

# Créer un environnement sain pour les ENFANTS



Toutes sortes de substances toxiques se retrouvent dans notre environnement, à l'intérieur comme à l'extérieur : produits chimiques nocifs collés à la poussière, émanations de produits de nettoyage et de rénovation, produits chimiques dans le plastique, mercure dans le poisson... Toutes ces substances peuvent avoir de graves conséquences sur la santé de nos enfants. Mais la bonne nouvelle dans tout ça, c'est que les parents peuvent adopter des mesures simples – s'ajoutant à celles qu'ils prennent déjà – pour réduire les risques à la maison.

Les enfants sont plus vulnérables que les adultes parce que leur système immunitaire n'est que partiellement développé. Et puisque les bébés et les tout-petits découvrent le monde avec leurs mains et leur bouche, ils sont davantage exposés aux substances toxiques. Le présent guide se propose d'aider les parents à protéger leurs enfants par des conseils visant à assainir leur environnement.

canadian partnership for  
**children's**  
health & environment



partenariat canadien pour la santé  
**des enfants**  
et l'environnement

[www.  
environnement  
sainpour  
enfants.ca](http://www.environnement.sainpourenfants.ca)



# EN SÛRETÉ *chez soi*

CINQ CHOSES À FAIRE POUR  
PROTÉGER VOTRE FAMILLE



**Vous voulez créer un environnement familial sain pour vos enfants, mais vous ne savez pas par où commencer? Voici cinq façons d'obtenir des résultats immédiats tout en posant des gestes simples – et sans dépenser beaucoup d'argent.**

## **Arrière, poussière!**

- La poussière domestique est l'une des principales sources de substances toxiques auxquelles les enfants sont exposés. Celles-ci proviennent en majeure partie de l'usure normale des biens de consommation.
- Enlevez la poussière avec un aspirateur de qualité ou tout simplement avec un linge humide ou une vadrouille mouillée (l'époussetage à sec ne fait que remettre la poussière en circulation dans l'air). Passez l'aspirateur ou une vadrouille mouillée une fois par semaine; faites-le deux fois par semaine si votre enfant rampe encore.
- Retirez vos chaussures en entrant dans la maison afin de minimiser les saletés provenant de l'extérieur. Munissez-vous de tapis d'entrée lavables à la machine et lavez-les séparément des vêtements.
- Diminuez la quantité de poussière dans la maison en ramassant ce qui traîne et en rangeant les jouets dans des contenants munis de couvercles.

## **Vert, le nettoyage**

- Lavez-vous régulièrement les mains avec du savon ordinaire et de l'eau tiède. Notez que les médecins déconseillent d'utiliser des savons antibactériens.
- Utilisez des produits de nettoyage non toxiques. Le bicarbonate de soude constitue une bonne poudre pour rincer les éviers et les baignoires. Un mélange de vinaigre et d'eau nettoie efficacement les fenêtres, les planchers et les autres surfaces. La plupart des travaux de nettoyage ne requièrent aucun javellisant.
- N'utilisez pas de « purificateur » d'air qui émettent des parfums dans l'air. De même, optez pour du détergent à lessive non parfumé et évitez les assouplisseurs en feuilles pour sèche-linge. Les fragrances (ou « parfums ») de ces produits peuvent receler des produits chimiques potentiellement dangereux.
- Évitez le nettoyage à sec, ou alors, faites affaires avec un nettoyeur qui emploie des méthodes non toxiques.
- Enfin, il va de soi de toujours garder les nettoyants et autres produits chimiques domestiques hors de la portée des enfants.

## **Rénovez comme il faut**

- Les enfants et les femmes enceintes devraient se tenir loin des pièces en rénovation afin d'éviter d'être exposés à des substances potentiellement nocives.
- Contrôlez et contenez la poussière. Isolez les pièces qui sont en rénovation du reste de la maison avec des feuilles de plastique et du ruban adhésif en toile. Fermez les événements de chauffage et de climatisation. Dans les maisons plus vieilles (en particulier celles qui ont été construites avant 1978), les poussières de rénovation peuvent contenir de fortes concentrations de plomb, ce qui est dangereux pour le développement du cerveau.
- Optez pour des peintures, enduits de finition et colles moins toxiques. Recherchez les produits portant les mentions « Sans COV », « Zéro COV » ou « Faible teneur en COV ». Ouvrez les fenêtres et utilisez des ventilateurs pour aérer pendant et après l'application de ces produits.
- Remisez vos vêtements et chaussures de travail séparément de vos autres vêtements, ou encore, placez-les dans la remise ou le garage. Lavez-les séparément des autres vêtements.

## **Plastiques antipathiques**

- Ne mettez pas de contenants de plastique ni de pellicule plastique dans le four micro-ondes, même ceux qui sont prétendus « aller au four micro-ondes ». Des produits chimiques nocifs peuvent migrer du plastique vers les aliments et les boissons.
- Entreposez la nourriture dans des contenants de verre ou de céramique plutôt que de plastique.
- N'employez pas de contenants de plastique pour chauffer du lait. Lorsque le liquide est devenu tiède, transférez-le dans les biberons.
- Autant que possible, mangez des produits frais ou congelés afin de réduire votre exposition au BPA, produit chimique employé dans le revêtement intérieur de la plupart des boîtes de conserve alimentaires et des cannettes de boisson.
- Évitez les jouets à mordre, les bavettes, les jouets pour le bain, les rideaux de douche et tout autre objet qui contient du PVC ou du vinyle (un type de plastique mou). Ils peuvent contenir des phtalates, des produits chimiques nocifs interdits dans les jouets des enfants depuis juin 2011.

## **Du poisson, pas du poison**

- Optez pour des variétés de poisson qui contiennent peu de mercure, un élément chimique dangereux pour le cerveau. Les choix les plus sains comprennent le maquereau bleu, le hareng, la truite arc-en-ciel, le saumon sauvage ou en boîte et le tilapia.
- Si vous consommez du thon en boîte, choisissez les variétés « à chair pâle », qui contiennent moins de mercure que le germon (le « thon blanc »).
- Si vous pêchez du poisson dans les cours d'eau près de chez vous, voyez les recommandations provinciales (ou territoriales) en matière de comestibilité.



**Ces quelques mesures préventives constituent un excellent début. Pour en savoir davantage sur les moyens de garder vos enfants en sécurité, visitez le**

**www.  
environnement  
sainpour  
enfants.ca**

**Voyez aussi nos conseils pour une grossesse en santé >>**

## MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

Les produits chimiques retrouvés dans la poussière et les nettoyants ou le mercure dans le poisson ne rendront pas nécessairement vos enfants malades, ou ne leur donneront pas nécessairement l'air malade. Toutefois, l'exposition à de petites quantités de substances toxiques peut avoir des effets à long terme souvent subtils sur le développement du cerveau, des poumons et du système reproducteur d'un fœtus ou d'un jeune enfant. Les scientifiques n'en connaissent pas encore tous les effets. Néanmoins, en matière de santé infantile, mieux vaut prévenir que guérir. Les petites quantités de substances toxiques peuvent finir par s'accumuler. Mais vos efforts pour réduire les risques s'additionnent eux aussi, notamment si vous suivez les conseils qui vous sont donnés ici pour assainir l'environnement des enfants.



## UNE LONGUEUR D'AVANCE : *Conseils pour une grossesse en santé*

Les femmes enceintes peuvent favoriser le sain développement de leur bébé de plusieurs façons, à commencer par la renonciation au tabac et à l'alcool. Les futures mamans et leur famille peuvent aussi réduire leur exposition à certaines substances nocives fréquemment retrouvées dans la maison. Les données scientifiques montrent que, pendant la grossesse, l'exposition à la pollution et aux produits chimiques toxiques peut être dangereuse pour le développement et la santé du bébé. Voici comment réduire les risques :

- Évitez l'exposition aux émanations de peinture, à la poussière générée par les travaux de rénovation et à certains matériaux de construction qui peuvent avoir des effets néfastes pendant la grossesse.
- Adoptez une alimentation saine. Consommer suffisamment de calcium, par exemple, peut réduire la quantité de plomb absorbé par votre corps.
- Évitez de remplacer les sacs de l'aspirateur ou de vider le bac collecteur de poussière de l'aspirateur central pendant la grossesse : les poussières domestiques peuvent contenir de nombreuses substances nocives. Ne confiez pas cette tâche aux enfants non plus.
- Optez pour des poissons qui contiennent peu de mercure. Diminuez les risques d'empoisonnement alimentaire en ne mangeant pas de poisson cru et respectez les avis locaux en matière de consommation des espèces sportives.
- Pendant la grossesse, évitez les nettoyants corrosifs qui émettent de fortes odeurs, surtout ceux qui portent des symboles de danger sur l'étiquette. Ces produits sont associés aux difficultés respiratoires et à l'asthme rencontrés chez les enfants d'âge préscolaire. Certains d'entre eux contiennent aussi des produits chimiques qui peuvent affecter le système hormonal.

**Le sein est sain! Les spécialistes s'entendent pour dire que l'allaitement demeure le choix le plus sain pour les bébés et leur mère. Pendant la période d'allaitement, faites en sorte de prendre beaucoup de repos et d'avoir une alimentation saine, faible en gras animal.**

**Pour plus d'information et de conseils pour vous aider à assainir l'environnement des enfants, visitez le**

**[www.environnementsainpourenfants.ca](http://www.environnementsainpourenfants.ca)**



Le Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement (PCSEE) est un regroupement multisectoriel d'organisations qui possède une expertise sur les questions concernant les enfants, la santé, la santé publique et l'environnement. Les partenaires du PCSEE collaborent depuis 2001 à la protection de la santé des enfants contre les polluants environnementaux et les substances chimiques toxiques. Ils œuvrent de concert à sensibiliser le public et à favoriser l'action individuelle, tout en appelant les gouvernements et l'industrie à adopter des politiques et des pratiques plus sécuritaires. Ensemble, il est possible de créer un environnement plus sain pour nos enfants.

La mise sur pied de ce projet a bénéficié de l'appui du gouvernement de l'Ontario. Un tel appui ne veut toutefois pas nécessairement dire que le gouvernement de l'Ontario endosse le présent contenu.

♻️ Imprimé au Canada sur du papier recyclé à 100 %. Juin 2011. This document is also available in English.

canadian partnership for  
**children's**  
health & environment



partenariat canadien pour la santé  
**des enfants**  
et l'environnement