

Ma grille MAM'SAINE

Auto-évaluation pour un environnement
sans polluant

Nom de notre MAM :



Présentation

Cet outil auto diagnostic a été conçu pour **accompagner les assistantes maternelles des MAM** (Maisons d'Assistants Maternelles) dans leurs pratiques professionnelles, en faveur d'un **environnement d'accueil plus sain pour le jeune enfant**.

En effet, nous constatons que les polluants de l'environnement (physiques, chimiques, biologiques), sont aujourd'hui nombreux, ainsi que les sources d'exposition dans de multiples objets de notre quotidien. Les enfants, plus particulièrement durant la période des 1 000 premiers jours, **sont plus exposés et plus vulnérables** face à ces substances, ce qui en fait un public privilégié pour la mise en place de mesures de prévention.

Tout au long de cette grille d'évaluation vous trouverez des indications et des propositions d'actions simples afin de vous accompagner dans la réalisation **des objectifs de réduction des polluants** en vue d'une meilleure santé via un changement progressif.

Et pour vous permettre des ajustements dans le temps, vous pourrez également **refaire cet exercice** ultérieurement (ex: à 3 mois, 6 mois, 1 an), en accédant à la version numérique téléchargeable gratuitement via ce lien : **version en ligne**



ou via ce QRcode :



“ Moins de polluants
pour plus de santé ,,”

Utilisation

Dans les pages suivantes, vous trouverez un panel d'items regroupés en six grandes thématiques : **Qualité de l'air intérieur, Entretien des locaux, Repas, Divertissement, Hygiène corporelle et Ondes électromagnétiques.** Chacun de ces thèmes est divisé en 2 à 3 sous-catégories.

01.

Renseignez chaque item

Renseignez chaque item en cochant la case correspondant à votre pratique actuelle. Selon votre situation, il vous sera également possible de cocher la case «non concerné», si cela relève par exemple exclusivement du choix des parents.

Calculez votre score !

Pour chaque thématique, vous pouvez calculer votre score et **le reporter sur le graphique page 13.** Ce dernier pourra également être complété ultérieurement avec les scores de vos futures évaluations.

Non
concerné



-2 pts
au score max*

Cela ne
correspond pas



0
point

Cela correspond
en partie



+1
point

Cela
correspond



+2
points



* Déduire 2 points du score maximal total (ex : la thématique repas comporte 13 items soit un total max de 26 points. Si vous cochez 1 smiley bleu, vous réduisez le score total à 24 points)

02.

Actions à mener

Remplissez ensuite la case «**actions à mener**» en y inscrivant les actions que vous prévoyez de mettre en place.

03.

Freins & leviers

Lorsque vous aurez mené ces actions, vous pourrez compléter votre tableau en évaluant l'atteinte de vos objectifs et en précisant les éventuels **freins et leviers** que vous aurez rencontré durant la mise en place de ces changements.

La ventilation



Actions à mener

Objectif
atteint

Notre MAM bénéficie d'un système de ventilation mécanique contrôlée (VMC)

Les prises d'air et bouches d'extraction sont nettoyées au moins 1x/an, ou plus si besoin

L'entretien du moteur et des gaines est assuré par un technicien habilité (1x/an)

L'aération



Actions à mener

Objectif
atteint

Nous aérons la MAM en ouvrant en grand les fenêtres et/ou portes, au moins 2x/jour (5min en créant un courant d'air suffisent)

Nous aérons avant l'arrivée des enfants

Nous aérons pendant et/ou après les activités polluantes (ménage, loisirs créatifs)

Nous aérons le dortoir avant les temps de sieste

La réduction des polluants



Actions à mener

Objectif
atteint

Nous respectons l'interdiction de fumer et de vapoter au sein de la MAM

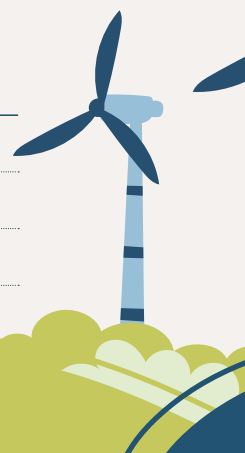
Nous n'utilisons ni parfum d'ambiance, ni huiles essentielles (prises, spray, bougies, diffuseurs)

Nous avons remplacé les insecticides (prises, spray, spirales) par d'autres alternatives (moustiquaires, raquettes électriques)

Commentaires / Freins & leviers

Date :

Score :



Le protocole



Actions à mener

Objectif
atteint

Nous avons rédigé un protocole de nettoyage des locaux

Nous réalisons le nettoyage de la MAM en l'absence des enfants (si possible le soir)

Nous réalisons systématiquement une étape de rinçage après chaque produit, puis veillons au séchage des surfaces

Le matériel



Actions à mener

Objectif
atteint

Nous utilisons des chiffons microfibras humidifiés pour l'entretien des surfaces

Nous préférons l'usage de l'aspirateur (avec filtre HEPA*) à celui du balai
* Haute Efficacité pour les Particules Aériennes

Nous nettoyons et /ou remplaçons les différents filtres de l'aspirateur selon les recommandations constructeur

Nous lavons les sols avec une serpillère microfibras, ou à la vapeur

Les produits



Actions à mener

Objectif
atteint

Nous utilisons peu de produits pour éviter les interactions

Nous utilisons les produits bruts (savon noir, vinaigre blanc, bicarbonate...) ou éco-labellisés

Nous appliquons les recommandations des modes d'emploi de chaque produit (dosage, dilution, temps de pose, rinçage)

Commentaires / Freins & leviers

Date :

Score :

Les contenants



Actions à mener

Objectif
atteint

Nous ne réchauffons pas nos plats
dans un contenant en plastique

Nous conservons les aliments
dans des contenants en verre, en
porcelaine ou en inox

Nous utilisons de la vaisselle en
faïence, verre ou inox et des couverts
en inox

Nous utilisons des biberons en verre
ou inox et changeons les tétines dès
les premiers signes d'usure

SI LES REPAS SONT PRÉPARÉS À LA MAM :



Actions à mener

Pour la préparation du repas nous
utilisons des ustensiles en verre, inox,
bois non traité, porcelaine

Pour la cuisson nous utilisons des
ustensiles en inox, fonte, verre,
porcelaine ou fer

Nous n'utilisons pas d'aluminium et
de revêtements antiadhésifs

Commentaires / Freins & leviers

Date :

Score :



La cuisson au micro-ondes modifie
la composition chimique des aliments



Le contenu



Actions à mener

Objectif
atteint

Nous optons pour l'achat de produits
frais, si possible locaux et de saison

Nous choisissons des produits non
emballés ou dans un contenant en
verre

Nous privilégions les aliments certifiés
biologiques, particulièrement pour
les céréales complètes (pâtes, riz,
farine...) et les fruits/légumes non
épluchés

Nous évitons les aliments ultra-
transformés (plusieurs additifs ou
ingrédients industriels)

Nous favorisons la poursuite de
l'allaitement maternel

Nous rinçons et épluchons
les fruits et légumes

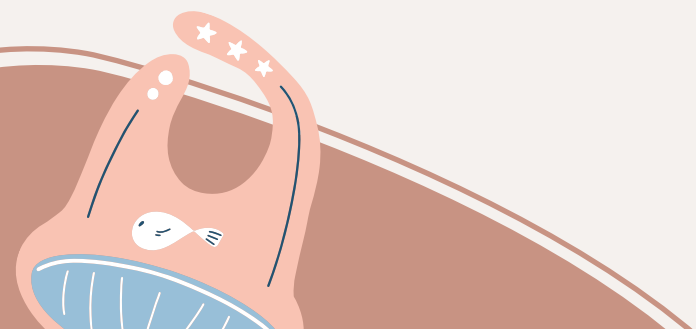
Commentaires / Freins & leviers

Date :

Score :

 Pour plus de renseignements sur les recommandations nutritionnelles,
consultez le PNNS (Programme National Nutrition Santé).

Pour cela, rendez-vous sur www.mangerbouger.fr,
rubrique Jeunes enfants de 0 à 3 ans : du lait à la diversification



Les jouets



Actions à mener

Objectif
atteint

Nous achetons moins de jouets et uniquement des jouets qui répondent à la norme CE EN71

Nous évitons d'utiliser des jouets comportant l'avertissement «ne convient pas au moins de 3 ans»

Nous déballons, aérons et lavons systématiquement les jouets neufs avant de les proposer aux enfants

Nous choisissons des jouets en fibres et/ou matières naturelles (textiles, bois brut non traité), ou labellisés.

Nous n'utilisons pas de jouets parfumés (poupées, miniatures...)

Nous évitons le contact prolongé des enfants avec les jouets en plastique (notamment pendant la sieste)

Nous évitons les jouets électroniques et à piles

L'extérieur



Actions à mener

Nous favorisons les promenades et activités de plein air (si possible quotidiennement)

Nous privilégions les barrières physiques contre le soleil (ombre, chapeau, tee-shirt, lunettes), et évitons les expositions entre 12h et 16h durant l'été

Commentaires / Freins & leviers

Date :

Score :

Les loisirs créatifs



Actions à mener

Objectif
atteint

Nous achetons uniquement des produits déclarés comme «jouets» qui répondent à la norme EN71

Nous évitons de faire manipuler des produits comportant l'avertissement «ne convient pas au moins de 3 ans» aux enfants

Nous limitons l'utilisation des produits de loisirs créatifs car ils peuvent contenir des substances préoccupantes pour la santé des enfants (allergènes, perturbateurs endocriniens, cancérrogènes)

Nous évitons le contact direct avec la peau des enfants : peintures, maquillage et paillettes

Nous stockons les produits de loisirs créatifs dans une armoire fermée inaccessible aux enfants

Nous privilégions les recettes maison à base de produits alimentaires : pâte à modeler, sables à modeler, «patouille», peinture et maquillage

Commentaires / Freins & leviers

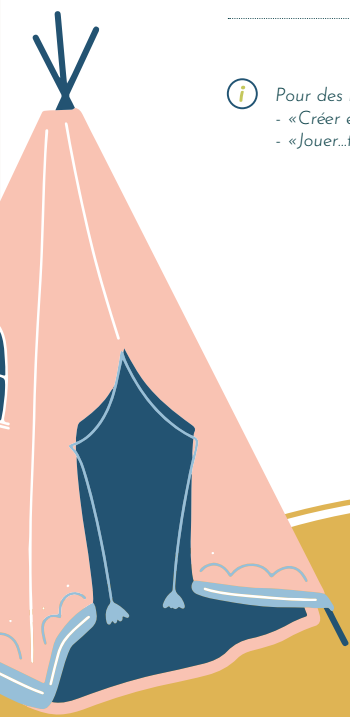
Date :

Score :



Pour des idées recettes et activités maison, téléchargez gratuitement les ressources suivantes :

- «Créer et jouer au naturel» de l'ACEPP
- «Jouer...tout naturellement» de Tulle Agglo



Le protocole



Actions à mener

Objectif
atteint

Nous changeons les couches, dès que cela le nécessite, pour éviter un contact humide prolongé

Nous réalisons une étape de rinçage puis de séchage de la peau pour éliminer les résidus de savon, limiter la macération et éviter les érythèmes

Nous nettoyons puis désinfectons si nécessaire le plan de change en l'absence des enfants

Le matériel



Actions à mener

Une serviette individuelle à chaque enfant est appliquée sur le plan de change

Nous utilisons des carrés lavables ou gants de toilette pour la toilette du siège des enfants

Nous utilisons des couches éco-labelisées ou des couches lavables

Les produits



Actions à mener

Nous utilisons des produits de composition simple (= liste d'ingrédients courte), ou labellisés

Nous n'utilisons pas de produits sans rinçage (lingettes, laits de toilettes, eaux nettoyantes, solutions hydroalcooliques)

Pour le lavage des mains des enfants et des adultes, nous utilisons un même savon ou gel lavant de composition simple, éco-labelisé

Nous utilisons de l'eau et du savon, voire de l'eau seule, pour la toilette du siège des enfants

En cas d'érythème fessier, nous utilisons des inserts doux ou une pâte à l'eau de composition simple, ou autre (argile)

Commentaires / Freins & leviers

Date :

Score :

La mise à distance



Actions à mener

Objectif
atteint

Les téléphones mobiles et/ou DECT ne sont pas présents, même en veille, dans l'espace de vie des enfants

Les communications téléphoniques (SMS, appels) via les téléphones mobiles et/ou DECT, sont réalisées en l'absence des enfants

Si présence de plaques à induction et/ou de four à micro-ondes, nous veillons à l'éloignement des enfants lors de leur utilisation

La réduction de l'exposition



Actions à mener

Objectif
atteint

Nous désactivons les données mobiles, le Bluetooth et le Wifi des appareils connectés en présence des enfants (box internet, téléphone mobile, montre, ou autre)

Nous n'utilisons pas de babyphones

Nous n'utilisons pas de tablette, téléphone, jouet connecté pour les enfants

Commentaires / Freins & leviers

Date :

Score :



La loi Abeille du 9 février 2015 interdit le Wifi dans les espaces dédiés à l'accueil, au repos et aux activités dans les établissements accueillant les enfants de moins de 3 ans





Félicitations !

Vous êtes arrivés au terme de votre évaluation !

Il ne vous reste plus qu'à mettre en place les actions que vous avez identifiées tout au long de votre démarche. Et comme les changements de comportement peuvent mettre du temps avant de devenir de nouvelles habitudes, **nous vous invitons à retrouver cette grille en version numérique** (Cf lien page 2) dans 3 à 6 mois. À l'aide du tableau récapitulatif ci-contre, vous pourrez noter vos différents scores et ainsi **observer votre marge de progression**.

Sachez enfin qu'en réduisant les polluants de l'environnement du jeune enfant vous contribuez également à **améliorer votre propre santé et celle de l'ensemble du vivant**. Parce que nos actions ont un impact sur la faune, la flore et les écosystèmes, vous agissez dans une démarche **«One Health»** (Une seule santé).



www.1000-premiers-jours.fr

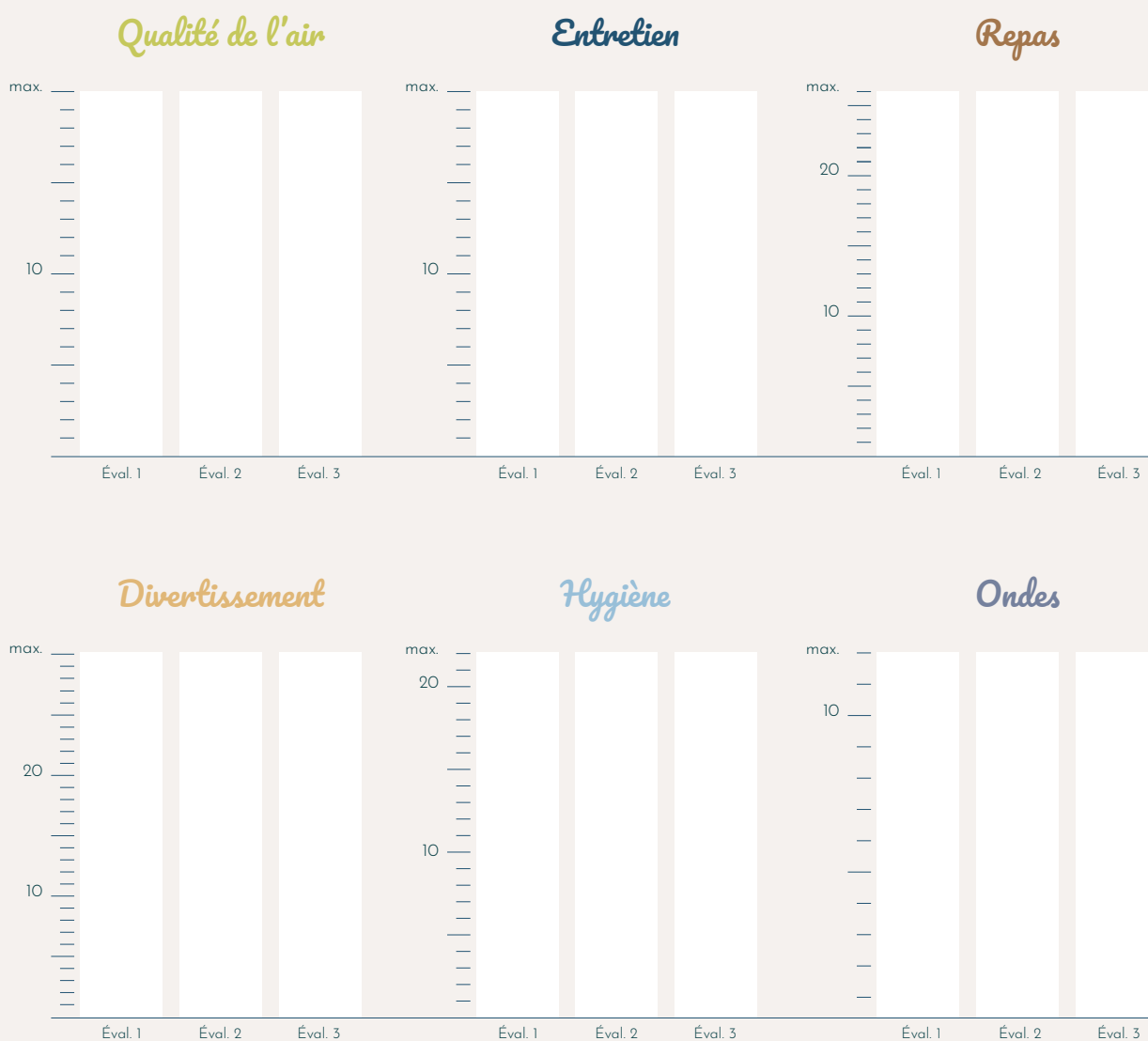
Des clés pour notre santé à tous
et le développement de bébé.



Votre progression

Remplissez le graphique **en reportant les scores obtenus dans la première colonne**. Dans quelques mois, une fois que vous aurez entrepris des actions, remplissez vos grilles à nouveau et reportez vos scores sur la colonne suivante.

Ainsi, vous pourrez visualiser facilement le bénéfice de vos changements de comportement. N'oubliez pas d'ajuster la hauteur de vos colonnes en fonction du nombre de smileys bleus cochés.



Labels

Pour vous aider dans vos démarches, vous trouverez ci-après les principaux labels éco-responsables



Nettoyage



Hygiène corporelle



Alimentation



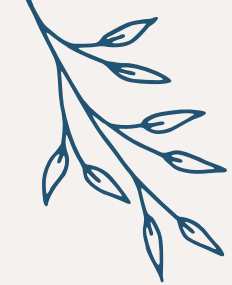
Jeux & jouets



Textiles







Grille créée par
Aline Almansa de Cap SE - Coop'Alpha

Avec le soutien de
l'ARS Nouvelle-Aquitaine

Et la participation de **Anne Lafourcade**, ingénieure experte
en chimie santé environnement, dirigeante de l'agence Alicse,
et **Tania Pacheff**, consultante et formatrice
en santé environnementale.

Pour toute demande de renseignement :
Aline ALMANSA Eco-infirmière
alinealmansa@ecomail.fr - 06 81 03 87 46

