

Repenser ses habitudes de course pour réduire l'exposition aux substances chimiques

Temps de lecture : 5 minutes Publié le 05 juillet 2019 - Mis à jour le 18 juillet

Le projet de grossesse ou l'arrivée de bébé donne parfois envie de faire plus attention aux produits qu'on utilise chez soi. Pour notre santé et celle de bébé, pour notre environnement, parce qu'on veut des produits sûrs. Il est possible de limiter notre exposition aux substances chimiques en adoptant petit à petit de bons réflexes d'achat, pour les produits alimentaires, ménagers, d'hygiène ou de cosmétique, ou même pour les textiles, mobiliers ou éléments de décoration.

Quelles courses pour les produits alimentaires ?

Pour limiter notre exposition aux substances chimiques via notre alimentation, il est possible de repenser nos habitudes de courses alimentaires à trois niveaux :

En choisissant nos produits :

- Pour les fruits et légumes, privilégier les produits locaux et de saison et, si on le peut, les produits issus de l'agriculture biologique dits « bio ». Certains points de vente ont un coin dédié à ces produits, d'autres points de vente ne font que cela.
- Veiller à limiter l'achat d'aliments ultra-transformés. Les lasagnes « maison » comporteront toujours moins d'additifs et autres produits chimiques que celles achetées toutes faites. Quand on achète des produits transformés, on choisit ceux dont la liste d'ingrédients est la plus courte.

En faisant attention aux emballages :

- Choisir dès que possible des aliments non emballés ou des contenants en verre, que ce soit des bocaux ou des bouteilles. On ne prend des aliments avec emballages en plastique que si on n'a pas le choix.
- On préfère les contenants en verre à ceux en plastique pour la conservation des aliments.

En choisissant notre matériel de cuisson : on veille à utiliser des casseroles, poêles, plats... sans PFOA, et des ustensiles en bois.

De nombreux conseils pratiques sont disponibles en consultant les objets de la cuisine d'En pratique, et aussi ceux du réfrigérateur.

Quelles préférences pour les produits ménagers ?

Dans le rayon des produits pour le ménage, on adopte quelques bons réflexes :

- On limite le nombre de produits différents, un ou deux suffit largement.
- On choisit des produits sans parfum et si possible avec un label environnemental.

Pour faire le ménage, on n'hésite pas à s'équiper, si ce n'est pas déjà le cas :

- D'un nettoyeur vapeur, qui permet de nettoyer sans trop d'efforts et sans produits, tout en tuant par la chaleur les microbes, bactéries, allergènes...
- D'un aspirateur avec filtre HEPA.
- D'un chiffon microfibre.

De nombreux conseils sont disponibles en consultant les objets de l'espace rangement d'En pratique.

Et concernant les produits d'hygiène et de beauté ?

De manière générale :

- On limite le nombre de produits utilisés,
- On préfère les produits simples ou avec un logo environnemental. On peut les trouver en grande distribution ! Ça prend un peu de temps, la première fois, de regarder les étiquettes, mais après ça va plus vite quand on sait déjà ce qu'on veut.
- On évite les produits sans rinçage et les produits en spray ou en aérosol.

Pour bébé, le plus simple est le plus efficace et le plus sain : utiliser une lingette lavable ou un gant de toilette, avec un savon à base végétale sans huiles essentielles ou du liniment oléo-calcaire. On évite les produits sans rinçage type lingettes.

On choisit des couches sans parfum ni lotion. On regarde sur l'emballage les éventuelles indications :

- concernant le procédé de fabrication comme l'absence de blanchiment par agents chlorés,
- concernant la qualité des matières premières avec des logos environnementaux.

Pour les produits d'hygiène des futurs et jeunes parents comme le savon, le gel douche, les soins dentaires, les déodorants, la mousse à raser,... là encore, on choisit des produits simples ou de préférence avec un label environnemental. Même chose pour les produits de cosmétiques ou que l'on met sur la peau comme la crème hydratante...

On limite les produits de maquillage, le parfum, et on évite les produits pour les cheveux, de coloration, ou de défrisage par exemple...

De nombreux conseils sont disponibles en consultant les objets de la salle de bain d'En pratique.

Qu'est ce qui est important pour les textiles, les articles de puériculture et les jouets ?

On vérifie qu'ils portent la **norme CE ou NF** et qu'ils sont bien adaptés à l'âge de notre enfant. Il existe notamment un logo indiquant que le jouet ne convient pas à un enfant de moins de 36 mois. Attention aux articles trop anciens qui ne sont pas toujours aux normes de sécurité actuelles.

Pour les vêtements de bébé, on évite les imprimés et motifs en PVC et aussi les petites décorations qui risqueraient de se détacher. Ne pas oublier de laver le linge, les jouets et les doudous avant la première utilisation.

Après avoir récupéré du linge au pressing, on pense à l'aérer avant de l'utiliser. On le suspend par exemple dans un endroit bien aéré.

De nombreux conseils sont disponibles en consultant les objets du coin bébé d'En pratique.

Quels conseils avant de bricoler ou d'aménager une pièce comme celle de bébé ?

Privilégier les produits de bricolage et de décoration qui émettent le moins de composés organiques volatils (COV) : acheter si possible des produits portant une **étiquette A+**.

En s'aidant de l'étiquetage, on peut éviter les produits portant des pictogrammes de danger.

Pour les matériaux, choisir lorsque c'est possible des sols lisses et durs. Cela facilite le ménage et permet de mieux éliminer les polluants.

Qu'est-ce qu'on peut encore changer ?

Pour limiter notre exposition aux substances chimiques, on peut encore repenser certains achats :

- Avant l'achat d'un produit répulsif contre les moustiques, on demande un avis médical. Pour bébé, on pense à acheter une moustiquaire.
- Si on achète une solution hydro-alcoolique, on ne l'utilise que lorsqu'on ne peut pas se laver les mains.
- Si on a des plantes, on limite le nombre de produits utilisés pour les entretenir. On n'oublie pas de rapporter les produits phytosanitaires de synthèse chimique interdits pour les particuliers depuis le 1^{er} janvier 2019.

On peut retrouver de nouveaux conseils en consultant les objets des autres espaces du logement d'En pratique :

- l'espace extérieur
- la chambre
- le salon.

Source URL:

<https://agir-pour-bebe.fr/repenser-ses-habitudes-de-course-pour-reduire-l'exposition-aux-substances-chimiques>

