des résidus de pesticides

 Fruits et légumes qui présentent le plus d'échantillons contenant des résidus de pesticides

**BIEN LAVER LES FRUITS ET LÉGUMES** avant de les éplucher ou de les consommer permet d'éliminer certains traitements toxiques



# Quand je fais mes courses

**JE PRÉFÈRE**



Les fruits et légumes frais et locaux

Les produits non emballés

Le verre

Certains plastiques  
(voir mémo plastiques)



**J'ÉVITE**



Les boîtes de conserve et les cannettes\*

\* Depuis janvier 2015, interdiction du bisphénol A (BPA)

Les films alimentaires mous et transparents

Les barquettes en polystyrène

Les produits industriels riches en additifs (ultra-transformés)



MÉMO

# Attention aux additifs

Les denrées alimentaires peuvent contenir des **additifs** dangereux pour la santé.  
Pour ma santé, je limite ma consommation de produits ultra-transformés \*

## Les colorants

**E 102-104-107-110-120-122-123-124-127-128-129-131-132-133-141-142-150c-150d-151-152-154-155-160e-160f**

Dioxyde de titane [nano] **E171**,  
(yaourts, bonbons, boissons, sodas, desserts, fruits confits, sirops, merguez, vinaigres, compléments alimentaires...)

Aluminium **E 173** (viennoiseries industrielles, confiseries, plats préparés)

## Les antioxydants

Gallates **E 310 à 312**  
BHA et BHT **E 320 et 321**  
Citrate de tri-ammonium **E 380**  
EDTA **E 385**  
4-hexylresorcinol **E586**

## Les correcteurs d'acidité

Chlorures **E 512**  
Sulfates d'aluminium **E 520 à 523**  
Phosphates **E 541**  
Silicates **E 552** [nano] à **556**

## Divers

Argent [nano] **E174**  
**E 999**  
**E 1201 et 1202**  
Propylène glycol **E 1520**

## Les conservateurs

Benzoates **E 210 à 213** (sodas, confitures...)  
Parabènes **E 214 à 219** (viandes, charcuteries...)  
Sulfites **E 220 à 228** (fruits secs et confits, purée en flocons, vins, crevettes)  
Traitements divers **E 230 à 235-239-242**  
Nitrites et nitrates **E 249 à 252**

## Les agents de texture et anti-agglomérants

Polysorbates **E 431 à 436**  
Phosphatides d'ammonium **E 442 - E 477**  
Huile de soja oxydée **E 479a et 479b**  
Stéarates **E 491 à 495**  
Dioxyde de silicium [nano] **E 551**  
Silicate de calcium [nano] **E552**

## Les exhausteurs de goût

Glutamates **E 620 à 625**

## Les édulcorants

**E 900 - E 905 - E 950**  
Acésulfame **K E 950** et Sucralose **E 955**  
Aspartame **E 951** et sels d'aspartame **E 962**  
Cyclamates **E 952**  
Saccharine **E 954**

### PRIVILÉGIER LE BIO

pour les céréales complètes  
(muesli, pain, pâtes etc...)

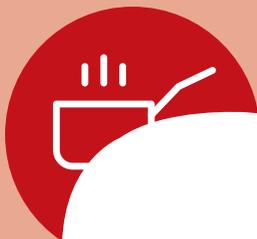
### LE PAIN « TRADITION »

(farine label rouge) des boulangeries répond à un cahier des charges limitant les ingrédients au strict minimum et excluant les additifs.



TRÈS PEU  
D'ADDITIFS  
SONT AUTORISÉS





**CUIRE**

## Quand je cuis

**JE PRÉFÈRE** 



L'inox



La fonte



La porcelaine à feu



Le fer

**JE LIMITE** 



Les poêles en céramique



Les poêles « en pierre »

**J'ÉVITE** 



Les récipients en cuivre non étamés



Les revêtements anti-adhésifs de type Téflon



L'aluminium

Recommandations indicatives, sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles

MÉMO

# Attention au mode de cuisson

## JE PRÉFÈRE



La cuisson vapeur basse pression (inox ou verre)



Le mijotage basse température



La bouilloire en inox



La vapeur haute pression

## JE LIMITE



La plancha



Le wok



Le barbecue à gaz



La friteuse

## J'ÉVITE



La bouilloire en plastique



Le cuit vapeur plastique



Le four à micro-ondes



Le barbecue à charbon



# Bricoler - Rénover - Décorer

Nous passons au moins 80% de notre temps à l'intérieur. De nombreux produits utilisés pour rénover et/ou décorer contiennent des substances nocives pour notre santé et l'environnement. Quelques conseils pour limiter la facture toxique !

## ATTENTION !

- **Aérer** pendant et après les travaux
- Bien lire le mode d'emploi et les précautions d'usage (pictogrammes de danger)
- **Se protéger** : Porter gants, masque, lunettes, manches longues et chaussures fermées
- Stocker les produits de bricolage et de décoration hermétiquement fermés dans un espace ventilé en dehors des pièces de vie si possible et hors de portée des enfants

## Pendant la grossesse

Je laisse les travaux de bricolage aux autres, car l'enfant à naître peut être également exposé à divers contaminants susceptibles d'avoir des conséquences sur sa santé.

**J'ÉVITE** 



**JE PRÉFÈRE** 

**UNE PRIORITÉ :**  
faire les travaux au  
moins un mois à  
l'avance et aérer



## MÉMO

 Ne jamais mélanger les produits entre eux

Une peinture sans odeur n'est pas toujours sans danger ! (elle peut contenir 5 à 10% de substances volatiles préoccupantes)

Eviter les produits qui portent les symboles suivants :



Toxique



Produit dangereux pour la santé



Inflammable



Polluant pour l'environnement



Corrosif



Dangereux, nocif et irritant

J'ÉVITE 

JE LIMITE 

JE PRÉFÈRE 

JE PRÉFÈRE 

- Les **peintures minérales** à très faible teneur en COV (composés organiques volatils) qui laissent passer l'air et l'humidité
- Les **sols lisses et durs** plus faciles d'entretien
- Les **meubles en bois massif** ou d'occasion
- Pensez au **métal**, au **verre** (table etc.) et aux **fibres naturelles** (osier, bambou, jonc de mer etc.)



\* Étiquetage obligatoire en France



Norme jouets

Plus rares mais tout aussi fiables :





LAVER PROTÉGER PARFUMER EMBELLIR

# Les cosmétiques

Dans les gels douche, les crèmes, les parfums, les shampoings, le maquillage etc. on peut trouver des substances nocives pour la santé et l'environnement. Quelques conseils pour les éviter :

**Limitier le nombre de produits utilisés**  
et donc leurs interactions - pour prévenir allergies et effets cocktails



**J'ÉVITE**



**JE PRÉFÈRE**

**Privilégier certains conditionnements**

les pains de savons plutôt que les gels / savons liquides (moins d'ingrédients)  
les sticks plutôt que les sprays (moins d'inhalation des substances)



**J'ÉVITE**



**JE PRÉFÈRE**

**Se méfier des promesses publicitaires**



**J'ÉVITE**

**Préférer les labels fiables**



**JE PRÉFÈRE**

Recommandations indicatives, sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles



**wecf**  
France

Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable

## MÉMO

### Auto-test

Petites questions à se poser sur l'utilisation d'un produit cosmétique

- j'utilise mon produit tous les jours ou plusieurs fois par jour
- je l'applique sur une grande surface de mon corps
- je le garde sur ma peau toute la journée ou pendant plusieurs jours car il ne se rince pas
- je l'utilise sur des zones sensibles (zones rasées, muqueuses...)

Si vous cochez plusieurs de ces cases, faites particulièrement attention à la qualité de votre produit !

### JE LIMITE LES HUILES ESSENTIELLES

dans les recettes maison, et on les évite pour : les femmes enceintes ou qui allaitent, les enfants de moins de 7 ans, les personnes sensibles ou allergiques (demandez conseil à votre pharmacien-ne)



### JE PRÉFÈRE LES RECETTES « MAISON »

parce que je maîtrise leur composition et que je choisis les ingrédients

### Un déodorant qui neutralise les odeurs sans bloquer la transpiration :

étaler un peu de lait ou d'huile pour le corps sous les bras et tamponner avec du bicarbonate de soude officinal ou alimentaire (le plus fin possible)

### Un gommage mains qui adoucit et hydrate :

mélanger dans un petit bol une proportion de sel fin et d'huile d'olive pour obtenir une pâte d'aspect sable mouillé et s'en frotter / masser les mains après les avoir lavées. Rincer à l'eau tiède (sans savon!) et bien s'essuyer les mains

### JE PRÉFÈRE LES HUILES VÉGÉTALES

pour se démaquiller, assouplir et nourrir sa peau et ses cheveux



**1000 COSMÉTIQUES « PRÉOCCUPANTS » peuvent contenir des perturbateurs endocriniens, ces substances qui peuvent dérégler notre système hormonal \***

\* Etude UFC Que choisir, 2017

Pour les femmes enceintes et les bébés, utiliser le moins possible de cosmétiques et rendez-vous sur **wecf-france.org**



# Les produits ménagers

**Savez-vous que l'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur ?**

Nos activités d'intérieur et l'usage des produits ménagers contribuent à diffuser dans l'air des substances néfastes pour notre santé et l'environnement. Quelques conseils pour les éviter :

## Limiter le nombre de produits utilisés sans les mélanger\*

Peu de produits suffisent pour nettoyer



**J'ÉVITE**

### Une priorité :

aérer en grand matin et soir  
et après/pendant chaque activité  
de nettoyage



**JE PRÉFÈRE**

## Limiter les désinfectants dans la maison

Désinfecter peut nuire à la santé !



**J'ÉVITE**



**JE LIMITE**

### Terminer

le ménage par  
un rinçage à l'eau



**JE PRÉFÈRE**

## Éviter les sources d'émission de polluants dans l'air



**J'ÉVITE**



**JE LIMITE**



**JE PRÉFÈRE**

Recommandations indicatives, sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles

## MÉMO

### Le saviez-vous?

Les produits ménagers contiennent beaucoup de parfums qui peuvent être perturbateurs endocriniens et allergènes. Or, le propre n'a pas d'odeur!

#### ATTENTION AUX ÉTIQUETTES

Les industriels ne sont pas tenus d'indiquer l'intégralité de la composition du produit sur l'emballage\* :

Quand les précautions d'usage occupent plus de place que le mode d'emploi, lisez-les attentivement car le produit n'est pas sans danger pour la santé!

\*Vous pouvez trouver la liste complète des ingrédients sur le site du fabricant (Fiche de Données de Sécurité)

#### RESPECTEZ LES DOSES

Le surdosage est plus polluant, plus dangereux, plus cher... et pas plus efficace!

#### JE PRÉFÈRE LES RECETTES « MAISON »

parce que je maîtrise leur composition et que je choisis leurs ingrédients

#### Nettoyant multi-usages

1 bol de vinaigre blanc, 2 bols d'eau

#### FACULTATIF:

- quelques gouttes de liquide vaisselle
- 10 gouttes d'huiles essentielles\*. Mélanger dans un bidon et rincer après utilisation

#### Pour les meubles en bois

5 cuillères à soupe huile d'olive

5 cuillères à soupe jus de citron

#### FACULTATIF:

- 10 gouttes huiles essentielles de citron\*. Mélanger dans un flacon et utiliser une lingette à micro-fibres pour l'application

#### Eviter les produits qui portent les symboles suivants :



Toxique



Produit dangereux pour la santé



Inflammable



Polluant pour l'environnement



Corrosif



Dangereux, nocif et irritant

J'ÉVITE 

JE LIMITE 

JE PRÉFÈRE 

#### Préférer les labels fiables

qui garantissent le respect de l'environnement et de la santé



\* Certaines huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes et enfants de moins de 3 ans. Demandez conseil à votre pharmacien-ne.



# Les articles de puériculture

Chaque jour, les enfants sont en contact avec des objets qui leur sont destinés et peuvent pourtant contenir des substances potentiellement dangereuses pour leur santé

Comment limiter les risques ?

## La toilette et le change de bébé

Je limite le nombre de produits car la peau de bébé est fragile et très perméable aux substances qu'ils contiennent

- Parfums pour bébés
- Produits contenant des parfums non rincés (lingettes, lait toilette)
- Certaines couches jetables conventionnelles\*



\*voir test 60 millions de consommateurs, n°527, février 2017

- Gels lavants corps, shampoings, lotions micellaires, laits de toilette, crèmes protectrices, liniment oléocalcaire, contenant peu d'ingrédients
- Certaines couches jetables écologiques \*



- Eau et savon surgras, liniment oléocalcaire écolabellisés
- Huiles et beurres végétaux pour bébés écolabellisés
- Couches lavables écolabellisées



COSMOS ORGANIC



**J'ÉVITE** 

**JE PRÉFÈRE** 



wecf  
France

! Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable



# 1 Dormir

Je choisis des articles lavables à 60° pour éliminer facilement les acariens et j'aère le matelas régulièrement

- Lits neufs fraîchement vernis/peints
- Alèses plastique en PVC\*, matelas à langer en plastique PVC \*
- Matelas mousse PU\*
- Traitements anti-acariens et anti-tâches
- Écoutes bébé numériques (smartphone)



\* PVC: polychlorure de vinyle  
\* PU: polyuréthane

**J'ÉVITE** 

- Alèses plastique en PP\*
- Matelas à langer PP\*
- Futons bébé, matelas mousse PU\* NF environnement ou Certipur   

- Traitements anti-acariens proneem et greenfirst   

- Écoutes bébé analogiques



\* PP: polypropylène  
\* PU: polyuréthane

- Lits de seconde main
- Lits en bois brut ou avec peintures écologiques
- Alèses en coton, bambou
- Housses et matelas à langer écolabellisés
- Matelas coton écolabellisés
- Matelas 100% latex (si pas d'allergie au latex)



**JE PRÉFÈRE** 

Recommandations indicatives, sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles



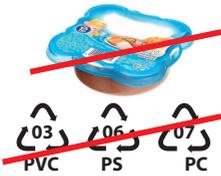
# 2 Manger

Je privilégie les produits frais, locaux issus de l'agriculture biologique quand c'est possible



J'évite de réchauffer aliments et boissons dans un récipient en plastique surtout si l'aliment est gras ou acide. J'évite de cuire les aliments dans un four à micro-ondes

- Vieux bols de robot mixeur en plastique
- Préparations alimentaires en barquettes plastique
- Contenants et couverts alimentaires en mélaminé, PVC\*, PS\*...
- Vieux biberons en plastique PC\*



\* PVC: polychlorure de vinyle  
 \* PS: polystyrène  
 \* PC: polycarbonate

- Assiettes et gobelets en PP\*
- Petits pots pour bébé conventionnels



\* PP: polypropylène

- Biberons en verre, inox
- Bols mixeur en verre
- Paniers vapeur en inox
- Petits pots pour bébé bio
- Préparations « maison » stockées dans des contenants en verre, porcelaine ou inox
- Vaisselle en verre, porcelaine et inox



**J'ÉVITE** 

**JE PRÉFÈRE** 





# 3 S'habiller

La confection des vêtements nécessite de nombreuses substances chimiques : pour la fibre, la teinture, les impressions et certains traitements. La peau de bébé est plus perméable et peut absorber plus facilement les résidus chimiques. En mettant les textiles à la bouche les enfants risquent également d'ingérer des polluants.

## ATTENTION !

Je lave toujours un vêtement neuf avant de le porter ou de le faire porter

- Vêtements en matière synthétique « faciles d'entretien »
  - anti-bactériens
  - anti-tâches
- Vêtements ou bavoirs en PVC\*
- Vêtements imprimés ou sérigraphiés, avec motifs plastifiés / floqués

\*polychlorure de vinyle



**J'ÉVITE** 

- Vêtements simples en fibres naturelles, coton, laine
- Vêtements de seconde main sans motifs plastifiés



- Vêtements simples en fibres naturelles, coton, laine de seconde main ou labellisés bio



**JE PRÉFÈRE** 

Recommandations indicatives, sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles



# 4

## Jouer, s'éveiller

**De nombreux jouets et doudous** sont présents autour du bébé et souvent portés à la bouche. Attention : ils peuvent parfois contenir des substances dangereuses.

Si possible, je lave et j'aère les jouets et le matériel de puériculture avant de les utiliser ou de les confier à l'enfant

- Jouets parfumés
- Jouets en plastique PVC\*
- Miniatures
- Jouets connectés
- Objets cadeaux commerciaux ou publicitaires
- Jouets en plastique avec une forte odeur
- Maquillage notamment pour enfants



\*polychlorure de vinyle

- Matériel et jouets d'occasion récents\*
- Poupées en matériau synthétique lavables
- Peluches poils ras, lavables
- Jouets en bois contreplaqué

**Pensez à recouvrir d'une housse en coton poussettes et sièges de transport**



\* voir focus sur les jouets d'occasion au verso

- Echarpes et porte-bébés écolabellisés
- Poupées, doudous en tissu, laine, coton écolabellisés, lavables
- Peluches en fibres naturelles
- Jouets en bois brut
- Jouets « sans phtalates », « sans PVC », « sans BPA »
- Jouets écolabellisés
- Jouets avec peinture NF EN 71-3
- Maquillage pour enfants labellisé bio



**J'ÉVITE** 

**JE PRÉFÈRE** 



## MÉMO



Lors de vos achats, vérifiez que le produit est bien destiné aux enfants de moins de 3 ans et ne porte pas ce pictogramme



Écoute-bébé : si vous avez besoin d'être rassuré, optez pour des appareils analogiques et placez-les à au moins 1.50m de la tête de bébé



Pas d'écran avant 3 ans : les écrans sont déconseillés par le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel (CSA) avant 3 ans



Évitez les jouets connectés : ils augmentent l'exposition des enfants aux radiofréquences qui impactent les fonctions cognitives, le bien-être et l'attention des enfants\*

\* [www.anses.fr/fr/content/exposition-des-enfants-aux-radiofréquences-pour-un-usage-moderé-et-encadré-des-technologies](http://www.anses.fr/fr/content/exposition-des-enfants-aux-radiofréquences-pour-un-usage-moderé-et-encadré-des-technologies)

### Les labels fiables



### FOCUS SUR LES JOUETS D'OCCASION :

L'occasion c'est bien mais dans le domaine des jouets, prudence !

Les réglementations jouets se succèdent et sont plus protectrices aujourd'hui, choisissez des jouets récents (mis sur le marché après 2011)



Attention aux très vieux jouets plus adaptés aux collections qu'aux tout-petits



# 1 Pour les gros travaux

Je limite les sources d'émission de polluants dans l'air dont les poussières en étant vigilant dans mes choix et je me protège: gants, lunettes, masque et manches longues\*



## Le saviez-vous?

La poussière de bois inhalée est classée cancérogène avéré ! Protégez-vous !

- Plaques de plâtre avec capteurs de COV
- Isolants synthétiques (polyuréthane, polystyrène)
- Revêtements PVC\* souples collés



- Colles solvantées
- Produits caustiques (ammoniaque, soude, décapants)
- Produits de traitement du bois (insecticides, fongicides)

- Isolants minéraux : (laine de verre, laine de roche)
- Planchers flottants stratifiés clipsés
- Revêtement PVC\* souple posé avec adhésif
- Moquette synthétique



- Colles



- Plaques de plâtre, carreaux de plâtre 
- Isolants écologiques : (ouate de cellulose, chanvre, fibre de bois, liège)
- Carrelage
- Parquet bois massif non vernis
- Revêtement linoléum, caoutchouc  
- Moquettes en fibres naturelles non traitée: laine, coton 
- Colles 
- Produits de traitement du bois sur base végétale et à l'eau. (insecticides, fongicides)



\* PVC: polychlorure de vinyle, \* EPI : Equipement de Protection Individuelle

**J'ÉVITE** 

**JE PRÉFÈRE** 

## 2 Je choisis bien mes produits de finition et je laisse aérer le mobilier neuf avant installation

**Aérer continuellement pendant au moins 3 jours après la pose**

**Bien laver les rideaux et linges de maison qui le permettent avant utilisation**

- Peinture (glycéro)
  - Vernis
  - Lasure
- } avec solvants (white spirit)

• Papier peint : vinyl, expansé, intissé couche vinyle

• Tissus traités anti-bactériens, anti-acariens (coussins, rideaux)

• Tapis traités anti-tâches, anti-bactérien, anti-acariens, avec dos en PVC\*



\* PVC : polychlorure de vinyle

**J'ÉVITE** 

- Peinture
  - Vernis
  - Lasure
- } diluable à l'eau\*

\* avec teneur en COV/L la plus basse possible



- Huiles dures écologiques
- Papier peint intissé avec couche papier
- Tentures et rideaux synthétiques labellisés



- Peintures à faible teneur en composés organiques volatils (COV)
- Peintures à l'eau et lasures à l'eau écologiques



- Cires d'abeille
- Enduits terre, chaux
- Papier peint ingrain
- Tapisserie imprimée à base d'encre à l'eau
- Tentures, rideaux non traités en coton, lin
- Tapis non traités en fibres naturelles : (laine, coton, sisal, jonc de mer)



**JE PRÉFÈRE** 