

## Naître, grandir : dans quel environnement ?

Suite à la soirée info-débat du 15 mars 2012 évoquant différents toxiques présents dans notre environnement leurs dangers potentiels et comment s'en prémunir, nous vous proposons le rappel de tout cela au cours de ce numéro spécial de la revue EPIS.

Le contenu de ces différentes interventions est le fruit de la recherche collective des professionnels qui ont animé cette soirée, et qui font partie de l'association EPIS du Bignon.

Cette association, rappelons-le, regroupe des professionnels de santé de la commune et alentours soucieux de faire évoluer le rapport des usagers à leur santé, en améliorant leurs connaissances sur certains sujets et en initiant une réflexion, conscients qu'ils ne détiennent pas toutes les réponses.

### 1. Introduction par Brigitte Blouin, kinésithérapeute au Bignon

J'ai choisi de me mettre à la place d'un bébé à venir puis de ce nouveau-né qui deviendra petit enfant et enfin de cet enfant que l'on va envoyer à l'école.

Tout d'abord, avant même de naître, j'ai déjà de la chance d'avoir été conçue « normalement » car en 50 ans, la fertilité des hommes et des femmes a nettement diminuée : les hommes ont perdu 50% de leurs spermatozoïdes par exemple. Vous connaissez sûrement tous des couples en difficulté pour avoir des enfants. Les facteurs environnementaux sont mis en cause dans cette baisse.

Mais bon, en ce qui me concerne, mes parents m'ont voulu et m'ont conçue sans aide médicale. Me voilà au chaud à me « fabriquer », me modeler, grandir ; je suis à l'abri de l'extérieur.... Quoique.... en effet, je ne suis pas si à l'abri que cela : beaucoup de choses passent au travers de la barrière placentaire et pas seulement l'alcool comme nous le montrent de nombreuses campagnes et publicités. Savez-vous par exemple que dans le sang de mon cordon ombilical, on retrouve plus de 300 résidus chimiques en tout genre et donc dans mon sang on va retrouver tous les métaux lourds, les pesticides etc.... qui polluent notre environnement ? En soit, rien d'étonnant ni d'inquiétant me direz-vous ! Mais si, car ces substances peuvent m'empêcher de fabriquer mes neurones en nombre et en qualité ! Bref, ne suis-je pas en train de déjà préparer le terrain pour de « grosses maladies » à venir : alzheimer, parkinson, autisme....????

On verra tout à l'heure comment limiter ce passage placentaire.

Mais voilà, ma mère essaye d'avoir une vie saine et une alimentation équilibrée.

Le grand jour arrive et je nais enfin. On me mesure, me pèse, me teste, me pique..... et je peux enfin me nourrir par le sein de ma mère ou par le biberon. Grande question ! En toute logique, la nature ayant tellement bien fait les choses, je devrais préférer le sein ; mais voilà,

c'est sans compter tous les polluants dont on a parlé juste avant ! Ma mère continue de les avaler, de respirer et donc ils passent dans son sang et dans son lait. Aujourd'hui, on se demande si ce lait n'est pas trop toxique, tout du moins en fonction du mode de vie de la mère. Les graisses concentrent les polluants et le lait est très riche en graisses. On a de la chance, en France, ce lait maternel n'est pas toxique comparativement au lait des femmes Inuits à qui l'on déconseille actuellement d'allaiter du fait de leur consommation en trop grande quantité de gros poissons, qui concentrent à la fin de la chaîne alimentaire une quantité trop importante de polluants (métaux lourds, PCB)

Ma mère a choisi l'allaitement et elle reprend le travail (environnement social). Elle commence à ne plus avoir assez de lait pour moi, c'est pourquoi elle me donne du lait maternisé. Cette fois-ci, c'est le lait artificiel qui contient de l'aluminium ajouté au lait en poudre. Hors on sait que l'aluminium se fixe dans tout notre corps notamment dans le cerveau et qu'il perturbe le fonctionnement de nos neurones.

Sans compter que ce lait contient en plus du bisphénol A provenant du film pelliculé à l'intérieur de la boîte. Récemment, ce polluant a été retiré des biberons mais pas forcément de tous les autres contenants. C'est déjà un début. Celui-ci fait partie des perturbateurs endocriniens dont on verra les méfaits tout à l'heure avec un extrait de film. Joli cocktail !

Enfin, il va être temps pour moi de commencer à manger de vrais aliments (certes un peu mixés !) et de découvrir mon environnement par mes propres moyens. Chic !

J'ai la chance de grandir dans une maison que mes parents entretiennent régulièrement, j'ai une belle chambre toute neuve, avec de beaux jouets de toutes les couleurs. Sans doute peut-on avoir tout cela sans danger ?

Finalement, ce qu'il faut retenir, c'est que je suis choyée, mes parents veulent bien faire pour moi et cette soirée n'a d'autres buts que de les éclairer dans leurs choix.

## **2. Historique et état des lieux par Dominique Prime, médecin généraliste au Bignon**

Nous sommes soumis régulièrement à des informations contradictoires et possiblement anxiogènes sur les toxiques dans l'environnement et leur responsabilité pour notre santé;

- par voie de presse
- par la télévision
- par des films : citons «nos enfants nous accuseront», «l'emballage qui tue», «poisons notre risque quotidien», «du poison dans l'eau du robinet», «aluminium dans l'eau et maladie d'Alzheimer», «Bisphénol A dans les biberons», «mâles en péril», «les antennes relais», etc, etc, la liste est loin d'être exhaustive....

Ces informations font suite à un certain nombre d'alertes quant à la menace que fait subir aux espèces animales et humaine l'invasion massive d'une chimie mal contrôlée :

- citons « printemps silencieux », un livre de Rachel Carson, une biologiste américaine sur les effets délétères de l'utilisation des pesticides sur les humains et ... sur les oiseaux, ceci dès 1962.
- et plus récemment en 1997 : « l'homme en voie de disparition? » de Théo Colborn, une scientifique de renom, qui a constaté les effets de la pollution chimique dans la faune sauvage: malformations des organes génitaux, anomalies du comportement sexuel ainsi qu'une baisse de la fertilité pouvant conduire à la disparition de populations entières.

Par ailleurs, les informations officielles sont bien souvent rassurantes, du style :

- notre espérance de vie n'a jamais été aussi bonne
- la plupart des maladies qui sont effectivement en augmentation : augmentation des cancers hormonaux (sein et prostate), augmentation des maladies neuro-dégénératives: Alzheimer, Parkinson sont liées justement à cette espérance de vie plus longue et à un meilleur dépistage.

Notre mode de vie a profondément changé en quelques décennies avec une accélération faramineuse de la consommation de produits de consommation, de confort ,dans les domaines ménagers, électronique, alimentaire, etc. à la grande satisfaction des secteurs industriels de l'agro alimentaire et de la chimie, qui se frottent les mains, font des profits juteux et ont assez de moyens financiers pour faire pression sur les politiques et les organismes de contrôle pour minimiser les effets possiblement toxiques de cette invasion de produits chimiques.

Ces produits se nomment de plein de noms barbares qui commencent pour certains à nous être familiers :

- les pesticides et son chef de file le célèbre et redoutable « round-up »,
- le bisphénol A,
- les phtalates,
- le paraben,
- les retardateurs de flamme bromés,
- les composés perfluorés,
- des détergents hyper utilisés dans notre monde aseptisé (alkyl phénol, nonyl phénols..),
- PCB,
- les dioxines
- sans parler de la toxicité du mercure, des ondes WI-fi, nano technologies

Il faudrait laisser une place particulière à l'aspartame qui est carrément un « cas d'école » d'un rapport étroit entre une certaine industrie et des organismes de contrôle influencés, et un scandale, comme avant lui, celui du Distilbène, molécule utilisée dans les années 1940 chez les femmes pour prévenir les fausses couches, dont les effets néfastes sont encore présents à l'heure actuelle et dont la structure moléculaire, justement est proche du bisphénol A.

Parallèlement à cette explosion de la chimie jusque dans notre intimité (**rappelons simplement que la production de produits chimiques est passée de 1million de tonnes en 1940, à plus de 400 millions de tonnes par an actuellement**, et que par ex, rien qu'en 2005, 364 agents chimiques classés CMR (cancérogènes, mutagènes et/ou reprotoxiques) ont été utilisés en France à hauteur de 4,8 M de tonnes!), on assiste à l'augmentation d'un certain nombre de maladies qui ne sont pas liées au vieillissement ni à un meilleur dépistage :

- chez l'homme augmentation des malformations génitales chez les garçons, des cancers testiculaires et baisse de la fertilité (des chercheurs Danois ont constaté dès 1992 que le nombre de spermatozoïdes moyen produit par les hommes en bonne santé a diminué de 50/100 entre 1940 et 1990 soit en 2 générations)
- apparition des pubertés précoces chez la fille
- augmentation de cancers du cerveau en particulier chez l'enfant (les cancers chez les enfants ont augmenté de 27/100 entre 1975 et 1999)
- de façon courante explosion de maladies allergiques (asthme), de cas de diabète et d'obésité (en dehors d'un facteur alimentaire quantitatif, la part de la responsabilité de

nombreuses substances chimiques, perturbatrices endocriniennes, dont nous reparlerons est documenté)

- augmentation de maladies auto immunes et chez des personnes jeunes de maladies neuro-dégénératives de type SEP et même des formes précoces de maladie d'Alzheimer

Après ce bilan qui paraît bien sombre, même s'il faut le nuancer, car en parallèle un certain nombre de cancers ont diminué comme ceux des poumons et de l'estomac, je vous propose 3 éléments de réflexion

1. Tout n'est pas négatif. Un certain nombre de pollutions a fortement **diminué** : le plomb dans l'essence, l'amiante, la diminution du tabac et de l'alcool (dans une certaine mesure, même si elle a tendance à reprendre, en parallèle à des difficultés socio-économiques), l'utilisation de pesticides (même s'il y a encore beaucoup à faire), les incinérateurs sont équipés de filtres efficaces et surtout on observe une sensibilisation de plus en plus importante de la population aux problèmes de l'environnement (surtout par rapport aux années de pollution massive des années 1960-1990 L'air de nos villes est moins pollué!...
2. La pollution a changé et si auparavant il fallait fermer les fenêtres pour se protéger de l'air extérieur, maintenant nous sommes devenus les sources de notre propre pollution et il faut mieux ouvrir les fenêtres pour la laisser s'échapper de nos intérieurs! **Aérons !**
3. Nous savons aussi maintenant que ces toxiques de l'air intérieur, de notre alimentation, et des produits de cosmétologie sont particulièrement importants à **éviter à des périodes clefs du développement qui sont la grossesse (et surtout les 4 premiers mois) la petite enfance jusqu'à 3 ans et l'adolescence**. Pourquoi ? Parce qu'un certain nombre des 300 000 produits chimiques qui sont actuellement sur le marché (et dont on ne sait pas grand chose pour la plupart, surtout lorsqu'ils travaillent à plusieurs de concert) sont comme pour ceux précédemment évoqués au début, sont définis comme des perturbateurs endocriniens. C'est à dire qu'ils peuvent agir et être toxiques à très petites doses à des moments charnières: ces molécules entrent en compétition avec des hormones naturelles en particulier les oestrogènes et la thyroxine (qui contrôle la thyroïde) à des phases critiques du développement et peuvent entraîner à long terme des modifications des grandes fonctions de l'organisme comme la reproduction, le comportement, le métabolisme (diabète, thyroïde, etc). C'est surtout à ces périodes et particulièrement le début de grossesse qu'une attention particulière doit se faire et, finalement d'une façon pas si difficile que cela, la plupart des produits en cause n'étant pas du tout nécessaire à une vie de qualité et font plus partie d'un environnement factice et artificiel créé par les publicitaires...!

C'est cependant un défi, défi contre l'ignorance en particulier du corps médical ! Les études médicales actuelles nient complètement le problème. Nous sommes passés d'une période où les maladies étaient essentiellement liées à des microbes (que les progrès de l'hygiène, de la médecine et de la science ont permis d'éradiquer en partie) à une période où les maladies sont liées essentiellement à des produits chimiques sans modification de l'enseignement de médecine.

Et je finirai par une citation de Thierry Janssen, médecin

« Au lieu de ne voir en l'être humain que des manques et des défauts, il paraît urgent de rappeler que nous sommes détenteurs d'un potentiel extrêmement positif. Le défi est de prendre conscience de ce potentiel et de le manifester à travers nos actions, car de toute évidence c'est le meilleur moyen d'être heureux et de rester en bonne santé »

### **3. L'air intérieur par Marie-Odile Corbineau secrétaire médicale au cabinet du Bignon**

Nous allons voir que l'air intérieur est de 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur  
Pourtant, nous y passons 90% de notre temps

#### **Les différents polluants de la maison :**

##### **Les polluants chimiques**

Le monoxyde de carbone, le dioxyde de carbone, la fumée de tabac environnementale, les COV (composés organiques volatiles), le formaldéhyde, les phtalates, le benzène, les éthers de glycol, le bisphénol A, le paraben, les composés per fluorés...

##### **Les polluants physiques**

L'amiante, les fibres minérales artificielles, les particules (poussières), l'humidité, les champs électromagnétiques, le radon...

##### **Les contaminants biologiques**

Les allergènes (des animaux, des poussières, des moisissures, des plantes...), les bio-effluents humains (CO<sub>2</sub> COV), les micro organismes, les acariens

#### **Où trouve-t-on ces polluants ?**

- **Dans les matériaux de construction:**

Les revêtements du sol et des murs, les peintures, vernis, le mobilier neuf

- **Dans les produits d'entretien ménager**

Le lavage du sol, la lessive pour le linge ou la vaisselle, les insecticides intérieurs (sur prise électrique, autocollant pour fenêtres, et autre forme)

- **Les équipements de bureautique:**

Les ordinateurs, imprimante, télévision, la wifi

- **Les produits d'ambiance:**

Les bougies, l'encens, les désodorisants d'ambiance (électrique ou non)

- **Les polluants venant de l'extérieur :**

Les insecticides, les désherbants, les animaux, les plantes

- **Egalement dans les produits de soins :**

Les crèmes, le maquillage, les colorants pour cheveux, les vernis pour les ongles

#### **Que peut-on faire pour les diminuer ?**

Il y a des solutions pour diminuer la dispersion des polluants dans nos intérieurs

On peut choisir des produits comportant des écolabels, mais attention tout ce qui est vert n'est pas toujours écologique pour nous ou notre environnement. Pour les matériaux de constructions et le mobilier il y a aussi quelques labels.

- Il faut aérer régulièrement les lieux de vie, minimum 10mn matin et soir
- Nettoyer régulièrement pour éviter les accumulations de saleté
- Utiliser des chiffons plutôt que des lingettes
- Utiliser des produits non toxiques
- Ne pas pulvériser les produits
- Éviter les mélanges
- Diminuer les doses mentionnées sur les emballages
- Préférer les bois européens non traités
- On peut aussi faire ses propres produits de ménage avec des produits simples:
  - Le vinaigre blanc
  - Le bicarbonate de soude
  - Le citron
  - Savon en paillettes

Quelques recettes pour le ménage

- Nettoyant multi usage:
  - 2cs de bicarbonate de soude
  - 2l d'eau chaude
  - 1cs de vinaigre blanc
  - quelques gouttes d'un mélange d'huiles essentielles
  - Verser dans un grand flacon opaque et bien mélanger
- Le nettoyant WC:
  - 1/3 de vinaigre blanc
  - 2/3 eau tiède
  - Quelques gouttes huiles essentielles (tea tree)
  - Bien mélanger et vaporiser sur les parois laissez agir 15 mn, rincer

Quelques adresses :

- [www.qualité-air-interieur.fr](http://www.qualité-air-interieur.fr)
- Observatoire de la qualité de l'air intérieur: [www.oquai.fr](http://www.oquai.fr)
- Le grand ménage: [www.raffa.grandmenage.info](http://www.raffa.grandmenage.info)
- Bioboisdeco lvo diffusion 02 40 04 45 42  
23, rue de Nantes 44840 les Sorinières
- Chroma CL peinture et ampoules à LED  
4&6, rue du château la Benate  
44650 Corcoue sur logne 06 68 54 09 44

## **4. Différents polluants passés au crible par Carole Boutet diététicienne**

Les aliments et leur entourage....

Une étude menée par l'association Générations futures et le réseau environnement a montré que dans une seule journée (en tenant compte des recommandations du Plan National Nutrition Santé), un enfant ingère 128 résidus chimiques dont 36 pesticides, 47 substances cancérigènes suspectées et 37 perturbateurs endocriniens.

Comment faire pour diminuer ces résidus ?

### **Les pesticides**

Les résidus de pesticides des aliments sont régulièrement analysés par la DGCCRF. En 2008, près de la moitié des échantillons analysés contenaient des résidus dont 7% non conformes. Pour les fruits, les dépassements sont souvent constatés sur les raisins, les poires, les pommes et les kiwis. Pour les légumes, ce sont les poivrons, les piments, le céleri branche, les navets, et les légumes feuilles comme les salades et les épinards. 2,6% des céréales et des produits laitiers sont non conformes.

#### *Quelles solutions :*

Consommer des produits issus de l'agriculture biologique et locale. L'achat de ce type d'aliments peut être facilité par le biais des paniers de légumes ou des AMAP (Association Pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne).

Une étude sur des enfants consommant une alimentation biologique : les résidus de certains pesticides sont éliminés dans les urines rapidement, et les risques également

Sinon, préférer le local, vous pourrez éviter certains insecticides et fongicides mis dans les lieux de stockage notamment pour la conservation.

Manger des légumes c'est facile et rapide en les introduisant crus dans le repas

### **L'aspartame**

C'est un édulcorant ! Il est conseillé pour remplacer le sucre car il n'apporte pas de calories et n'augmente pas la glycémie. Il est aussi noté E 951.

Pourtant, plusieurs neurologues américains le définissent comme neurotoxique et cancérigène. 1 boisson light par jour augmenterait de 27% le risque d'accouchement prématuré (l'impact est réduit pour les boissons non gazeuses),

Où le trouve-t-on? Dans 6000 produits, plus précisément dans les aliments ayant la mention « light » ou sans sucre : Les confiseries, les médicaments, les boissons light, les laitages allégés.....

#### *Par quels aliments le remplacer :*

Le sucre Rapadura ou Moscovado, le sirop d'agave, le miel, la stévia, les fruits secs

### **L'aluminium**

Principalement sous forme de phosphate ou sulfate d'aluminium, il est utilisé entre autre pour le traitement de l'eau, la fabrication d'additifs alimentaires ( E 173) et de colorants ou de produits pharmaceutiques mais aussi de cosmétiques, d'ustensiles et matériaux d'emballages de produits alimentaires.

L'aluminium est aussi neurotoxique et peut être incriminé entre autres dans la survenue de maladies neuro-dégénératives comme la maladie d'Alzheimer...

### *Aluminium : comment l'éviter ?*

Remplacer les canettes par des jus de fruits en bouteilles en verre ou à défaut en PET  
Limiter la consommation d'aliments issus de l'industrie  
Préférer les laits infantiles bio comme la marque Holle par exemple

### **Le mercure**

Il fait partie des métaux lourds, c'est un polluant pour l'organisme et l'environnement. On le trouve principalement certains amalgames dentaires et les gros poissons.  
Le mercure est considéré comme toxique quelle que soit sa concentration dans l'organisme.

### *Comment diminuer les doses journalières ?*

Des conseils officiels concernant la femme enceinte existent.

- **Éviter les poissons prédateurs comme le thon, l'anguille, la daurade, la raie, la roussette, l'espadon**
- **Limiter la consommation à 2 fois par semaine le saumon, le lieu la sole**
- **Préférer les petits poissons comme la sardine, l'anchois, le maquereau**

### **Les plastiques**

#### **Le bisphénol A :**

Le Bisphénol A durcit les plastiques et les rend plus transparents.

C'est un perturbateur endocrinien, il peut engendrer des troubles au niveau de la production ou de la régulation d'hormones. Il est cité comme intervenant dans les problèmes de reproduction et de fertilité, d'obésité, de certains cancers, et de troubles de l'attention chez l'enfant.

Où le trouve t'on ?:

Dans certains biberons, Petit électroménager de cuisine, Contenants alimentaires et de boisson ( conserves et canettes) , Récipients plastiques pour micro ondes, Plastiques avec un code recyclage 7 et dans une moindre mesure : 3 et 6

#### **Les phtalates**

Les phtalates sont utilisés pour rendre les plastiques plus mous et plus flexibles.

Ils sont également des perturbateurs endocriniens et jouent sur le fertilité.

Des études ont montré qu'après quelques jours d'alimentation fraîche non industrielle et non préparée dans des matières contenant du BPA ou phtalates, le taux dans les urines chutait de 60% en quelques jours. C'est encourageant.....

### *Comment réduire les taux de bisphénol et phtalates dans l'organisme ?*

- Limiter la consommation d'aliments transformés
- Préférer les aliments frais ou surgelés à la place des conserves
- A défaut consommer des conserves dans des bocaux et bouteilles en verre
- Utiliser des biberons ou gobelets en verre ou en polypropylène (code recyclage 5) : marques Dodie, Bébéconfort, Philips Avent
- Pour les cuiseurs : Les marques Avent ou Badabulle ou Bébéa
- Préférer les bouilloires tout en inox



- Si vous utilisez quand même des contenants avec du BPA, n'y versez pas d'eau bouillante et ne les mettez pas au micro-ondes: sous l'effet de la chaleur, le BPA se dégage du plastique en plus grande quantité.
- Éviter la nourriture très acide ou grasse en conserve (sauce tomate, poisson à l'huile, etc.); elle peut contenir des niveaux de BPA plus élevés, car celui-ci réagirait au contact des acides et des graisses.
- Choisissez des contenants en verre, en porcelaine, en acier inoxydable ou fabriqués avec d'autres matières que le polycarbonate pour ranger la nourriture.
- Ne faites pas chauffer un récipient en polycarbonate au four à micro-ondes; utilisez plutôt un contenant en verre ou en céramique. Ne les lavez pas avec des détergents puissants ou au lave-vaisselle, car cela contribue à dégrader le plastique et risque de favoriser la migration de BPA dans le liquide. Nettoyez les à la main, à l'eau chaude savonneuse.
- Laissez tiédir l'eau bouillante dans un récipient sans polycarbonate avant de la transvaser dans le biberon.

En résumé, consommer le moins souvent possible des aliments transformés et utiliser les récipients en verre, en inox ou en fonte

### **Recette d'un nutella maison :**

Mettre au bain-marie 100 g de chocolat (70 % de cacao mini) Une fois le chocolat fondu, sortir le bol et ajouter :

50 g de noisettes en poudre,

30 de sirop d'agave ou 50g de sucre complet,

1 CS de de purée d'amandes

100 ml de lait d'amandes (soit 1/2 mini pack)

Mixer le tout avec votre mixeur plongeur ; utilisez un bol assez profond, c'est plus pratique.

Mettre en pot en verre. Déguster sous 8 jours (sous 15 jours si vous le conservez au réfrigérateur).

## **5. L'environnement de bébé**

A présent que l'on a vu comment assainir l'air de la maison, que l'on s'est alimenté de la meilleure façon possible au cours de la grossesse, accueillons notre bébé.

Alors ce bébé, il arrive maintenant plus souvent à la maternité qu'à la maison. Là, alors qu'il s'agit d'un petit être sans défense, pour lequel, en tant que parent, on a qu'une idée, qu'un objectif, le protéger et lui apporter ce qu'il y a de mieux pour lui, pour son développement, son épanouissement, et bien là ça se gâte, puisque le voilà catapulté dans un environnement empli de ces nouvelles substances chimiques.

Comment faire pour tenter de ne pas multiplier les expositions à ces différents produits.

D'abord, à la maternité, il y a ces fameux cadeaux que sont des valises publicitaires, emplies d'échantillon en tout genre qu'on vous propose de tester au plus vite, quoi de plus raisonnable, sur la peau de votre bébé :

- savon, shampoing, crème
- lingettes
- lessive

- jouet  
emballés dans de nombreux plastiques

Tout d'abord il faut savoir que le bébé est plus vulnérable aux substances chimiques qu'un adulte :

- non seulement parce qu'il est plus petit
- mais aussi parce qu'il a un développement de cellules décuplé/ un adulte
- parce que par rapport à son poids il mange, boit, et respire + qu'un adulte
- parce que sa barrière hémato encéphalique est immature (pas avant 3ans)
- parce que sa barrière intestinale est immature aussi
- parce que sa peau absorbe 3 fois les substances que les adultes
- et que par ce que, plus grand, il est au ras du sol et porte à sa bouche de nombreux objets qui n'ont pas été testés pour cela.

Quand on sait tout cela :

Commençons par la toilette :

Eviter d'enlever la barrière protectrice de la peau (film lipidique) par un savon trop agressif qui laissera ensuite plus pénétrer les substances et exposer aux allergènes. Il faut savoir que la majorité des gels lavant contient du Sodium laureth sulfate, puissant dégraissant qui est quasiment toujours systématiquement accompagné de dérivé de la noix de coco comme surfactant pour regraisser derrière.

Choisir des produits avec un ecolabel qui garantit 99% des produits d'origine naturelle, pas toujours bio cependant. Il faut surtout diluer, éviter d'appliquer à même la peau, donner un bain 1 jour sur deux.

Comme la peau est sèche par le gel lavant, il faut une crème hydratante. Idem, la plus neutre possible, d'un ecolabel, il semblerait que l'huile la plus nourrissante, la moins allergisante soit l'huile d'olive. Vis-à-vis des crèmes, attention aux parabens, des conservateurs (perturbateurs endocriniens)

Attention on peut aussi faire des allergies ou des dermatites d'irritation à des produits d'origines naturelles, (mais exempt de produits cancérigènes ou reprotoxiques)

Bannir les lingettes

Préférer les couches lavables

Eviter les surimpressions plastifiées sur les vêtements

Laver les vêtements neufs

Quant aux jouets, éviter les plastiques mous qui dégagent des phtalates, attention ++ aux jouets parfumés.

Pour préserver aussi l'environnement, éviter l'utilisation trop fréquente de solution hydroalcoolique, le savonnage classique suffit.

## **6. Conclusion**

Ne soyons ni trop anxieux ni trop fatalistes, mais restons vigilants, informons nous, restons à l'écoute des lanceurs d'alerte et quand d'autres possibilités sont à notre portée, changeons nos habitudes pour diminuer les cocktails chimiques auxquels nous sommes exposés.

[www.reseau-environnement-sante.fr](http://www.reseau-environnement-sante.fr)