

Outil de sensibilisation  
à la **SANTÉ ENVIRONNEMENTALE** en périnatalité

**LES 1000 PREMIERS JOURS :**  
*Une période de vulnérabilité à protéger*

Agir au quotidien  
pour un environnement  
plus sain

Pour Parents et  
Professionnel.les  
de la santé autour  
de la périnatalité



*Rédaction : Aurélie Schnorr*

*Mise en page et graphisme : Chloé Mugnier Graphiste Freelance - [www.chloemugnier.com](http://www.chloemugnier.com)*

*Les contenus sont protégés par la licence CC BY-NC-SA 4.0*

# SOMMAIRE

QUI SOMMES-NOUS ? .....	1
POURQUOI CE GUIDE ? .....	2
LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS .....	3
LES SOINS DE LA FEMME ENCEINTE ET ALLAITANTE .....	4
MANGER SANS S'EMPOISONNER .....	5
LE MÉNAGE SANS S'ASPHYXIER .....	12
LA CHAMBRE DE BÉBÉ .....	13
LE MATÉRIEL DE PUÉRICULTURE .....	14
LES VÊTEMENTS : UN MONDE DE SUBSTANCES CHIMIQUES .....	15
LES SOINS DE BÉBÉ : LE MOINS DE PRODUITS POSSIBLES ! .....	16
JOUER AU NATUREL .....	19
LES ÉCRANS .....	20
CHANGEMENT CLIMATIQUE ET PÉRINATALITÉ .....	22

# QUI SOMMES- NOUS ?



L'association WECF Suisse, antenne Suisse du réseau international éco-féministe et environnemental WECF (Women Engage for a Common Future), a été créée en 2013 pour promouvoir la **santé environnementale**, les enjeux de développement durable, et les droits des femmes dans le développement durable.

## NOS MISSIONS

**Sensibiliser, Former, Accompagner et Fédérer** le grand public et les professionnel.les de la santé à la santé environnementale, aux enjeux de développement durable et au réseau WECF.

## NOS ATELIERS

Le réseau WECF s'appuie sur divers ateliers interactifs et ludiques, des formations, des conférences pour donner les moyens d'agir et garantir un environnement intérieur le plus sain possible :

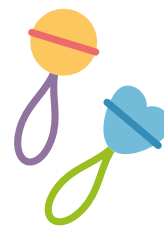
- Atelier Nesting® (Périnatalité)
- Ateliers Ma Maison Ma Santé (cosmétiques, contenants alimentaires, produits ménagers, jouets, textiles, décoration / rénovation, ondes électromagnétiques)
- Atelier Micropolluants de l'eau
- Atelier Santé menstruelle
- Atelier Alimentation saine et durable
- Atelier Perturbateurs endocriniens
- Accompagnement des structures d'accueil à la petite enfance
- Sensibilisations aux écrans et à l'hyperconnectivité

## PARTICIPER À UN ATELIER ? UNE FORMATION ? UNE CONFÉRENCE ?



# POURQUOI CE GUIDE ?

PROTÉGER LES FEMMES ENCEINTES  
ET LES ENFANTS DES POLLUANTS  
ENVIRONNEMENTAUX



Nous passons 8 à 10 fois plus de temps dans nos habitats qu'à l'extérieur.

Or, de nombreuses études mettent en évidence des risques sanitaires liés à l'exposition de substances présentes dans notre environnement intérieur.

Dès la période intra-utérine, ces substances peuvent entrer en interaction avec le métabolisme immature du bébé.

À la naissance, les enfants sont plus vulnérables aux produits présents dans l'environnement: **ainsi les bébés sont plus fragilisés par la présence de substances toxiques dans leur quotidien.**

**C'est le concept des "1000 premiers jours" :** il permet d'envisager une approche globale de la santé de la mère et de l'enfant pour promouvoir des environnements favorables au développement du fœtus et du nouveau-né.

Cet outil permet aux **parents** et aux **professionnel.les de la santé** autour de la périnatalité :

- De trouver une information éclairée sur les polluants environnementaux du quotidien.
- De proposer des alternatives saines, faciles à mettre en place au quotidien et abordables pour agir concrètement.
- D'accompagner vers des changements de comportement dans le quotidien des parents et des soignants.

# LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

## Qui sont-ils ?

Les perturbateurs endocriniens sont des substances naturelles ou synthétiques que l'on retrouve un peu partout - jouets, meubles, emballages, vêtements, produits d'hygiène, de nettoyage, etc.

## Pourquoi sont-ils indésirables ?

Ces substances perturbent notre système hormonal en imitant, bloquant ou interférant avec nos hormones.

En agissant sur ces messages chimiques essentiels au bon développement et fonctionnement de notre organisme, les perturbateurs endocriniens altèrent des fonctions clés, telles que :

- la croissance,
- la fonction reproductrice,
- l'humeur,
- la circulation sanguine
- le système nerveux.

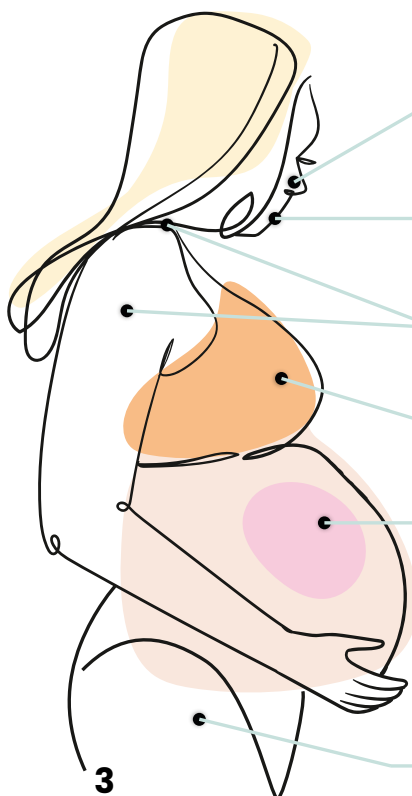
Avec un système hormonal en plein développement, les enfants sont particulièrement vulnérables aux perturbateurs endocriniens, du stade fœtal à l'adolescence.

**Par précaution, leur exposition doit ainsi être limitée au maximum.**

Un polluant en moins  
c'est une chance  
en plus pour sa santé

Bien qu'il soit impossible d'éliminer tous les perturbateurs endocriniens présents dans nos environnements de vie, il est néanmoins possible d'en limiter la présence par des gestes simples, des changements d'habitudes, de pratiques de soin et d'achat.

## Comment ces substances rentrent dans notre corps ?



### Inhalation :

Pesticides, vapeurs industrielles, nettoyage, parfums, trafic, tabac

### Ingestion :

Conservateurs, résidus pesticides, emballages, ustensiles

### Accumulation :

Tissu adipeux, peau, os, système nerveux central

### Passage dans le lait maternel

### Passage placentaire

### Transcutanée :

Shampoings, cosmétiques, parfums, déodorants, meubles, textiles

## Le principe de précaution

Il s'agit d'une démarche essentielle pour prévenir les risques potentiels pour la santé et l'environnement. Il invite à prendre des **mesures de protection** même en l'absence de certitudes scientifiques par le biais d'une **anticipation préventive** ou la **volonté d'agir** avant d'avoir la preuve scientifique




Perturbateurs endocriniens -  
Guide pratique ville de Genève

# LES SOINS DE LA FEMME ENCEINTE ET ALLAITANTE

Gel douche, crème, parfum, vernis à ongles, maquillage, teinture ... une femme enceinte met plus de 20 produits différents par jour sur son corps : c'est trop !

## Nos conseils :

- Limiter le nombre de produits
- Limiter le nombre d'ingrédients dans la liste INCI (autour de 10 ingrédients maximum)
- Privilégier les savons solides écolabellisés
- Respecter la durée d'ouverture des produits indiquée sur l'emballage 

## Eviter :

- Les colorations permanentes pour cheveux , les vernis à ongles, le maquillage...
- Les parfums, les fragrances, les déodorants
- Prudence avec les gels intimes conventionnels (parabens, silicone, parfums synthétiques) et certains préservatifs

**Un petit coup de main ?  
Les applications fiables**



Faire confiance aux labels écoresponsables suivants :



Recette déodorant : utilisez une huile végétale à mettre sous l'aisselle et saupoudrer de bicarbonate de sodium officinal (très fine)

# MANGER SANS S'EMPOISONNER

Culture, récolte, transport, stockage, transformation, conditionnement, cuisson...à toutes ces étapes de leur production nos aliments peuvent être contaminés par des substances indésirables.

**Bien manger, c'est protéger sa santé mais aussi la planète !**

## Nos conseils en général



Je privilégie des aliments plutôt **de saison, locaux** et issus de l'**agriculture biologique** si possible, surtout les oeufs et les produits laitiers



**Je varie** : optez pour différentes variétés de fruits et légumes

**Je privilégie les produits végétaux** (85% des calories quotidiennes)

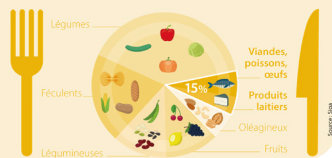
**Je réduis** la consommation de viande (15% des calories quotidiennes)



Je mange des légumineuses et des oléagineux (graines, noix, amandes) riches en oméga 3 et sources de protéines végétales.

Je privilégie les aliments en vrac

### V comme VÉGÉTAL



## Et plus précisément

Je lave puis j'épluche les fruits/légumes pour limiter les résidus de pesticides

Je limite ma consommation de produits ultra-transformés (céréales du petit déjeuner, gâteaux industriels, etc) - présentant un faible apport nutritionnel et de nombreux additifs alimentaires

Je privilégie des produits avec une liste d'ingrédients courte

Je limite les matières grasses animales (riches en acides gras saturés)

Je préfère les matières grasses végétales non raffinées issues de l'agriculture biologique

Je limite les sucres en général, surtout les sucres raffinés, les produits avec sucre ajouté, et les boissons sucrées dont les boissons dites « sans ou allégées en sucre, zéro » contenant des édulcorants

## Le saviez-vous ?

Une alimentation variée peut couvrir tous nos besoins nutritionnels

Les végétaux peuvent contenir beaucoup de calcium et de fer très assimilable par l'organisme

Privilégier une alimentation bio c'est diminuer son exposition aux pesticides, aux antibiotiques et aux additifs alimentaires dangereux pour la santé

Manger dans le calme, mastiquer, diversifier son alimentation et limiter les pesticides permet de construire durablement le microbiote intestinal de l'enfant et donc de celui de l'adulte en devenir

### Le Riz

Le riz est naturellement contaminé par l'arsenic inorganique (fermentation naturelle dans les rizières)

### Le Soja

Le soja contient naturellement des isoflavones, des substances végétales proches de hormones féminines (oestrogènes)

## Nos conseils

Privilégier le riz à long grain type basmati et blanc (le riz complet stocke d'avantage dans sa coque l'arsenic).

Trouvez un bon équilibre entre riz blanc et riz complet afin de bénéficier toutefois des apports nutritionnels du riz complet

Lavez soigneusement le riz avant la cuisson (rincer le plusieurs fois)

Cuire le riz à grand volume d'eau

Limiter de nombreux produits à base de riz (galette, boissons, sirop...)

Diversifier la consommation de légumes secs : les lentilles, les haricots rouges, les pois chiches

Limiter la consommation de soja pendant l'allaitement, la grossesse, chez les enfants de moins de 3 ans et les préadolescents (0,01 mg/kg et par jour)

Eviter les biscuits apéritifs à base de soja

Privilégier les produits fermentés (non issus de procédés industriels) par lavage ou trempage

## Trucs et astuces



Privilégiez les ventes à la ferme, les producteurs locaux, les circuits-courts, les marchés de produits locaux/bio

Privilégiez le fait maison quand c'est possible

## Pour aller plus loin :



Grossesse, allaitement et 1ère année de vie | Société Suisse de Nutrition SSN



# UNE CUISINE SANS PLASTIQUE

**Le plastique est un produit dérivé du pétrol, ressource limitée qui pose de graves problèmes environnementaux.**  
**C'est une matière instable, risquée en terme de santé. Son recyclage n'est pas sans impact sur la santé et l'environnement**

Les plastiques et je les élimine !

Les plastiques : je les évite ! Ne réutilisez pas les bouteilles en PET et éviter le stockage long.

Les plastiques longtemps considérés comme les plus sains mais de nouvelles données incitent à plus de vigilance : par principe de précautions, je les limite.

Les plastiques et : je peux les utiliser avec quelques précautions d'usage.

## Le saviez-vous ?

Les bisphénols sont des perturbateurs endocriniens avérés ou suspectés et sont présents dans les plastiques sous forme d'additifs plastifiants. Le BPA est le plus connu et est interdit dans les biberons depuis 2011 dans toutes l'union européenne. Depuis 2015, il l'est aussi en France et dans tous les contenants alimentaires en plastique. Et seulement depuis le 1er juillet 2025 en Suisse dans les matériaux alimentaires...il n'est jamais trop tard !

## Focus Plastiques

Les fiches pratiques Santé-environnement **WECF** Suisse

### MÉMO

### Attention aux plastiques

	<b>PETE</b> OU <b>PET</b>	<b>Polyéthylène téréphtalate</b> Bouteilles eau minérale et autres boissons	
	<b>HDPE</b> OU <b>PEHD</b>	<b>Polyéthylène haute densité</b> Bouteilles de lait, bouchons vissés	
	<b>PVC</b>	<b>Polychlorure de vinyle</b> Films alimentaires étirables, jouets de bain souples	
	<b>LDPE</b> OU <b>PEBD</b>	<b>Polyéthylène basse densité</b> Barquettes, films alimentaires, sacs congélation	
	<b>PP</b>	<b>Polypropylène</b> Barquettes (beurre...), boîtes conservation, pots de yaourt, gobelets plastique	
	<b>PS</b>	<b>Polystyrène</b> Couverts et gobelets jetables, barquettes frais, pots de yogourt	
	<b>OTHER</b> OU <b>PC</b>	<b>PC: Polycarbonate</b> Marqué PC: gobelets en plastique rigide et transparent, vieux biberons, vieux bols mixeurs	

#### RECOMMANDATIONS:

- Éviter de chauffer aliments et boissons dans un récipient en plastique
- \* surtout si l'aliment est liquide ou gras
- \* surtout si le récipient est usé ou abîmé
- \* surtout pas au micro-ondes (altère la structure du plastique)

Fiche mémo distribuée en support d'atelier - Pour participer, RDV sur [wecf.ch](http://wecf.ch)

## Notre conseil :

remplacer le plastique par des matériaux stables : le verre, l'inox et la céramique

## Ma Cuisine Zéro-Déchet

Bye bye le film plastique !  
Je peux utiliser des bee-wraps  
(emballage alimentaire réutilisable et  
écologique à la cire d'abeille) ainsi que  
des recouvre-plats en coton



## Pour les cuissons

- J'opte pour la cuisson vapeur basse pression et basse température (marmite norvégienne, cuiseur-vapeur, vitaliseur) ainsi que le bain-marie.
- L'inox, le fer, la fonte, la porcelaine à feu pour cuisiner sont mes alliés
- J'évite les revêtements antiadhésifs type Téflon (PFAS)
- J'évite les cuits vapeur en plastique (il en existe en verre et en inox)

## Pour les contenants

- J'évite la vaisselle pour enfant en bambou, en mélamine et en plastique.
- Je privilégie les contenants en verre et en inox
- Je privilégie les couverts en inox et bois brut.
- Je préfère les petits pots en verre, labélisés bio si possible



## Le petit plus

- Je protège bébé avec un bavoir en fibres naturelles (pas en plastique, ni d'imprimés plastifiés)



## Focus sur les nouveaux indiqués "Bio" plastiques ou compostables

Même s'ils permettent une réduction à la source de la production de plastique, car souvent issus de maïs ou canne à sucre, il est trop tôt pour juger de leur innocuité totale en terme de santé : prudence donc sur ces nouveaux matériaux.



# FOCUS SUR LA CONSOMMATION DE POISSON PENDANT LA GROSSESSE

Le poisson contient des omégas-3, essentiels au bon développement du cerveau du bébé et indispensables aux femmes enceintes. Cependant, certains poissons contiennent des contaminants comme du méthylmercure (d'origine naturelle et industrielle), un neurotoxique puissant.

**Il est recommandé de consommer du poisson deux fois par semaine dont une fois du poisson gras**

## Privilégier :

- Les petits poissons au début de la chaîne alimentaire (pas les gros prédateurs)
- Les poissons présents dans des eaux non stagnantes (éviter carpe, brochet ...)
- Des poissons issus de pêches écoresponsables et sauvages (non d'élevages)



- Lors de vos achats, varier les espèces et les sources d'approvisionnement
- Exemple de choix sécuritaire de poissons : anchois, turbot, merlu, aiglefin, sole, morue du pacifique, lotte, omble chevalier, merlan
- Limiter à 75g 2 fois/semaine: perche, flétan
- Limiter à 75g 1x/semaine : saumon, sardine, crevette, maquereau de l'Atlantique
- A bannir : hareng, saumon de la mer baltique
- A limiter fortement (75g toutes les 2 semaines max) : bar, espadon, thon frais, maquereau roi, mérrou, requin

## Le saviez-vous ?

**"Le thon en boîte est largement contaminé au mercure"** - bloomassociation.org 2024



Le thon, en tant que prédateur situé au sommet de la chaîne alimentaire, accumule les métaux lourds de ses proies et présente ainsi une contamination décuplée en mercure par rapport à des plus petites espèces.

## Notre conseil

Limiter la consommation de thon jusqu'à régulation par les autorités sanitaires.

# FOCUS FEMMES ALLAITANTES :

L'OMS recommande un allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois et la poursuite de l'allaitement (avec une alimentation complémentaire appropriée) jusqu'à 2 ans ou plus.

L'allaitement maternel est universellement reconnu comme étant essentiel pour la santé et le développement des nourrissons. En plus de ses bienfaits nutritionnels, il renforce le système immunitaire, les capacités pulmonaires, celles du neuro-développement et diminue le risque d'obésité à l'âge adulte. Il offre ainsi une base solide pour une croissance optimale.

## Allaiter c'est bon pour :

- le bébé (composition parfaite et évolutive du lait maternel, protection et construction du système immunitaire...)
- le microbiote intestinal de l'enfant
- la mère : de nombreuses études montrent le lien entre allaitement maternel et protection contre le cancer du sein
- la planète : allaiter ne produit aucun déchet, préserve les ressources naturelles sans les polluer, ne produit pas de CO2 et ne coûte rien !
- le portefeuille : c'est gratuit !

La balance bénéfique/risque reste largement en faveur de l'allaitement maternel

## Des polluants dans le lait ?

Malgré la présence de polluants dans le lait maternel, les bénéfices de celui-ci restent incontestés.

En effet, les bénéfices de l'allaitement permettent de compenser une partie de l'effet négatif de certains polluants, parfois même totalement.

## Conseils pour votre post-partum

Certains polluants persistants ont tendance à se stocker dans les graisses: ne soyez pas trop pressé de perdre du poids après votre accouchement...vos graisses protègent votre bébé.

## Recommandations clés en cas de non allaitement :

- Privilégier les préparations certifiées bio avec ajouts de DHA (Omega 3 pour le développement cérébral et réténin des bébés), de ARA (Omega 6), des oligosaccharides (les HMO), de ferments lactiques, sans maltodextrine en source de glucide, sans huiles de palme, coco ou coprah (optez pour le tournesol ou colza)
- Si la préparation est à base de protéines végétales, optez pour une préparation INFANTILE adaptée et non une boisson végétale.
- Les préparations pour nourrissons à base de soja et de riz ne doivent être utilisées que sur prescription médicale et uniquement en situation exceptionnelle.



# FOCUS SUR LES BIBERONS :

Depuis 2011 les biberons en plastique ne contiennent plus de Bisphénol A. Mais la famille des Bisphénols est très grande et d'autres molécules les remplacent.

- Je préfère les biberons en verre et en inox
- Des tétines en silicone médicale ou en caoutchouc naturel
- **Ne chauffez pas le lait dans un biberon en plastique**
- On ne réchauffe jamais le lait maternel au micro-onde
- Je change la tétine régulièrement surtout si elle est abimée

## Trucs et astuces

- Pensez aux gaines en silicone ou en liège pour protéger vos biberons en verre




## Si j'utilise l'eau du robinet :

Je peux utiliser l'eau du robinet pour les préparations infantiles avec quelques précautions :

- Le taux de nitrate doit être inférieur à 15mg/l
- Je ne mets pas le goulot du biberon au contact du robinet
- Je laisse couler l'eau du robinet quelques secondes avant de remplir le biberon
- J'utilise uniquement de l'eau froide (inférieur à 25°)
- Je nettoie régulièrement la tête du robinet et je détarte son diffuseur (au vinaigre blanc)
- Je n'utilise pas d'eau ayant subi une filtration (ex : carafe filtrante) ou ayant subi un adoucissant (risque de prolifération microbienne).
- Si mon logement est ancien (avant 1914 pour la Suisse) les canalisations peuvent encore être au plomb. Dans ces cas je laisse couler l'eau 3 min avant de l'utiliser ou j'utilise l'eau en bouteille (risque de saturnisme).
- A l'étranger, en l'absence d'eau potable ou d'eau embouteillé, l'eau bouillie et refroidie peut être utilisée

## Si j'utilise de l'eau en bouteille :

- Selon l'ordonnance suisse sur les boissons, une eau minérale peut porter la mention «convient à la préparation des aliments pour nourrissons» 
- Les valeurs maximales suivantes doivent être respectées (état janvier 2022):
  - nitrate NO3 10 mg/l
  - nitrite 0,02 mg/l



Ordonnance du DFI sur les boissons, Art. 9

- La minéralisation totale doit être inférieure ou égale à 500mg/L de résidus secs
- Le pH de l'eau doit être compris entre 7 et 8
- Attention une eau minérale naturelle (ex : Hépar) n'est conseillée qu'en cas d'indication thérapeutique et sur un temps limité.

## Trucs et astuces

- Le chlore est indispensable pour maintenir la qualité microbiologique de l'eau lors de son transport dans les conduites jusqu'à votre domicile.
- Pour faire disparaître une éventuelle odeur de chlore, laissez l'eau s'aérer en carafe 45 minutes à l'air ambiante ou 1h au frigo avant de la boire.

## Le saviez-vous ?

Je vais sur le site du réseau d'approvisionnement en eau potable pour me tenir informé de la qualité de l'eau distribuée (ex : la SIG pour Genève)



SIG - l'eau de Genève

*Faites de l'éducation alimentaire de votre enfant une priorité pour sa santé future.*

## La diversification alimentaire :

- Peut être démarrée entre 4 et 6 mois dès que l'enfant semble donner les premiers signes d'intérêt pour la nourriture solide
- Des fruits et légumes bios le plus possible, locaux et de saison
- Diversifier autant que possible avec une alimentation variée; végétaliser son assiette; privilégier des produits bruts (non ultratransformés)
- L'ajout de matière grasse est primordial pour le développement de son système nerveux . Varier les huiles (lin, colza, olive, chanvre, beurre)
- Introduire précocement les produits allergènes (œufs, arachides, gluten, etc.)
- Proposer de l'eau\* (Voir page 10)
- Pas d'ajout de sel de table mais privilégier les herbes aromatiques (origan, marjolaine, romarin, etc .)
- Proposer lui plus d'autonomie par la diversification menée par l'enfant (DME) dès 6 mois .
- Aller au rythme de l'enfant et faites lui / vous plaisir !

**Penser à son environnement : un espace calme, bien installé, sans écran ou autres sources de stimulation**

## Les goûters des plus grands :

- Attention aux produits ultratransformés : riches en sucre, graisses saturées, arômes artificiels, additifs qui créent une dépendance à des goûts standardisés et poussent à consommer plus que de raison
- Privilégier le fait maison, quand cela est possible et les goûters simples (fruits, yaourts) et équilibrés
- Privilégier l'eau (pas d'eau aromatisée, sodas, jus de fruits)

**Pour aller plus loin :**



OSAV - Alimentation nourrissons et enfants

# LE MÉNAGE SANS S'ASPHYXIER

J'évite au maximum les bougies d'ambiance, l'encens, les huiles essentielles, les diffuseurs de parfum.

Les produits ménagers contribuent à diffuser dans l'air des substances néfastes pour notre santé et pour l'environnement (notamment des Composés Organiques Volatils COV).

## Nos conseils en général


- Renoncer au tout jetable et à l'usage unique
- Je limite le nombre de produits ménagers et le nombre d'ingrédients par produit
- J'aère systématiquement pendant et après le ménage
- Je limite les produits avec des pictogrammes de danger
- Terminer le ménage par un rinçage à l'eau




Je privilégie les produits porteurs d'un label de confiance :



## Plus précisément

- Je privilégie les produits simples et naturels : bicarbonate de soude, vinaigre blanc, savon noir, citron.
- Je préfère les actions mécaniques que chimiques : utiliser plutôt un chiffon microfibre humide plutôt que des lingettes .
- BANIR les produits désinfectants, les biocides, les insecticides 
- Pas de sprays, ni d'aérosols
- Je préfère un aspirateur avec filtre HEPA plutôt que le balai, la balayette

## Pour aller plus loin

- Je peux aller sur le site du fabricant pour avoir la liste complète des ingrédients (Fiche de Données de Sécurité)
- Respecter les doses (fiche technique) et la durée d'ouverture conseillée des produits 
- Stocker vos produits dans une armoire fermée, non accessible aux enfants, et dans une pièce ventilée
- Faire ses produits d'entretien maison mais avec prudence et respect des règles de fabrication et de sécurité.



## Le saviez-vous ?

Le propre n'a pas d'odeur  
Nettoyer plutôt que désinfecter

Et n'oubliez pas :

J'aère (créer un courant d'air) 2 à 3 fois par jour  
10 min efficacement

# LA CHAMBRE DE BÉBÉ

Se reposer dans un environnement sain

Quelques conseils pour préparer la venue de bébé ...et éviter la facture toxique !

## J'ANTICIPE AU MAXIMUM LA PRÉPARATION DE LA CHAMBRE DE BÉBÉ

Déballer, aérer et laver tout le matériel neuf : vêtements, jouets, tapis, rideaux, mobilier... pour les laisser dégazer des composés organiques volatiles (COV)

### Conseils généraux

- Je planifie les travaux de la chambre de bébé au plus tôt (idéalement au moins 3 mois avant son arrivée)
- J'aère longuement et régulièrement la pièce pendant et après la rénovation
- La future maman ne fait pas les travaux elle-même, elle ne reste pas dans la pièce le temps des travaux
- Lors de rénovation, on se protège avec des gants, lunettes, masques, chaussures fermées, manches longues
- Eviter les produits avec les pictogrammes de dangers
- Privilégier les matériaux, produits avec le pictogramme d'émission dans l'Air Intérieur A+ / A



 **Température idéale : 19 -20°C**

 **Taux d'humidité : 40-60%**

Même en l'absence d'odeur, l'émission des polluants est maximale pendant les 1ers jours voire les 1ères semaines.

### Plus précisément

- Je fais le choix des peintures minérales (faibles teneurs en COV) ou à l'eau
- Des lasures écologiques, de l'enduit en terre, de la chaux, de la cire d'abeilles
- Des tapisseries imprimées à base d'encre à l'eau
- Des tapis non traités en fibres naturelles (laine, coton, sisal, jonc de mer)
- Des moquettes en fibres naturelles non traitées : laine, coton
- Du parquet en bois massif non vernis
- Des isolants écologiques (ouate de cellulose, chanvre, fibre de bois, liège)
- Des meubles en bois massifs, pensez au métal, au verre, aux fibres naturelles (osier, bambou, jonc de mer...)



Aérer, c'est faire un grand courant d'air

Aérer la chambre de bébé (et/ou parentale)  
2 à 3 fois par jours 10 minutes

# LE MATÉRIEL DE PUÉRICULTURE :

Je choisis des **articles déhoussables, lavables** en machine à 60°C et je les aère régulièrement

- **Le matelas** : en coton ou 100% latex avec un ecolabel
- **Le lit** : en bois brut ou avec peintures écologiques A+/A
- **L'âlèse** en coton ou bambou
- **La housse de matelas** à langer avec un ecolabel
- **Écharpes de portage** et **portes bébé** physiologiques ecolabellisés



**Trucs & Astuces** : Je couvre d'une **housse en coton** les poussettes et sièges de transport

## Focus sur les ondes électromagnétiques (OEM)



### Écoute bébé :

- Éviter les babyphones numériques, privilégier les analogiques: il ya 33 fois moins d'émission d'OEM (Ondes non pulsées)
- Privilégier la basses fréquences (900 mhz au maximum)
- Veiller à placer l'appareil à minimum 1.50 mètres de la tête du nourrisson
- Utiliser des modèles dits "vox" qui se déclenchent uniquement à la voix et n'émettent donc pas en permanence
- Éviter les nouvelles technologies DECT (sans fil)
- Privilégier le label Digital green Technology



## Focus sur l'occasion

- **Matériel de puériculture, jouets, vêtements, mobilier...**

Oui à l'occasion mais attention si possible récent

# LES VÊTEMENTS : UN MONDE DE SUBSTANCES CHIMIQUES

Attention la peau de bébé est plus perméable et peut facilement absorber les résidus chimiques.

## Conseils généraux :

- Je préfère la qualité à la quantité de vêtements
- Je fais tout particulièrement attention aux vêtements en contact direct avec la peau ou les muqueuses de bébé (body)
- **Je les déballe et je les lave avant de les porter**
- Je privilégie les vêtements d'occasion
- Je me fie aux labels écoresponsables



## Plus précisément :

- Des vêtements simples en fibres naturelles : coton, laine, lin
- Eviter les vêtements « anti taches », « anti froissures », « anti bactériens », « anti UV » ainsi que les imprimés plastifiés, floqués, sérigraphiés
- Porter des vêtements sous les déguisements

## Focus sur la lessive



- Je privilégie la lessive en poudre écologique labellisée, sans parfum
- J'évite les adoucissants, les détachants, les blanchissants, les anti bactériens ...
- Je préfère le vinaigre blanc, le savon de fiel, le percarbonate de soude

oecoplan



# LES SOINS DE BÉBÉ : LE MOINS DE PRODUITS POSSIBLES !

La peau de bébé est le plus grand organe de son corps

La peau de votre bébé est très fine et perméable, de nombreuses substances peuvent passer au travers de celle-ci. Nous avons tendance à penser que la peau est une barrière, détrompez-vous !

**Limitez-les produits et le nombre d'ingrédients à leur strict nécessaire !! Et optez pour des produits qui se rince à l'eau après utilisation.**

## La trousse de toilette de bébé

- de l'eau
- une huile végétale (huile de coco par exemple)
- un savon solide (écolabellisé sans parfum)
- de l'argile blanche
- du sérum physiologique
- et éventuellement du lait maternel si vous en avez à disposition.



## Les couches jetables : au contact direct et permanent de la peau de bébé

Préférez les couches écologiques .

- sans blanchissement au chlore, avec la mention TCF
- sans parfum
- présentant les labels suivants



## Le saviez-vous ?

Des essais comparatifs, menés par le magazine français « 60 millions de consommateurs » en septembre 2018, alertent sur certaines substances toxiques parfois contenues dans les couches pour bébé. Dans son rapport de 2019 l'ANSES note qu' « il n'existe pas de dispositions réglementaires spécifiques aux couches pour bébés en France ou dans l'Union européenne ».

**Cet avis vise donc à mettre en place des règles de bonnes pratiques sur la composition des couches pour bébé et à inciter les fabricants et industriels à plus de transparence et de respect des seuils sanitaires.**

Sécurité des couches en Suisse :



## Et les couches lavables ?

- Les couches lavables sont un vrai atout écologique, environnemental et sanitaire. Nos conseils :
- Choisir des inserts (coton, chanvre, bambou) certifiés Oeko-Tex
- Faire fonctionner la machine à laver à pleine charge et à 40 °C (non à 90 °C) ;
- Utiliser une lessive avec un label écoresponsable (voir page 15)
- Faire sécher les couches à l'air libre (ne pas utiliser un sèche-linge) et éviter de les repasser.



Pour aller plus loin :



Eco couches Genève



Votre bébé sent bon naturellement,  
vous n'avez pas besoin de le parfumer

## Focus sur les huiles essentielles (HE)



Attention, le naturel n'est pas sans danger

**Le problème :** très concentrées en principes actifs, les HE peuvent être irritantes pour les voies respiratoires et allergisantes

**Nos conseils :**




- Éviter les HE avant l'âge de 3 ans, chez les femmes enceintes et les femmes allaitantes
- Utilisez-les avec prudence et parcimonie pour les enfants de 3 à 7 ans.
- Privilégier les eaux florales
- En cas d'achat, privilégier les huiles essentielles issues de l'agriculture biologique, éco feuille et/ou Demeter
- Faites vous accompagner par un professionnel autour de l'aromathérapie.

## Focus sur les crèmes solaires



**Le problème :** les filtres à UV chimiques et minéraux à l'état de Nanoparticules.

**Nos conseils :**

- Avant un an, le bébé ne doit pas être exposé au soleil. Il n'a donc pas besoin de crème solaire.
- Éviter de sortir aux heures les plus chaudes (12h-16h)
- Privilégier les barrières mécaniques : chapeau, lunettes, vêtements à manches longues (en coton, en lin)
- Privilégier une crème solaire minérale (éviter les filtres UV chimiques) avec un FPS de 50 et réappliquer régulièrement pour une protection efficace (toutes les 2 heures)
- Bannir l'octocrylène des filtres UV chimiques
- Opter pour une crème écolabellisée  
- Éviter dans l'étiquetage le dioxyde de titane TiO2 [Nano] et Oxyde de zinc [Nano]
- Privilégier la forme tube-crème
- Éviter les formes sprays et surtout les aérosols
- Respecter la durée d'ouverture du tube (dégradation des filtres UV) 
- Ne pas appliquer de crèmes solaires sur une peau abîmée (eczéma...)

## Bon à savoir :

La législation actuelle autour des crèmes solaires écolabellisées ne vous protège pas de l'absence totale de nanoparticules : prudence !

Les T-Shirt anti UV contiennent de nombreux nanoparticules et PFAS : à éviter

Conseils sur les prévisions de l'indice UV : protégez-vous efficacement des dangers du soleil avec  SunSmart Global UV



Agir pour l'environnement  
Dossier crèmes solaires

Pour aller plus loin :

**L'indice UV est un indicateur du moment où le soleil est le plus dangereux**

Lorsque l'indice UV est de 3 ou plus, protégez-vous contre le soleil

PROTECTION SOLAIRE et INDICE UV										
Faible	Moyenne	Élevée	Très élevée	Extrême						
UV 1	UV 2	UV 3	UV 4	UV 5	UV 6	UV 7	UV 8	UV 9	UV 10	UV 11+
AUCUNE PROTECTION SOLAIRE NÉCESSAIRE						PROTECTION SOLAIRE NÉCESSAIRE				

Informez-vous sur l'indice UV, où que vous soyez. Téléchargez l'application SunSmart Global UV.

#UVradiation     

## Focus sur les produits anti moustiques



*Le problème : les pesticides (les pyréthrinoïdes)*

**Nos conseils :**

- Privilégier les barrières mécaniques aux barrières chimiques : vêtements à manches longues, moustiquaires, ventilateurs
- Vider l'eau stagnante (soucoupes sous les pots, récupérateur d'eau fermé...)
- Éviter les répulsifs cutanés, les prises électriques.

**Recette naturelle**

Combiner deux ingrédients naturels aux propriétés répulsives puissantes : les clous de girofle et le citron. Ce mélange dégage une odeur que les moustiques détestent, tout en parfumant agréablement votre intérieur sans émettre de substances nocives



## Focus sur les dentifrices



*Le problème : la présence de colorants sous forme de dioxyde de titane. Vous le trouvez sous ses différentes formes d'écriture : TiO2, E171, CI77891*

**Nos conseils :**

- Opter pour la liste d'ingrédients la plus courte
- Éviter le fluor avant 3 ans\* (risque de fluorose), l'intégrer après 3 ans (dès que l'enfant sait cracher) à raison de 1000ppm.
- Éviter les colorants, conservateurs, biocides (Tartrazine CI 19140, Triclosan)
- Éviter les goûts sucrés
- Bien rincer la bouche après le brossage
- Privilégier les labels écoresponsables



**Pour aller plus loin :**



Agir pour l'environnement  
Dossier dentifrices

\* sauf indication médicale

## Focus sur les Poux



*Le problème : les insecticides (les pyréthrinoïdes)*

**Nos conseils :**

- Préférer les actions mécaniques (peigne à poux)
- Laver les vêtements, draps, doudous, à plus de 60° et bien les sécher ou les laisser dans le congélateur (2 à 3 jours)
- Privilégier les lotions aux sprays

**Recette : Etouffer les poux**


Laisser poser l'huile de coco sur la tête toute une nuit sous film étirable, protéger l'oreiller d'une serviette, laver et rincer les cheveux au vinaigre blanc et passer le peigne à poux.



# JOUER AU NATUREL

Les jouets peuvent contenir beaucoup de substances dangereuses : prudence !




## Conseils généraux :

- Moins de jouets, c'est mieux pour la santé et la créativité de l'enfant
- Assurez-vous que le produit soit bien destiné aux enfants de moins de 3 ans et qu'il présente le marquage auto déclaratif CE 
- Déballer, aérer et laver les jouets avant utilisation (eau et savon si besoin)

- Privilégiez certains labels



## Plus précisément :

- Evitez le plus possible les jouets en plastiques, surtout ceux en PVC . Et observez sur l'emballage la mention « sans BPA », « sans PVC », « sans phtalates »
- Evitez les jouets parfumés et le maquillage pour enfants
- Privilégiez les doudous, les peluches et poupées en fibres naturelles (tissu, laine, coton)
- Les jouets en bois brut (attention aux colles, vernis, peintures)
- Les peintures avec labels NF EN 71-3  Norme jouets
- Les tapis d'éveil en tissu (avec un label) 
- Les jouets d'occasion (de seconde main), c'est bien mais attention aux très vieux jouets (la loi a beaucoup progressée depuis 2011).
- Attention aux jouets connectés : les radiofréquences impactent les fonctions cognitives de l'enfant, leur bien-être et leur attention



A l'achat d'un jouet neuf, déballez le, aérez le et lavez le

Sortez avec vos enfants : la nature sur ordonnance !



# LES ÉCRANS

## Quels impacts sur la santé ?

### IMPACT GLOBAL SUR LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS

De manière générale, les écrans présentent également des risques et conséquences sur les fonctions cognitives de l'enfant (mémoire, attention, coordination), les troubles du langage, les troubles de l'oralité, et un réel impact sur leur bien-être engendrant stress, anxiété, fatigue, et agressivité.

### LA LUMIÈRE BLEU

La lumière bleue est toxique pour la rétine (ANSES, 2019, LED) : une exposition chronique pendant plusieurs années peut augmenter les risques de survenue de DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge). Ex : les écrans des téléphones et tablettes.

Les nourrissons, enfants et adolescents sont plus sensibles car leur cristallin, qui protège la rétine, est en cours de développement jusqu'à l'âge de 20 ans.

Une exposition à la lumière bleue en soirée perturbe l'horloge biologique et le sommeil

## Comment se protéger de la lumière bleue ?

- Limiter l'exposition aux LED des téléphones mobiles, tablettes, ordinateurs, écrans... au moins 1h avant le coucher et pendant la nuit (surtout pour les enfants).
- A la maison, et au travail, privilégier un éclairage indirect, utilisant des diffuseurs ou des éclairages domestique de type "blanc chaud" (basse température de couleur).
- Limiter l'exposition à la lumière directe d'objets à LED (groupe 2) tels que lampes-torches, jouets.
- Les lunettes de protection contre la lumière bleue ne peuvent être considérées comme un équipement de protection individuelle de la rétine.
- Sur les smartphones (derniers modèles), les réglages permettent d'activer des filtres de lumière bleue afin de l'atténuer, mais difficile d'estimer leur efficacité.

## Généralités

- S'éloigner des sources d'émission d'ondes électromagnétiques
- Limiter la fréquence et la durée d'utilisation des dispositifs émetteurs d'ondes



Travail de recherche « Impact des ondes sur la santé de l'enfant »  
Décembre 2021  
Amandine Briand et Etodie Amiaud Plessis

## Plus précisément

- N'utilisez pas ces appareils proche du ventre et du coeur (effets thermiques) de la femme enceinte, ni à proximité de la tête de l'enfant
- Privilégiez le mode avion
- Ne placez pas le téléphone sous l'oreiller la nuit
- Veillez à la distance entre les appareils et le berceau de bébé (1m50 minimum de distance)
- Ne laissez pas d'écrans allumés dans la pièce où dort bébé
- Pas d'écrans pendant les repas de l'enfant
- Ne placez pas le téléphone dans la poche d'une écharpe de portage ou d'un porte bébé quand vous portez votre enfant



# PARENTALITÉ ET ÉCRANS : ÉVITONS L'HYPERCONNEXION

Depuis 2025 dans certains pays Européens, il est interdit d'exposer un enfant de moins de 3 ans devant un écran (smartphone, tablette, ordinateur, télévision) compte tenu des risques pour son développement.

A la maternité, comme à la maison, les écrans sont partout ! Mais vous pouvez diminuer l'exposition de votre bébé avec quelques conseils d'usage.

Choisissez d'accorder toute votre attention à votre enfant : passez du temps de qualité avec lui

Attention, pas de réseaux sociaux avant 15 ans

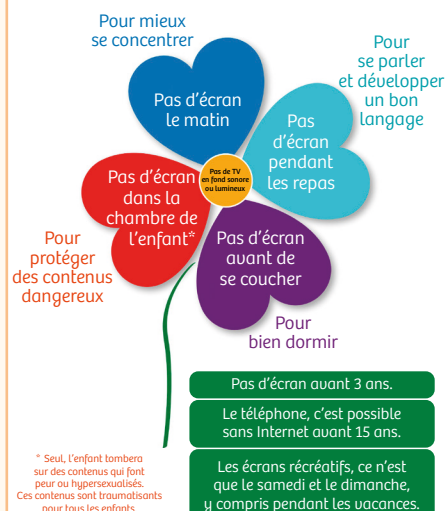
## La méthode des 4 pas

### Réguler les écrans à la maison : La méthode des 4 pas

- Pas d'écrans le matin
- Pas d'écrans durant les repas
- Pas d'écrans avant de s'endormir
- Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant
- Mettre en place ces **4 temps sans écrans** c'est permettre à l'enfant :
- d'être **plus attentif en classe**
- de **mieux développer son langage, sa pensée, son imagination, sa capacité à être seul, son autonomisation**
- de **faire la distinction entre le réel et le virtuel.**

### 4 pas pour mieux avancer en famille

#### Réguler c'est protéger



## La technoférence

Utiliser régulièrement un écran (téléphones, tablettes) en présence d'un bébé ou d'un enfant peut avoir un impact sur son développement et son comportement.

En effet, les parents peuvent être plus distraits, moins attentifs aux émotions et aux besoins de leur enfant. Par conséquent, les écrans peuvent nuire à la qualité de la relation parents/enfants.

### Nos Conseils

- Laisser le téléphone dans une autre pièce lors des moments clés de la journée : le jeu, la lecture, la routine du soir
- N'apporter pas d'appareil mobile à table
- Désactiver les notifications
- Lorsque votre enfant vous parle, déposez votre appareil



Pour aller plus loin :



Les effets de la technoférence



Collectif COSE - Surexposition des enfants

# CHANGEMENT CLIMATIQUE ET PÉRINATALITÉ

VIVRE AVEC LA CHALEUR : ADAPTER SON QUOTIDIEN FACE AUX HAUSSES DES TEMPÉRATURES.

Plus il fait chaud, plus une pollution à l'ozone et aux particules fines peut aggraver les effets liés à la chaleur.

## Astuces

Si vous habitez près d'une route très fréquentée, ouvrez vos fenêtres en dehors des heures de pointe (particules de pollution moindres)

## Le saviez-vous ?

Les îlots de fraîcheur sont des lieux extérieurs ou intérieurs qui sont naturellement frais.  
Ex: une bibliothèque, un musée, un lac, ...

## Comment garder une température confortable chez soi ?

- Aérer tôt le matin et tard le soir quand les températures baissent
- Fermer vos volets et fenêtres en journée. Si la pièce est à l'ombre d'un arbre, pergola, store, vous pouvez les ouvrir pour faire baisser la température
- Fermer les portes intérieures dès que les températures augmentent pour isoler les pièces les plus fraîches
- Limiter les sources de chaleur (four, cuisinière,...) et adapter vos repas et mode de cuisson
- Faites tourner vos appareils électriques (sèche-linge, lave-vaisselle,...) le soir ou tôt le matin
- Éteindre les appareils en veille
- Sécher le linge à l'air libre dans votre logement : placer un ventilateur devant votre linge

## Astuces

Installez des moustiquaires aux ouvertures de fenêtres.

## Chaleur et qualité de l'air atmosphérique

En cas d'épisode de pollution (ozone, particules fines, dioxyde d'azote, dioxyde de soufre) :

- Adapter sa pratique sportive : tôt le matin ou tard le soir (la pratique du vélo peut être maintenue), à l'écart des axes routiers et limitée en durée.
- Prférez les sorties, ballades tôt le matin dans des endroits frais (forêts, parc, jardin)
- Privilégiez les transports en commun, la marche à pied (plutôt que la voiture dont l'habitacle est plus pollué)
- Utilisez de préférence une écharpe de portage, un porte bébé plutôt que la poussette plus proche de la route
- Continuer à bien aérer votre logement côté cour, tôt le matin et tard le soir et n'arrêtez surtout pas vos systèmes de ventilation

## Attention

En cas d'utilisation d'une climatisation, la température de la pièce doit être comprise entre 21°C et 25°C

## Conseils

- Restez attentif aux personnes les plus fragiles
- Hydratez-vous régulièrement
- Surveillez l'apparition de gêne respiratoire (asthme par exemple).



Vivre avec la chaleur  
Santé publique France

© 2026 – Aurélie Schnorr

*Ce guide est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Attribution – Pas d'Utilisation Commerciale – Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).*

*Vous êtes autorisée à partager et adapter ce document, à condition d'en créditer l'auteur, de ne pas en faire un usage commercial et de redistribuer vos éventuelles modifications sous la même licence.*

*Licence complète : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>*





**Agir au quotidien  
pour un environnement plus sain**



**PLUS D'INFORMATIONS**

**WECF Suisse**  
Route de Sous-Moulin 40A  
1226 Thônex