

# L'environnement sain du jeune enfant



# Un environnement sain pour l'épanouissement de chaque enfant

Dans nos structures de petite enfance, notre mission première est d'accompagner chaque enfant sur le chemin de l'épanouissement. Cet engagement passe par la qualité des soins, des activités d'éveil et des relations humaines, mais aussi par une attention particulière portée à l'environnement dans lequel ils grandissent.

Il est aujourd'hui de plus en plus reconnu que l'exposition à certains facteurs environnementaux peut avoir un impact sur la santé, avec un risque accru de maladies chroniques et de troubles variés tels que l'asthme, les allergies, ou encore les perturbations endocriniennes. L'enfance, période de développement cruciale, est particulièrement sensible à ces influences.

C'est pourquoi nous avons la responsabilité de proposer un cadre de vie aussi sain que possible, en agissant de manière concrète sur notre environnement quotidien. Ce guide a été conçu dans cet objectif : il rassemble des informations et des bonnes pratiques pour identifier et réduire l'exposition des enfants aux substances potentiellement nocives.

Ensemble, parents et professionnels, nous pouvons construire cet environnement protecteur pour permettre à chaque enfant de grandir en toute sérénité.

**Pour grandir, s'éveiller, le jeune enfant explore le monde à chaque instant grâce à ses 6 sens.**

**Ce guide est un outil de sensibilisation pour permettre à votre enfant de bénéficier d'un environnement le plus sain possible.**



## La vue



La pollution visuelle existe aussi pour le jeune enfant. Il est recommandé de ne pas exposer du tout les enfants de moins de 3 ans aux écrans.

Il est également préférable d'éviter les lumières artificielles directes dirigées vers les tout-petits. Des appliques murales et des ampoules à basse luminosité permettent de limiter ce risque.

En cas d'exposition au soleil, le port de casquette/ chapeau ET lunettes est fortement recommandé.



**L'odorat :**  
*respiration, inhalation*



## À PROPOS DE LA POLLUTION DE L'AIR

### Quels sont ses effets sur la santé ?

Respirer est vital mais l'air que nous respirons à l'extérieur et à l'intérieur des bâtiments contient différents polluants qui, une fois dans notre corps, peuvent être nocifs pour notre santé. Ces effets peuvent être immédiats ou à long terme.



**Cerveau :** mal de tête, anxiété, maladies neurodégénératives (Alzheimer...)

**Yeux, nez, gorge :** irritations, difficultés respiratoires, allergies...

**Cœur et sang :** accident vasculaire cérébral, troubles cardiaques, hypertension, augmentation de la coagulabilité, formation de caillot...

**Poumons :** irritations, inflammations, réduction des capacités respiratoires, broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), asthme, cancer...

**Nourrisson :** naissance prématurée, petit poids de naissance, retard de croissance du fœtus, impact sur le développement intellectuel...

**Système reproducteur :** troubles de la fertilité, fausse couche...

### Les effets dépendent :

- De la nature du polluant (gaz, particules...)
- De la taille des particules
- De nos caractéristiques (âge, sexe...), mode de vie (tabagisme...) et l'état de santé
- De la durée d'exposition et de la dose inhalée

### 3 ACTIONS PRIMORDIALES :

1

AÉRER

2

VENTILER

3

IDENTIFIER  
LES SOURCES  
DE POLLUTION

#### En pratique :

- L'idéal est d'aérer la maison deux fois par jour, pendant au moins 10 minutes à chaque fois (sauf en cas de trafic intense).
- Il est recommandé d'effectuer un entretien annuel de la ventilation mécanique contrôlée (VMC) par un professionnel, avec remplacement des filtres tous les 6 à 12 mois pour les systèmes double flux et de contrôler régulièrement l'étanchéité et le bon fonctionnement des ouvrants (fenêtres, portes) pour assurer une bonne circulation de l'air.
- Il est préconisé d'installer des capteurs domestiques de CO<sub>2</sub> pour surveiller continuellement la qualité de l'air, avec un seuil d'alerte fixé autour de 1000 ppm.



#### Qu'en est-il des recommandations concernant les climatisations avec un jeune enfant ?

##### Il est recommandé :

- De régler sa climatisation avec 5°C maximum de différence avec l'extérieur.
- De procéder à un entretien régulier des filtres de climatisation, tous les 2 à 3 mois durant les périodes d'usage intensif, pour éviter la prolifération des polluants et allergènes.
- D'éviter absolument que l'air froid soit dirigé directement sur l'enfant, préférant une diffusion indirecte dans la pièce.

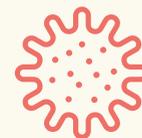


## Pour protéger le tout-petit d'inhalations toxiques reliées au matériel, mobilier, jouets :

- Il est recommandé d'aménager 3 mois avant la naissance de l'enfant son mobilier afin de permettre un nettoyage et une aération suffisante.
- Privilégier l'achat de jouets en bois brut non vernis, de peluches en fibres bio, de jouets en plastique sans phtalates.
- Déballez les nouveaux jouets, les laisser s'aérer et les laver avant de les donner aux enfants.
- Privilégier la vaisselle en inox, verre ou porcelaine.
- Il est nécessaire d'éviter les huiles essentielles, bougies parfumées, tabac, parfums, diffuseurs.
- Grande vigilance face aux différents produits en spray, toxiques pour toute la famille. Une simple microfibre humide avec des produits naturels suffit à nettoyer correctement. Les produits écoresponsables sont identifiables.



- Le nettoyage vapeur est d'une efficacité redoutable et écologique.
- Il est recommandé de porter attention aux recommandations sur les loisirs créatifs (peintures, colles, gommettes) qui peuvent contenir des substances nocives également.
- Éviter l'achat et l'utilisation de produits indiqués comme ne convenant pas aux enfants de moins de 3 ans.
- Privilégier l'achat de produits simples (gouaches à l'eau par exemple), limiter le nombre de références utilisées et penser au « fait-maison » (pâte à modeler ou peintures végétales par exemple).
- Éviter l'application de produits directement sur la peau des enfants (peinture avec les mains, le corps, les pieds) y compris le maquillage.
- Éviter l'utilisation de paillettes (souvent métalliques) qui peuvent s'avérer coupantes si elles arrivent dans l'œil.
- Limiter les activités utilisant ces produits pour les enfants de moins de 18 mois (exploration buccale trop importante).
- En cas de travaux, il est recommandé d'utiliser exclusivement des peintures labellisées A+ (faible émission de composés organiques volatils - COV), idéalement à base d'eau (acryliques ou naturelles). Il existe quatre niveaux allant de A+ (très faibles émissions) à C (émissions élevées).  
Une peinture classée A+ garantit une qualité d'air intérieur optimale en réduisant considérablement les risques d'irritations respiratoires, d'allergies, et d'autres effets nocifs liés aux substances chimiques.



## Concernant le risque de contamination virale/bactérienne :

- Il est préférable de limiter l'exposition aux zones de rassemblement de type gare/ centres commerciaux.



## Pour protéger le jeune enfant des allergènes :

Les allergènes peuvent provoquer crises d'asthme, rhinites, conjonctivites, eczéma, larmoiements, éternuements, gênes respiratoires, etc.

Les principaux allergènes proviennent des animaux, des acariens et des moisissures. On trouve des acariens dans les matelas, draps, peluches, moquettes, tapis et rideaux car ils aiment la chaleur et l'humidité et se nourrissent des desquamations de la peau.

Les allergènes d'animaux sont transmis par les habits et les cheveux par exemple. On retrouve des allergènes de chat dans toutes les salles de classe et dans un tiers des logements où il n'y a pas de chat !

Les moisissures sont dues à une forte humidité de l'air ambiant et une mauvaise ventilation.

### En pratique, la protection à mettre en place à la maison :

- Éliminer régulièrement les poussières.
- Éviter les tapis, rideaux, moquettes.
- Nettoyer fréquemment les draps, peluches, jouets, lieux de change.
- Aérer régulièrement la literie.
- Limiter la circulation des animaux (notamment dans les chambres).
- Laver régulièrement les animaux et les brosser à l'extérieur.



## Pour assurer une protection contre l'humidité (et moisissures) :

L'humidité excessive provoque l'apparition de moisissures qui présentent un risque allergène et toxique. L'humidité peut provenir d'infiltrations d'eau (dégâts des eaux, remontées d'humidité par le sol), de « ponts thermiques » (zones de fortes déperditions thermiques où l'humidité se condense) mais aussi des activités humaines : douche/bain, séchage du linge à l'intérieur, cuisine.

### En pratique :

- Aérer bien plus largement les pièces concernées (salles d'eau, cuisine, buanderie).
- Allumer la hotte et mettre un couvercle sur les casseroles.
- Étendre le linge à l'extérieur quand c'est possible ou dans une pièce bien ventilée et qui peut être aérée facilement.
- Rechercher les sources d'humidité et faire les éventuels travaux nécessaires (ainsi que les travaux d'isolation pour éviter les ponts thermiques).



## Le toucher



Premier sens développé in utero, l'enfant touche continuellement ce qui l'entoure. Le jeune enfant a besoin de toucher pour découvrir le monde d'où la nécessité de réduire les polluants sur son environnement direct.

La peau fine et fragile des bébés est plus sensible à certaines substances qui peuvent être présentes dans les cosmétiques mais aussi dans les résidus de produits d'entretien sur les surfaces, comme le plan de change.

### En pratique :

- Éviter les produits sans rinçage (lingettes, lait de toilette, eau parfumée) car ils restent longtemps en contact avec la peau.
- Limiter le nombre de produits différents utilisés.
- Privilégier l'utilisation de l'eau et d'un savon simple pour laver le siège des enfants en faisant attention à bien rincer et bien sécher.
- Éviter le contact cutané direct avec le plan de change en utilisant une serviette ou un drap d'examen.
- Éviter l'utilisation de maquillage.
- Désinfecter le plan de change en dehors de la présence des enfants (et vaporiser le produit sur la lingette et non sur la surface à nettoyer pour limiter l'aérosolisation).
- Pour le lavage des mains, privilégier l'utilisation d'eau et de savon plutôt que le gel hydro-alcoolique (là encore il faut privilégier les produits les plus simples, à base d'éthanol).
- Préférer les protections physiques (chapeau, t-shirt et ombre) plutôt que la crème solaire.
- Il est préférable d'utiliser une lessive simple hypoallergénique, pas d'adoucissant, des crèmes les plus neutres possibles et de ne pas mettre de parfum en contact avec un jeune enfant.



## Le goût



Afin de réduire la contamination via les pesticides industriels, il est préférable d'être attentif aux origines et saisons en privilégiant les circuits courts et Bio.

L'idéal reste de privilégier les matières naturelles concernant les jouets (bois, caoutchouc, coton, etc). Dans le cas de jouets en plastique/ silicone, qui sont présents dans toutes les chambres d'enfants, votre vigilance de parents porte sur :

- Le bon état des jouets. Vous pouvez renouveler tous les éléments en plastique ou en mélaminé qui présentent des signes d'usure (par exemple cuillères en plastique mâchouillées, anciens gobelets ou biberons pouvant encore contenir des BPA - bisphénol A) car les composantes des matériaux détériorés ont davantage tendance à migrer dans les aliments.
- Le nettoyage régulier (vapeur ou avec des produits naturels).
- Éviter la stérilisation à froid qui peut laisser des résidus sur les biberons et tétines.

**Une vigilance importante est à apporter quant :**

- Aux peintures écaillées.
- À la disponibilité immédiate de produits d'entretiens.



## L'ouïe



Le jeune enfant est sensible aux environnements très bruyants, qu'il convient d'éviter (exemple : fond sonore important avec la radio, télévision à haut volume). Vivre en environnement urbain expose déjà à un bruit permanent : travaux, voitures, foules, sonneries diverses.

La limite maximale à ne pas atteindre est de 80DB.

En cas d'exposition inévitable, des casques anti-bruit sont nécessaires pour protéger l'ouïe de vos enfants.



## La proprioception :

*le sens de la position et de l'équilibre*



Pour s'équilibrer, comprendre sa place dans l'espace, le jeune enfant a besoin de repères physiques. Les éléments de type mobile au-dessus du lit diminuent cette compréhension de l'espace. Les jouets de type trotteur/youpala, hamac rebondissant sont à proscrire car ils empêchent l'enfant de développer des appuis solides pour ancrer le développement de sa motricité.

