



CONSEILS

Pour limiter son exposition et celle de son bébé aux polluants domestiques



Les 1000 Premiers Jours : une période précieuse

De la conception aux 2 ans de votre enfant, les 1000 premiers jours sont une étape essentielle pour sa santé et son développement. C'est une période unique où le corps et le cerveau grandissent à toute vitesse, et où chaque petit geste compte pour construire les bases d'une bonne santé future.

Durant cette phase, le bébé est plus sensible à son environnement ce qui en fait à la fois une période de grande vulnérabilité mais aussi d'immenses opportunités pour agir positivement. En adoptant quelques habitudes simples, vous pouvez déjà faire beaucoup pour favoriser son bien-être et son développement harmonieux.



Protéger son enfant, tout simplement

L'objectif n'est pas de tout changer, mais de réduire progressivement les expositions inutiles aux polluants présents dans notre quotidien. Quelques gestes simples peuvent déjà faire la différence !



Pendant la grossesse

Certains produits du quotidien contiennent des substances qui peuvent passer jusqu'au bébé et impacter son développement et sa santé future. En choisissant des alternatives plus naturelles et des gestes simples, vous construisez déjà à un environnement plus sain pour lui.



Après la naissance

Les tout-petits respirent, mangent et explorent beaucoup plus que nous à leur taille ! Leur peau et leurs organes sont encore en plein développement, ce qui les rend un peu plus sensibles aux polluants. Ces polluants peuvent engendrer des allergies, irritations, voire de l'asthme ou des perturbations hormonales.

Mais la bonne nouvelle, c'est qu'en appliquant ces quelques conseils, on réduit déjà fortement ces expositions.



Chaque petit pas compte : votre attention, votre bienveillance et vos gestes du quotidien construisent déjà un environnement plus sûr et plus serein pour votre bébé.

L'air intérieur :

- ☐ J'aère au moins une fois par jour tout notre logement (courant d'air)
- ☐ Je m'abstiens de fumer et personne ne fume à l'intérieur de notre domicile
- ☐ J'évite les diffuseurs, l'encens et bougies d'ambiance
- ☐ Chaque année, je fais vérifier par un professionnel qualifié mes appareils à combustion

Les produits d'entretien de la maison :

- ☐ Je limite le nombre de produits ménagers, je privilégie les plus simples et si possible ceux labellisés
- ☐ J'évite les produits en spray pour ne pas inhaler de substances chimiques volatiles

La vaisselle et les ustensiles de cuisine :

- ☐ J'évite de réchauffer les aliments dans des récipients plastiques
- ☐ Pour cuisiner je préfère les contenants en verre, en inox, en fonte ou en porcelaine.

Les textiles et jouets de bébé :

- ☐ Je lave tous les vêtements neufs (que je choisis plutôt simples, sans motifs plastifiés) et tous les jouets lavables avant de les utiliser et avant que bébé ne les porte à la bouche

Les cosmétiques :

Pour moi enceinte et pour bébé ensuite

- ☐ Je limite le nombre de produits cosmétiques, en privilégiant ceux qui se rincent
- ☐ Je privilégie les plus simples avec des listes d'ingrédients courtes et si possible ceux qui sont labellisés
- ☐ Je remplace les lingettes jetables par de l'eau et une huile lavante

L'alimentation :

- ☐ Je privilégie des fruits et légumes frais, locaux et de saison, ou surgelés, si possible bio
- ☐ Pour limiter les éventuels résidus de pesticides, j'épluche et je lave les fruits et légumes
- ☐ J'ai une alimentation variée et équilibrée, j'évite de sauter des repas.
- ☐ Je pense à bien m'hydrater en buvant de l'eau. Je préfère les aliments les moins transformés industriellement et les moins emballés
- ☐ Je mange du poisson 2 fois par semaine en privilégiant les petits (maquereaux, sardines)

Les travaux :

- ☐ Si besoin, nous planifions les travaux dans la chambre de bébé au moins 3 mois avant son installation dans sa chambre
- ☐ J'aère cette pièce ensuite très fréquemment
- ☐ Je m'abstiens de faire les travaux moi-même pour éviter d'exposer notre futur bébé aux composés volatils présents notamment dans certaines peintures
- ☐ Je cherche donc les produits les moins nocifs (peintures avec une étiquette A+ et un écolabel)

Les ondes électromagnétiques :

- ☐ Évitez les écrans avant 3 ans
- ☐ Limitez le temps passé sur les téléphones, tablettes et consoles
- ☐ Gardez les appareils connectés à distance lorsqu'ils ne sont pas utilisés
- ☐ Ne posez pas le téléphone ou l'ordinateur sur le ventre
- ☐ Éloignez-vous du micro-ondes ou des plaques à induction pendant leur usage
- ☐ Préférez les connexions filaires (câble, écouteurs à fil)
- ☐ Débranchez le Wi-Fi ou les appareils la nuit
- ☐ Évitez de recharger le téléphone près du lit
- ☐ Pour le babyphone, choisissez un modèle à déclenchement vocal (mode VOX) et placez-le à plus d'1,5 m du lit
- ☐ Utilisez le haut-parleur ou un kit filaire pour téléphoner

Je dis STOP au tabac, à l'alcool, aux drogues, à la caféine. Si cela est difficile pour moi, je me fais aider par un professionnel de santé ou par les équipes du site addictoclic.com.

Les Labels alimentations



Les Labels Textiles



Les Labels hygiène et beauté



Les Labels entretien



Les Labels travaux, ameublement et jouets en bois



Pour aller plus loin



www.mpedia.fr

www.afpel.fr/sante-et-environnement

www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr

www.rpna.fr

www.projetnesting.fr

www.asef-asso.fr

www.addictoclic.com

<https://www.objectifsanteenvironnement.com/ose-en-parler/>

<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>

<https://www.projetfees.fr/>

<https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/eau>

