



# Accueillir bébé

## *dans un environnement sain !*

Des conseils pour préserver  
la santé de son enfant



# Sommaire

<b>1 . LA PÉRIODE DES 1000 JOURS</b>	<b>3</b>
<b>2 . LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR</b>	<b>4-5</b>
ENTRETENIR SA MAISON	4
AMÉNAGER LA CHAMBRE DE BÉBÉ	5
<b>3 . L'ALIMENTATION</b>	<b>6-7</b>
<b>4 . LES COSMÉTIQUES</b>	<b>8-9</b>
<b>5 . LES RECETTES ET RÉFÉRENCES</b>	<b>10-11</b>

## La période des 1000 jours

La période des 1000 jours correspond à la période qui débute lors de la conception de l'enfant et qui se poursuit jusqu'à ses deux ans. De plus en plus d'études démontrent que **ces 1000 jours sont déterminants pour la vie future de l'enfant.**

En effet, **c'est au cours de ces 1000 jours que le fœtus, qui deviendra bébé, va croître de façon très importante et se développer.** Cette période influence son développement et, par conséquent, sa santé de futur adulte. C'est pourquoi la période des 1000 jours est, aujourd'hui, considérée comme étant une période de grande vulnérabilité pour l'enfant. **Les femmes enceintes et les jeunes enfants représentent ainsi une population particulièrement sensible et fragile face à la pollution environnementale.**



### LE SAVIEZ-VOUS ?

La période des 1000 jours représente **une fenêtre d'opportunité au cours de laquelle il est possible de favoriser la bonne santé** de l'enfant en adaptant ses comportements.

Nous sommes exposés, de façon continue, à une pollution environnementale à différents niveaux. L'exposition à des produits d'entretien, de bricolage, des cosmétiques, des pesticides, peut avoir des conséquences sur la santé.

Les substances chimiques qu'ils contiennent peuvent traverser la barrière placentaire pendant la grossesse et ainsi entrer en contact avec le fœtus, passer dans le lait maternel pendant la période d'allaitement et entrer en contact directement avec le nourrisson/bébé.

**Il existe pourtant des solutions simples pour réduire les sources d'exposition aux polluants et ainsi réduire les risques sur la santé.**



# La qualité de l'air intérieur

## ENTREtenir SA MAISON

Nous passons près de 80 % de notre temps dans des espaces clos. Ce temps est d'autant plus élevé pour les enfants (90 % de leur temps). L'air que nous y respirons n'est pas toujours de bonne qualité, les sources de pollution y sont nombreuses ; nous sommes exposés à deux types de pollution :

- ▶ **Une pollution continue** peut provenir des revêtements de sols, peintures, matériaux de construction ou encore des meubles.
- ▶ **Des pollutions plus ponctuelles**, en lien avec les habitudes de vie et les activités quotidiennes ; tabac, produits ménagers, parfums d'intérieur, insecticides etc.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

**Les parfums d'ambiance** ajoutent de nouvelles substances dans l'air intérieur et émettent des Composés Organiques Volatiles (COV) qui peuvent avoir des effets néfastes sur notre santé et sur l'environnement.

### Des gestes simples au quotidien pour améliorer la qualité de l'air intérieur :

1. **Aérer minimum 10 minutes deux fois par jour**, été comme hiver, afin de renouveler l'air. Penser également à aérer lors de certaines activités ; ménage, bricolage, cuisine.
2. **Vérifier régulièrement son système de ventilation** et ne jamais obstruer les bouches d'aération afin de permettre une ventilation de l'air en continu.
3. **Bannir le tabac dans la maison** qui est la première source de pollution de l'air intérieur.
4. **Éviter les produits d'ambiance** : bougies, huiles essentielles, spray désodorisant, encens etc.

## Les produits ménagers

- ◆ Limiter le nombre de produits utilisés et ne pas faire de mélange.
- ◆ Privilégier les produits avec une liste courte d'ingrédients.
- ◆ Respecter les consignes d'utilisation et éviter les surdosages.
- ◆ Privilégier les produits labellisés qui sont meilleurs pour notre santé et notre environnement.



## AMÉnager LA CHAMBRE DE BÉBÉ

L'arrivée de bébé incite souvent à effectuer des travaux dans la maison. La femme enceinte ne doit pas participer aux travaux car certains produits ou matériaux émettent des substances néfastes pour sa santé et pour celle de son bébé.

### Conseils santé avant l'arrivée du bébé :

- ▶ **Choisir des produits à faible émission** : Depuis 2012 tous les produits de construction et de décoration doivent obligatoirement posséder une étiquette indiquant leur niveau d'émission en COV ; il est important de privilégier les produits étiquetés A+.



### LE SAVIEZ-VOUS ?



**Un produit étiqueté A+ signifie qu'il a un niveau d'émission en polluants volatils faible.** Mais il est tout de même important de **penser à aérer pendant l'utilisation de ce produit.**

- ▶ **Aérer pendant et après les travaux** afin de favoriser l'élimination des polluants.
- ▶ **Respecter si possible un délai de 3 mois** avant l'arrivée de bébé dans la chambre.
- ▶ **Laver tous les articles de bébé avant de les utiliser** : vêtements, linge de lit, linge de toilette, peluches etc.

### Conseils santé quand bébé est là :

- ▶ **Maintenir une température entre 18°C et 20°C** dans la chambre.
- ▶ **Privilégier les jouets en bois brut** non vernis, éviter les jouets parfumés ou connectés et **laver ses nouveaux jouets** au moins une fois avant utilisation. Éviter les produits dégageant de fortes odeurs, attention à l'exposition aux lumières bleues/LED des tout-petits
- ▶ **Privilégier la moustiquaire** aux produits anti-moustiques.

- ◆ Éviter les produits qui contiennent ces pictogrammes.



Dangereux, nocif et irritant



Toxique ou mortel



Très dangereux pour la santé



Corrosif



Polluant pour l'environnement



# L'alimentation

L'alimentation de la femme enceinte et du tout-petit peut avoir des conséquences sur le développement de l'enfant et la santé de l'adulte qu'il deviendra. Il est donc important de privilégier une alimentation saine, variée et équilibrée.

## Conseils santé :

- ▶ **Préférer le fait maison aux plats industriels** (maîtrise des additifs ; conservateurs, sucre, sel, etc.).



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les plats préparés pour les moins de 3 ans bénéficient d'un contrôle strict notamment concernant les additifs et les pesticides.

- ▶ **Privilégier les aliments de saison et locaux.**
- ▶ **Préférer les fruits et légumes biologiques** qui contiennent moins de pesticides.
- ▶ **Consommer des petits poissons** qui sont moins contaminés par les métaux lourds.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'ANSES\* recommande la consommation de **deux poissons par semaine dont 1 gras** (sardine, maquereau, hareng, etc.)

## ▶ Préparation des aliments :

- Laver, frotter et éplucher les fruits et légumes.
- Privilégier les cuissons douces et notamment la cuisson à la vapeur.



\*ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail



## ▶ Cuisson et conservation :

- **A privilégier** : le verre, l'inox, la fonte, la porcelaine.
- **A éviter** : le plastique, l'anti-adhésif type Téflon, l'aluminium.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est indiqué **sur les emballages d'aluminium** de **ne pas l'utiliser avec des aliments acides ou salés** au risque de se désagréger.

- ▶ **Ne pas chauffer ou réchauffer les aliments dans du plastique.**
- ▶ **Privilégier les biberons en verre.**
- ▶ **Possibilité d'utiliser l'eau du robinet pour les biberons** (demander confirmation auprès de votre distributeur d'eau ou de l'Agence Régionale de Santé).
- ▶ **Si vous préférez utiliser de l'eau en bouteille**, veillez à acheter une eau adaptée à la préparation des biberons.



# Les cosmétiques

Les cosmétiques sont des produits destinés à être mis en contact avec diverses parties de notre corps. Il est important d'être vigilant quant à leur utilisation durant la grossesse et les premières années de vie de bébé. En effet, ceux-ci peuvent comporter des substances qui peuvent altérer la santé.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Une femme enceinte utilise en moyenne **18 cosmétiques par jour !**



### Femme enceinte :

- Limiter le nombre de produits cosmétiques utilisés au quotidien. Se poser la question « *De quoi ai-je réellement besoin ?* ».
- Préférer les cosmétiques aux listes d'ingrédients courtes.
- Eviter les produits en sprays qui risquent de polluer votre air intérieur et les lotions sans rinçage dont les substances vont pénétrer dans votre peau.
- Limiter au maximum certains cosmétiques pendant la grossesse : coloration, vernis à ongles et pose de faux ongles, dissolvant, rouge à lèvres.
- Privilégier les produits labellisés :



### Bébé :

- Limiter le nombre de produits cosmétiques utilisés au quotidien.
- Utiliser très peu de produit, de préférence mélanger avec un peu d'eau.



- Les lingettes jetables sont pratiques en cas de sortie. Préférer les lingettes en coton bio lavables en machine.
- Pour la toilette, préférer le savon végétal et surgras (le savon d'Alep avec minimum 14% d'huile de laurier ou le savon au lait d'ânesse).
- Privilégier le change à l'eau et au savon ou à défaut au liniment oléo-calcaire. Les lingettes jetables sont pratiques en cas de sortie mais elles comportent des substances allergisantes et irritantes. De plus, elles sont néfastes pour l'environnement.
- Eviter les sprays et les lotions sans rinçage, notamment pour le change (utilisation fréquente).
- Bannir le parfum : votre bébé sent bon !



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Environ **9 produits cosmétiques** sont utilisés chaque jour sur les bébés.



**Vigilance sur la composition du liniment oléo-calcaire ; trois ingrédients sont indispensables :** l'huile d'olive, l'eau de chaux et un stabilisant (vitamine E, cire d'abeille, amidon de riz).

## Les crèmes solaires

En règle générale limiter l'exposition des enfants au soleil **surtout aux heures les plus chaudes (14h/16h).**

En cas d'exposition :

- ▶ **Des lunettes de soleil indice 4 et un chapeau à large bord sont indispensables**, ainsi que la crème solaire à filtre minéral (éviter la crème solaire en spray).
- ▶ **Ne pas exposer la peau des enfants directement au contact du soleil et privilégier des vêtements couvrants** (ex : t-shirt UV).

# Recette pour le linge

## LA LESSIVE LIQUIDE

### Matériel :

- > Bidon de 3l
- > Râpe
- > Seau
- > Entonnoir
- > Mixeur plongeant

### Ingrédients :

- > 150 g de savon de Marseille
- > 3 cuillères à soupe de cristaux de soude
- > 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude



## ÉTAPES

- Râpez le savon de Marseille.
- Dans un seau, faites fondre le savon avec 3l d'eau chaude.
- Ajoutez le bicarbonate de soude et les cristaux de soude.
- Mélangez à nouveau.
- Laissez reposer pendant 24 heures. La lessive va se gélifier, ne vous inquiétez pas, c'est normal !
- Mixez bien l'ensemble jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Versez votre lessive maison dans un bidon à l'aide d'un entonnoir.

## UTILISATION

Agitez vigoureusement le bidon avant chaque utilisation pour homogénéiser la lessive. Utilisez l'équivalent d'un bouchon à chaque lavage.

# Recette pour toute la maison

## L'ANTICALCAIRE MINUTE

### Matériel :

- > Bocal hermétique
- > Contenant spray
- > Entonnoir

### Ingrédients :

- > 1l de vinaigre blanc
- > Écorces de citron ou tout autre agrume (de préférence non traité)



## ÉTAPES

- Récupérez les écorces d'un citron après usage.
- Placez-les dans votre bocal et recouvrez-les avec le vinaigre.
- Agitez joyeusement et laissez macérer durant 10 à 15 jours.
- Une fois macéré, filtrez et transvasez le liquide dans un pulvérisateur, puis ajoutez 2/3 d'eau environ.

### Cet anticalcaire peut s'appliquer sur de nombreux supports !

Évier, four, plaque de cuisson, plan de travail, réfrigérateur, vaisselle, lavabo, baignoire, douche, robinetterie, toilettes, sols, vitres, etc.



### Références

[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr) ADEME  
(Agence de la Transition Ecologique)  
[www.projetfees.fr](http://www.projetfees.fr)

[www.oqai.fr/fr](http://www.oqai.fr/fr) (Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur)  
[www.agir-pour-bebe.fr](http://www.agir-pour-bebe.fr)

# La Mutualité Française *en Occitanie*

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

**3 200 000**

Personnes protégées

**132**

Mutuelles

**Près de 900**

Actions de prévention et de promotion de la santé par an

**Près de 490**

Services de soins et d'accompagnement mutualistes



Textes élaborés par Marion Retaux,  
responsable prévention et promotion  
de la santé à la Mutualité Française Occitanie,  
avec le concours de Sophie Fleckenstein,  
formatrice conseil en santé environnement.

[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

