

Conseils généraux pour toute la famille

- Aérez votre habitat au moins 5mn matin et soir.
- N'obstruez pas les aérations.
- Vérifiez chaque année les appareils de chauffage et la ventilation mécanique contrôlée (VMC).
- Évitez les parfums d'intérieur et tout ce qui contient des composés organiques volatils (COV).



Des labels et logos pour m'aider

Avant d'acheter, lisez bien les étiquettes, elles vous donnent des indications utiles.

Les écolabels européen et NF environnement vous permettent de distinguer des produits ou services plus respectueux de l'environnement.

Le Label Ecocert est le plus exigeant : il est le plus apte à garantir que les produits sont sans composants toxiques pour la santé.



Pour en savoir plus

L'agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie :

<http://www.ademe.fr>

Des conseils et situations interactives pour une maison plus sûre et plus saine :

<http://www.prevention-maison.fr>

Le projet **Nesting** vous propose une mine d'informations précises et détaillées sur son site internet pour vous aider à créer un environnement sain :

<http://www.projetnesting.fr>

Association locale de

Cette brochure a été réalisée avec le soutien financier de l'Agence Régionale de Santé des Pays de la Loire, de la Direction Régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement et de la Région des Pays de la Loire.



Union Régionale UFC-Que Choisir
des Pays de la Loire
Commission Santé
1 place du Martray
44000 Nantes

Tel : 02 40 12 07 43

Courriel : contact@nantes.ufcquechoisir.fr

MON ENFANT EN BONNE SANTÉ



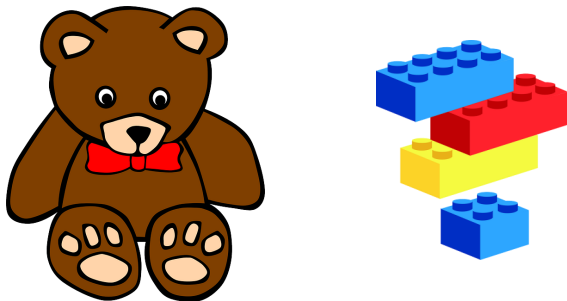
**Grâce à un environnement
intérieur sain**

« Quels peuvent être les effets de la pollution sur mon enfant ? »

La pollution de l'air intérieur porte une responsabilité avérée dans les maladies respiratoires : asthme (10% des enfants en sont atteints), allergies respiratoires, hypersensibilité bronchique...

Les enfants sont nettement plus vulnérables que les adultes

- Leurs systèmes immunitaire et nerveux ne sont pas complètement formés.
- Leurs poumons sont plus sensibles, leur métabolisme est plus élevé.



Même à très faibles doses les substances chimiques nocives peuvent perturber ou interférer avec notre système hormonal et être en partie responsables de l'augmentation de troubles et pathologies.

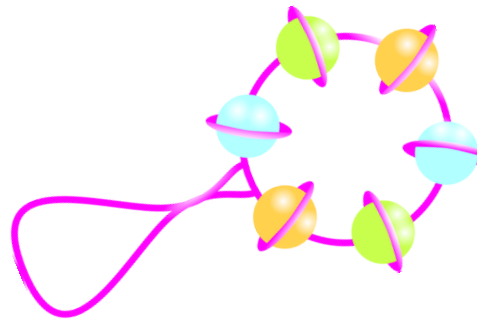
Les résultats d'un test labo effectué par Que Choisir début 2015 révèlent que, sur 68 produits pour bébé analysés, 1 sur 6 contient de telles substances chimiques !

« Je veux faire attention à l'air qu'il va respirer »

Pour entretenir la chambre de votre enfant

Utilisez un nettoyant multi usages avec label environnement, des produits naturels comme le vinaigre blanc, le jus de citron, le bicarbonate de soude, des microfibrilles lavables.

Attention ! L'utilisation de l'eau de javel doit être limitée car elle contient du chlore nocif pour le système respiratoire.



« Dois-je aussi faire attention aux jouets ? »

La marque NF est une garantie de qualité et d'autres labels vous apportent des garanties sur les matériaux utilisés : L'ange bleu, Öko-test, Nordic Swan...). Pensez à respecter les recommandations d'âge car les normes de sécurité et de matériaux ne sont pas les mêmes pour les enfants de moins de 3 ans.

Les jouets simples, en fibre naturelle, en bois brut, en tissu sont recommandés. Les jouets parfumés sont par contre à éviter.

« Quand dois-je préparer la chambre de mon bébé ? »

La future mère et le nourrisson doivent éviter autant que possible d'être exposés aux substances chimiques qui se dégagent lors des travaux ou qui émanent des meubles neufs :

- Anticipez les travaux de rénovation de la chambre de bébé, plus de 2 mois avant son arrivée ; aérer bien pendant toute la durée des travaux et plusieurs semaines après .
- Si vous achetez des meubles (lit, commode), montez les dans une autre pièce en l'aérant beaucoup avant de les mettre en place dans la chambre où dort le bébé.
- Pour les peintures et vernis choisissez ceux portant un écolabel.

« Il y a beaucoup de matériaux, lesquels choisir ? »

Vous pouvez vous fier à l'**étiquette COV** : elle concerne les produits de construction, les revêtements de mur ou de sol et les peintures et vernis. Elle indique le niveau d'émission des produits en polluants volatils selon une échelle allant de A+ (très faibles émissions) à C (fortes émissions).

La literie : privilégiez les matières naturelles comme le coton, le bambou, le latex naturel.

Il est important de laver le linge neuf de bébé avant le 1^{er} contact.

