

LIMITER LES EXPOSITIONS DOMESTIQUES AUX POLLUANTS CHIMIQUES POUR LA FAMILLE

Voir : <https://agir-pour-bebe.fr/> (site de Santé Publique France)

Réduire les sources de polluants domestiques en limitant leur utilisation

Les produits cosmétiques :

- A limiter, en particulier lorsqu'ils sont sans rinçage (risque d'accumulation)
- Préférer les produits avec une liste d'ingrédients courte, sans parfum
- Réévaluer la nécessité de chaque cosmétique utilisé
- Éviter les composants suspectés d'être reprotoxique, neurotoxique ou sensibilisant (exemple : phénoxyéthanol, EDTA, BHT, triclosan, parabens...)
- Possibilité d'utiliser des applications pour scanner les produits.

Les produits ménagers industriels :

- Préférer le nettoyage vapeur, ou les produits comme le vinaigre blanc, le savon noir, et le bicarbonate de soude.
- A éviter :
 - désodorisants, parfums d'ambiance, huiles essentielles
 - pesticides, y compris dits « bio » : jardinage ; anti-parasitaires pour animaux ; auto-collants, sprays et poudres anti-insectes volants/rampants ; traitement des boiseries
- A limiter : adoucissants, détachants, blanchissants (substances allergisantes/irritantes) ; privilégier une lessive avec écolabel connu, tels que « NF environnement »

- Préférer les produits simples, avec liste d'ingrédients courte et sans parfum ; lire les étiquettes des produits (recommandation, composition)

Limiter les sources de polluants dans l'alimentation

- Fruits et légumes : à favoriser ; les laver ou les éplucher pour éliminer une partie des pesticides de surface
- Poissons : à favoriser, sur la base de 2 portions/semaine ; limiter poissons d'eau douce et prédateurs sauvages à 1 fois/2mois environ (poissons plus contaminés en polluants : anguille, carpe, lotte, bar, dorade, thon, raie etc.)
- Contenants alimentaires : privilégier récipients en inox, verre ou fonte ; éviter de réchauffer les aliments dans des récipients plastiques, surtout si abîmés.
- A limiter : carafes filtrantes (relargage de composés nocifs dans l'eau), plats préparés industriels (additifs alimentaires).

Améliorer la qualité de l'air intérieur

Pour éliminer les polluants domestiques de l'air intérieur, si possible :

- Aérer le logement 10–15 min tous les jours, matin et soir ; grilles d'aération non obturées ;
- Passer régulièrement le balai/aspirateur : les polluants s'accumulent dans la poussière.
- Attendre au moins 2 à 3 semaines, voire plus si possible (3 mois idéalement), après travaux ou installation de nouveaux mobiliers avant d'investir la pièce
- Préférer le bricolage à l'extérieur, pour limiter les émissions de solvants dans l'habitat
- Préférer les produits et mobiliers à faible émissions (noté « A+ »)
- Ambiances non surchauffées (18–20 °C recommandés)
- NB : tabac passif : le 1er polluant intérieur

En pratique pour le nouveau-né-nourrisson

- Limiter les produits cosmétiques.
- Change : privilégier l'eau et le savon (pH neutre, sans parfum), les couches sans parfum ; lingettes à éviter (sans rinçage ; nombreux excipients).
- Limiter les sorties et activités physiques si pic de pollution.
- Privilégier les jouets/peluches avec le label NF (ecolabel de certification).
- Laver les vêtements/linge avant 1ère utilisation (traitements anti-feu, anti-odeurs, antiUV, anti-acariens).
- Privilégier les biberons en verre ; les récipients alimentaires en verre ou inox.
- Eau du robinet : uniquement de l'eau froide, non filtrée, non adoucie. La laisser couler quelques secondes avant de remplir le biberon.

Prévenir l'exposition au plomb/saturnisme

- Pour les logements d'avant 1949, nettoyage des pièces avec une serpillère humide pour enlever les écailles et les poussières de peinture (attention à leur ingestion / portage main-bouche).
- Lutter contre l'humidité (favorise la dégradation des peintures) : aérer ; libérer les ouvertures de ventilation
- Préférer l'eau en bouteille si eau du robinet contaminée (canalisation en plomb ; alerte sanitaire).
- Rappel :
 - saturnisme si plombémie > 50 µg/L ; à déclaration obligatoire
 - surveillance pour seuil de vigilance si plombémie comprise entre 25 et 49 µg/L