



GUIDE PRATIQUE

## Préparer un nid douillet pour son bébé

Conseils, astuces, recettes

### POURQUOI CE LIVRET ?

Professionnels de la périnatalité et de la petite enfance, femmes enceintes et parents en général, tout le monde devrait être sensibilisé et formé à la prévention de la pollution chimique au quotidien. Les pires représentants de ce risque sont les perturbateurs endocriniens (PE). Présents partout autour de nous, ils sont accusés d'interférer avec les récepteurs hormonaux du corps humain. Baisse de la fertilité, puberté précoce chez les petites filles, malformations du pénis chez les petits garçons, cancers du sein etc. Tous ces troubles sont en nette augmentation ces dernières années.

Les risques d'interférence hormonale via les PE sont démultipliés pour les femmes enceintes et les enfants en bas âge car on se situe dans la fameuse période des "1000 jours". C'est un moment crucial pour l'enfant, qui va de sa conception (donc dans le ventre de sa maman) jusqu'à la fin de ses deux ans. Les scientifiques ont démontré que pendant cette fenêtre d'exposition, l'environnement (nutritionnel, écologique, etc.) sous toutes ses formes imprime sur nos gènes des marques épigénétiques durables ! Celles-ci vont conditionner la santé et le risque futur de maladie d'un individu pour sa vie entière, indépendamment des autres facteurs de risques classiques connus à l'âge adulte (hypercholestéromie, obésité, diabète etc.).

Prévenir les risques pendant cette période s'impose.

Les 1000 jours, pour un bon départ dans la vie !



Grâce à ce livret vous aurez de nombreux conseils, trucs et astuces pour rendre votre maison encore plus saine en attendant l'arrivée de bébé. Pour chaque thème traité dans ce petit guide pratique, vous pouvez en savoir plus en lisant les autres livrets qui ont été rédigés dans cette collection : ménage, cosmétiques, alimentation et jouets, N'hésitez pas à aller les découvrir sur le site internet du projet FEES Picardie.

Bonne lecture !

Les papas et les mamans jouent un rôle essentiel dans la protection de l'environnement. Alimentation, cosmétiques, déco, jouets, les parents veulent le meilleur pour leurs enfants, et le meilleur passe par l'écologie.

Aujourd'hui, tout le monde est unanime pour proscrire tabac et alcool pendant la grossesse et l'allaitement car on sait les ravages possibles sur le bébé à naître. Mais qui va dire que ce vernis à ongles, cette bougie parfumée, ce revêtement de sol, ce jouet, peut être nocif pour la santé ? Face à la pléthore d'objets du quotidien et d'aliments qui nous sont proposés, il n'est pas évident de faire le bon choix.

De multiples signaux nous alertent pourtant sur l'urgence de la situation :

- dans les pays industrialisés, on estime aujourd'hui que 25 à 30 % de la population est concernée par une maladie allergique<sup>1</sup>.
- la pollution atmosphérique tue 48 000 personnes par an en France<sup>2</sup>.
- l'infertilité augmente : elle concerne en France 10 % des couples<sup>3</sup>.
- en 50 ans, la production de spermatozoïdes chez l'homme a diminué de moitié, les cancers des testicules ont doublé, les malformations génitales des petits garçons se multiplient.
- les pubertés précoces chez les petites filles (avant 8 ans) sont de plus en plus fréquentes.
- les cancers se multiplient : en 20 ans, les cancers des enfants ont augmenté de 13%, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS)<sup>4</sup>.

Toutes ces pathologies ont un dénominateur commun : la pollution chimique dans laquelle nous évoluons quotidiennement. Dès sa conception, le bébé est imprégné. La barrière placentaire n'est pas étanche aux produits chimiques. Des médicaments sont interdits pendant la grossesse car des molécules peuvent altérer le développement du bébé : qu'en est-il de certaines substances chimiques de notre quotidien ?



1 Inserm, 2016  
2 Santé Publique France, 2016  
3 Inserm, 2012  
4 OMS, 2017

## AMÉNAGER LA MAISON SANS POLLUER L'AIR INTÉRIEUR<sup>5</sup>

Nos petits passent plus de 90 % de leur temps à l'intérieur des maisons ou des appartements. Il est essentiel pour eux de préserver la qualité de l'air intérieur car leurs poumons, encore immatures, sont fragiles.

### Le mobilier

Pour le mobilier, on privilégie le bois massif certifié FSC ou PEFC et naturel, c'est-à-dire non peint, non traité et non vernis. La règle de base est d'éviter de rénover la chambre de bébé juste avant sa naissance. Peintures, colles, meubles neufs, une fois installés dans la pièce, ces objets et matériaux vont dégager dans l'air des composés organiques volatils (COV) nocifs pour la santé, et ce, pendant plusieurs mois. Ces composés, chimiquement instables, deviennent gazeux sous l'effet de la chaleur (température ambiante) et de l'humidité. On peut trouver jusqu'à 300 COV dans nos logements ! Avec des concentrations 10 fois plus importantes que dans l'air extérieur.



Le formaldéhyde est l'un des principaux COV que l'on retrouve dans l'habitat. Il est très présent dans les colles pour revêtements de sols, dans les moquettes, les stratifiés, les panneaux de particules agglomérées, les produits plastiques et synthétiques, les mousses isolantes, et même dans la laine de roche comme stabilisant. En 2009, une association en a aussi retrouvé dans quatre lits pour bébé. Ce gaz a été déclaré cancérigène certain en 2004 par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC). Il se libère très facilement quand le taux d'humidité et la température augmentent. Ce gaz favorise aussi les crises d'asthme, les maux de tête, les douleurs abdominales et les nausées. Il peut aussi être irritant pour les voies respiratoires. C'est pour cela qu'il est **primordial d'aérer quotidiennement matin et soir en ouvrant 10 minutes à chaque fois, les fenêtres en grand.**

### CONSEIL

Pour la température de la chambre de bébé 18°C sont parfaits, pour le reste de la maison 19°C, avec un taux d'humidité entre 40 % et 60 % partout dans la maison.

### CONSEIL

Vous êtes enceinte? pour vous préserver, vous et votre bébé, les travaux sont à laisser au papa !

## Les peintures

Les peintures **glycérophthaliques et acryliques** sont l'une des principales sources de pollution de l'air intérieur. Elles renferment toutes deux une grande quantité de solvants, des alcools, des cétones, des plastifiants pour éviter le durcissement de certaines résines. Pour peindre en toute sécurité, l'idéal est déjà de choisir son moment : plusieurs mois avant la naissance de bébé, ou quand les enfants sont en vacances chez les grands-parents.

Ensuite, il vous sera facile de vous procurer un pot de peinture à teneur réduite en solvants. La réglementation fixe un seuil de 75g/l de solvants pour les peintures intérieures en phase aqueuse. **Ciblez plutôt celles avec un Ecolabel** car elles auront moins de 30g/l de solvants. Faites attention aux peintures à l'eau, même si elles ont l'avantage d'avoir peu d'odeur, leur composition, qui contient une forte proportion d'eau, comporte aussi des résines qui sont les mêmes que celles des peintures à l'huile. **Il existe aussi des peintures naturelles, sans aucun produit chimique**, à base d'huile de lin, de cire d'abeille, de caséine, de chaux, d'argile, de résines naturelles, etc. Vous pourrez les trouver dans les magasins spécialisés en écomatériaux. Préférez celles dont les solvants sont à base d'eau, et non de terpènes d'agrumes, pouvant être allergisants pour certaines personnes.

### Le sol

Pour le sol, faites attention aux parquets laminés. Ce sont des planchers composés de multicouches, dont une couche supérieure décorative qui est une reproduction photographique de bois de différentes teintes ! En aucun cas ça n'est du parquet en bois brut. Les parquets laminés utilisent du bois déjà transformé et de la colle pour assembler les multicouches et risquent de laisser s'échapper des émanations de formaldéhyde.

### Le cas des plantes dépolluantes

Les arguments commerciaux qui font généralement la promotion des plantes dites "dépolluantes" ne sont pas toujours fondés sur des études scientifiques. La plupart se réfèrent uniquement aux études réalisées pour le compte de la NASA dans les années 80, sur la capacité épuratrice des plantes dans l'air intérieur dans des conditions reproduisant les capsules spatiales.

Dans un avis de 2013<sup>6</sup>, l'ADEME "considère que l'argument "plantes dépolluantes" n'est pas validé scientifiquement au regard des niveaux de pollution généralement rencontrés dans les habitations et des nouvelles connaissances scientifiques dans le domaine". Aussi, pour épurer l'air intérieur : la seule et vraie solution reste l'aération.



## LES ALTERNATIVES POUR UNE DÉCO PLUS SAINE<sup>7</sup>

**Pour les murs :** choisissez des mélanges à base de chaux, de la peinture à l'argile, à la caséine de lait, des peintures naturelles, des enduits minéraux etc.

**Pour les sols :** optez pour les fibres naturelles (sisal, coco, chanvre etc.) dans les chambres, le salon, l'entrée. Mais évitez-les dans les pièces humides où elles risqueraient de moisir : remplacez-les par des grès ou des parquets en bois imperméables, FSC ou PEFC.



**Le parquet,** fait d'essences locales ou certifiées FSC ou PEFC, sera à privilégier dans les chambres, salons, entrées. A protéger avec de l'huile de lin ou de l'huile dure sur lesquelles on ajoute une huile de finition (huile-cire dure) lavable et facile d'entretien.

La vitrification, émettrice de COV, est à éviter.

**Le linoléum** (le vrai !) est une bonne option écologique. Il est composé de farines de bois, de liège, d'huile de lin et de pigments minéraux assemblés avec une colle à base de latex naturel, 100 % recyclable. C'est l'alternative idéale aux dalles PVC polluantes et toxiques. Il est parfait pour la cuisine, la salle de bain.

**La moquette :** celle que l'on connaît traditionnellement, en fibres synthétiques, a un processus de fabrication très polluant, et une fois posée, elle émet des COV. Choisissez plutôt des modèles arborant le label Gut qui certifie des moquettes dont les teneurs en polluants sont minimisées voire prohibées : produits hydrocarbonés nuisibles à la couche d'ozone, pentachlorophénol (PCP), formaldéhyde, métaux lourds.



**Pour les tapis,** choisissez ceux en laine naturelle pour éviter les émanations toxiques. Laissez-les sur le balcon ou dans un endroit extérieur abrité avant de les mettre dans la chambre. Passez souvent l'aspirateur dessus, battez-les dehors et aérez-les souvent. Pour éviter le travail des enfants esclaves (tapis d'Inde, du Népal etc.), cherchez les labels Step, Care and Fair et Rugmark.



## DES ÉTIQUETTES, LABELS ET PICTOS POUR NOUS AIDER À CHOISIR<sup>8</sup>



L'étiquette "Émissions dans l'air intérieur" signale de façon simple et lisible le niveau d'émission en composés organiques volatils des produits de construction ou de revêtement de murs, sols ou plafonds (cloisons, panneaux, moquettes, papiers peints, peintures etc.), et des produits nécessaires à leur mise en oeuvre (isolants sous-couches, vernis, colles, adhésifs etc.).

Le niveau d'émission est indiqué selon une échelle allant de A+ (émissions très faibles) à C (émissions fortes). Tous les produits vendus en France portent cet étiquetage depuis le 1er septembre 2013.

**Achetez de préférence des produits portant un écolabel : Écolabel Européen, Écolabel Nordique, Ange Bleu, Natureplus etc.** Ils signalent des produits limitant leurs impacts sur l'environnement et la santé.



**Avant d'acheter, lisez bien les étiquettes,** elles vous donnent des indications utiles notamment via les symboles de danger, qui signalent les produits nocifs, irritants, inflammables, toxiques etc. Examinez la composition du produit pour y rechercher le formaldéhyde (ou formol), les solvants (solvants organiques ou éthers de glycol) qui entrent dans la composition de nombreux produits et dont la toxicité est reconnue. Enfin, lisez bien le mode d'emploi, en particulier les doses à respecter et les précautions à prendre. Attention aux produits en spray : respectez les doses prescrites pour limiter leur inhalation.



## POUR UN MÉNAGE DURABLE

Faire le ménage à la maison ne doit pas être synonyme d'éradication de tous les "microbes". Moins de 3 % des bactéries peuvent poser des problèmes et vous n'avez pratiquement aucun risque d'en trouver chez vous car elles sont surtout liées au secteur hospitalier.

De plus, ne cherchez pas à ce que ça sente le propre chez vous : c'est impossible, le propre n'a pas d'odeur, et les parfums rajoutés dans les produits ménagers vendus dans le commerce ne sont que des particules chimiques odorantes, ce qui n'est pas souhaitable pour la qualité de votre air intérieur. De plus, ce sont souvent des parfums allergisants.

**Un produit peut parfaitement être multi-usages, pas la peine de multiplier les achats et d'encombrer vos placards.** Orientez-vous vers la simplicité, avec des choix peu onéreux qui préserveront votre santé et la planète.

Pensez au chiffon microfibras qui permet de nettoyer des meubles à sec. Le vinaigre blanc (ou cristal) à 8% est parfait pour nettoyer les vitres et les sols carrelés. On peut aussi l'utiliser pour nettoyer, et désinfecter en même temps, le réfrigérateur, les jouets, la table à langer. Dans un spray, dilué avec de l'eau, et voilà votre "pschit" écolo ! Le bicarbonate de soude est votre allié : dégraissant, antimoisissures, décapant, absorbant (des odeurs par exemple). La savon noir liquide est très pratique pour dégraisser le four, la hotte. Quant au savon de Marseille véritable, il sera utile pour confectionner une lessive maison par exemple. Enfin, certaines huiles essentielles peuvent être utiles pour désodoriser (citron) ou renforcer l'efficacité anti-bactérienne (arbre à thé ou tea tree) de certains produits faits maison. **Mais faites très attention à leur utilisation si vous êtes enceinte, allaitante et en présence d'enfants de moins de 5 ans. Renseignez-vous en pharmacie quand vous les achetez.**

## ZOOM SUR LES CMEI

### Une toux chronique ? Des allergies respiratoires ? Des crises d'asthme à répétition ?

Et si c'était la qualité de votre air intérieur qui était responsable ? Pour le savoir faites appel à un conseiller médical en environnement intérieur (CMEI) ? Cette démarche est gratuite si vous passez par votre médecin. Pour tout savoir consultez le site internet : [www.cmei-france.fr](http://www.cmei-france.fr)



## LES COSMÉTIQUES, ÇA NE DOIT PAS ÊTRE AUTOMATIQUE !<sup>9</sup>

Les cosmétiques sont fabriqués à partir d'un nombre important de substances chimiques, dont beaucoup sont des perturbateurs endocriniens pouvant modifier le métabolisme et avoir des répercussions sur l'embryon.

Pendant la grossesse, il est impératif de réfléchir à ce qui est utile et nécessaire (savon, dentifrice, shampoing-douche), face à ce qui est optionnel (maquillage, vernis à ongles, teinture des cheveux, parfum) pour réduire l'exposition aux substances nocives. Cette réflexion doit aussi se faire pour bébé, car sa peau, très fine, laisse passer encore plus de molécules chimiques. Une crème lavante douce, une crème pour le change à mettre occasionnellement en cas de rougeurs, du liniment, du savon de Marseille (le vrai), de l'eau, sont tout à fait suffisants. Evitez les parfums pour bébé, les gels douches et les shampoings parfumés. **De la simplicité avant tout !**

Dans le même esprit, faites attention aux trousseaux ou valisettes cadeaux offertes par les maternités car les échantillons qu'elles renferment contiennent fréquemment des substances nocives. Globalement pour les cosmétiques, voici une liste (non-exhaustive) d'ingrédients à éviter : les parabens (E214 à E217), le formaldéhyde, le phénoxyéthanol, les phtalates, les silicones, l'EDTA, le BHT, le méthylisothiazolinone (MIT), le benzisothiazolinone, le triclosan, le sodium lauryl sulfate (SLS) ou l'ammonium lauryl sulfate (ALS), les huiles minérales telles que petrolatum, paraffinum, mineral oil etc., les parfums et fragrances, et les colorants comme par exemple le CI 77891 (dioxyde de titane, titanium dioxyde ; pigment blanc). Tous les colorants sont identifiés par le préfixe CI suivi de chiffres. A éviter.

Ne vous fiez pas uniquement aux mentions mises en avant sur les produits. "Sans paraben" ne signifie pas que le reste du produit est exempt d'autres molécules chimiques nocives. "Hypoallergénique" signifie juste que le produit est formulé pour minimiser les risques d'allergies. Faites confiance aux labels officiels : Cosmébio, BDIH, Nature et Progrès, Natrue etc.

## ZOOM SUR LES LINGETTES



Bourrées de substances nocives (comme le phénoxyéthanol par exemple), sources de déchets supplémentaires, les lingettes sont à éviter au quotidien, même celles arborant la mention "biodégradables".

<sup>9</sup> Pour un dossier très complet sur le sujet cosmétiques/grossesse, le livre du Dr Laurent Chevallier mentionné en fin de livret est très bien.

Le choix des jouets est primordial, car ils vont être très souvent mis à la bouche ou sucés par les tous petits. De nombreuses substances toxiques peuvent être absorbées. Pour les jouets en plastique, choisissez-les marqués "sans PVC" ou "sans phtalates". **Écartez les jouets dont l'odeur de plastifiant est forte.**

Choisissez les poupées et les peluches **sans parfum**, et lavez-les idéalement deux fois avant usage. Préférez ceux en coton. Les peluches à poils longs peuvent contenir plus de substances antifeu (retardateurs de flamme) et sont donc à éviter. Les doudous doivent être sans pile et en coton bio de préférence. Globalement, limitez la quantité de jouets électroniques car ils peuvent contenir des métaux lourds. Même chose pour les jouets sonores dont les bruits peuvent endommager les oreilles fragiles de bébé.

**Privilégiez les jouets en bois massif brut**, idéalement non traités, ou avec des vernis bio écologiques et résistants à la salive. Faites attention aux jouets anciens, notamment ceux qui sont peints, car à l'époque les peintures contenaient souvent du plomb.

Le logo CE présent sur les emballages de jouets ne doit pas être le seul critère de choix. Privilégiez les jouets arborant les labels suivants : NF environnement, EU Ecolabel ou Ecolabel européen, GOTS et certification Öeko-Tex Standard (pour les jouets en textile et peluches), Spiel Gut, GS, certification FSC ou PEFC pour les jouets en bois.



### ZOOM SUR LES VÊTEMENTS ET LA LITERIE DE BÉBÉ

Pour les vêtements, la première règle c'est de les laver deux fois avant de les faire porter à son enfant. Ne lui achetez pas ceux qui comportent des dessins plastifiés (notamment les pyjamas) car ils pourraient contenir des phtalates. Pour les bodys et les sous-vêtements, privilégiez les cotons issus de l'agriculture biologique et avec des labels : EU Ecolabel ou Ecolabel européen, GOTS, Naturtextil, Öeko-Tex Standard.

Pour sa literie, choisissez des matelas latex 100 % naturel bio. Évitez les matelas anti-acariens, anti-bactériens, anti-moisissures etc., car ils ont fait l'objet d'un traitement chimique par des substances biocides, classées pour leur nocivité.

Quand on est enceinte on ne doit pas manger deux fois plus, mais deux fois mieux ! Il faut choisir ses aliments en fonction de leurs apports en vitamines, éléments minéraux, mais aussi en pensant à se préserver des risques chimiques que l'on peut y trouver.

**L'alimentation bio limite le risque d'être exposé à des résidus de pesticides qui peuvent être très nocifs pour le développement de bébé.** Par exemple, une étude de juillet 2015<sup>11</sup> montrait que les cas d'hypospadias (une malformation du pénis à la naissance) étaient deux fois moins nombreux chez les garçons dont les mères mangeaient bio que chez ceux dont les mères avaient une alimentation conventionnelle.

Dans les aliments bio, seule une cinquantaine d'additifs alimentaires sont autorisés. En produits conventionnels, environ 350 sont autorisés : conservateurs, colorants, émulsifiants, exhausteurs de goût etc. Ils sont très insuffisamment étudiés, mais pourtant certains inquiètent :

- les E150c et E150d (colorants couleur caramel dans certains thés glacés, colas, etc.) sont suspectés d'être cancérogènes,
- le E171 (nanoparticule de dioxyde de titane, pigment blanc, argenté) provoquerait des lésions pré-cancéreuses et des troubles du système immunitaire,
- dans certains bonbons, confiseries, etc., les E102 (tartrazine), E104 (jaune de quinoléine), E110 (jaune orangé S), E122 (azorubine), E124 (ponceau 4R) et E129 (rouge allura) favoriseraient l'hyperactivité chez les enfants,
- le E621 (glutamate) est un exhausteur de goût (biscuits apéritifs, cubes bouillons etc.) suspecté d'être neurotoxique et qui provoque des troubles de l'appétit, favorisant l'obésité et le diabète,
- quant aux édulcorants (acésulfame K ou E950, aspartame ou E951, etc) aucune étude n'a prouvé leur bienfait nutritionnel. Certains scientifiques suggèrent des effets neurologiques tels que crises d'épilepsie et migraines, ou des accouchements prématurés.

**Achetez des ingrédients simples**, non transformés, et de saison. **Privilégiez le verre et l'innox** pour la cuisson et la conservation des aliments. Pour bébé, un biberon en verre est l'idéal, et ne faites pas réchauffer son lait ou ses aliments dans des contenants plastiques pour éviter que des molécules nocives ne migrent dans sa nourriture.



<sup>10</sup> Pour en savoir plus, voir le livre du Dr Chevallier mentionné en fin de livret

<sup>11</sup> Publiée dans l'Environmental Health Perspectives, juillet 2015

## TÉLÉPHONE PORTABLE, WI-FI, TABLETTES... MÉFIANCE

Inutile de rentrer dans une querelle d'experts pour savoir si les ondes sont nocives ou pas. Le principe de précaution est inscrit dans la Constitution depuis la Charte de l'environnement et repris dans un dépliant publié en 2012 par le Ministère de la santé<sup>12</sup> : "à titre de précaution, il est recommandé d'adopter des gestes simples destinés à réduire son exposition aux champs électromagnétiques de radiofréquences émis par les téléphones mobiles."

Plusieurs études ont montré que les ondes peuvent avoir des répercussions sur l'organisme et entraîner des modifications des fonctions cellulaires. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) en mai 2011 a classé les ondes des téléphones portables comme cancérigènes possibles. On observe une majoration du risque du cancer du cerveau (gliome) de 30 % avec des risques triplant au bout de 25 ans d'utilisation importante.

Depuis février 2015, une loi<sup>13</sup> renforce l'encadrement de l'exposition aux ondes électromagnétiques. Par exemple depuis cette loi, dans les crèches, l'installation d'un équipement terminal fixe équipé d'un accès sans fil (wi-fi) à internet est interdite. Dans les classes des écoles primaires, les accès sans fil sont désactivés lorsqu'ils ne sont pas utilisés pour les activités numériques pédagogiques. Par ailleurs, toute nouvelle installation d'un réseau radioélectrique dans les écoles primaires doit faire l'objet d'une information préalable du conseil d'école.

Pour vous protéger, vous pouvez **suivre ces simples recommandations** :

- Ne dormez pas avec un téléphone portable allumé.
- Réduisez au minimum l'utilisation des téléphones portables, en privilégiant les kits oreillettes. Préférez les téléphones filaires.
- N'utilisez pas votre téléphone portable en mouvement (voiture, train etc) car la puissance de captation est multipliée.
- Pour vous, puis bébé, déconnectez le système wi-fi et câblez.
- Ne placez pas l'écoute-bébé près de la tête de l'enfant car cet appareil émet des radiofréquences.
- Un téléphone portable n'est pas un jouet à donner à un enfant pour l'occuper.



## POUR CHASSER LES BESTIOLES INDÉSIRABLES<sup>14</sup>

Les pesticides (phytosanitaires) sont très souvent utilisés à la maison sans forcément en avoir conscience : une plante verte malade, le chien ou le chat qui se gratte, les poux suspectés sur la tête des enfants, les diffuseurs antimouches ou antimoustiques branchés sur les prises électriques. On sait pourtant que certains pesticides sont des perturbateurs endocriniens, comme par exemple la perméthrine, la deltaméthrine, la cyperméthrine. On trouve fréquemment ces molécules dans les produits antimouches, antimoustiques, antiaraignées.

Des solutions naturelles existent. Par exemple **la terre de diatomée est un très bon insecticide**. Il suffit d'en saupoudrer les endroits où les insectes et autres micro-animaux ont tendance à passer, sans oublier l'arrière des armoires, les coins cachés.



### Les moustiques

Contre les moustiques on pense bien sûr aux moustiquaires (non imprégnées) à fixer aux fenêtres ou à mettre au-dessus du lit de bébé. Surtout pas de diffuseur branché sur la prise ! Pour info, les moustiques n'aiment pas les odeurs de citronnelle, de lavande, d'eucalyptus et de géranium.



### Les mouches

Les mouches n'aiment pas l'odeur des feuilles de tomate, ni celle de l'eau bouillante vinaigrée. Un rideau à franges sur l'ouverture d'une porte constitue également une bonne barrière. Comme beaucoup d'insectes, elles n'aiment pas les odeurs de citronnelle, de lavande et de menthe poivrée.



### Les araignées

Pour repousser les araignées, dissoudre 200 g de savon noir dans deux litres d'eau tiède. Ajoutez huit litres d'eau froide et mélangez énergiquement. Vaporisez dans la maison dans les endroits où vous souhaitez les éviter, pendant 1 mois. Mais pensez que les araignées et leurs toiles sont aussi utiles pour capturer les mouches, les moucherons et les moustiques...



### Les mites

Contre les mites, oubliez les boules de naphthaline car elles sont toxiques. Suspendez dans vos armoires des morceaux de bois de cèdre. Glissez des petits sachets avec de la lavande entre les pulls. Sous forme de plantes sèches ou fraîches, le thym, le romarin, le laurier, l'eucalyptus et la menthe poivrée sont efficaces.



14 Trucs et astuces extraites d'un dossier du magazine Esprit Village, été 2012

12 [http://www.radiofréquences.gouv.fr/IMG/pdf/Telephones\\_mobiles.pdf](http://www.radiofréquences.gouv.fr/IMG/pdf/Telephones_mobiles.pdf)

13 Loi n° 2015-136 du 9 février 2015 relative à la sobriété, à la transparence, à l'information et à la concertation en matière d'exposition aux ondes électromagnétiques

## RECETTE DE LA PEINTURE POMMES DE TERRE ET LAIT<sup>15</sup>

Écologique, économique, mate, cette peinture veloutée est solide, couvrante et durable. Elle est garantie sans COV, ni solvant, ni toxique. On peut sans danger la fabriquer et l'appliquer en étant enceinte ou avec des enfants. Elle sèche très très vite.

### Pour 2 litres de peinture :

400 g de pommes de terre, 1 l de lait demi-écrémé, 500 g de blanc de Meudon, 20 cl d'eau, 60 g à 80 g de pigments

Faites cuire les pommes de terre normalement, puis épluchez-les. Mixez-les avec le lait. A côté, diluez le blanc de Meudon dans l'eau.

Mélangez les deux préparations. Ajoutez les pigments. Mixez à nouveau le mélange et filtrez.

Délayez avec un peu de lait si la peinture est trop épaisse. Posez en 2 ou 3 couches avec un pinceau large ou un rouleau à poils ras. Chaque couche sèche en approximativement une heure. 2 litres couvriront environ 24 m<sup>2</sup>. On peut s'en servir sur supports brique, pierre, plâtre, bois, béton cellulaire, peintures anciennes lessivées et poncées.

### Les pigments naturels : terres et ocres

L'ocre est une roche ferrique composée d'argile pure (kaolinite) colorée par un pigment d'origine minérale : l'hématite pour l'ocre rouge, la limonite pour la brune et goethite pour la jaune. Cette argile colorée est amalgamée aux grains de sable et les ocres se trouvent dans le sol, sous forme de sables ocreux.

En France, il y en a en Bourgogne, dans les Monts de Vaucluse, le Colorado provençal ou à Roussillon. La dernière carrière encore en activité est celle de la Société des Ocres de France, créée en 1901.

L'ocre naturelle est utilisée comme pigment depuis la Préhistoire, comme à Lascaux. Elle est toujours appréciée pour sa non-toxicité et sa grande longévité en décoration, beaux-arts et maçonnerie.

## RECETTE D'UNE PEINTURE ÉCOLOGIQUE À LA FARINE<sup>16</sup>

Les pigments constituent le composant de base de la peinture écologique. Une fois que vous avez trouvé la teinte qui vous convient, vous pouvez fabriquer votre peinture selon votre goût, sans COV, et sans allergènes.

### Pour fabriquer 2 litres de peinture écologique, vous avez besoin de :

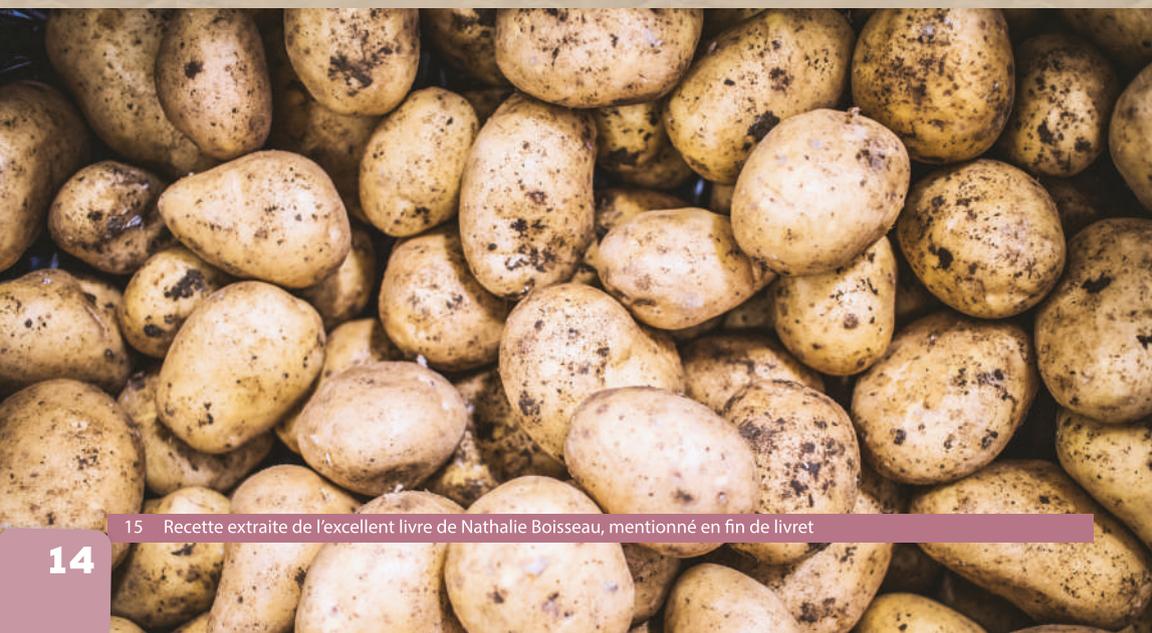
200 g de farine de blé, 2 litres d'eau, 400 g de pigment, 200 ml d'huile de lin.

Faites chauffer 200 ml d'eau dans une grosse marmite. Laissez-la sur le feu et versez-y les 200 g de farine en remuant au fur et à mesure afin d'éviter la formation de grumeau.

Une fois le mélange suffisamment chaud (ne le portez pas encore à ébullition), versez le reste de l'eau en continuant à remuer. Puis portez à ébullition pendant une dizaine de minutes. Vous pouvez ensuite ajouter progressivement le pigment et l'huile de lin. Remuez énergiquement puis laissez reposer une demi-heure avant de porter le mélange à nouveau à ébullition.

Pour obtenir une bonne texture, vous pouvez ajouter du savon noir au mélange. Une fois que votre préparation a refroidi, vous avez obtenu votre peinture écologique ! Patientez au moins une demi-journée, voire une journée entière, avant d'utiliser votre peinture. Celle-ci doit être totalement froide avant usage.

Côté technique, ce produit possède un pouvoir couvrant tel que vous n'avez pas besoin de multiples couches pour peindre une surface. Une seule suffit pour obtenir le résultat escompté. Si vous avez des enfants à la maison ou si vous êtes sujet à une allergie, cette peinture est idéale, car elle ne contient aucun composant dangereux. Petits et grands peuvent d'ailleurs s'atteler à la peinture, sans problème. Les outils utilisés se nettoient facilement avec de l'eau claire.



## RECETTE DE LA PEINTURE À LA FARINE DE MARBRE<sup>17</sup>

Cette recette de peinture naturelle est idéale pour repeindre les meubles, éclaircir et rafraîchir les bois tristes ou trop sombres.

### Pour 0,5 litre de peinture - couvre environ 4m<sup>2</sup> (soit un meuble) :

30 g de farine de blé (2 cuillères à soupe), 350 ml d'eau, 250 g de fromage blanc à 0 %, 5 g (1 cuillère à café) de chaux aérienne, 150 g de farine de marbre (à défaut utilisez du blanc de Meudon, plus facile à trouver)

D'une part, faites dissoudre au fouet la farine de blé dans 200 ml d'eau. Faites épaissir le mélange en le chauffant.

D'autre part, mélangez le fromage blanc avec la chaux aérienne. Touillez au fouet, le mélange se liquéfie et dégage une odeur légèrement aigrelette.

Mélanger alors les deux préparations, y ajouter la farine de marbre OU le blanc de Meudon. Délayez le tout avec 150 ml d'eau. Ajoutez l'eau de façon progressive.

Filtrez la peinture et versez-la dans un bocal. Secouez avant utilisation.

La peinture se conservera une semaine dans un endroit frais et sec. Elle peut être utilisée sur des meubles en bois brut, décirés, lessivés. On peut teinter la peinture en ajoutant 20 g à 50 g de pigments.



17 Recette extraite de l'excellent livre de Nathalie Boisseau, mentionné en fin de livret

## RECETTE DE LA COLLE À PAPIERS PEINTS<sup>18</sup>

Cette colle était traditionnellement utilisée par les décorateurs des années 30 et 40. A base de farine, elle est très simple à préparer, à poser, et s'avère très saine à l'usage.

### Ingrédients :

250 g de farine de seigle (ou de blé), 2 litres d'eau.

Délayez les 250 g de farine de seigle (ou de blé) dans 1 litre d'eau tiède. Mélangez au fouet. Ajoutez l'eau petit à petit jusqu'à former une soupe très liquide, lisse et sans grumeaux.

Mettez ce liquide à chauffer à feu doux pendant 5 à 10 minutes, tout en continuant à mélanger. La colle va beaucoup épaissir. Ajoutez petit à petit encore 1 litre d'eau tiède. Laissez le mélange chauffer et épaissir à nouveau après chaque ajout d'eau. Couvrez si nécessaire. Mélangez régulièrement au fouet. Quand la préparation forme des gouttes épaisses au bout du fouet, qui tombent lentement, la colle est prête. Transvasez-la dans un récipient de récup, seau ou vieux saladier.

Pour rendre la colle imputrescible et insecticide, ajoutez 2 dl d'essence de térébenthine. Ce dernier ingrédient est facultatif dans les pièces saines, exemptes de problème d'humidité. A noter que la térébenthine accélérera également le temps de séchage de la colle. A l'inverse, si on veut retarder la prise de la colle pour des raisons pratiques, on ajoutera à la préparation 2 cuillères à soupe de sucre.

Ces deux litres de colle suffisent pour coller trois rouleaux de papiers peints. Pour tapisser une pièce de taille moyenne, il faudra refaire approximativement la même quantité de colle (à moins d'avoir à sa disposition une grande marmite).

Cette colle convient pour le papier peint "classique", non vinylique, l'intissé, les rouleaux de fibre de verre.



18 Recette extraite du site [www.espriticabane.com](http://www.espriticabane.com), vous y trouverez plein de recettes du même genre et des idées déco

## RECETTE DE COLLE AU LAIT POUR ÉTIQUETER LES CONFITURES ET LES BOCAUX FAITS MAISON<sup>19</sup>

Pour coller simplement des étiquettes en papier sur des pots de confiture ou des bocaux maison, il suffit de passer un pinceau dans du lait et d'enduire le dos de l'étiquette que l'on aura préparée. Appuyez bien et laissez sécher. Passez une éponge humide sur le morceau de papier au besoin s'il y a des traces de lait.

Les étiquettes seront très bien collées grâce à la caséine contenue dans le lait (82 % des protéines du lait de vache sont des caséines). Les étiquettes se détacheront également très facilement après un bref passage dans de l'eau, sans avoir à frotter et sans laisser de traces collantes et difficiles à enlever.

## RECETTE DE COLLE DE FARINE<sup>20</sup>

Dans une casserole, mélangez 2 cuillères à soupe de farine de blé et 1 cuillère à café de sucre (facultatif) avec 1/2 verre d'eau. Faites chauffer à feu doux et mélangez au fouet pour éviter les grumeaux, délayez la sauce blanche avec 2 à 3 verres d'eau, en mélangeant toujours. La consistance doit être celle d'une sauce béchamel. Si la colle est trop épaisse ne pas hésiter à la diluer encore. Mettez la colle dans un pot.

On peut utiliser cette colle 100 % naturelle pendant environ 3 à 4 jours, en la conservant dans un endroit frais et dans un bocal fermé. Agitez avant d'utiliser. Le fait que la colle sèche normalement évitera toute formation de moisissures et de bactéries (qui ne peuvent se développer qu'avec un certain taux d'humidité). Si malgré tout on redoute que la colle se conserve mal, on ajoutera un peu d'extrait de pépins de pamplemousse, aux propriétés bactéricides.

Cette colle fixe très bien le papier et le carton et devient transparente en séchant. La colle de farine est idéale notamment lors d'activités manuelles avec des enfants. Elle peut remplacer la colle à papier peint lors de la fabrication de papier mâché.

## IDÉE POUR FAIRE UN POT-POURRI PARFUMÉ NATUREL<sup>21</sup>

Les pots-pourris sont des mélanges de fleurs séchées odorantes que l'on réalise à la belle saison pour conserver dans la maison les fragrances du plein été. Parfums d'intérieur naturels, les recettes de pots-pourris sont multiples.

Récoltez au fur et à mesure de leur floraison lilas, roses parfumées, géraniums, pivoines, fleurs de trèfle, de soucis, brins de lavande, de thym. Les faire sécher dans un endroit sombre, frais, bien ventilé. Les pétales sont secs quand ils sont craquants. Pour les roses, ne pas hésiter à laisser les boutons entiers.

Le mélange type est : quelques roses parfumées, mélangées à des fleurs de trèfles blancs ou violets, des pousses d'épicéa, des zestes de pamplemousse rose, des feuilles de menthe.

Pour décorer, on peut ajouter dans le pot-pourri des petites pommes de pin, des morceaux de mousse, d'écorce ou des brindilles d'épicéa à la sève parfumée.

### CONSEIL

Si ça sent mauvais dans une pièce, on aère !  
L'utilisation de sprays assainissants (même à base d'huiles essentielles), de désodorisants, de bougies parfumées, est à proscrire dans toutes les pièces de la maison, et encore plus dans la chambre de bébé. Ces produits sont une source majeure de pollution de l'air intérieur aux impacts négatifs sur la santé : problèmes respiratoires, allergies, asthme etc.

Les produits vendus en pharmacie, comme certains sprays assainissants aux huiles essentielles, sont aussi concernés. Ils contiennent des substances allergènes, irritantes, voire toxiques, impliquant un étiquetage strict. Or, de nombreuses références comportent pourtant des allégations «100 % bio», «100 % naturel» qui ne devraient pas être. Méfiez-vous !



<sup>19</sup> Recette extraite du site [www.espriticabane.com](http://www.espriticabane.com), vous y trouverez plein de recettes du même genre et des idées déco  
<sup>20</sup> Recette extraite du site [www.espriticabane.com](http://www.espriticabane.com), vous y trouverez plein de recettes du même genre et des idées déco

<sup>21</sup> Recette extraite du site [www.espriticabane.com](http://www.espriticabane.com), vous y trouverez plein de recettes du même genre et des idées déco



## POUR ALLER PLUS LOIN...

### Sites internet :

Le mini-guide publié par l'Association Santé-Environnement France constitue une bonne synthèse des conseils donnés dans ce livret pour une chambre de bébé saine. A télécharger en cliquant sur ce lien :

<http://www.asef-asso.fr/wp-content/uploads/2017/03/chambresaineweb.pdf>

Sur le site internet du projet Nesting, vous trouverez tous les petits dépliants pratiques édités par l'association WECF pour une meilleure santé environnementale de la femme enceinte et des enfants. Pour les consulter, cliquez ici :

<http://www.projetnesting.fr/-Mini-guides-thematiques,51-.html>

En faisant une rapide recherche sur le net, vous trouverez plein de conseils et d'astuces pour réaliser une déco saine, avec de la récup'. C'est très tendance, les sites et les blogs de passionné(e)s se multiplient. Un bon exemple :

<http://www.espritchabane.com/>

## POUR ALLER PLUS LOIN...

### Livres, brochures, ...

Dr Laurent CHEVALLIER avec Claude AUBERT, Le guide anti-toxique de la grossesse, éditions Marabout, 2016, 237 pages.

Pascale d'ERM, Devenir une écomaman (ou un écopapa), éditions Glénat, 2009, 126 pages

Corinne BULLAT, Une chambre d'enfant saine et écologique, éditions Ulmer, 2008, 144 pages.

Nathalie BOISSEAU, La chambre de bébé au naturel, éditions Alternatives, 2012, 109 pages.







## Préparer un nid douillet pour son bébé

Conseils, astuces, recettes

### Dans la même collection :

Nettoyer sans s'empoisonner

Les cosmétiques, parfois ça pique !

Bien manger, pour bien naître et bien grandir

Jouer sans toxique

Collection rédigée et réalisée par l'URCPIE de Picardie dans le cadre du projet FEES Picardie avec le soutien de la Direction régionale de l'environnement, de l'aménagement et du logement (Dreal) des Hauts-de-France

À télécharger sur le site : <http://urcpie.wixsite.com/fees-picardie>

Envie d'en savoir plus pour bien aménager son foyer en attendant bébé ? Besoin de conseils, de trucs et d'astuces pour éviter les produits chimiques au quotidien ? Envie de recettes de peintures écologiques pour vos murs et vos meubles ?

Contactez-nous au 03 23 80 03 02, [sante-environnement@cpie-picardie.org](mailto:sante-environnement@cpie-picardie.org)