




**ELEVEZ VOTRE ENFANT
DANS UN
ENVIRONNEMENT SAIN**

Votre check-list pratique



QUE VEUT DIRE
« ENVIRONNEMENT SAIN » ?



Un environnement sain est un
**environnement exempt
de substances douteuses
ou toxiques pour les organismes vivants.**



Ces substances migrent dans l'organisme
par contact, absorption ou bien inhalation.

Elles sont actuellement omniprésentes mais il
est possible de **les tenir à distance en faisant
des choix avisés.**



LA QUALITE DE L' AIR

On va chercher à **éviter les C.O.V.**
(composés organo-volatils)

Les COV sont des substances chimiques en suspension dans l'air.

On peut citer : les dioxines, amiante, éthers de glycol, formaldéhyde, benzène, le toluène, les xylènes, le chlorobenzène, les 1,2- et 1,3-dichlorobenzène....

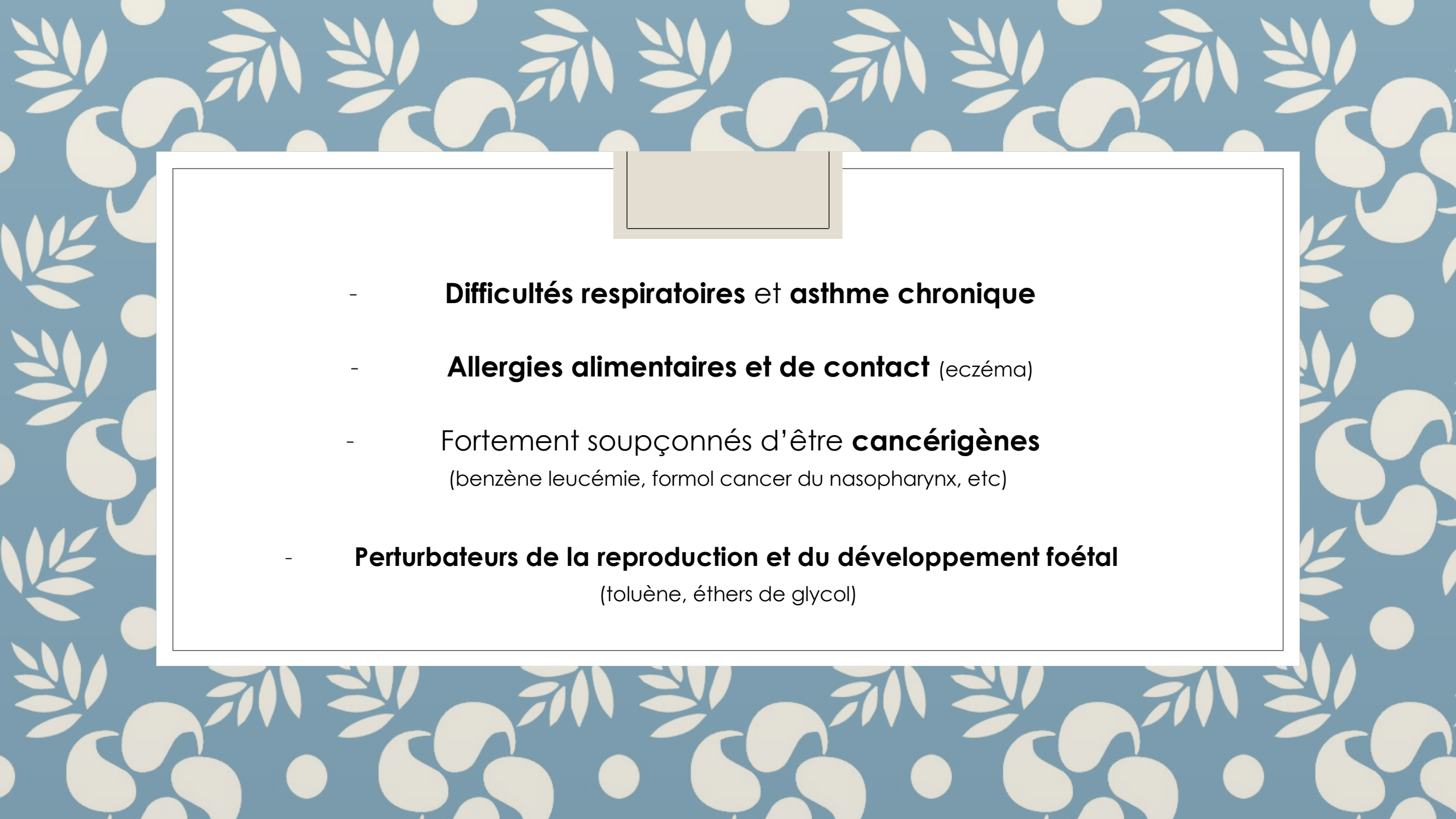



Ces éléments sont employés de façon considérable dans l'industrie, dont notamment celle du meuble.

On retrouve ces agents polluants dans les **colles**, les **peintures ou vernis**, les **papiers peints**, les **revêtements de sol**, les **insecticides**, **produits ménagers** et les **meubles** qui relarguent à longueur d'année dans l'air ces éléments nocifs.



**Ils ont de nombreuses
incidences sur la santé :**

- 
- **Difficultés respiratoires et asthme chronique**
 - **Allergies alimentaires et de contact** (eczéma)
 - Fortement soupçonnés d'être **cancérogènes**
(benzène leucémie, formol cancer du nasopharynx, etc)
 - **Perturbateurs de la reproduction et du développement foétal**
(toluène, éthers de glycol)



PAR CONTACT

On va chercher à **éviter les métaux lourds, pesticides, perturbateurs endocriniens.**

On peut citer : chlore, ammoniac, soude, acide sulfurique, métaux lourds, formaldéhyde, solvants organiques et aromatiques, conservateurs synthétiques...



Ceux-ci sont présents essentiellement dans :

- **Les vêtements**
- **Les textiles divers**
- **Les cosmétiques et produits d'hygiène**
- **Les produits ménagers**



PAR INGESTION

On va chercher à **éviter les pesticides, herbicides, colorants synthétiques, etc**

Ceux-ci sont présents essentiellement dans :

- **L'alimentation non bio**

et les produits issus de l'industrie agroalimentaire



VOTRE CHECK-LIST

DETAILLÉE



LE SOMMEIL



PEINTURES naturelles / écologique
ou à faible taux de COV (A+)



REVETEMENTS DE SOL en matières naturelles :

bois massif, liège, linoléum naturel, fibres végétales, etc





Pas de :

- **moquettes synthétique**
 - **lino en PVC**
- **parquet en lamé collé**
 - **sol vitrifié**

MOBILIER en bois massif + vernis sans solvant
ou bien d'occasion



LITERIE en fibres naturelles et certifiées bio ou Oeko-Tex :

laine, coton bio, latex naturel, fibre de coco, etc

ou bien **d'occasion**



GIGOTEUSE, COUETTE, COUVERTURE ET DRAPS

en fibres naturelles certifiées bio ou Oeko-Tex :

laine, coton bio, etc
ou bien **d'occasion**





LE CHANGE





3 OPTIONS

S'OFFRENT À VOUS :

1. Les **COUCHES JETABLES DITES ECOLOGIQUES**

(sans chlore,
dioxine ou phtalates)



2. Les **COUCHES LAVABLES**

(en coton bio ou Oeko-Tex
et fabriquées en Europe)



3. **L'HYGIENE NATURELLE INFANTILE**

(HNI)





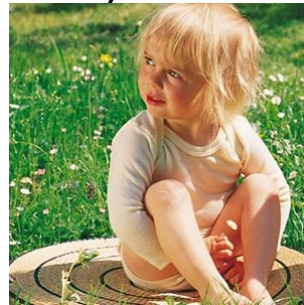
L'HABILLEMENT



SOUS-VETEMENTS

en **fibres naturelles et certifiées bio ou Oeko-Tex :**

laine, coton bio, soie, tencel etc



VETEMENTS

en **fibres naturelles et certifiées bio ou Oeko-Tex** ou
d'occasion lavés avec une lessive écologique



CHAUSSONS SOUPLES

en **matières naturelles et certifiées bio ou Oeko-Tex** :
laine, coton, cuir, peau d'agneau





L'ALIMENTATION





ALLAITEMENT MATERNEL

(recommandations OMS : 6 mois exclusif et 2 ans et plus en mixte)

- ⇒ Se rapprocher d'une association de soutien à l'allaitement
ou d'un professionnel formé
- ⇒ Alimentation biologique fortement conseillée

ALLAITEMENT ARTIFICIEL

- ⇒ Utiliser des **biberons en verre ou en plastique sans bisphénol A**
- ⇒ Lait maternisé à base **d'ingrédients biologiques**





PREMIERS REPAS

- ⇒ Faire des **petits pots maison** : plus de vitamines + privilégier des ingrédients biologiques
 - ⇒ **Les acheter tout fait en bio.**
 - ⇒ **Pratiquer la DME** (diversification menée par l'enfant)



LE MATERIEL

- ⇒ Vaisselle en **verre, porcelaine, céramique ou bois**
(pas de plastique ou mélanine !)
- ⇒ Chaise haute en **bois massif et vernis sans solvants**
- ⇒ **Bavoir sans PVC**



LES DEPLACEMENTS





POUSSETTE ET SIEGE AUTO



- ⇒ En fibres les **plus naturelles possible**
ou avec une **certification écologique**
 - ⇒ Ou bien **d'occasion**
 - ⇒ Rajouter une **couche isolante en coton bio ou laine**

ECHARPE OU PORTE-BEBE

⇒ En **coton bio ou certifié Oeko-Yex**

⇒ Ou bien **d'occasion**





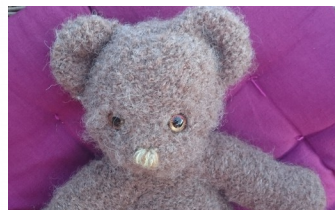
LES PREMIERS JOUETS



DOUDOU OU PELUCHE

⇒ En coton bio ou en fibres naturelles certifiées non traitées

⇒ Ou bien **d'occasion**





LA TOILETTE





Peu de produits
mais bien choisis !



Un **SAVON DOUX A BASE VEGETALE**

Pour le lavage du corps et des cheveux

⇒ Sans pétrochimie et fabriqué en saponification à froid

⇒ A acheter en magasin bio ou chez un artisan savonnier certifié SAF



De l'ARGILE BLANCHE

Pour poudrer les fesses et les plis de la peau

⇒ Remplace le talc

⇒ A acheter en magasin bio



Du LINIMENT OLEO CALCAIRE

Pour graisser les fesses et les plis de la peau

⇒ En magasin bio ou encore mieux **fait maison** !



Une CREME POUR LE CHANGE AU ZINC

Pour soigner les fesses rouges

⇒ En magasin bio (Weleda) ou encore mieux **fait maison** !



**METTEZ PLUS DE
NATUREL DANS
VOTRE VIE !!!**