

LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE ET LES JEUNES ENFANTS

Protéger la santé de nos enfants, c'est aussi faire les bons choix au quotidien.

L'OMS déclare en 1999 que «l'environnement est la clé d'une meilleure santé».

Nos bébés passent la majeure partie de leur temps à respirer, jouer et dormir à la maison. Leur organisme, encore en développement, est plus sensible aux substances chimiques présentes dans l'air et sur les surfaces.

Pourquoi les enfants sont-ils plus vulnérables aux polluants ?

Pendant la période des 1000 premiers jours, les principales fonctions métaboliques et physiologiques se mettent en place. C'est donc une période de grande vulnérabilité où l'exposition aux PE (Perturbateurs Endocriniens) peut générer davantage d'effets sur la santé du jeune enfant. Les voies d'exposition aux polluants sont digestives, respiratoires et cutanées. Les tout petits sont souvent au sol et portent régulièrement les objets à la bouche (polluants retombés au sol).

Le bébé sera plus vulnérable car :

- il a une immaturité hépatique et rénale (fonction de filtration et de tri des «déchets»),
- sa fréquence respiratoire est plus rapide et donc son exposition respiratoire plus importante,
- sa croissance est importante,
- sa peau est plus perméable et plus sensible.

Pourquoi la santé environnementale nous concerne tous ?

Notre quotidien est rempli de produits qui peuvent contenir des substances nocives pour notre santé, notamment celle des tout petits. En tant que parent, vous pouvez faire des choix plus sains pour réduire ces expositions. Parmi les plus préoccupants : les perturbateurs endocriniens. On les trouve dans l'air, dans l'alimentation et les cosmétiques.

Perturbateur endocrinien : c'est quoi exactement ?

Ce sont des substances chimiques qui dérèglent le système hormonal même à très faibles doses. Elles sont associées à des troubles du développement, de la fertilité, du métabolisme...

On les trouve dans certains plastiques, cosmétiques, produits d'entretiens, textiles et même dans l'alimentation. Chez les jeunes enfants, ces expositions répétées peuvent avoir un impact sur le développement, la fertilité future ou le comportement.

Le plus connus : bisphénols (BPA), phtalates, parabènes, formaldéhyde, certains parfums ou conservateurs.

Les produits ménagers : le réflexe simplicité

Les produits du commerce sont souvent parfumés, colorés et contiennent de nombreux ingrédients inutiles. Bonne nouvelle : un produit ménager sain ne nécessite que quelques produits naturels !

Les essentiels :

- **vinaigre blanc** : dégraissant, désinfectant, anticalcaire
- **bicarbonate de soude** : désodorisant, nettoyant doux
- **savon noir ou savon de Marseille** : nettoyant multi-usage
- **eau chaude + chiffon microfibre** : souvent suffisants



Éviter les lingettes désinfectantes, sprays «tout en un» parfumés, les désodorisants d'intérieur : ils libèrent des composés irritants et allergisants.

Les produits pour bébé : l'ultra doux c'est mieux

La peau du bébé est fine, perméable et n'a pas besoin de beaucoup de produits. Privilégier les formules courtes, sans parfum,

sans colorant.

- **Pour le change et la toilette**

Privilégier l'eau et un coton doux ou gant de toilette pour les urines, et un savon doux surgras pour les selles.

- **Pour le bain**

Une base lavante douce sans parfum ni sulfate. Vous pouvez aussi rajouter du lait maternel pour hydrater la peau de votre bébé.

- **Pour hydrater la peau**

Une huile végétale première pression à froid bio de préférence (colza, tournesol, noyau d'abricot par exemple).



Éviter les lingettes parfumées, les eaux nettoyantes, talcs, huiles minérales et parfums bébé).

Quelques applications utiles pour faire le bon choix

Aujourd'hui, plusieurs applications gratuites peuvent vous aider à décrypter les étiquettes et repérer les composants à éviter :

- **Yuka** : après avoir scanné le code-barre d'un article, une note de 0 à 100 lui est attribuée, avec explication des risques liés à sa consommation ou son utilisation,
- **INCI Beauty** : analyse les composants des produits de toilette et cosmétiques (liniment, crème solaires, couche, savon etc.),
- **UFC Que choisir?** : identifie les substances à risque dans les aliments et produits du quotidien,
- **Clean beauty** : application spécialisée dans les cosmétiques, créée par des experts du secteur.

ASTUCE : scanner avant d'acheter pour comparer et faire le meilleur choix pour bébé et la famille.



Conseils généraux

- éviter les plastiques chauffés (biberons, boîtes alimentaires),
- privilégier le verre, l'inox, le bois brut,
- utiliser des cosmétiques sans parfum, sans parabènes, sans phénoxyéthanol,
- laver les vêtements neufs avant usage,
- aérer matin et soir, au moins 10 minutes,
- éviter les bougies, encens, sprays parfumés,
- consommer bio quand cela est possible, surtout pour les fruits et légumes.

Ne cherchez pas la perfection ! Le plus important c'est d'avancer doucement vers un environnement plus sain, un petit geste à la fois.

