



# LA BAVARDE

## DES NOUNOUS



AVRIL 2023



*Merci  
Nadine & Audrey*

**"J'AI BESOIN D'ÉVOLUER  
DANS UN ENVIRONNEMENT BEAU,  
SAIN ET PROPRE À MON ÉVEIL"**

# Sensibilisation à la santé environnementale : un enjeu prioritaire !

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que 23 % des décès et 25 % des pathologies chroniques dans le monde peuvent être attribués à des facteurs environnementaux et comportementaux. Ils peuvent contribuer à de nombreuses maladies d'origine souvent pluri-factorielle : cancers, pathologies respiratoires, allergies, asthmes, maladies cardiovasculaires, diabète, obésité, etc. Depuis 2004, la France mène une politique ambitieuse afin de réduire l'impact des altérations de l'environnement sur la santé.

Nous passons 85 % de notre temps dans un environnement intérieur artificiel, dont l'air est de deux à cinq fois plus pollué que l'air extérieur, par des contaminants biologiques, chimiques et physiques. L'exposition à ces pollutions invisibles peut avoir de nombreux effets sur notre santé, allant des mauvaises odeurs à la fatigue, des irritations des yeux et de la peau aux allergies et aux problèmes respiratoires.

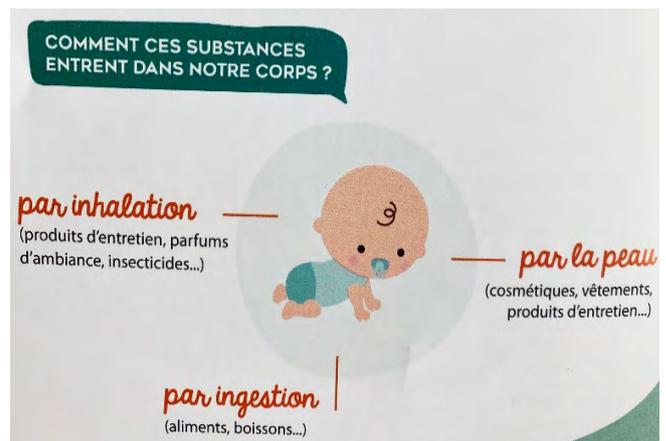
L'exposition à des substances neurotoxiques, à des perturbateurs endocriniens ou à des substances cancérogènes peut même avoir des effets plus graves. En matière de risques sanitaires, la lenteur des processus réglementaires ne facilite pas la mise en place de plans de prévention institutionnels. L'exposition massive des populations aux substances chimiques qui affectent leur santé devient de plus en plus préoccupante.



## Femmes enceintes et enfants : une population particulièrement exposée :

- Le passage des contaminants de la mère à l'enfant en période de grossesse est aujourd'hui avéré et reconnu par la communauté scientifique. La femme enceinte est donc doublement vulnérable, car c'est non seulement sa santé, mais aussi celle de son enfant qui est en jeu.
- Le fœtus peut être exposé à divers contaminants susceptibles d'avoir des conséquences à moyen et à long terme pour sa santé. Or, c'est au cours de la période fœtale qu'ont lieu certaines étapes fondamentales du développement, comme la formation du système immunitaire. L'enfant à naître a également une plus faible capacité d'élimination.
- Les enfants sont plus vulnérables que les adultes aux expositions environnementales. Certaines substances toxiques peuvent perturber le cours normal de leur développement, dont les étapes sont très précises de la conception à l'âge adulte. Il peut en résulter une perte permanente de fonctions pour les organes ou les processus affectés.
- Les enfants sont plus facilement exposés par les voies respiratoires, l'appareil digestif, la peau : ils absorbent plus vite que les adultes les contaminants, car leur métabolisme est plus rapide et leur taille plus petite, ce qui les rend plus fragiles aux

- effets des polluants.
- Les enfants boivent et mangent plus que les adultes en pourcentage par kilogramme de poids corporel, ce qui augmente leur risque d'exposition à l'eau et aux aliments contaminés.
- Les enfants sont aussi plus actifs et explorent plus leur environnement. Les enfants qui se déplacent à quatre pattes, par exemple, entrent en contact avec des contaminants à travers les poussières sur les sols et les résidus de produits d'entretien chimiques sur les tapis nettoyés.



Les acteurs du monde de la santé et de la prévention attirent notre attention sur les conséquences sanitaires des nombreuses substances chimiques auxquelles nous sommes exposés. L'ONG internationale Women Engage for a Common Future (WECF) sensibilise et accompagne le grand public pour une meilleure prise en compte du lien entre les habitudes de consommation et ces enjeux de santé environnementale. Elle a développé en France une méthodologie originale d'action préventive, intitulée « Atelier Nesting », désormais reconnue comme un véritable outil d'accompagnement du changement.

**Le projet Nesting** a pour cœur de cible les femmes enceintes, parents de jeunes enfants et toute personne en charge (professionnels et bénévoles) de leur éducation et de leur environnement proche. Il s'articule depuis sa création autour de quatre piliers :

1. Un site d'information regroupant données pratiques et actualité réglementaire, [www.projetnesting.fr](http://www.projetnesting.fr) ;
2. Les publications, miniguides, fiches pratiques téléchargeables gratuitement sur le site Internet ou à commander en version papier ;
3. Les formations professionnelles en santé environnementale, dont la formation d'animatrice et d'animateur d'atelier Nesting et/ou MA Maison MA Santé (MMMS) ;
4. Les ateliers Nesting et MMMS pour le grand public proposés dans dix régions de France par le réseau d'animation Nesting/MMMS.

### Qu'est-ce qu'un atelier Nesting ?

Nourris des connaissances et de l'expérience des participants, ces ateliers interactifs fonctionnent sur la base de jeux et d'exercices qui stimulent le dialogue et facilitent la discus-

sion. Ces activités encouragent les participants à prendre conscience des liens entre leurs comportements d'une part, l'environnement intérieur et la santé des occupants du logement d'autre part. Il est aussi question de la manière d'éviter les expositions aux substances dangereuses pour finalement aboutir à des solutions pour un environnement intérieur plus sain.

Un atelier Nesting dure environ deux heures, son but est de permettre aux participants de :

- comprendre le lien entre environnement intérieur et santé de l'enfant ;
- apprendre à éviter les expositions aux substances dangereuses ;
- découvrir des solutions de remplacement, de substitution ;
- identifier des stratégies plus larges de gestion des polluants de l'environnement intérieur.

### *Quelques éléments clés du déroulé de l'atelier Nesting*

Au cours des discussions, plusieurs sujets sont présentés : expositions chimiques, électromagnétiques et biologiques, voies d'exposition, signaux d'alarme, labels écologiques, principe de précaution, principe de substitution, principe de prévention, coûts et bénéfices des choix en matière de santé et environnement... les problèmes posés pour chaque objet sont listés. Une vision plus large du sujet peut être évoquée : stratégies d'actions individuelles ou collectives, ouverture vers d'autres thèmes (alimentation, par exemple, et recours aux producteurs locaux).

### **Programme MA Maison MA Santé**

Le programme MMMS s'appuie sur le même socle de connaissances en santé-environnement et la même approche pédagogique que Nesting,

mais propose des ateliers thématiques avec mise en œuvre d'une recette illustrant une alternative saine et efficace. Ce format peut permettre d'approfondir un thème abordé lors d'un atelier Nesting, mais il a été conçu également pour être proposé et adapté à tous les publics, y compris les personnes en insertion sociale et/ou en situation de précarité.

Dans le cadre de la formation Nesting maternités, des fiches mémo MMMS spécifiques sont proposées aux animateurs sages-femmes afin de pouvoir insérer une séquence courte et thématique de sensibilisation à la santé-environnement lors d'une séance de préparation à la naissance et à la parentalité.

### **De l'acquisition d'un nouveau savoir... au changement des habitudes**

Les grandes caractéristiques de la pédagogie Nesting, issues du concept de santé communautaire développé au Canada dans les années 1990, sont l'apprentissage entre pairs, la progression à partir des connaissances et des représentations préexistantes, le choix d'axer les discussions sur les implications concrètes et matérielles des sujets abordés (et non sur la théorie ou des généralités sociétales), et l'ambition d'une montée en capacité d'action éclairée des participants (prendre confiance en soi par l'expérience positive).



« Quelle peinture écologique choisir pour refaire la chambre de mon enfant ? » Pourquoi dit-on que les meubles en contreplaqué seraient « mauvais pour la santé » ? « Comment choisir mon téléphone portable pour minimiser mes risques d'exposition ? » « Qu'est-ce que je peux faire au quotidien pour améliorer la qualité de mon environnement intérieur ? »...

Voilà un échantillon des questions que se posent la plupart des participants lorsqu'ils choisissent de s'inscrire à un atelier Nesting. La santé environnementale est aujourd'hui une préoccupation croissante dans la population, et notamment chez les parents ou futurs parents.

L'atelier comme processus d'accompagnement : « informer ne suffit pas à faire changer ».

Qu'il s'agisse des campagnes de prévention contre le tabagisme ou pour les économies d'énergie, les résultats sont les mêmes : l'information peut contribuer au processus de changement, mais elle ne suffit pas à déclencher l'adoption de nouvelles habitudes.

Ce résultat s'explique très clairement par le modèle dit « transthéorique » proposé par les psychologues Prochaska et DiClemente dans les années 1980 pour analyser les étapes du processus de changement, notamment en ce qui concerne les pratiques individuelles de prévention santé.

Selon ce modèle, l'adoption d'un nouveau comportement (par exemple : changer ses critères d'achats, aérer son appartement ou passer du Wi-Fi à une connexion Internet câblée) ne se résume pas à l'étape concrète du passage à l'action. Il s'agit en réalité d'un processus sur le long terme qui dure deux à cinq ans en moyenne et comprend six étapes, chacune étant nécessaire à la suivante. D'après ces auteurs, l'appropriation de nouveaux gestes au quotidien se ferait de la façon suivante : le changement commence par une première étape, dite de « précontemplation », qui peut durer des années. Elle permet à la personne de découvrir progressivement une problématique et des éléments de réflexion qui vont l'amener à considérer l'éventualité du changement ;

1. une deuxième étape, dite de « contemplation », permet à la personne de prendre conscience du fait que ce changement peut la concerner directement.
2. la personne aborde une troisième étape, dite de « préparation », où elle va chercher à s'informer sur un plan pratique, logistique, concret, pour imaginer et préparer son propre changement de comportement.
3. enfin arrive l'étape du « passage à l'action », premier changement réellement observable. Cette première expérimentation peut fragiliser la motivation de la personne et susciter une phase de retour en arrière ;
4. une cinquième étape dite de « maintien »
5. et une sixième étape dite de « terminaison » viennent inscrire le nouveau comportement de façon durable dans les habitudes de la personne. Ces deux dernières étapes sont essentielles au changement et peuvent, elles aussi, prendre plusieurs années.

L'atelier Nesting, un accompagnement de la personne fondé sur une dynamique de groupe avec des personnes qui ne sont pas des proches.





## Concrètement dans la maison de Nounou et de la famille les problèmes ils sont où ?

### – Les principales sources de pollution de l'air intérieur –

#### Activités humaines

Tabagisme

Activités de ménage, de cuisine et de séchage du linge

Bricolage

Parfums d'intérieur, bougies, encens

#### Occupation des locaux

Animaux et plantes (allergènes, pesticides, engrais)



#### Matériaux de construction et de décoration

Moquettes, peintures, vernis, colles

#### Equipements

Ameublement

Ventilation et climatisation mal réglées ou mal entretenues

Appareils à combustion (chaudières, cheminée, poêles)

#### Environnement extérieur

Polluants de l'air extérieur, radon, sols contaminés

On l'a vu juste avant les substances toxiques sont présentes dans l'air intérieur, les cosmétiques, les produits d'entretien, l'alimentation, les vêtements, le mobilier, .... Au secours comment limiter tout ça !

**Perturbateurs endocriniens** : substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle qui vient perturber le système hormonal. Baisse de la fertilité, puberté précoce, obésité, hypertension, diabète, cancers hormono-dépendants, hyperactivité, troubles du comportement, sont les principaux impacts sur la santé. Les périodes où nous sommes le plus vulnérable : femme enceinte, nourrisson, enfance, adolescence.

#### Les principaux accusés :

- **les conservateurs** E214 à E219 et anti-oxydant E320 dans les aliments
- **les Phtalates** dans les emballages et ustensiles de cuisine : Les phtalates sont des perturbateurs endocriniens et métaboliques, qui sont associés à des effets nuisibles sur le neurodéveloppement, l'asthme chez l'enfant, le diabète de type 2, le TDAH, l'obésité juvénile et chez les adultes, les cancers du sein et de l'utérus, l'endométriose et l'infertilité.
- **Le BPA** dans les plastiques rigides : Le bisphénol A (abrégié en BPA) est un composé chimique utilisé pour la synthèse de plastiques et de résines servant à la fabrication de nombreux produits de la vie quotidienne.
- **Les composés perfluorés** : produits chimiques utilisés notamment comme enduits imperméabilisants et antitaches sur une grande gamme de biens de consommation courants : papiers et cartons d'emballage d'aliments, intérieur des boîtes de conserve, tissus, vêtements, tapis, meubles, etc
- **Les parabènes & phénoxyéthanol** : que l'on retrouve dans les cosmétiques.

## Conseils

- Moins c'est mieux ! Ne choisissez que le nécessaire, évitez le superflu

- Lors de vos achats, recherchez les labels suivants :



- Évitez les produits en PVC 
- Préférez le verre, l'acier inoxydable et la céramique plutôt que les plastiques
- Posez des questions dans les magasins et lisez les étiquettes (ingrédients, indications « sans », précautions d'usage, usages déconseillés, etc.) 
- A la maison : aérez au moins 10 minutes 2 fois par jour

Articles de puériculture/jouets	Cosmétiques	Alimentation et emballages alimentaires	Textiles, vêtements, chaussures	Produits ménagers, de rénovation, décoration, pesticides, plastiques, électronique, etc.
	■	■		
■		■	■	■
	■		■	
■		■	■	■
	■	■		
■	■		■	■
	■			
	■			

## Nom et fonction

**BHA (additif alimentaire E320) et BHT :** antioxydants utilisés dans les cosmétiques, les médicaments, l'alimentation etc. (antioxydants)

**Bisphénols :** (A, F, S etc.) additifs utilisés dans la fabrication des plastiques (PVC, polycarbonate, etc.) et autres usages (papiers thermiques etc.)

**Filtres UV :** Benzophénone-3 (oxybenzone), 4-méthylbenzylidène-camphor, 3-benzylidène camphor (3-BC), 4,4-dihydroxybenzophénone (MBC), Ethylexyl methoxycinnamate

**Nonylphénols et nonylphénols éthoxylés :** produits chimiques intermédiaires de la famille des alkylphénols, utilisés comme détergents, émulsifiants, agents mouillants, dispersants, antistatiques, démulsiants et solubilisants.

**Parabènes :** Butylparaben, Propylparaben, conservateurs en cosmétiques ou additifs alimentaires E214, E215, E218, E219

**Perfluorés (PFOA, PFDS, PFDA, PFNA, PFHxS, etc.)** ingrédients intermédiaires d'agents de surface ou de protection de surface

**Phtalates (DEHP, DBP, BBP, DINP, DIDP, DNOP etc.) et DINCH :** plastifiants présents dans des plastiques (PVC, etc.), et autres applications (cosmétiques notamment)

**Résorcinol :** ingrédient des teintures pour cheveux

**Siloxanes :** (Cyclopentasiloxane (D4), Cyclométhicone (D5), Cyclotetrasiloxane (D6)) émoullissants utilisés en cosmétique

\* Les plastiques 7 ne contiennent pas tous du BPA. \*\* SVHC: substance extrêmement préoccupante pour la santé ou l'environnement selon le règlement européen REACH

## Toxicité

## Réglementation

## Comment les reconnaître ?

Perturbateurs endocriniens suspectés BHA: cancérigène possible	En cours d'évaluation par l'UE	Étiquetés
BPA : Toxique pour la reproduction classé SVHC dans l'UE ** Autres bisphénols : suspicions d'effets perturbateurs endocriniens	BPA : en France, interdit dans tous les contenants alimentaires (dont biberons), et substitution volontaire dans le papier thermique (labels „sans bisphénol A“ / „sans phénols“). Dans l'UE, interdit dans les biberons et plastiques et revêtements alimentaires pour les moins de 3 ans, et à partir de 2020 dans le papier thermique.	BPA : PC ou chiffre 7 dans un triangle. Bisphénols souvent non étiquetés. Éviter les plastiques rigides
Perturbateurs endocriniens suspectés. Certains sont toxiques pour les organismes aquatiques	Plusieurs sont soumis à une concentration maximale autorisée dans les cosmétiques	Étiquetés dans les cosmétiques –parfois présents dans les textiles où ils sont non étiquetés
Persistants, bioaccumulables et toxiques, perturbateurs endocriniens, lésions oculaires et cutanées graves, très toxique pour les organismes aquatiques, toxiques par inhalation, suspects d'atteintes à la fertilité et sur l'enfant à naître	Soumis à autorisation selon le règlement REACH. A partir de février 2021, seront interdits dans les textiles importés dans l'UE destinés à être lavés (sauf articles d'occasion ou recyclés à partir de textiles sans nonylphénols éthoxylés)	Pas d'étiquetage, s'adresser aux fabricants
Perturbateurs endocriniens suspectés	Interdits dans les cosmétiques non rincés destinés au siège des moins de 3 ans	Étiquetés dans les cosmétiques (parabènes) et l'alimentation/produits tabagiques (E214 etc.)
Certains sont classés PBT***, soupçonnés d'être toxiques pour le foie, pour la reproduction ou cancérigènes	PFOA : interdiction de production à partir de juillet 2020 et soumis à restriction dans les articles et mélanges à partir de juillet 2020 (et 2022 pour certaines applications spécifiques)	Non étiquetés
DEHP : reprotoxique Autres phtalates : suspicions d'effets perturbateurs endocriniens	Plusieurs phtalates classés SVHC** par l'UE, certains sont interdits dans les jouets et articles de puériculture, d'autres dans certaines applications	Pas d'étiquetage. Éviter le PVC ou chiffre 3 dans un triangle, éviter les plastiques souples
Perturbateur endocrinien avec effets sur la thyroïde	Concentration maximale autorisée dans les teintures pour cheveux	Étiqueté
PBT***, perturbateurs endocriniens suspectés, D6 : toxique pour la reproduction	D4 et D5 sont restreintes dans les cosmétiques rincés, restriction en cours d'examen des 3 substances pour tous les cosmétiques	Étiquetés dans les cosmétiques

règlement européen REACH \*\*\* PBT : persistant, bioaccumulable et toxique



## Textiles, habillement, chaussures

De nombreux textiles importés contiennent des nonylphénols éthoxylés (NPE), composés tensioactifs interdits dans les articles fabriqués dans l'UE mais utilisés pour traiter les fibres textiles dans de nombreux produits fabriqués hors UE et importés. Les imprimés en plastique ou les dessins des vêtements peuvent contenir du PVC ou des phtalates, également utilisés dans les bottes en caoutchouc et autres vêtements imperméables. Les textiles aux propriétés anti-bactériennes comme les vêtements de sport, sous-vêtements et chaussettes peuvent contenir du triclosan ou des nano-particules d'argent. Restez prudents avec les articles importés (cuir, plastiques divers) qui peuvent parfois contenir des biocides perturbateurs endocriniens ou irritants, interdits dans l'UE mais autorisés à l'extérieur : la nouvelle législation biocides améliore la situation. Tous ces polluants, libérés lors du lavage, contaminent les eaux et l'environnement.



### Conseils

- Lavez toujours les vêtements après achat avant de les porter
- Évitez le PVC et préférez l'EVA (éthylène vinyle acétate) ou le caoutchouc naturel pour les tongs, bottes et vêtements de pluie
- Optez pour les fibres naturelles non traitées comme le coton biologique ou bien le lin et le chanvre labellisés Oeko-Tex Standard 100 ou 1000
- Évitez les textiles anti-bactériens, inutiles



## Cosmétiques

Certains ingrédients présents dans les cosmétiques ont une activité hormonale : filtres UV des crèmes solaires (benzophénone, éthyl-hexylméthoxynamate, etc.) et crèmes de jour, conservateurs comme certains parabènes ou émoullissants suspectés d'être perturbateurs endocriniens (siloxanes). Le propyl- et le butyl-parabène sont interdits dans les produits sans rinçage pour le siège des moins de 3 ans. 5 autres parabènes sont interdits dans les cosmétiques. En France, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) recommande d'éviter le phénoxyéthanol et plusieurs filtres UV dans les produits pour bébé. Des travaux européens sont en cours sur la résorcine, perturbateur endocrinien suspecté, présent dans la grande majorité des teintures capillaires.

### Conseils

- Moins c'est mieux !  
N'utilisez que les produits nécessaires, en quantité minimale. Privilégiez les listes courtes d'ingrédients
- Lisez attentivement les étiquettes des cosmétiques pour éviter parabènes, composés d'isothiazolinone, BHA, phénoxyéthanol, etc.
- Évitez les crèmes solaires et de jour contenant des filtres UV soupçonnés d'activité hormonale : 3-benzylidène camphor, 4-méthylbenzylidène camphor, 4,4-dihydroxybenzophénone, benzophénone, éthylhexyl méthoxycinnamate, octocrylène
- Prudence avec les filtres UV nanoparticulaires étiquetés [nano]



## Articles de puériculture

Les bébés et les enfants découvrent le monde avec leurs cinq sens et portent les objets à la bouche. Leur peau absorbe plus facilement les polluants que celle des adultes. Les produits pour les moins de 3 ans répondent souvent à des exigences particulières : pas de BPA dans les biberons, anneaux de dentition, tétines, sucettes et contenants alimentaires, interdiction et limitation de certains phtalates dans les jouets et articles de puériculture. Mais la réglementation manque d'harmonisation.



### Conseils

- Demandez conseil dans les magasins pour trouver des produits sans BPA et sans phtalates.  
Évitez les plastiques autant que possible et privilégiez d'autres matériaux
- Posez une serviette ou une couverture lavables sur les matelas en plastique

## Jeux et jouets

Malgré des progrès, les perturbateurs endocriniens ne sont toujours pas réglementés dans les jouets en tant que catégorie à part entière. Poupées et jouets en plastique souple peuvent contenir des plastifiants (phtalates) toxiques pour la reproduction. Une limite de migration (0,1 mg/L) pour le bisphénol A existe maintenant pour tous les jouets. D'autres perturbateurs endocriniens peuvent également être présents dans les jeux et jouets.



### Conseils

- Choisissez des textiles et poupées labellisés Oeko-Tex 100/1000 ou en matières naturelles non traitées
- Lavez tous les jouets lavables avant usage
- Aérez les jouets avant de les donner à l'enfant pour évacuer les composés indésirables
- Pour un enfant de moins de 3 ans, évitez impérativement les jouets en plastique non destinés à sa classe d'âge. Les jouets de seconde main sont à encourager : prudence car ils peuvent parfois contenir des composés aujourd'hui interdits

## Produits bain et douche

Une peau sèche, des dartres persistantes? Chez le nourrisson l'emploi de produits nettoyants, irritants ou agressifs peut en être la cause. Ainsi, repérer sur la liste des ingrédients le sodium laureth ou lauryl sulfate, agent moussant qui dissout les graisses. En altérant le film lipidique, barrière protectrice de la peau, il contribue au dessèchement cutané ou à l'apparition de dartres et d'irritations.



### Conseils

- Pour la toilette, utilisez des solutions avec de l'huile végétale, qui neutralisent la dureté de l'eau et adoucissent la peau
- Privilégiez une toilette douce pour les fesses et zones génitales (gant de toilette, eau tiède, liniment oléo-calcaire disponible en pharmacie ou savon surgras pH neutre)
- Séchez bien, surtout les plis

### Conseils

- Au soleil, adoptez chapeau, tee-shirt et lunettes et exposez-vous progressivement
- Évitez l'exposition au soleil entre 12 et 16 heures. S'exposer progressivement au soleil: pour les enfants, maximum 15 min le premier jour, et pas plus de 1 h en continu.
- Ne pas exposer de bébé au soleil

## Produits solaires

Les produits de protection classiques contiennent généralement des filtres chimiques ou écrans minéraux, qui n'arrêtent pas la totalité des rayons. Les filtres chimiques peuvent perturber le système hormonal et sont bioaccumulables. Les écrans minéraux (oxyde de titane, de zinc) à l'état nanoparticulaire, s'ils évitent les traces blanches sur la peau, traversent plus facilement la barrière transcutanée et sont soupçonnés d'effets néfastes sur la santé. Tout ingrédient nanoparticulaire doit être indiqué par [nano] sur l'étiquette.



### Conseils

- Ne lavez les cheveux de bébé que si nécessaire (1 fois/semaine), pour éliminer les petites desquamations et salissures dues à la transpiration du cuir chevelu
- Utilisez très peu de produit, mélangé avec un peu d'eau
- Prudence avec les shampoings anti-poux qui peuvent contenir des ingrédients indésirables: perturbateurs endocriniens (cyclométhicone, cyclopentasiloxane), allergènes (méthylisothiazolinone), préférez la méthode mécanique (cataplasme d'huile et peigne anti-poux)

## Shampoings

Un passage en revue de la composition de certains shampoings incite à la vigilance. Le phénoxyéthanol est l'un des derniers éthers de glycol autorisé dans les cosmétiques. Attention aussi à l'EDTA qui renforce l'action des autres substances, pénètre dans la peau et s'accumule dans l'organisme et l'environnement.

## Dentifrices

La concentration en fluor (sodium fluoride) dans les dentifrices pour enfants, même limitée, peut être problématique. Jusqu'à environ 5 ans, l'enfant ne recrache pas mais avale la pâte et ingère quotidiennement ces doses qui peuvent être excessives et provoquer une fluorose (atteinte de l'émail). De très rares dentifrices contiennent du triclosan, un anti-bactérien à proscrire. En 2019, une étude a constaté la présence de dioxyde de titane possiblement sous forme de nanoparticules dans des dentifrices pour enfants.

### Conseils

- Veillez au dosage: pas de fluor pour les moins de 3 ans. Après 3 ans, choisissez un dentifrice à moins de 500 ppm de fluor, si l'eau du robinet n'en contient pas. Les dentifrices certifiés bio n'ont ni fluor, ni sodium lauryl sulfate
- Évitez les colorants potentiellement allergènes (ex: tartrazine E19140) et aux dentifrices « goût sucré »
- Gencives douloureuses? un anneau dentaire réfrigéré peut remplacer les gels dentaires

## Crèmes, laits et lotions

De nombreuses crèmes « protectrices » contiennent des huiles minérales (voir tableau): elles sont issues des résidus du pétrole et déposent un film gras sur la peau qui empêche l'échange d'oxygène. 5 parabènes sont interdits dans les cosmétiques en Europe, et 2 autres, le propyl- et le butyl-parabène sont interdits dans les produits non rincés pour le siège des moins de 3 ans. La méthylisothiazolinone, puissant allergène par contact, est interdite depuis février 2017 dans les cosmétiques non rincés.



### Conseils

- Évitez phénoxyéthanol, parabènes et composés d'isothiazolinone
- Utilisez des crèmes à base d'huiles végétales (huile d'olive, de bourrache, d'amande douce – sauf allergie) pour hydrater/protéger la peau de bébé (ex. par grand froid)



### Conseils

- Ne jamais utiliser pour les fesses de bébé des lingettes qui ne sont pas spécialement destinées à cet effet!
- Préférez les lingettes en coton bio qui se lavent en machine
- Évitez phénoxyéthanol, parabènes et composés d'isothiazolinone (MIT, CMIT, etc.)
- Évitez eaux de toilette/parfums pour les petits

## Lingettes

Les lingettes jetables sont très pratiques surtout en déplacement. Cependant elles peuvent être pré-imprégnées de lotion nettoyante avec des antibactériens, parabènes, composés d'isothiazolinone, phénoxyéthanol et parfums. Les lingettes destinées au siège sont mieux réglementées que les autres. A noter: elles sont une source importante de déchets!

- J'adore le vinaigre blanc, le citron, le savon noir, la pierre blanche et le bicarbonate de soude
- Une recette maison pour un nettoyant multi-usages simple : 1 bol de vinaigre blanc- 2 bols d'eau, si vous le souhaitez quelques gouttes de liquide vaisselle et pour le parfum un jus de citron. Pour les meubles en bois : 5 cuillères à soupe d'huile d'olive et 5 cuillères à soupe de jus de citron.

### Pour manger :

- On laissera une place de choix au biberons, bol mixeur, petits pots, ... en verre ou inox





<b>Aniline</b> (amine aromatique de colorants azoïques)	<i>Probablement cancérigène et mutagène, toxique par ingestion et contact cutané</i>
<b>Bisphénol A</b> (plastiques rigides) limite de migration maximale pour les jouets des moins de 3 ans	<i>Perturbateur endocrinien, mis en cause dans le cancer du sein, les troubles de la fertilité</i>
<b>Cadmium</b> (pigments)	<i>Cancérigène, toxique par inhalation, porte atteinte à la capacité reproductrice, troubles du développement cérébral chez l'enfant</i>
<b>Chrome VI</b> (pigments)	<i>Cancérigène, mutagène, toxicité orale et par inhalation, cause des inflammations</i>
<b>CMIT, MIT, BIT</b> (composés d'isothiazolinone)	<i>Allergènes par contact</i>
<b>Formaldéhyde</b> (bois contreplaqué)	<i>Cancérigène respiratoire, mutagène, irritant des voies respiratoires</i>
<b>Hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP)</b> (plastiques rigides)	<i>Certains sont cancérigènes</i>
<b>Limonène, linalol, autres substances parfumantes</b> (certaines sont interdites ou soumises à étiquetage obligatoire)	<i>Allergisantes</i>
<b>Nickel</b> (métaux)	<i>Allergène par contact</i>
<b>N,N-diméthylformamide, cyclohexanone, diméthylaminoethanol</b>	<i>Irritent les yeux, irritants respiratoires et cutanés. Diméthylformamide reprotoxique</i>
<b>Nonylphénols et nonylphénols éthoxylés</b> (tissus)	<i>Perturbateurs endocriniens</i>
<b>Phtalates</b> (plastiques souples). Certains sont interdits dans tous les jouets (DEHP etc.) ou ceux destinés à être mis à la bouche.	<i>DEHP reprotoxique Plusieurs sont perturbateurs endocriniens et perturbent le développement</i>
<b>Plomb</b> (pigments)	<i>Neurotoxique, cause des troubles du développement cérébral chez l'enfant</i>
<b>Retardateurs de flammes bromés, phosphorés, etc...</b> (limite de migration pour le TCEP, TCPP et TDCP pour les jouets des moins de 3 ans)	<i>Perturbent le développement, le système hormonal et la capacité reproductrice</i>

## Poupées

Les poupées sont souvent en plastique ou en matières synthétiques. Elles portent des vêtements, bijoux et/ou contiennent des composés électroniques. On peut y trouver des traces d'hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) cancérigènes, de phtalates suspectés d'être perturbateurs endocriniens dans les plastiques souples, de nonylphénols dans les parties textiles ou d'antimoine.



### Conseils

- Attention aux poupées miniatures, considérées comme des articles de décoration, et moins bien réglementées que les jouets
- Prférez les poupées en tissu, laine, jersey coton aux poupées en matériaux synthétiques
- Aérez ou lavez (si possible) les poupées avant utilisation
- Évitez les poupées parfumées

### Conseils

- Ne laissez pas un jeune enfant dormir avec un jouet « squishy » ou le mettre à la bouche
- Fiez-vous aux labels
- Évitez les produits dégageant une forte odeur, qui peuvent indiquer la présence de phtalates (plastifiants) ou de HAP



## Jouets en plastique

Certains jouets gonflables ou en plastique souple peuvent contenir du PVC et des phtalates. Seuls 3 phtalates sont interdits dans tous les jouets, d'autres sont réglementés dans les jouets destinés à être mis à la bouche. Les HAP sont présents dans les plastiques durs. Prudence avec les jouets squishy très à la mode, qui peuvent contenir des substances irritantes pour les yeux et les voies respiratoires, et des parfums irritants.

### Conseils

- Vérifiez la solidité du produit et recherchez l'indication DIN 53160 (résistance à la sueur et la salive)
- Prférez les fibres naturelles, labellisées Oekotex 100 ou 1000 par exemple
- Lavez si possible le produit avant usage
- Prudence avec les articles de décoration et les cadeaux publicitaires



## Peluches

Peluches et doudous, surtout ceux à poils longs ou rembourrés en synthétique peuvent contenir des HAP, des traces d'azurants optiques (qui peuvent pénétrer dans la peau et favoriser des rougeurs au soleil), et d'antimoine (plus rarement).

## Dessin, cosmétiques, slime

Feutres, peinture, slime, pâtes à modeler, bijoux, peintures au doigt, craies, peuvent parfois contenir de l'aniline (cancérigène probable), de la méthylisothiazolinone (conservateur allergène) et parfois des libérateurs de formaldéhyde (irritant respiratoire). Les préparations maison pour slime contiennent de l'acide borique (toxique pour la fertilité). Les cosmétiques contiennent parfois des parfums, colorants, conservateurs, et les bijoux des traces de métaux (dont le nickel, allergène). La liste d'ingrédients est indiquée sur les cosmétiques, les gels douche, savons etc.

### Conseils

- Évitez les jouets parfumés : certains parfums peuvent être allergènes
- Prférez les colorants alimentaires ou issus de plantes et sans conservateurs
- Essayez des alternatives : pâte à sel maison, pâte à modeler labellisée



## Jouets en bois

Certains jouets, en bois brut par exemple, sont sans danger. Les jouets en bois contreplaqué peuvent contenir des traces de formaldéhyde. On peut aussi trouver des métaux (plomb, cadmium, nickel) dans les pigments des peintures utilisées pour le bois.

### Conseils

- Prférez le bois brut autant que possible
- Choisissez de préférence des produits sans vernis
- Aérez les jouets avant usage pour laisser dégager les composés organiques volatils (COV)
- Aidez-vous des labels (Spiel Gut, FSC, etc.) et des indications d'âge



### Conseils

- Évitez les tablettes et les jouets connectés pour les petits
- Limitez les jouets électroniques et à pile pour les petits
- Méliez-vous des consoles de jeux dernières générations : elles fonctionnent en Wifi
- Éteignez les appareils et coupez les émissions autour de l'enfant
- Pas de 3D avant 6 ans, à limiter avant 13 ans
- Ne laissez pas un enfant exposé aux LED des écrans le soir ou la nuit

## Jouets électroniques, électriques & écrans

Les écrans sont déconseillés par le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel (CSA) avant 3 ans. Les jouets connectés sont très prisés. Pourtant, selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), ils augmentent l'exposition des enfants aux radiofréquences, qui impacteraient les fonctions cognitives, le bien-être et l'attention des enfants. L'ANSES estime que l'exposition à la lumière bleue des écrans la nuit porte atteinte à la rétine et trouble le sommeil.

# Des aides pour vous et vos enfants

L'Action Sociale d'IRCEM Prévoyance, peut après étude de votre dossier, vous proposer différentes aides financières. Selon leur nature, elles s'adressent à vous et/ou à vos enfants fiscalement à charge.

Chèque vacances : site de l'Ircem

- Créer son compte ou se connecter à son compte
- Aller dans « Mon action sociale », puis « Demande d'aides »
- Aller à « Besoin aides : onglet vacances / loisirs puis faire la demande des Chèques vacances
- Le montant sera en fonction des ressources de la famille. Et la demande des chèques vacances peut être fait tous les 2 ans.

## IRCEM Prévoyance peut aussi vous aider dans les domaines suivants :

- Santé : financement des frais de santé liés aux risques professionnels, aide à l'achat d'un vélo électrique ;
- Aides d'urgence : aide exceptionnelle, aide à l'entrée dans un nouveau logement, aide en cas de sinistre ;
- Fracture numérique : aide à la prise en main de l'outil informatique, aide à l'achat d'équipements informatiques ;
- Emploi : financement des équipements nécessaires à l'exercice de votre métier que vous soyez assistante maternelle ou salarié du particulier employeur. Et spécifiquement pour les assistantes maternelles : financement des travaux d'aménagement de votre domicile pour exercer votre métier (travaux recommandés par la PMI).

**Info \*** : l'aide à l'investissement d'un montant de 500€ peut vous être octroyer à chaque renouvellement d'agrément. Donc cette aide vous aidera dans l'acquisition de matériel en début et tout au long de votre carrière.



## calendrier

### AVRIL 2023

Retrouvez le programme sur le site de la Communauté d'agglomération Royan Atlantique :

[www.agglo-royan.fr](http://www.agglo-royan.fr)  
05 46 38 33 26

[l.cigliar@agglo-royan.fr](mailto:l.cigliar@agglo-royan.fr) / [e.bulteau@agglo-royan.fr](mailto:e.bulteau@agglo-royan.fr)

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
3 <b>Papillon à la laine</b> À 10h À partir de 9h30 au relais	4 <b>Happy muffins</b> À 10h À partir de 9h30 au relais	5	6 <b>Bb sportifs</b> À 10h00 au Dojo	7
10	11 <b>Peinture au chocolat</b> Au relais à partir de 9h30	12 <b>Peinture au chocolat</b> Au relais à partir de 9h30	13 <b>Peinture au chocolat</b> Au relais à partir de 9h30	14 <b>Peinture au chocolat</b> Au relais à partir de 9h30
17 <b>Papillon à la laine</b> Au relais à partir de 9h30	18 <b>Sortie poussette</b> Chasse à l'oeuf RDV à 10h00	19	20 <b>Contes et histoires</b> 10h À partir de 9h30	21 <b>Papillon à la laine</b> Au relais à partir de 9h30
24 <b>Maison Des Douanes</b> Un jardin secret 10h00-11h00 Rdv à 9h45 <b>Amener les tapis</b>	25 <b>Happy muffins</b> À 10h À partir de 9h30 au relais	26	27 <b>Papillon à la laine</b> À 10h À partir de 9h30 au relais	28 <b>Maison Des Douanes</b> Un jardin secret 10h00-11h00 Rdv à 9h45 <b>Amener les tapis</b>

