

QUE FAIRE ?

Agissons sur nos comportements et nos choix de consommation. Ne laissons pas entrer les polluants inutilement dans le logement. Mettons hors de portée tous les produits chimiques. Chaque petit geste compte pour protéger la santé de nos enfants.



Un entretien sain et malin

Choisissons les produits d'entretien sans parfum, sans conservateur, ni colorant... Utilisons du vinaigre blanc et du bicarbonate de soude pour leur fabrication.

Pour nettoyer les sols, préférons un torchon humide au balai ou à l'aspirateur; cela évite de remettre les poussières en suspension. Lavons les jouets d'intérieur et d'extérieur...



Pas de désodorisants, pas de parfums d'ambiance

Ni d'huiles essentielles sans l'avis d'un professionnel.

Attention aux produits biocides

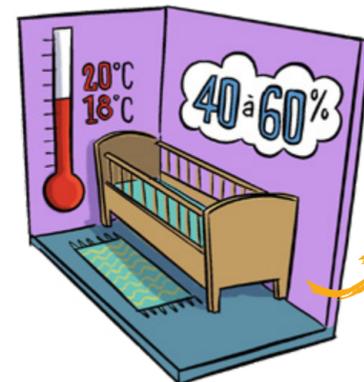
A la maison, comme au jardin, cherchons des alternatives. Prévoyons des moustiquaires pour éviter l'usage d'anti-moustiques.



DANS LA CHAMBRE

Les enfants y passent énormément de temps.

Veillons à assurer une température et une humidité correctes



Une température comprise entre 18°C et 20°C est conseillée dès la naissance, ainsi qu'un pourcentage d'humidité relative entre 40 et 60%.

Pas de cosmétiques

Les produits cosmétiques (crèmes parfumées...) vont à la salle de bain.

Jouets et textiles, attention au plastique

Évitons les jouets en plastique souple et à forte odeur et les impressions plastiques sur les vêtements des enfants. Lavons systématiquement les vêtements neufs avant de les porter.



Attention aux ondes électromagnétiques

A titre de prévention, évitons les objets générant des ondes électromagnétiques à haute fréquence dans la chambre des enfants, en privilégiant des technologies filaires. Pour les rayonnements d'extrême basse fréquence, éloignons du lit : fils électriques, transformateurs et multiprises.

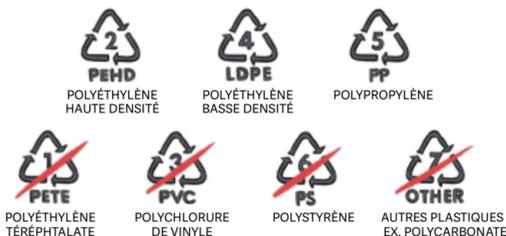
DANS LA CUISINE

Du matériel de cuisine adapté et en bon état

Privilégions des contenants en verre, en acier inoxydable ou en fonte émaillée pour la cuisson et la conservation des aliments. Évitons de chauffer des aliments dans des matières plastiques. Préférons les ustensiles en bois aux vieux ustensiles en plastique abîmés et évitons les revêtements antiadhésifs.

Et pour le plastique en contact avec les aliments ?

Prêtons attention aux sigles de recyclage pour choisir les plastiques moins émissifs pour les contenants alimentaires. Privilégions les numéros 2 (PEHD), 4 (PELD) et 5 (PP) et évitons les 1 (PET ou PETE), 3 (PVC), 6 (PS) et 7 (autres plastiques).



ET SI J'AMÉNAGE OU JE RÉNOVE MON LOGEMENT ?

Lisons les étiquettes des matériaux, renseignons-nous sur les labels afin de choisir les matériaux les moins émissifs.

Le bois, l'argile, le carrelage sont de bonnes alternatives moins polluantes.

Les femmes enceintes et les enfants ne sont pas les bienvenus lors des travaux ! Confiner les locaux à rénover et nettoyer le chantier à l'eau protègent les occupants.



Patientons 15 jours avant de rentrer dans les locaux fraîchement repeints.

RENOUVELER L'AIR RÉGULIÈREMENT

Ceci afin de garantir l'élimination des polluants que nous n'aurions pas pu éviter.

Même en hiver, ouvrons les fenêtres une à deux fois par jour, pendant 15'. L'air froid et sec prévient l'apparition de moisissures et le développement d'acariens.



Choisissons le bon moment pour aérer : en ville, lorsqu'il y a moins de circulation ; et à la campagne, lorsqu'il n'y a pas d'épandages sur les cultures proches.

Les fiches d'information

Chaque fiche de la Série « La Santé et l'Habitat » d'Espace Environnement aborde une problématique liée à la pollution de l'air intérieur et propose :

- > un état des lieux de la problématique;
- > une info santé;
- > des solutions;
- > des organismes à contacter.

Retrouvez-les sur : sante-habitat.be/outils-de-sensibilisation/fiches/



QUI CONTACTER ?

- **Je voudrais en savoir plus pour éviter d'être exposé aux polluants intérieurs dans mon logement**
 - ↳ Espace Environnement : 071/300 300 sante-habitat@espace-environnement.be www.sante-habitat.be
- **Je cherche des informations sur une autre façon de consommer au quotidien**
 - ↳ écoconso : 081/730 730 (du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30) info@ecoconso.be www.ecoconso.be
- **Je cherche des informations sur l'exposition des citoyens aux perturbateurs endocriniens**
 - ↳ Service public de Wallonie Cellule permanente Environnement-Santé Numéro vert de la Wallonie : 1718 cpes@spw.wallonie.be
- **Je pense que les symptômes de mon enfant sont dus aux polluants dans mon logement**
 - ↳ Votre médecin généraliste Contactez Espace Environnement pour obtenir les coordonnées d'un Service d'Analyse des Milieux Intérieurs (SAMI) qui pourra réaliser une analyse et proposer une solution

COMMUNIQUEZ CETTE INFORMATION À VOS VOISINS !



Dans mon logement, je peux réduire le risque d'exposition des bébés et des jeunes enfants aux polluants intérieurs !



CHEZ MOI...

J'attends un heureux évènement

J'ai des projets d'aménagement de la future chambre de bébé

J'envisage des travaux de rénovation

Je vais repeindre la chambre des enfants

Je souhaite changer le revêtement de sol

Je souhaite renouveler le mobilier des petits

SI VOUS AVEZ COCHÉ PLUSIEURS , CETTE INFORMATION PEUT VOUS INTÉRESSER !

LES ENFANTS SONT SOUVENT EXPOSÉS À UNE MULTITUDE DE POLLUANTS À L'INTÉRIEUR DU LOGEMENT

L'humidité

Prendre une douche, cuisiner, faire sécher le linge, dormir fenêtre fermée, mais aussi respirer, **chargent d'humidité l'air de la maison**. En présence d'une surface froide ou mal isolée, celle-ci se condense et favorise le développement des moisissures.

Les matelas non aérés gardent aussi l'humidité du (petit) dormeur et sont propices aux moisissures et aux acariens.

L'humidité peut également provenir de problèmes du bâtiment : fuites dans la toiture, corniches débordantes, ponts thermiques, remontées capillaires...

Les fumées de combustion

Les chaudières, les poêles au gaz ou au mazout, les gazinières... libèrent des gaz de combustion qui s'immiscent à l'intérieur des logements **lorsque les installations et les évacuations sont défectueuses ou mal entretenues**. Les bougies, les encens, ou encore la fumée de tabac participent aussi à cette pollution.

Les substances chimiques

Les produits de nettoyage et autres « sent-bons » que nous utilisons sont des **mélanges complexes** dont les solvants, les parfums ou les huiles essentielles contribuent souvent à la pollution de l'air intérieur.

Certains **contenants de conservation, couverts, assiettes, spatules en plastique ou en bambou** ou encore le revêtement de **poêles antiadhésives** contiennent de nombreuses substances chimiques, dont des perturbateurs endocriniens¹. C'est d'autant plus problématique lorsque les aliments sont chauds, gras ou acides et que les ustensiles sont abîmés. C'est aussi le cas de **jouets en plastique souples ou de rideaux de douche**.

Les cosmétiques, lingettes, langes... peuvent exposer la peau des enfants aux polluants qu'ils contiennent.

Les produits utilisés pour détruire ou repousser les insectes et autres **petites bêtes** participent à la pollution de l'air intérieur et au jardin. Ils se décomposent difficilement à l'intérieur et perdurent dans l'environnement.

Les matériaux utilisés lors de travaux de construction, de rénovation et d'embellissement du logement sont sources de polluants² dont certains diffuseront longtemps après leur mise en œuvre. C'est particulièrement problématique pour les enfants en présence de vieilles **peintures au plomb** qui s'écaillent. **Les anciennes tuyauteries d'amenées d'eau en plomb** peuvent également contaminer l'eau du robinet.

Les ondes électromagnétiques

Les enfants sont aussi exposés aux ondes électromagnétiques de manière passive, via l'utilisation par un adulte ou un adolescent d'un téléphone sans fil domestique, d'un babyphone ou d'un GSM.

Les poussières

Les substances et polluants présents dans le logement se mélangent aux poussières³ et les imprègnent, exposant les enfants à de nombreux polluants. Les travaux de construction et de rénovation dispersent de grandes quantités de poussières.



Les enfants en bas-âge : des personnes à risque

Tout au long de la vie, l'exposition aux polluants peut être source de problèmes de santé. Cependant, le fœtus, l'enfant et l'adolescent sont particulièrement fragiles car leur **organisme en développement** a besoin proportionnellement de plus de nutriments et d'oxygène que l'adulte.

Les enfants en bas-âge sont aussi **plus fragiles** car leurs systèmes de défenses physiques et immunitaires (peau, parois de l'intestin), de filtration et d'élimination, ne sont pas encore complètement opérationnels.

Insatiablement curieux, plus proche du sol, découvrant le monde avec ses mains et sa bouche, le jeune enfant respire et avale plus de **poussières**. Ses comportements exploratoires peuvent également l'exposer à des **intoxications accidentelles** (produits de nettoyage, huiles essentielles...).

Les **champs électromagnétiques**, générés par les systèmes de communication sans fil, exposent plus profondément le cerveau et les organes des enfants que ceux des adultes.

Les **conséquences pour la santé** sont multiples : irritations, réactions allergiques, mais aussi des pathologies plus graves comme certains troubles du comportement, le risque de cancer ou des maladies dues à l'exposition à des substances qui perturbent le système hormonal (perturbateurs endocriniens).



1 LIRE NOTRE FICHE « JE PEUX PRÉVENIR LE RISQUE D'EXPOSITION AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS DANS MON LOGEMENT ! ».

2 POUSSIÈRES, COMPOSÉS ORGANIQUES VOLATILES (COV), RETARDATEURS DE FLAMMES...

3 LES POUSSIÈRES SONT CONSTITUÉES D'AGGLOMÉRATS DE PARTICULES PHYSIQUES, BIOLOGIQUES ET CHIMIQUES.