



Bulle d'air

Et si nous prenions soin de notre intérieur ?
Pour la santé de tous !


Livret à destination des assistant.e.s
maternel.le.s



**Ce guide sur la qualité de l'environnement intérieur est à destination
des assistant.es maternel.le.s.**

Le rapport des 1000 premiers jours montre l'importance de l'environnement
de l'enfant durant cette période sur son bien-être et son développement.

Des conseils et des astuces pratiques pour votre intérieur vous sont
donnés pour mieux s'y retrouver !





Vous vous demandez peut-être...

A quoi ça sert
d'aérer ?

Comment s'y
retrouver dans
les logos ?

Est-il possible
d'utiliser les huiles
essentielles avec
les enfants ?

Que penser des
perturbateurs
endocriniens ?

Est-ce que les
produits naturels
peuvent être
dangereux ?

Les jouets d'occasion
sont-ils adaptés pour
les enfants ?

Quels produits
d'entretien utiliser ?

Les conseils clés pour un air intérieur sain

RECONNAITRE LES PRODUITS À ÉVITER :

Certains produits sont dangereux. Voici les pictogrammes symboles de danger à éviter :



PRIVILÉGIER LES PRODUITS ÉCO-LABÉLISÉS :

Choisir les produits écolabellisés participe à notre santé et à celle de l'environnement.



REGARDER L'ÉTIQUETTE "ÉMISSIONS DANS L'AIR INTÉRIEUR"

Cette étiquette indique le niveau de diffusion en Composés Organiques Volatils (COV)* de certains produits (ex peinture). L'échelle va de A+ (très faible) à C (très forte). Attention, ce sont les industriels qui choisissent de mettre ces étiquettes. Il faut donc vérifier si un écolabel est associé pour s'assurer de sa pertinence.



CONSEILS PRATIQUES

Lire les avertissements, les instructions et les consignes d'utilisation des produits et surtout **AÉRER!**

*Les COV regroupent une multitude de substances, qui peuvent être d'origine naturelle ou chimique. Les plus connus sont le butane, le toluène, ou encore le formaldéhyde. Ils ont des effets néfastes pour la santé (toux, irritation, parfois cancérigènes...)

L'info en plus : En moyenne, nous passons 80% de notre temps dans des lieux fermés où l'air que nous respirons est souvent de moins bonne qualité que l'air extérieur : la faute à des polluants d'origines multiples qui se cachent un peu partout dans notre environnement.

Les logos de danger, des produits à éviter :



Danger pour la santé : peut avoir ou est présumé avoir de graves effets sur la santé.



Comburant : peut provoquer ou aggraver un incendie en présence d'un combustible.



Produits chimiques toxiques aigus. Ils empoisonnent rapidement, même à faible dose, par inhalation, ingestion et/ou par contact cutané.



Point d'exclamation : altération de la santé humaine et nuit à la couche d'ozone.



Explosif : pour les dangers d'explosion ou de réactivité.



Corrosion : signale les produits chimiques pouvant attaquer ou détruire les métaux et ronger la peau et/ou les yeux en cas de contact ou projection.



Dangereux pour l'environnement : peut être nocif pour le milieu aquatique.



Gaz contenus dans un réceptacle sous pression, ou encore qui sont liquéfiés ou liquéfiés puis réfrigérés : dangers liés à la haute pression ou aux températures froides.



Inflammable : danger d'incendie.

Pour en savoir plus sur les pictogrammes de dangers et plus largement sur les produits chimiques rendez-vous sur le site EcoConso : <https://urlz.fr/kCdp>

Les produits éco-labélisés



Certifie que le produit répond à des critères environnementaux fixés au niveau européen.



Doit obligatoirement figurer sur les produits alimentaires bios produits dans l'Union Européenne et répondant aux normes requises. Pour les produits importés, il est facultatif.



Le produit répond à des critères environnementaux basés sur l'analyse du cycle de vie du produit.



Le label « Air intérieur contrôlée » respecte près de 120 réglementations pour nous aider à choisir les produits qui ne sont pas nocifs pour notre air intérieur.



Certifie qu'un produit textile ne contient pas certaines substances nocives et répond à des critères écologiques.



Certifie pour des textiles, des conditions de travail éthique et le respect de l'environnement.



Certifie qu'un produit est issu de l'agriculture biologique où la Charte de Nature et Progrès est respectée.



Garantie que les cosmétiques certifiés BIO sont naturels, respectueux de l'environnement, du bien-être animal, sans utilisation de produits chimiques de synthèse ou encore d'OGM.



Aide à identifier les vrais produits cosmétiques naturels et biologiques.



Met en avant l'origine BIO des matières premières et la démarche durable suivie pour les produits cosmétiques.



La certification COSMOS® ORGANIC impose à ce que 95% des agro-ingrédients du produit soient certifiés biologiques.



Produits issus de l'agriculture biodynamique au niveau mondial.

Pour mieux comprendre les écolabels rendez-vous sur le site Info-énergie Auvergne Rhône Alpes : <http://www.infoenergie-auvergnerhonealpes.fr/eco-labels/>

L'aération et la ventilation



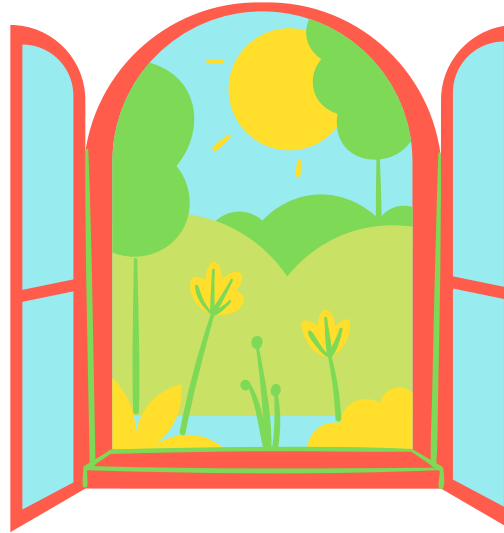
LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'air intérieur est jusqu'à 8 fois plus pollué que l'air extérieur (hors pic de pollution). La pollution de l'air intérieur peut ainsi entraîner chez les enfants des problèmes de santé tels que la congestion nasale, des irritations de la peau et des yeux, des réactions allergiques, de l'asthme, des maux de tête...



CONSEILS SECURITE

- En présence d'enfants en bas âges, ne jamais les laisser seuls lorsqu'une fenêtre est ouverte ou si la pièce donne sur un balcon.
- Pour les normes de sécurité des fenêtres, se référer au cadre réglementaire en vigueur (ouverture en oscillo-battant, entrebâilleur...).



CONSEILS PRATIQUES

Pour l'aération : aérer 10 minutes au moins 2 fois par jour (si possible hors présence des enfants dans la pièce), peu importe la saison. Cela permet de renouveler l'air et de réduire la présence de polluants.

Il faut aérer même en cas de pic de pollution, plutôt matin et soir, quand la pollution de l'air extérieur est moins forte.

- Pour la ventilation : Il est important de laver régulièrement les grilles de ventilation, de ne pas les boucher et de vérifier leur bon fonctionnement. Faire vérifier chaque année, les appareils à combustion par un professionnel.

Pour en savoir plus : Si aérer et ventiler permet de diluer les polluants, cela ne les élimine pas. La solution la plus efficace est d'agir sur les sources de pollution. Comment procéder ? Référez vous aux pages suivantes !

Le tabac



LE SAVIEZ-VOUS ?

La fumée de cigarette est nocive pour toute la population mais plus particulièrement sur le développement de l'enfant.

En intérieur, une partie des substances toxiques de la cigarette est absorbée par la moquette, les tapis, les tissus... Elles sont ensuite réémises dans l'air. En cas d'exposition directe les conséquences peuvent être immédiates. Une exposition chronique affecte les enfants sur le long terme.



CONSEILS SECURITE

- Il est interdit de fumer en présence des enfants.
- Il est aussi recommandé d'éviter de fumer au sein du domicile même lorsque les enfants ne sont pas présents afin de limiter l'exposition indirecte des polluants liés au tabac qui sont réémis dans l'air par la suite.
- Ces interdictions s'appliquent également avec la cigarette électronique ou vaporette électronique.

CONSEILS PRATIQUES

- 1-Fumez à l'extérieur et assurez-vous que la fumée ne pénètre pas dans le logement par une fenêtre ouverte. Ne laissez jamais un enfant seul lorsque vous sortez fumer.
- 2-Demandez à vos amis ou aux membres de votre famille de fumer à l'extérieur lorsqu'ils vous rendent visite
- 3-Lorsque vous fumez à l'extérieur, portez un manteau ou un chandail que vous pourrez enlever avant d'accueillir l'enfant. Il sera ainsi moins exposé à l'odeur et à la fumée imprégnées dans vos vêtements.

Pour aller plus loin : rendez-vous sur le site "Naître et Grandir" avec un article sur la fumée secondaire de la cigarette et l'impact sur la santé des enfants
<https://naitreetgrandir.com/fr/sante/fumee-secondaire-tabac-cigarette/>

Les produits d'entretien



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les vapeurs des produits peuvent avoir des effets irritants ou cancérigènes.

Une étude a montré que faire le ménage quotidiennement avec des produits toxiques sur 20 ans entrainerait, des effets comparables à la consommation d'un paquet de cigarettes par jour.



CONSEILS SECURITE

- Éviter absolument l'usage de produits tels que l'eau de javel, qui entraîne des risques de développer des infections respiratoires chez les enfants.
- Ne pas mélanger les produits.
- Placer les produits loin des sources de chaleur et hors de portée des enfants.
- Ne pas stocker les liquides ménagers dans des contenants destinés à l'alimentation.

CONSEILS PRATIQUES

- 1- Lire les précautions d'emploi et la composition du produit.
- 2- Privilégier les solutions mécaniques plutôt que l'usage de produits.
3. Pensez à aérer pendant et après l'usage des produits d'entretiens.
- 4- Privilégier les produits naturels avec le moins d'ingrédients possibles : le bicarbonate de soude nettoie et absorbe les odeurs, le savon noir dégraisse et le vinaigre blanc désinfecte (ne pas utiliser de vinaigre sur de la pierre et respecter le dosage 9/10 d'eau et 1/10 de vinaigre).

Pour en savoir plus : ATTENTION AU GREENWASHING, c'est une méthode de marketing consistant à communiquer auprès du public en utilisant l'argument écologique de manière trompeuse pour améliorer son image. Ex : poser sur un produit une étiquette verte sans pour autant avoir un produit labellisé.

Les produits d'hygiène



LE SAVIEZ-VOUS ?

Des centaines de produits sont dédiés à la toilette des tout-petits. Ils doivent contenir des formules respectant la peau des bébés. Or, selon une enquête de 60 millions de consommateurs, plus de la moitié des produits testés sont non-conformes mais toujours en vente malgré les recommandations de l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM).

Source : 60 millions de consommateurs, Hygiène et soin du bébé : une liste de 28 produits à éviter, 2014.



CONSEILS SECURITE

- Éviter les produits portant la notion "nanoparticules" (particules tellement fines qu'elles sont absorbées directement par le corps) accolée à un ingrédient.
- Ne jamais utiliser d'huiles essentielles avec les nourrissons. Elles peuvent être utilisées à partir de 3 ans, sur avis médical seulement, diluées et sous certaines formes bien précises (Source : ANSM, Médicaments à base de plantes et huiles essentielles, nd).
- Éviter les eaux de toilette, produits parfumés et les parfums.
- Éviter le gel hydro-alcolique à cause de la présence d'éthanol et du risque de projection dans les yeux : privilégier au maximum le lavage des mains.

CONSEILS PRATIQUES

- 1- Lire les instructions d'utilisation
- 2- Utiliser des produits de composition simple avec des écolabels
- 3- Pour la toilette de bébé, de l'eau et du savon (à base végétale et sans huiles essentielles) suffisent. On évite les produits sans rinçage comme les lingettes.
- 4- Privilégier un liniment fabriqué à partir d'huile végétale biologique, sans conservateur ni additif. Vérifiez que votre liniment est labellisé.
- 5- Des applications mobiles peuvent vous aider comme "UFC que Choisir".

Pour aller plus loin : Voici une recette de liminent à faire soi-même :

Pour 500 ml il nous faut : 4g de cire d'abeille, 250 ml d'huile d'olive, 250 ml d'eau de chaux, 10 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse. Ensuite, il faut faire fondre au bain marie la cire d'abeille dans l'huile d'olive et verser ce mélange dans l'eau de chaux. Fouettez énergiquement avec une fourchette et incorporer l'extrait de pépins de pamplemousse pour la conservation. Versez dans un flacon propre et agiter avant emploi !

Pesticides et insecticides



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'usage des insecticides/pesticides pourraient avoir certains risques :

- Intoxication pouvant être grave en cas d'ingestion accidentelle, d'inhalation forte ou de contact avec la peau.
- Possible dommage du système immunitaire, risque de cancers plus élevé en cas d'expositions faibles mais répétées.



CONSEIL SECURITE

- Avant l'achat d'un produit répulsif contre les moustiques, on demande un avis médical. Pour bébé, on prévoit une moustiquaire.
- Attention aux colliers anti-puces pour chats et chiens qui contiennent des substances dangereuses pour les enfants.
- Ces produits doivent être mis hors de portée des enfants et éloignés de toute source de chaleur (se référer au logo danger).

CONSEILS PRATIQUES

- 1- Respecter les précautions d'emploi (usages autorisés, âges, lieux d'application...).
- 2- Pour une élimination sans danger des emballages (qu'ils soient vides ou non), ils doivent être déposés en déchetterie et non à la poubelle !
- 3- Privilégier les produits naturels comme le savon noir ou le marc de café contre les nuisibles ou pour prendre soin des plantes.

Pour aller plus loin : Suivez le projet "Une semaine sans pesticides" pour relever des défis et trouver des alternatives : <https://www.semaine-sans-pesticides.fr/>

Les jouets



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les jouets peuvent contenir des produits chimiques et toxiques comme des perturbateurs endocriniens, des phtalates... qui ont un impact sur la santé des enfants.



CONSEILS SECURITE



- Ce pictogramme signale les jouets qui ne conviennent pas aux enfants de moins de 3 ans.

- Pour les jouets d'occasion, des études montrent la présence importante d'éléments chimiques. Il est possible de consulter le site SAFETY GATE (<https://urlz.fr/kCBu>) pour vérifier si un jouet d'occasion n'a pas fait l'objet d'un rappel par le passé.
- Il est nécessaire d'être attentif concernant les jouets qui viennent de l'étranger, car les normes de qualité des autres pays ne correspondent pas toujours aux normes françaises.



CONSEILS PRATIQUES

- 1-Vérifier que le jouet comporte bien le marquage NF et CE (attention car le logo CE est auto-déclaratif)
- 2-Bien lire les avertissements sur les emballages et prêter attention à la présence d'une notice d'utilisation.
- 3-L'idéal avant de donner un jouet à l'enfant
 - est de bien le laver et de le sortir de l'emballage pour le laisser à l'air libre quelques jours.
- 4-Privilégier les jouets avec des matières bruts (bois, laine, coton bio)
- 5- Privilégier les jouets labellisés (cf. page des éco labels du guide).

Pour en savoir plus sur les jouets adaptés aux jeunes enfants, le site WECF regorge d'informations : <https://wecf-france.org/fiches/guide-jouets/>

Les mobiliers



LE SAVIEZ-VOUS ?

Certains meubles neufs dégagent des substances chimiques pendant plusieurs jours voire plusieurs semaines après leur installation. Elles peuvent provoquer des symptômes respiratoires auxquels les bébés sont les plus sensibles.



CONSEILS SECURITE

- Éviter les meubles en PVC en raison de la présence de phtalates.
- Éliminer rapidement les cartons ayant renfermé les meubles.
- Si possible, laisser s'aérer les meubles neufs à l'extérieur pendant 2 semaines minimum avant leur installation. Sinon, renforcer l'aération des pièces lors de la mise en place du nouveau mobilier.



CONSEILS PRATIQUES

- 1- Privilégier les meubles en bois brut.
- 2- Attention aux punaises de lit qui peuvent être présentes dans les meubles d'occasion.

Pour aller plus loin : Rendez-vous sur le site Certification Ameublement pour mieux comprendre la certification NFE. Il permet d'avoir plus de clés pour choisir ses meubles.

Voici le lien pour accéder au site : <https://certification-ameublement.fcba.fr/nf-environnement-ameublement>

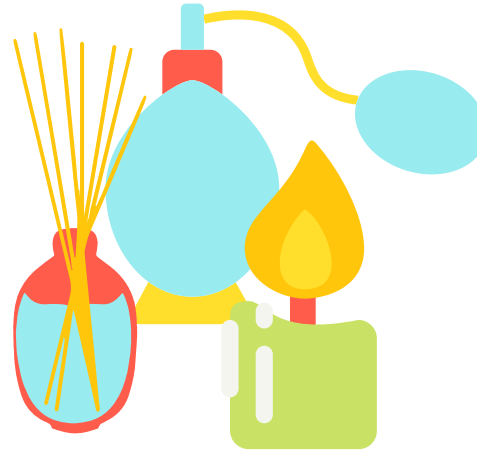
Les produits parfumés



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les produits parfumés sont en général composés d'un mélange de nombreuses molécules formant un véritable mélange de polluants dans l'air intérieur.

Les effets sur la santé de ce mélange sont différents de ceux de chaque molécule prise séparément. Ces molécules peuvent en effet interagir entre elles ; c'est l'effet cocktail.



CONSEILS PRATIQUE

- 1-Eviter l'utilisation, sinon bien aérer.
- 2-Eviter l'inhalation directe des produits parfumés (naturels ou non !)
- 3-Eviter leur utilisation en présence de personnes sensibles (bébés, enfants, personnes souffrant de troubles respiratoires, femmes enceintes...).



CONSEILS SÉCURITÉ

- Être en présence de parfums d'ambiance nous expose à une source de pollution directe de l'air intérieur. Même à petites doses, ces substances sont nocives pour la santé humaine et peuvent provoquer des migraines, de l'asthme ou encore des difficultés respiratoires notamment chez les plus jeunes.
- Les produits naturels ne sont pas épargnés par ces risques. Les encens, le papier d'Arménie, malgré leur origine végétale, émettent de fortes concentrations de COVs (benzène, toluène, formaldéhyde, acétaldéhyde...). Les huiles essentielles chauffées à 40°C ou non chauffées ainsi que les bougies parfumées sont également émettrices de nombreux COVs pouvant provoquer des risques pour la santé.

Pour aller plus loin : Voici la recette d'un spray assainissant naturel facile à préparer : Dans un flacon spray, mélangez 500 millilitres d'eau, le jus d'un citron et une cuilleré à soupe de bicarbonate de soude. Agitez et vaporisez dans la maison.

Ce produit naturel assainit l'air, le débarrasse des mauvaises odeurs et parfume votre intérieur en même temps.

Les perturbateurs endocriniens

DÉFINITION ET EFFETS SUR LA SANTÉ

Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des substances qui dérèglent le fonctionnement hormonal des organismes vivants et causent ainsi des effets néfastes sur la santé de l'Homme ou d'êtres vivants de l'environnement.

Les PE peuvent perturber l'ensemble des fonctions endocrines (fonctions reproductrices, thyroïdiennes...).

Via ces effets, ils sont suspectés de contribuer à de nombreuses pathologies : troubles hormonaux et leurs conséquences (infertilité, puberté précoce,...).

La sensibilité aux PE varie selon les périodes de la vie. Le développement du fœtus et la petite enfance correspondent à des périodes particulièrement sensibles à ces substances.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les sources d'exposition aux PE sont multiples dans le quotidien des tout-petits. Certains gestes simples, au quotidien, permettent de diminuer de manière importante leur exposition. Ils concernent notamment l'alimentation, les produits d'hygiène et les matériaux au contact des enfants ainsi que les produits d'entretien.



Les perturbateurs endocriniens

CONSEILS PRATIQUES



1- POUR L'ALIMENTATION :

limiter les emballages plastiques des denrées alimentaires, acheter en vrac, conserver dans des bocaux en verre. Éviter le réchauffage des barquettes plastiques dans les fours à micro-ondes.



3- POUR LES ACTIVITÉS :

Les jouets en plastiques contiennent très souvent des perturbateurs endocriniens. Il est intéressant de les remplacer au fur et à mesure par des jouets en matériaux bruts.

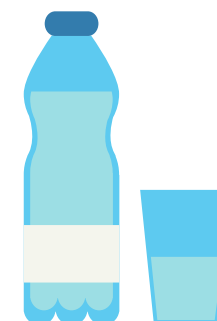
2- POUR L'ENTRETIEN :

Les produits éco labellisés certifiés sont une piste à explorer. Faire soi-même ces produits est aussi une bonne alternative.



4- L'EAU :

L'eau en bouteille serait, parfois, 2 fois plus contaminée par des particules en plastique que celle du robinet. Le plastique des bouteilles d'eau contient plusieurs PE. Ainsi l'eau du robinet serait à privilégier.



Bien-être mental et qualité d'environnement intérieur



LE SAVIEZ-VOUS ?

De plus en plus de personnes souffrent de troubles psychiques comme la dépression. Les recherches suggèrent que l'exposition à la pollution de l'air pourrait être en cause.

L'Organisation Mondiale de la Santé estime en effet que plus de 90% des enfants dans le monde respirent un air pollué à des niveaux considérés comme dangereux pour la santé et le développement.

(Source : OMS, 2018)

Cela pourrait avoir un impact significatif sur le développement mental et émotionnel des enfants, avec des effets également sur les apprentissages.

Prendre soin de son intérieur et prêter attention à l'air qui y circule, c'est donc aussi prendre soin de son bien-être mental.



CONSEILS SÉCURITÉ

- Opter pour des plantes d'intérieur est bénéfique pour notre santé mentale mais certaines moisissures présentes sur la terre des plantes peuvent être nocives pour la santé, notamment des personnes ayant des problèmes respiratoires.
- Aussi, la sève du Ficus benjamina peut être allergisante.

CONSEILS PRATIQUES

- 1-Aérer quotidiennement
- 2-Privilégier une décoration intérieure propice au bien-être (choix des couleurs, décoration...)
- 3-Privilégier les végétaux dans l'environnement intérieur (des études montrent l'effet bénéfique des plantes d'intérieur sur la santé mentale des individus) (Observatoire de la prévention, Montréal, 2020).
- 4-Faire un ménage de printemps avec des astuces de rangements de MariKondo (voir l'article du magazine Carré Blanc <https://urlz.fr/jRGB>)



Pourquoi ce guide a été créé ?

Le rapport de la **commission des 1000 premiers jours** a montré que durant cette période, les enfants sont très sensibles aux milieux dans lesquels ils grandissent et à leurs premières expériences de vie. Cela influence durablement leur développement. La qualité de l'environnement intérieur est donc un élément essentiel du bien-être des enfants.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site des 1000 premiers jours : <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>.

Dans ce contexte, la CAF du Rhône s'est engagée dans un projet de promotion de la qualité de l'air intérieur des astmat. Ce livret a été construit afin d'accompagner celles-ci dans leur rôle de garant de la qualité de l'air intérieur de leurs domiciles en leur donnant les repères nécessaires et des astuces pratiques à mettre en place au quotidien.



Bulle d'air

Promouvoir la qualité de l'environnement
intérieur chez les Assistant.e.s Maternel.le.s

Partenaires ayant participé à la réalisation du livret :

IREPS 69 - chargée de projets petite enfance
Direction Santé PMI et pôle Santé Environnement de la Métropole de Lyon
Relais Petite Enfance d'Yvours - IRIGNY
Relais Petite enfance - "Les p'tits lapins "
RPEde Ternay
RPEde Caluire et Cuire

FINANCEURS :



MISE À JOUR LE 31/01/2023