

# Préparer une maison saine pour accueillir bébé, protéger sa santé et la vôtre. Nos solutions pratiques.

---

En attendant bébé vous voulez **préparer sa chambre**, et votre maison pour l'accueillir au mieux. C'est l'occasion de trouver des **conseils pour bien choisir les articles de puériculture, le mobilier** pour bébé, et de vous renseigner pour **limiter les polluants dans l'air intérieur**. **Protéger votre environnement pendant la grossesse** et après c'est aussi **protéger la santé de votre bébé** ainsi que celle de toute la famille.

Nous -les sages-femmes du groupe « Maison Saine » de l'Hôpital Couple Enfant du CHU de Grenoble (Lucie, Alice, Marie, Caroline, Eva, Claire, Léa et Aline)- vous proposons de retrouver les bons réflexes par pièces de la maison. Vous trouverez les trucs et astuces pour assainir votre intérieur, nous les avons classés en trois catégories selon leur facilité de mise en pratique :

1. Vos premiers pas pour assainir votre maison
2. Si vous voulez aller plus loin...
3. « Experts » en santé environnementale

Vous retrouverez les raisons qui nous amènent à déconseiller certains produits. Nous vous proposons également en remplacement nos « recettes maison » pour des produits que vous pouvez utiliser sereinement. Si vous voulez aller plus loin sur un thème spécifique vous trouverez nos fiches techniques.

## LES OBJECTIFS



**Découvrir où se cachent les toxiques** pour la santé (perturbateurs endocriniens, reprotoxiques, irritants, allergènes, cancérigènes...) dans les produits du quotidien.

**Eviter** ces produits dont l'accumulation est responsable de « **l'effet cocktail** ».



Limiter l'exposition aux ondes électromagnétiques



Limiter la pollution de l'air intérieur



**Réduire notre impact environnemental** pour laisser une planète en meilleure santé à nos enfants.



## SALLE DE BAIN - COTE MAMAN

De manière générale je n'utilise que les produits qui me sont vraiment nécessaires, c'est l'occasion de faire un peu de tri dans les nombreux produits qui traînent dans la salle de bain. Je choisis les produits dont la composition est la plus simple (avec la liste d'ingrédients la plus courte), et/ou les produits les plus naturels, de préférence certifiés biologiques.

### Déodorant

1. **J'évite les déodorants en spray** qui contiennent des Composés Organiques Volatiles dangereux pour la santé et l'environnement, **je préfère les sticks**.
2. Je choisis un déodorant **sans alcool, ni sels d'aluminium** fortement suspectés de favoriser le cancer du sein.
3. J'utilise notre recette **huile de coco et bicarbonate**.

#### Recette de déodorant maison (testé et adopté par Lucie)



Faire fondre 40 gr d'huile de coco et 10 gr de cire d'abeille au bain marie, mélanger et verser dans un pot hermétique et propre. Ajouter petit à petit 30gr de bicarbonate de soude et 20gr de fécule de maïs en mélangeant vigoureusement pour éliminer tous les grumeaux. 10min au frigo pour solidifier le mélange. Se conserve plusieurs mois.

*Recette issue du livre « Famille presque zéro déchet »*

### Savon

1. **J'évite** les gels douches (et savons) qui contiennent des **parabens** - perturbateurs endocriniens connus-, des **parfums / arômes** -allergènes- ou du **triclosan** - perturbateur endocrinien, toxique environnemental, probable cancérigène, suspecté de développer la résistance bactérienne-. **Je bannis les produits exfoliants** qui contiennent des microbilles de plastique qui polluent ensuite les cours d'eau et océans, je retourne au bon vieux gant de crin.
2. J'utilise un **pain de savon à base végétale** (de Marseille, d'Alep....etc.) dont la liste de composants est courte, de préférence d'origine biologique.
3. Je choisis un pain de savon à base végétale (cf. 2) vendu sans emballage.

## Shampooing

1. **J'évite** les shampooings qui contiennent des **parabens** -perturbateurs endocriniens-, des **parfums / arômes** –allergènes-. Si j'utilise un après-shampooing je le rince abondamment.
2. Je choisis un shampooing dont la liste de composants est courte, avec des ingrédients certifiés biologiques de préférence.
3. Je choisis un shampooing solide certifié biologique, sans emballage.

## Coloration

1. **J'évite les colorations** pendant la grossesse et l'allaitement, les colorants des teintures pour cheveux sont régulièrement identifiés allergènes et peuvent être cancérigènes ou perturbateurs endocriniens (résorcine par ex).
2. Si besoin, **je préfère une coloration végétale.**

## Épilation

1. J'évite les crèmes dépilatoires très toxiques, et les crèmes décolorantes.
2. Je vérifie la composition de la cire d'épilation, et je choisis la liste d'ingrédients la plus courte, certifié biologique de préférence. J'évite les rasoirs jetables de mauvaise qualité qui ne vont servir que quelques fois avant de se transformer en déchet.
3. Je préfère les solutions mécaniques : rasoir, épilateur électrique, pince à épiler...

## Dentifrice et produits bucco-dentaires

Il est important de prendre soin de vos dents et encore plus pendant la grossesse. Une consultation chez votre dentiste est prise en charge par la sécurité sociale au cours de la grossesse. Attention aux recettes de dentifrice qui contiennent de l'argile ou du bicarbonate de sodium qui sur le long terme peuvent aggraver l'émail des dents.

1. **J'évite** les dentifrices qui contiennent du **triclosan** - perturbateur endocrinien, toxique environnemental, probable cancérigène, suspecté de développer la résistance bactérienne-
2. Je préfère un dentifrice dont la liste des composants est courte, certifié biologique de préférence.
3. Je choisis un dentifrice solide sans emballage.

## Maquillage

1. **Je réduis à son minimum l'usage** de maquillage « classique » dont le **mascara** qui peut contenir du nickel –allergène-, les **rouges et sticks à lèvres** dans lesquels on retrouve du plomb et de l'aluminium, et les **vernis à ongles** qui contiennent fréquemment du formaldéhyde, cancérigène respiratoire.

2. Je préfère des produits certifiés biologiques et hypoallergéniques si possible.
3. Je suis créative, je peux par exemple utiliser de la poudre de cacao, cannelle ou paprika comme blush ! Mais si !

## Démaquillant

1. Je choisis un démaquillant dont la liste des composants est la plus courte, si possible éco-certifié, sur des cotons biologiques.
2. Je peux me démaquiller simplement avec du liniment (sur des carrés de cotons nettoyables).
3. Je fabrique mon démaquillant maison (testé et approuvé par Marie) : huile d'amande douce et eau de bleuet.

## Crème hydratante, prévention et traitement des vergetures

Il n'existe pas de produit qui ait prouvé son efficacité dans le traitement des vergetures. Vous pouvez tout de même masser la peau du ventre, des cuisses et des seins afin de limiter leur apparition par l'assouplissement de la peau.

1. **J'évite** les crèmes qui contiennent des **parabens** -perturbateurs endocriniens-, des **phtalates**, ou du **phénoxyéthanol** soupçonné d'être toxique pour le foie et mis en cause dans une baisse de poids du fœtus. Je limite l'usage de crème pour réduire mon risque d'exposition à des toxiques.
2. Je **préfère une huile végétale** (ou crème) dont la liste de composants est courte, certifiée biologique de préférence.
3. J'utilise de l'**huile de coco**, du **beurre de karité**, ou une huile végétale (**huile d'olive** par exemple).



## SALLE DE BAIN - COTE BEBE

De manière générale je n'utilise que les produits qui sont absolument nécessaires, je choisis les produits dont la composition est la plus simple (avec la liste d'ingrédients la plus courte), et/ou les produits les plus naturels, certifiés biologiques de préférence.

**A éviter** : les allergènes comme **les senteurs / arômes** et **musques** des produits d'hygiène, les **eaux de toilettes et parfums** pour bébé.

### Soins du siège

1. **J'évite les lingettes à usage unique** dont la composition retrouve souvent des produits dangereux pour la santé de bébé et qui produisent beaucoup de déchets. Si j'en utilise je les jette dans la poubelle, jamais dans les toilettes.
2. J'utilise de **l'eau et du savon ou du liniment**, acheté ou fabriqué maison selon notre recette, sur des **cotons**.
3. J'utilise des **gants de toilette** ou **pièces de coton lavables et réutilisables**.

#### Recette de liniment maison

Versez **125 mL d'huile d'olive** (idéalement vierge extra et biologique) dans un récipient, ajoutez doucement **125mL d'eau de chaux** (se trouve en pharmacie, pure elle est à manipuler avec des gants), mélangez quelques minutes. Vous pouvez rajouter **une cuillère à soupe de cire d'abeille** fondue au bain marie pour garder le mélange homogène. Le liniment maison se conserve 1 mois.

### Choix des couches

1. Je choisis des couches sans traces de composés organiques volatiles, chlore ou pesticides (cf. les conseils du magazine 60 millions de consommateurs par exemple, fév. 2017).
2. Je préfère utiliser des couches lavables

### Massage bébé et/ou hydratation de la peau

1. **J'évite** les crèmes ou huiles qui contiennent des **senteurs / arômes / parfums / fragrances** qui sont allergènes. **J'évite** les produits contenant **parabens, phénoxyéthanol ou isothiazolinone**.
2. Je préfère une crème ou huile de massage / d'hydratation dont la liste de composants est courte, de préférence certifiée biologique.
3. J'utilise une huile végétale d'origine biologique : huile d'olive ou beurre de karité par exemple.

## Savon / Shampoing

1. **J'utilise le moins de produit possible**, je rince abondamment, je sèche bien, surtout les plis. Un shampoing une fois par semaine est habituellement suffisant.
2. **J'évite** les savons et/ou shampoings qui contiennent des **senteurs / arômes / parfums / fragrances** qui sont allergènes. Je choisis un produit **sans parabens, sans phénoxyéthanol, ni Sodium Laureth Sulfate (SLS)** qui dessèche et irrite la peau.
3. Je préfère un savon/shampoing dont la liste de composants est courte, de préférence certifié biologique. Je préfère un produit qui contient une huile végétale.

## Dentifrice

1. **Avant 3 ans** je choisis un dentifrice **sans fluor** dont l'accumulation au quotidien peut entraîner une atteinte de l'émail.
2. Je préfère un dentifrice **sans Sodium Laureth Sulfate, sans Triclosan, et sans « goût sucré »**.
3. Je choisis un dentifrice adapté aux enfants et certifié biologique.



## CUISINE

### Aliments

1. **J'évite les plats préparés** souvent trop salés et qui contiennent de nombreux conservateurs. Si je dois en acheter je choisis ceux dont la liste d'ingrédients est la plus courte, avec le moins de conservateurs.
2. Je préfère des **fruits et légumes de saison** qui ont moins de risque d'avoir parcouru beaucoup de kilomètres ou d'avoir poussé sous serre avec un excès de pesticides. De préférence **non sur-emballés**. Je **limite le gaspillage** en achetant juste ce dont j'ai besoin (c'est bon pour le budget !). Je préfère des produits certifiés **d'origine biologique et/ou locaux**.
3. Pour limiter les déchets j'achète mes produits « en vrac » en amenant mes contenants chez les commerçants. Pour les viandes et le poisson qui coûtent plus cher, je **préfère la qualité à la quantité**. Je choisis des viandes élevées sans antibiotiques, et / ou certifiées biologiques. Je limite la consommation de poissons gras (saumon par ex) qui accumulent les métaux lourds dans leur graisse. Je pense au compost.

### Et pour bébé

1. Je choisis les petits pots ou plats préparés qui contiennent la liste d'ingrédients la plus courte, avec de préférence des ingrédients d'origine biologique. **J'évite les biberons en plastique** qui ne contiennent plus de bisphénol A, mais souvent des bisphénols F et S, tout aussi toxiques.
2. Je fais mes petits pots maison avec des **fruits et légumes de saison**, de préférence biologiques. Je les conserve dans des **pots en verre**. Je choisis un **biberon en verre**.

### Contenants

1. **J'évite** au maximum les **contenants en plastique, téflon et aluminium** qui ne sont pas des matériaux stables. **Je n'utilise plus les casseroles si le téflon est éraflé, je ne chauffe jamais d'aliments dans un récipient en plastique**, cela accélère la diffusion d'éléments tels que le bisphénol A-S et F vers les aliments, qui sont des perturbateurs endocriniens connus. **Je bannis le film alimentaire** qui contient aussi des bisphénols.
2. Je **préfère** les **ustensiles et contenants en bois, verre, céramique ou acier inoxydable**.

### Nettoyants

1. Je **limite** à son minimum **l'usage de détergents** et nettoyants issus de la chimie dans la cuisine. Lorsque j'en utilise je rince abondamment ensuite et j'aère pendant 10 minutes la cuisine. Je choisis un **produit vaisselle certifié biologique**.

2. **Je nettoie** le réfrigérateur et/ou l'évier régulièrement **avec du vinaigre blanc. Je remplace mon produit vaisselle par un bloc de savon de Marseille** *(testé et fortement approuvé par Caroline)*

3. Je fabrique mon éponge maison (« Tawashi ») avec des tissus hors d'usage : *incroyable ! Testé et approuvé par Lucie*







## CHAMBRE DE BEBE

### Environnement de la chambre

1. **J'aère la chambre** au minimum 10minutes par jour pour limiter les Composés Organiques Volatils, le formaldéhyde, les moisissures, la poussière etc.... Je fais le ménage régulièrement pour éviter les moisissures et la poussière.
2. **J'évite la diffusion d'huiles essentielles** à proximité de bébé avant ses 3ans. **Pas de désodorisants ou de parfums** dans la chambre de bébé.
3. **Je limite l'exposition de bébé aux ondes électromagnétiques** : j'éloigne la base du téléphone sans fil, je l'éloigne des téléphones portables, tablettes, ordinateurs, je mets le babyphone au moins à 1 mètre des pieds du lit, je désactive le wifi la nuit.

### Meubles

1. **Je prépare la chambre de bébé plusieurs semaines à l'avance afin d'aérer au maximum les meubles, matelas, poussette ou couffin.**
2. **J'évite les meubles en contreplaqué ou en aggloméré** qui contiennent plus de colle et d'autres sources de Composés Organiques Volatils. De préférence je choisis des meubles et matelas fabriqués en Europe voire en France, les réglementations étant souvent plus strictes. Je choisis de préférence des meubles labellisés (par exemple : Ecolabel européen, label FSC, Ange bleu)
3. **Je choisis des meubles en bois massif sans vernis, et/ou d'occasion** qui rejettent beaucoup moins de Composés Organiques Volatils (et moins chers !).

### Travaux

1. **Enceinte je ne réalise pas moi-même de travaux de rénovation.** Je réalise les travaux plusieurs semaines avant l'arrivée de bébé afin d'aérer au maximum. **Je choisis une rénovation sobre : le moins de nouveaux meubles, le moins de peintures, colles, sol en PVC...c'est un risque moindre d'exposition** aux hydrocarbures aromatiques, aux aldéhydes, solvants, PVC, phtalates et autres Composés Organiques Volatils.
2. La personne qui réalise les travaux prend les **précautions nécessaires** : port de gants pour la peinture, aération autant que possible, retrait du papier peint à la vapeur plutôt qu'en le grattant, **appel à un professionnel en cas de présence d'amiante ou de plomb** (peintures datant d'avant 1949).
3. Je choisis des **matériaux labellisés** (plutôt que de me fier aux allégations du produit). Je regarde sur les étiquettes **les émissions dans l'air intérieur**.

## Vêtements

1. **Je lave toujours les vêtements avant un premier usage.** Si un vêtement perd toujours de la couleur au 2<sup>e</sup> lavage je ne l'utilise pas.
2. **J'évite les motifs ou imprimés en plastique,** et les vêtements qui ont subi de nombreux traitements : **anti feu, anti bactérien, usage facile, imperméabilisation,** imprimés en PVC qui peuvent contenir des phtalates, teinture allergènes....
3. **Je préfère des vêtements labélisés** (par exemple Oeko-tex)

## Jouets

1. **J'évite les articles de décoration, cadeaux publicitaires ou poupées miniatures** dont la réglementation est moins stricte que pour les jouets. **J'aère ou je lave (si possible) tous les jouets** avant utilisation. J'évite les jouets qui dégagent une odeur forte de plastique.
2. **J'évite les jouets électroniques, tablettes et jouets connectés** qui augmentent l'exposition aux ondes électromagnétiques. Les piles contiennent des retardateurs de flammes et des fluides toxiques. Les écrans sont eux déconseillés par le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel avant 3ans.
3. **Je préfère les jouets en bois,** idéalement brut, sans vernis. Si j'opte pour des jouets **en plastique** je les choisis **sans phtalates et sans PVC.**



## BUANDERIE

Le placard à produits ménagers est la pièce de la maison où l'on retrouve le plus de toxiques pour la santé. Il est important de **lutter contre les moisissures** et la poussière, mais attention aux produits utilisés ! La **chasse effrénée aux bactéries** n'est pas nécessaire et **peut s'avérer dangereuse** : nous faisons souvent de vrais cocktails chimiques en faisant le ménage. Dans ces produits on peut retrouver des cancérigènes comme le formaldéhyde, des agents génotoxiques, reprotoxiques, perturbateurs hormonaux, allergènes, irritants, etc.

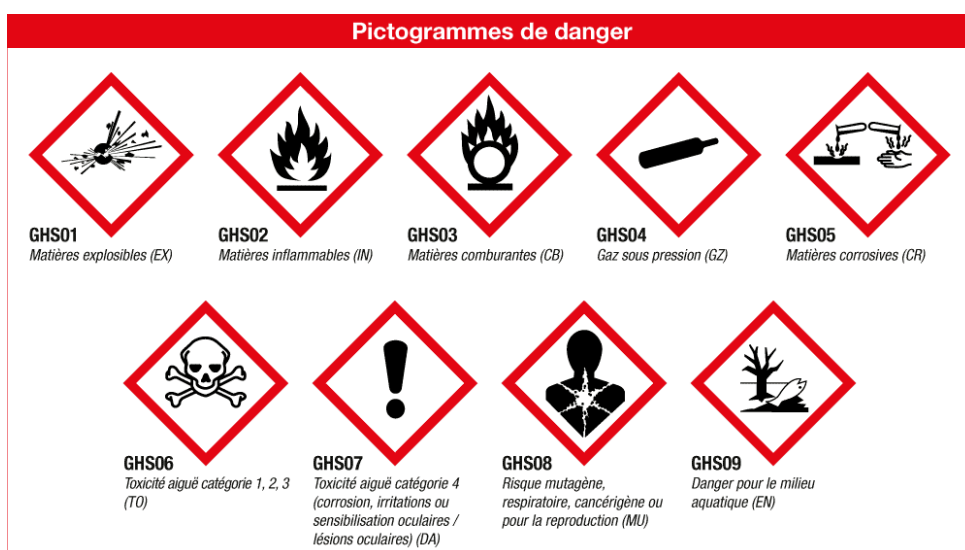
**Les bactéries** de l'environnement **sont nécessaires** au développement de **l'immunité de l'enfant**, les éliminer peut favoriser les allergies.

**Les ingrédients à éviter** : javel, formaldéhyde, triclosan, composés d'isothiazolinone, éthers de glycol, azurants optiques, phtalates DEHP, DEP, muscs, octaméthylcyclotétrasiloxane, octylphenol éthoxylate, sodium laureth sulfate

**Attention !** Ne jamais mélanger des produits ménagers sans précautions, certains mélanges peuvent s'avérer toxiques ! Conserver les produits ménagers hors de portée des enfants dans un lieu sec et aéré.

## Nettoyant multi-usage (évier, lavabos, robinetterie, frigo, plans de travail, douche, vitres...)

1. J'évite les nettoyants classiques, qui contiennent un ou plusieurs des ingrédients à éviter et/ou qui ont un pictogramme d'alerte :



2. **Je choisis un nettoyant multi-usage** (plutôt que plusieurs produits différents pour chaque usage) **sans parfum, éco certifié** de préférence. Je l'utilise avec un tissu en micro-fibre qui limite la quantité de nettoyant nécessaire ou mon éponge faite maison.

3. Je prépare mon propre nettoyant multi usage fait maison.

#### Recette de nettoyant multi usage fait maison

Versez **1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude** dans un récipient. Ajoutez **1 litre d'eau chaude** et **1 cuillère à soupe de vinaigre blanc**. Mélangez. Vous pouvez ajouter une dizaine de gouttes d'huile essentielle au mélange pour l'odeur.

## Nettoyant pour les toilettes

1. **J'évite** les produits qui contiennent de **la javel** ou **des produits antibactériens** qui favorisent la résistance bactérienne, par ailleurs la javel est toxique pour l'homme et contient du chlore toxique pour l'environnement. La désinfection des toilettes n'est pas nécessaire, un nettoyage régulier est préférable. **J'évite les désodorisants / pots-pourris / bougies parfumées...**etc

2. J'utilise un nettoyant pour toilettes certifié écologique.

3. J'utilise un nettoyant pour toilettes fait maison.

#### Recette de nettoyant pour toilette fait maison

Saupoudrez un peu de bicarbonate de soude sur la cuvette et directement dans l'eau des toilettes. Versez ou pulvérisez ensuite du vinaigre d'alcool aux mêmes endroits. Le contact entre les deux produits va produire une mousse détartrante, il ne reste qu'à frotter avec la brosse.

## Nettoyant pour le sol

1. J'évite les produits spécifiques pour le sol qui ne sont pas nécessaires et peuvent s'avérer toxiques.

2. Je nettoie les sols (parquets, carrelage, PVC) avec une cuillère à soupe de savon noir dans un seau d'eau chaude.

## Produit pour lave-vaisselle et/ou produit vaisselle

1. **J'évite** les produits qui contiennent des **colorants et des parfums** qui favorisent les allergies. Depuis 2016, les produits ne doivent plus contenir de **phosphates, polluants de l'eau**, je m'en assure en vérifiant leur composition.

2. Si je fais la vaisselle à la main je ne fais pas couler l'eau en continu.

3. **Je fais la vaisselle avec du savon de Marseille** tout simplement (*c'est très efficace et adopté par Caroline*). Pour réduire les déchets je peux faire ma propre éponge ou « Tawashi » avec de vieux bas par exemple.

## Lessive

1. Je respecte les doses de lessive recommandées et je choisis un rinçage long. Je n'utilise pas d'adoucissants, d'antibactériens ou de détachants.
2. Je préfère les lessives en poudre qui contiennent moins d'agents de surface. Le lavage à 30° est le plus souvent suffisant, le prélavage est rarement utile.
3. Si je dois faire un prélavage je le fais avec du savon noir ou de Marseille. Je fabrique ma lessive maison selon la recette testée et adoptée par Léa.

### Recette de lessive faite maison

Sur une planche à découper réduire **100gr de savon de Marseille** (à l'huile d'olive bio) en miettes avec un couteau. Mélanger à **1L d'eau** dans une grande casserole sur feu moyen, jusqu'à ce que l'eau bout presque. Ajouter **3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude** (ça va mousser !). Laisser reposer 1h. Délayer avec **1L d'eau**. Secouer s'il y a des grumeaux. C'est prêt !

*Recette issue du site « consommons sainement »*

## Dégraissants, détachants, décapant pour le four, adoucissants, anticalcaire, désinfectants....

1. Je fais du tri dans ces produits spécifiques, la plupart ne sont pas utiles, et peuvent facilement être remplacés par des produits plus simples et beaucoup moins toxiques. Je ne garde que ceux qui me semblent irremplaçables.



## ZOOM SUR LES ONDES ELECTROMAGNETIQUES

### Téléphone portable, smartphone, tablette...

Des données scientifiques soupçonnent un lien entre utilisation du mobile qui émet des ondes pulsées qui pénètrent dans le cerveau et tumeurs cérébrales et du nerf acoustique. Il faut réduire au maximum l'exposition des enfants, dont la boîte crânienne est plus fine et dont le cerveau est en développement qui sont donc plus vulnérables.

1. **Je limite** autant que possible **son usage**. Dans la journée **je le garde à distance de moi et surtout de bébé** (notamment du ventre pour les femmes enceintes), la nuit je l'éloigne de la table de nuit. Je privilégie l'usage d'une **oreillette ou d'un kit main libre**.
2. J'éteins le téléphone lorsqu'il est dans des zones où la réception est mauvaise (émission d'ondes pulsées plus puissantes) ou lors de déplacements rapides. Je privilégie les sms aux appels. Lorsque que je ne m'en sers pas **je coupe le Wifi, Bluetooth et données mobiles**.
3. Lors de l'achat d'un nouvel appareil je choisis le Débit d'Absorption Spécifique (**DAS**) **le plus bas possible**. Dans l'idéal, **pas de téléphone portable avant 15 ans !**

### Wifi, micro-onde, Bluetooth

Ces ondes pulsées sont soupçonnées d'entraîner une fatigue chronique, des troubles du sommeil, de la mémoire et de la concentration.

1. J'évite le Bluetooth, **je ne chauffe jamais un biberon au four à micro-ondes**, je limite autant que possible son usage et lorsqu'il est en fonctionnement je me tiens à distance (au moins 1 mètre). **J'éloigne bébé des sources d'ondes** : borne Wifi, micro-onde, ordinateur...
2. Je ne pose pas l'ordinateur portable connecté au Wifi sur les jambes ou proche du ventre pour la femme enceinte. **Je désactive le Wifi** lorsque je ne l'utilise pas.
3. J'opte pour le filaire.

### Téléphone fixe sans fil / DECT / babyphone

La base de la majorité des téléphones sans fil émet des ondes pulsées 24h/24 jusqu'à 50m.

1. Je place la base du téléphone sans fil à distance des lits et chambres. Je place le **babyphone côté pieds du lit à au moins un mètre**.
2. Je préfère un modèle ECO-DECT que je règle en position pour qu'il n'émette pas d'ondes en dehors du temps de communication. **Je préfère un babyphone analogique** qui émet des ondes non pulsées avec déclenchement à la voix.
3. Je choisis un téléphone avec fil !

## Les autres sources d'ondes électromagnétiques

Les antennes relais (3G 4G et bientôt 5G), difficile de les éviter ! A choisir mieux vaut s'en tenir éloigné. De nombreux autres objets sont sources de champs électromagnétiques à l'intérieur de la maison : radio-réveil, plaques à induction, chauffage au sol, ampoules fluocompactes, compteurs intelligents et au travail : photocopieuse, bureau métallique avec arrivée de fils électriques...Pensez autant que possible à débrancher tous les appareils non utilisés.



## ZOOM SUR LA QUALITE DE L'AIR (INTERIEUR)

D'après l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation de l'environnement et du travail nous passons en moyenne **85 % de notre temps dans des environnements clos**, et une majorité de ce temps dans l'habitat : domicile, locaux de travail ou destinés à recevoir du public, moyens de transport, dans lesquels nous pouvons être exposés à de nombreux polluants :

**Polluants chimiques** : composés organiques volatils (COV), oxydes d'azote (NOx), monoxyde de carbone (CO), hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), phtalates, etc.

**Bio contaminants** : moisissures, allergènes domestiques provenant d'acariens, d'animaux domestiques et de blattes, pollens, etc.

**Polluants physiques** : particules et fibres (amiante, fibres minérales artificielles), etc.

La qualité de l'air que nous respirons peut avoir des **effets sur la santé** et le bien-être. La **bonne qualité de l'air** à l'intérieur d'un bâtiment a un effet démontré sur la **capacité de concentration**, le taux d'absentéisme, le bien-être et les relations entre les occupants.

A contrario, **une mauvaise qualité de l'air** peut favoriser l'émergence de symptômes tels que **maux de tête, fatigue, irritation** des yeux, du nez, de la gorge et de la peau, **vertiges, somnolence**. Elle peut aussi engendrer **l'apparition ou l'aggravation de pathologies** aiguës ou chroniques : **allergies respiratoires, asthme, cancer, intoxication** mortelle ou invalidante, etc. L'ensemble de la population est concerné et plus particulièrement les **personnes sensibles et fragiles** (enfants, personnes âgées ou immunodéprimées, malades pulmonaires chroniques).

**Les sources** potentielles de pollution dans les bâtiments sont nombreuses : air extérieur, appareils à combustion, **matériaux de construction et d'ameublement**, activité humaine (**tabagisme, produits d'entretien, bricolage, cuisine...**).

### Aérer au moins 10 mn par jour été comme hiver

1. J'ouvre grand les fenêtres pour renouveler l'air intérieur et réduire la concentration de polluants dans le logement, été comme hiver, qu'il y ait ou non un pic de pollution. La pollution de l'air intérieur et celle de l'air extérieur sont souvent différentes, certains polluants ne sont présents qu'à l'intérieur, d'autres peuvent être observés à des concentrations 15 fois plus importantes à l'intérieur qu'à l'extérieur. En moyenne l'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur.
2. J'adapte l'aération en fonction des activités : ménage, bricolage, douche, séchage du linge, travaux....
3. Je diminue ou j'arrête le chauffage en hiver pendant le moment d'aération pour économiser l'énergie. Je suis vigilante à ne jamais laisser un enfant sans surveillance avec une fenêtre ouverte.



## Ventiler

Naturelle (grilles d'aération) ou mécanique (VMC) **elle complète l'aération, mais ne peut pas la remplacer**, et inversement.

1. **Je ne bouche surtout pas les entrées d'air ni les grilles ou bouches d'extraction.** Je ne les cache pas derrière un meuble ou un revêtement. Je ne bloque pas les systèmes de ventilation mécanique contrôlée (VMC)
2. **Je les entretiens en dépoussiérant** ou en nettoyant les grilles, entrées d'air et bouches d'extraction **tous les ans.**
3. **Tous les 3 ans, je fais vérifier la VMC** par un spécialiste

## Identifier et agir sur les sources de pollution

C'est le plus efficace !

## Tabac

**Premier polluant présent dans les logements**, environ **5 000 personnes décèdent chaque année du tabagisme passif** (subi par ceux qui ne fument pas). Les effets sur la santé des fumeurs et des non-fumeurs sont particulièrement néfastes : **cancers du poumon, maladies cardio-vasculaires, asthme et allergies.** Fumer, **même occasionnellement** à l'intérieur, est dangereux pour les habitants du foyer. **Même en ouvrant les fenêtres**, les **composants de la fumée** restent dans l'air. En partie absorbés par les rideaux, tissus, moquettes, ils **continuent d'être émis plus tard dans l'air.**

**Je ne fume jamais à l'intérieur**, je ne laisse personne fumer dans le logement ou la voiture, même les fenêtres ouvertes.

**Je demande de l'aide** à ma sage-femme, mon gynécologue ou mon médecin traitant pour me **sevrer du tabac**, j'encourage mon entourage à faire de même.

## Radon

Nous avons la chance de ne pas être concernés pas des concentrations importantes en Isère.

## Monoxyde de carbone

Gaz **inodore, invisible**, non irritant, **toxique et mortel.** Il résulte d'une **combustion incomplète** due au manque d'oxygène au sein d'un appareil utilisant une énergie combustible (bois, charbon, gaz, essence, fuel ou éthanol). Il provoque **maux de têtes, nausées, fatigue** (à faible dose), et dans les cas les plus graves le **coma voire le décès.** **Chaque année**, en France, près de **5 000 personnes sont victimes d'une intoxication** au monoxyde de carbone et une centaine de personnes en meurent.

1. **J'aère régulièrement** le logement et je ne bouche jamais les entrées et sorties d'air.
2. **Je respecte les consignes d'utilisation** de mon appareil (chaudière, chauffe-eau...). **Je le fais vérifier** par un professionnel qualifié **une fois par an**, et **je fais ramoner** mécaniquement **les conduits** de fumée et de cheminée.

3. **Je n'utilise jamais en continu des appareils de chauffage d'appoint mobiles.** Ils sont conçus pour une utilisation brève.

## Produits liés aux travaux

Peintures, colles, solvants, vernis, vitrifiants, cires, décapants, diluants, laques, certains matériaux de construction (laines de verre, de roche, de laitier utilisées pour l'isolation thermique) peuvent dégager des éléments toxiques pendant et après les travaux. En outre, les activités de bricolage sur des matériaux contenant de l'amiante (dalles de sol, plafonds, etc.) ou du plomb (principalement les peintures) sont susceptibles de libérer ces éléments dans l'air

1. Si je suis enceinte ou allaitante, et/ou si j'ai un nourrisson à la maison j'évite les travaux. Les toxiques libérés dans l'air passent la barrière placentaire, peuvent se retrouver dans le lait, et les nourrissons y sont particulièrement vulnérables. J'aère les meubles neufs en aggloméré, les textiles neufs...
2. Si j'opte pour des travaux, je les fais réaliser de préférence par quelqu'un d'autre. Cette personne sort régulièrement de la pièce pour faire des pauses, travaille si possible dehors, porte des protections adaptées (masque, gants, lunettes) notamment pour poncer, et referme les récipients pour éviter l'évaporation des produits.
3. J'aère pendant toute la durée des travaux et plusieurs semaines après. Je range les produits hors de portée des enfants, dans un lieu aéré.

## Produits courants de la maison

1. **Je limite au strict minimum l'usage de produits de ménage** (savon noir, savon de Marseille, vinaigre blanc et bicarbonate par exemple), je respecte les **doses recommandées et précautions d'emploi**. Je ne mélange jamais de produits ménagers entre eux (surtout avec l'eau de javel). Je stocke les produits hors de portée des enfants dans un endroit aéré. **J'aère très largement pendant le ménage.**
2. **J'évite les parfums d'intérieur, les bâtons d'encens, les bougies parfumées, les sprays d'ambiance**, même si leur publicité annonce un air purifié ! Attention à l'usage des huiles essentielles en cocktail dans certains produits d'ambiance qui peuvent être très irritants voire allergisants.
3. **J'évite de traiter mes plantes d'intérieur**, si je dois absolument le faire je le fais à l'extérieur.

## Allergènes

Les acariens se développent dans la literie, les moquettes, les tapis, les tissus d'ameublement. Les allergènes d'animaux sont présents dans la salive ou sur les poils des animaux. Ils peuvent se retrouver dans le logement, partout où ils sont passés.

1. **J'élimine régulièrement les poussières** (sol, tissus d'ameublement...) en passant l'aspirateur, **je change régulièrement les sacs d'aspirateur**. Les aspirateurs équipés de filtres HEPA (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes) sont les plus efficaces pour retenir les poussières. Je nettoie

fréquemment les draps, couettes, oreillers et **j'aère régulièrement la literie**. Pour éviter les acariens **je ne chauffe pas au-dessus de 20°C**.

2. Je limite la circulation des animaux, notamment dans les chambres. Je lave régulièrement les animaux et je les brosse si possible à l'extérieur.

## Humidité et moisissures

L'humidité en excès peut provoquer l'apparition de moisissures qui présentent un risque allergène et toxique. L'humidité peut venir de dégâts des eaux, d'infiltrations d'eau ou de remontées d'humidité par le sol, mais aussi des douches, de la cuisine, ou du séchage du linge.

1. J'aère largement après les douches ou bain. Je mets un couvercle sur les casseroles en cuisson, et/ou j'utilise la hotte aspirante. J'étends le linge à l'extérieur si possible.

**[http://inpes.santepubliquefrance.fr/30000/images/0904\\_air\\_interieur/guide.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/30000/images/0904_air_interieur/guide.pdf)**



## ZOOM SUR LA REDUCTION DES DECHETS

### Dans la salle de bain

De manière générale je réduis le nombre de produits d'hygiène que j'utilise pour éviter la production de déchets, j'évite à tout prix les emballages plastique, je privilégie les produits rechargeables ou que je peux créer moi-même, ceux vendus en vrac (shampooing solide par exemple), et ceux qui sont lavables et réutilisables (même les mouchoirs et protège-slip peuvent l'être !).

### Se brosser les dents

1. Je choisis une brosse à dent biodégradable et/ou à tête interchangeable. Je choisis un dentifrice non sur-emballé (pas de carton autour du tube par exemple) ou solide.

### Produits d'hygiène féminine

Attention pendant le 1<sup>er</sup> mois après l'accouchement pas de tampons ni de coupe menstruelle !

1. J'utilise des serviettes hygiéniques et/ou tampons certifiés biologiques, dans une majorité des protections classiques on retrouve des traces de pesticides liés à la culture du coton, et du chlore.

2. J'utilise une coupe menstruelle et/ou des protections lavables en coton biologique.

### Laver ses oreilles

1. Je bannis les cotons tiges en plastique

2. Je préfère des cotons tiges en matériaux moins polluants (bois et coton bio par ex)

3. J'utilise un bâtonnet adapté, lavable et réutilisable à l'infini



### Dans la cuisine

Combien d'emballages vont directement à la poubelle une fois arrivé à la maison ?

### Du vrac !

1. Je commence par les produits secs : riz, pâtes, semoule ...rien de plus simple, même les grandes surfaces s'y mettent. Je conserve mes produits en vrac dans des bocaux en verre.

2. Je poursuis avec la farine, le sucre, les épices, les céréales...

3. Enfin, j'amène mes propres contenants (en verre par exemple) chez mes commerçants pour les œufs, la viande, le poisson, le fromage ...

## Eviter l'évitable

1. J'évite les produits sur-emballés (biscuits dans un sachet dans un carton par exemple). J'applique un « stop pub » sur ma boîte aux lettres.
2. Je m'informe sur les consignes de tri sélectif des déchets dans ma commune et je les respecte afin que les déchets qui peuvent être recyclés le soient. Je pense à amener aux points de récolte les ampoules, piles, l'électroménager, les graisses....etc
3. Pour réduire de 30% le volume de ma poubelle je me mets au compostage (individuel ou collectif) ou au lombricompostage.