

BIENVENUE BÉBÉ !

LES TUTOS DE L'ADEME

ÉDITION
DÉCEMBRE
2019



Quand un enfant arrive, on a envie que tout soit parfait. Alors quel petit univers lui aménager ? Comment lui offrir tout le nécessaire sans trop dépenser ni nuire à l'environnement ? Quels réflexes adopter au quotidien pour le protéger des pollutions ? Voici quelques bons conseils pour préserver sa santé et celle de toute la famille !

L'arrivée d'un bébé, ça se prépare !

Les futurs parents : à l'abri des polluants

Tous les jours, des polluants sont émis dans notre logement, comme les composés organiques volatils libérés par les meubles, les moquettes, les produits ménagers... Le mieux à faire : aérer au quotidien et bannir l'encens, les bougies ou les produits ménagers parfumés.

Une chambre aménagée et décorée à l'avance !

Acheter des peintures et des sols classés A+ sur l'étiquette « émissions dans l'air intérieur » et des meubles porteurs d'un label environnemental (à découvrir sur www.ademe.fr/labels-environnementaux), c'est mieux ! De même, il est préférable de terminer les travaux (sans participation de la future maman si possible) quelques mois avant la naissance. Cela permettra de bien aérer la chambre et d'évacuer les composés organiques volatils libérés par les peintures et le mobilier neuf.

Checker l'isolation et la ventilation

Une maison mal isolée peut être froide et humide, plus encore si elle est mal ventilée. Un terrain idéal pour les moisissures dont les spores sont nocives pour le système respiratoire des tout petits. Ne laissez pas les choses en l'état !

De nombreuses aides existent et les conseillers FAIRE sont là pour vous accompagner.

0 808 800 700

Service gratuit
+ prix appel

OU www.faire.fr



Un bon repère sur les pots de peinture et autres produits de déco pour limiter les émissions

Près de 10%
des enfants sont
asthmatiques en
France et cette part ne
cesse d'augmenter

LA TOILETTE IDÉALE



Débarbouiller, laver, changer... : quels produits utiliser ?

Mieux vaut éviter les composants allergisants ou irritants.

- **Une trousse de toilette mini mini** : inutile de parfumer bébé et de le tartiner de crèmes et eaux nettoyantes en tout genre.
- **Les produits les plus simples possible** : savon, huile d'amande douce, etc. qui ne contiennent pas de conservateurs ni d'additifs. Évitez les lingettes parfumées ! Préférez celles en tissu lavable.
- **Repères imparables : les labels environnementaux** à découvrir sur www.ademe.fr/labels-environnementaux



LES COUCHES : LAVABLES OU JETABLES ?

Les couches lavables génèrent moins de déchets, mais pour limiter sa consommation d'énergie, il est important de ne pas les laver à trop haute température en cycle séparé. Pour les couches jetables, ce sera celles avec un label environnemental, disponibles dans toutes les gammes de prix.



DES HABITS DOUILLETS



Quelles tenues privilégier pour habiller bébé ?

La peau des bébés est plus fragile mais aussi plus perméable aux substances chimiques.

► **Oui au coton bio et autres matières naturelles** (laine, chanvre, lin, viscose...), **de préférence sans trop de motifs** : c'est moins de risque de contact avec des produits chimiques.

► **Des vêtements porteurs de labels environnementaux** comme l'Écolabel européen qui garantit 95 % de coton biologique pour les vêtements des moins de 3 ans, à découvrir sur www.ademe.fr/labels-environnementaux



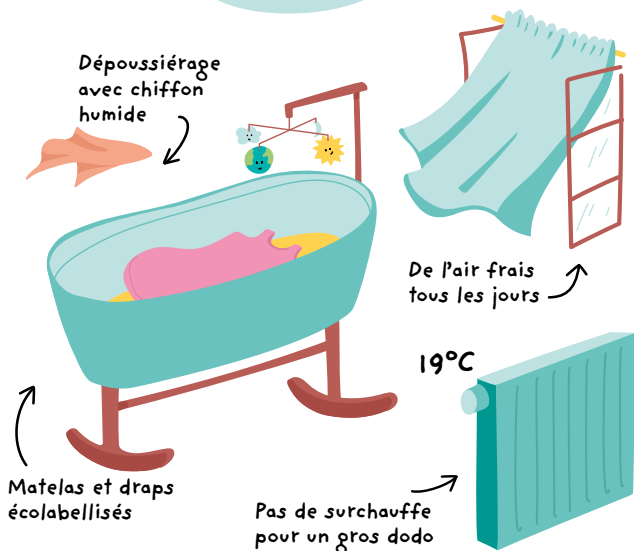
Bon à savoir : Okaidi affichent une note A, B, C, D ou E en fonction des impacts environnementaux de certains articles. Par contre, attention au nouveau label Better Cotton Initiative : moins exigeant que les autres, il ne signifie pas que le vêtement est en coton biologique.

► **Et pour la lessive ?** Labels environnementaux et pas de surdosage !

HABITS NEUFS, LAVAGE OBLIGATOIRE !

C'est une précaution nécessaire avant de les faire porter au bébé. Des produits chimiques sont utilisés lors de la fabrication, du transport et du stockage et peuvent déclencher des allergies.

UN NID TOUT CONFORT



Comment lui offrir un environnement sain ?

Un bébé passe beaucoup de temps dans sa chambre ou celle de ses parents pour dormir. Alors on reste vigilant, ici et partout dans la maison !

► **Au moins 10 minutes d'aération par jour** pour renouveler l'air de la chambre et éliminer les polluants. Et surtout pas de parfum d'ambiance !

► **19°C, ça suffit !** Un air trop chaud empêcherait bébé de bien dormir et peut gêner sa respiration.

► **Une literie 100% saine**, avec un matelas et des draps porteurs de labels, à découvrir sur www.ademe.fr/labels-environnementaux

► **Un ménage soft** : nettoyage vapeur, chiffons en microfibres et produits naturels ou écolabellisés.

NE PAS ABUSER DES DÉSINFECTANTS !

En France, dans 7 ménages sur 10, on utilise de l'eau de Javel pour se débarrasser des microbes. Or il est prouvé que les enfants de ces foyers ont plus de risques de développer des infections respiratoires !

EN SAVOIR PLUS

Découvrez encore plus de conseils sur le site de Santé publique France www.agir-pour-bebe.fr

LES JOUJOUX FAVORIS



Quels jouets pour l'éveiller ?

Parce qu'un bébé est particulièrement vulnérable aux substances toxiques, le choix des jouets n'est pas anodin.

- **Un doudou et des peluches lavables** (et à laver avant première utilisation !), en coton bio de préférence.
- **Des jouets sans odeur** : eh oui ! Car tous ceux parfumés ou en plastique qui sentent fort émettent des composés organiques volatils nocifs pour le système respiratoire.
- **Des jouets de seconde main**, très faciles à trouver. La preuve : 13 000 à 25 000 tonnes de jouets seraient revendus ou donnés à des associations caritatives chaque année (étude ADEME). La famille et les amis sont aussi des fournisseurs potentiels.

LES JOUETS ONT AUSSI LEURS LABELS

Outre la norme CE, les jouets commencent à obtenir des labels environnementaux qui garantissent l'absence de substances dangereuses.

Pour en savoir plus : www.ademe.fr/labels-environnementaux





Que faire en cas de pic de pollution ?

Ajuster les horaires de sortie

- **En cas de pic de pollution à l'ozone** : avant 11 h.
- **En cas de pic de pollution aux particules** : comme d'habitude mais en restant à l'écart des grands axes routiers aux heures de pointe et en promenant bébé dans un porte-bébé plutôt que dans une poussette proche de la route et des pots d'échappement.

Pour se renseigner sur la qualité de l'air :

<https://atmo-france.org/la-qualite-de-lair-dans-votre-region/>

Continuer à aérer le logement 10 minutes par jour, aux heures les moins polluées.

Ne surtout pas arrêter la ventilation : si l'air intérieur n'est pas renouvelé, les polluants émis dans le logement ne sont plus évacués.

ENCORE PLUS DE CONSEILS POUR LA SANTÉ DES TOUT-PETITS !

Alimentation, sommeil, éveil... On trouve de nombreuses informations utiles sur le site de Santé publique France

www.agir-pour-bebe.fr

Ce document est édité par l'ADEME
ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique : Agence Giboulées
Rédaction : ADEME
Illustrations : Olivier Junière

L'ADEME à vos côtés

À l'ADEME nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le changement climatique et la dégradation des ressources.

Nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines - énergie, air, économie circulaire, gaspillage alimentaire, déchets, sols... - nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions. À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de la Transition écologique et solidaire et du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation.

www.ademe.fr

**Nos objets
ont plein d'avenir.**
longuevieauxobjets.gouv.fr

Éviter d'acheter systématiquement des objets neufs et de jeter ce qui pourrait encore servir contribue à préserver les ressources de la planète et à réduire notre quantité de déchets. Pour allonger la durée de vie des objets : empruntez, louez, achetez d'occasion, réparez, donnez, revendez, échangez grâce à **longuevieauxobjets.gouv.fr**



010960 | Décembre 2019

ISBN 979-10-297-1401-6



9 791029 714016