

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

DE LA SENSIBILISATION À L'ACTION



Guide pratique



Ville de Lausanne

Préambule

Régulièrement, les médias alertent l'opinion sur la présence de substances nocives qui se cachent dans l'environnement ou dans les objets de la vie quotidienne. Parmi ces molécules souvent synthétiques, capables d'altérer la santé durablement, et ce sur plusieurs générations, se trouvent les perturbateurs endocriniens. Ces derniers ont la particularité de dérégler notre système hormonal.

Bien qu'encore méconnus au niveau de leur fonctionnement et de leurs effets sur le court et moyen terme, les perturbateurs endocriniens constituent un enjeu de santé environnementale important. S'il est illusoire de viser leur élimination totale de nos environnements de vie, tant ils sont nombreux et omniprésents, il est néanmoins possible d'agir à plusieurs niveaux pour limiter leur présence, et donc notre exposition.

Les enfants étant particulièrement vulnérables aux perturbateurs endocriniens, il est essentiel de les préserver en priorité. L'objectif premier de ce guide est ainsi de permettre aux collaboratrices et collaborateurs des Centres de Vie Infantile (CVI) d'ouvrir la chasse aux perturbateurs endocriniens, grâce à :

- des informations concrètes et synthétiques sur les perturbateurs endocriniens et les enjeux de santé y relatifs ;
- des astuces pratiques et des moyens d'action ciblés pour prendre les bonnes habitudes en présence des enfants ;
- des conseils avisés pour faire les bons choix lors des achats de fournitures.

Avec cet arsenal de chasse plutôt étoffé et spécialement adapté pour les structures d'accueil de l'enfance, la traque aux perturbateurs endocriniens peut débuter.



PAROLE À LA DIRECTION DU LOGEMENT, DE L'ENVIRONNEMENT ET DE L'ARCHITECTURE (LEA)

De par nos habitudes de consommation et nos modes de vie, nous sommes toutes et tous exposé-e-s aux perturbateurs endocriniens, substances plus ou moins toxiques pour notre organisme. Omniprésentes dans notre environnement, elles sont difficiles à éviter, mais pas impossibles à limiter.

Afin de réduire l'exposition des enfants à ces substances, la Ville a initié un programme d'actions et d'information dans les centres de vie infantine (CVE) lausannois. Cette démarche favorise une action conjointe des pouvoirs publics et des parents, afin que chacune et chacun puisse, à son échelle et sur base volontaire, contribuer à promouvoir la santé de toutes et tous.

Le programme prévoit :

- d'informer les collaboratrices et les collaborateurs des CVE du Réseau-L et de fournir des recommandations concrètes et applicables pour limiter les perturbateurs endocriniens ;
- de donner accès à un catalogue d'achat en accord avec la démarche ;
- de favoriser le lien avec les parents, afin de les sensibiliser et de leur transmettre des astuces pour le quotidien.

L'implication des CVE est centrale, les professionnel-le-s de l'enfance étant au carrefour de nombreux enjeux, notamment en matière d'ancrage de nouvelles pratiques en faveur de la santé et de sensibilisation des parents. Ce programme a été élaboré avec le concours des CVE pilotes de la Borde et de Valency, rattachés à la Direction de l'enfance, de la jeunesse et des quartiers de Monsieur David Payot, pour s'assurer de la faisabilité des propositions selon les pratiques actuelles et les contraintes du terrain.

C'est en recherchant l'exemplarité et en misant sur l'implication du personnel des CVE que la Ville de Lausanne souhaite continuer à améliorer la qualité des lieux d'accueil des générations de demain, et soutenir les parents qui désirent s'investir dans cette démarche.

Natacha Litzistorf, Conseillère municipale, Directrice du logement, de l'environnement et de l'architecture



Table des matières

La chasse aux perturbateurs endocriniens est ouverte

4

Pour avoir une vision globale de la démarche adoptée afin de limiter la présence des perturbateurs endocriniens, découvrez le programme d'actions et la stratégie d'approche développés par la Ville de Lausanne.

PARTIE 1 – La théorie

9



Apprenez-en plus sur les perturbateurs endocriniens dans cette partie explicative : de quelles substances parle-t-on concrètement ? Comment peuvent-elles affecter notre santé ? Comment sont-elles réglementées ? Pourquoi les enfants sont-ils à préserver en priorité ?

PARTIE 2 – Les conseils pour le quotidien

21



Envie de passer à l'action ? Suivez nos conseils conçu pour limiter la présence des perturbateurs endocriniens au quotidien. À votre disposition, des **conseils généraux** ainsi que des **conseils par espaces de vie** à appliquer sans modération dans les CVE.

PARTIE 3 – Les achats

33



Des achats à faire ? Observez les critères de qualité par catégorie de produits afin de faciliter le passage de la consommation à la consomm'action.

En bonus : « Dialoguer avec les parents »

A la fin du guide, retrouvez une partie spécialement conçue pour dialoguer avec les parents, avec des conseils pratiques à appliquer à la maison.

La chasse aux perturbateurs endocriniens est ouverte

L'arsenal de la chasse

Pour organiser la résistance face aux perturbateurs endocriniens, trois outils complémentaires sont mis à disposition des CVE.

Un guide détaillé

Le présent guide est l'arme de choix pour toutes les collaboratrices et tous les collaborateurs souhaitant s'informer de façon détaillée sur l'ennemi, mieux comprendre où il se loge et savoir comment agir de manière ciblée, sur plusieurs fronts et au quotidien.

Des affiches récapitulatives

Les principales astuces du guide à appliquer en présence des enfants figurent sur ces supports à afficher dans cinq espaces de vie des CVE (cuisine, salle de repos, salle de jeux et de bricolage, lieux d'hygiène et extérieur). Ainsi, les collaboratrices et collaborateurs peuvent rapidement s'y référer tout au long de la journée et durant les différentes activités.

Des ateliers pratiques

Les CVE peuvent également proposer à leurs collaboratrices et collaborateurs des ateliers de réalisation de produits d'hygiène 100 % naturels et sans risque pour la santé, qui permettent d'aborder la thématique de manière ludique et positive.

UNE AUBAINE !

Envie d'organiser un atelier pratique ? Contactez l'Unité développement durable :

unite.dd@lausanne.ch

Une chance ! Pour les huit premiers CVE s'engageant à ouvrir la chasse aux perturbateurs endocriniens, l'atelier est offert par la Ville.

Une stratégie d'approche pragmatique

Pour être efficace, la chasse aux perturbateurs endocriniens doit être menée sur plusieurs fronts, avec des stratégies d'attaque adaptées aux CVE, tant au niveau des fournitures achetées que des différentes activités de la journée.

Grâce à une étroite collaboration entre plusieurs services de la Ville et des partenaires spécialisés (cf. encadré), l'approche a pu être pragmatique et ainsi identifier les conseils les plus appropriés, selon le contexte et les contraintes spécifiques des CVE.

Cette co-construction du projet a également permis d'assurer la pertinence des informations, d'améliorer l'ancrage du projet, d'œuvrer à sa pérennisation et d'assurer la faisabilité des alternatives proposées.

Un des ingrédients de la réussite de la démarche ? La transversalité de l'approche et la participation active de tous les acteurs concernés par la chasse aux perturbateurs endocriniens, assurément !



Porteurs de la démarche

Unité développement durable, Direction logement, environnement et architecture (LEA)
Coordination générale et rédaction des supports : comment-dire.ch

Comité de pilotage

- Logement, environnement et architecture (LEA)
- Enfance, jeunesse et quartier (EJQ)
- Finances et mobilité (FIM)
- Sécurité et économie (SE)

Groupe d'experts

- ToxicFree Suisse
- CHUV
- UNIL
- Unisanté
- FRC
- Service de l'eau

Groupe test

- CVE Borde
- CVE Valency
- Service d'accueil de jour de l'enfance (SAJE)
- Service achat et logistique Ville (SALV)

Acteurs du projet

La coordination générale et la réalisation de l'ensemble de la démarche a été conduite par la Direction LEA de la Ville de Lausanne, accompagnée par comment-dire.ch. Les différentes directions de la Ville concernées par le projet ont été réunies au sein d'un Comité de pilotage afin de coordonner l'action communale. Le groupe d'experts, coordonné par ToxicFree Suisse et regroupant divers-es professionnel-le-s reconnu-e-s en lien avec la thématique, a assuré la pertinence scientifique des informations fournies dans les différents supports. Quant au groupe test, il a permis de calibrer les conseils au plus près de la réalité du quotidien des collaboratrices et collaborateurs des CVE.



PAROLE AUX CVE PILOTES

Pourquoi avoir choisi de prendre part à la phase pilote ?

En tant que structures sensibles au développement durable, nous avons déjà modifié certaines habitudes afin de limiter la présence de substances nocives au sein de nos établissements. Nous avons également eu des échanges avec certains parents en recherche de conseils pour repérer et éviter les substances nocives dans les objets du quotidien. Dès lors, il nous a semblé tout naturel de participer à cette phase pilote qui s'inscrit dans la continuité de ce que nous avons mis en place. Acheter et agir de manière réfléchie, informée et non plus automatique est un changement de paradigme important et une réponse positive aux préoccupations actuelles en matière de santé.

Comment avez-vous fait adhérer les collaboratrices et collaborateurs à la démarche ?

Tout compte fait, pas grand-chose, car plusieurs d'entre eux sont déjà sensibles à la question et preneurs d'outils tels que celui-ci, concrets et pragmatiques. Nous avons simplement présenté l'objectif de ce projet et ils ont été convaincus de l'utilité du guide et des affiches pour améliorer la qualité du cadre de vie de nos structures.

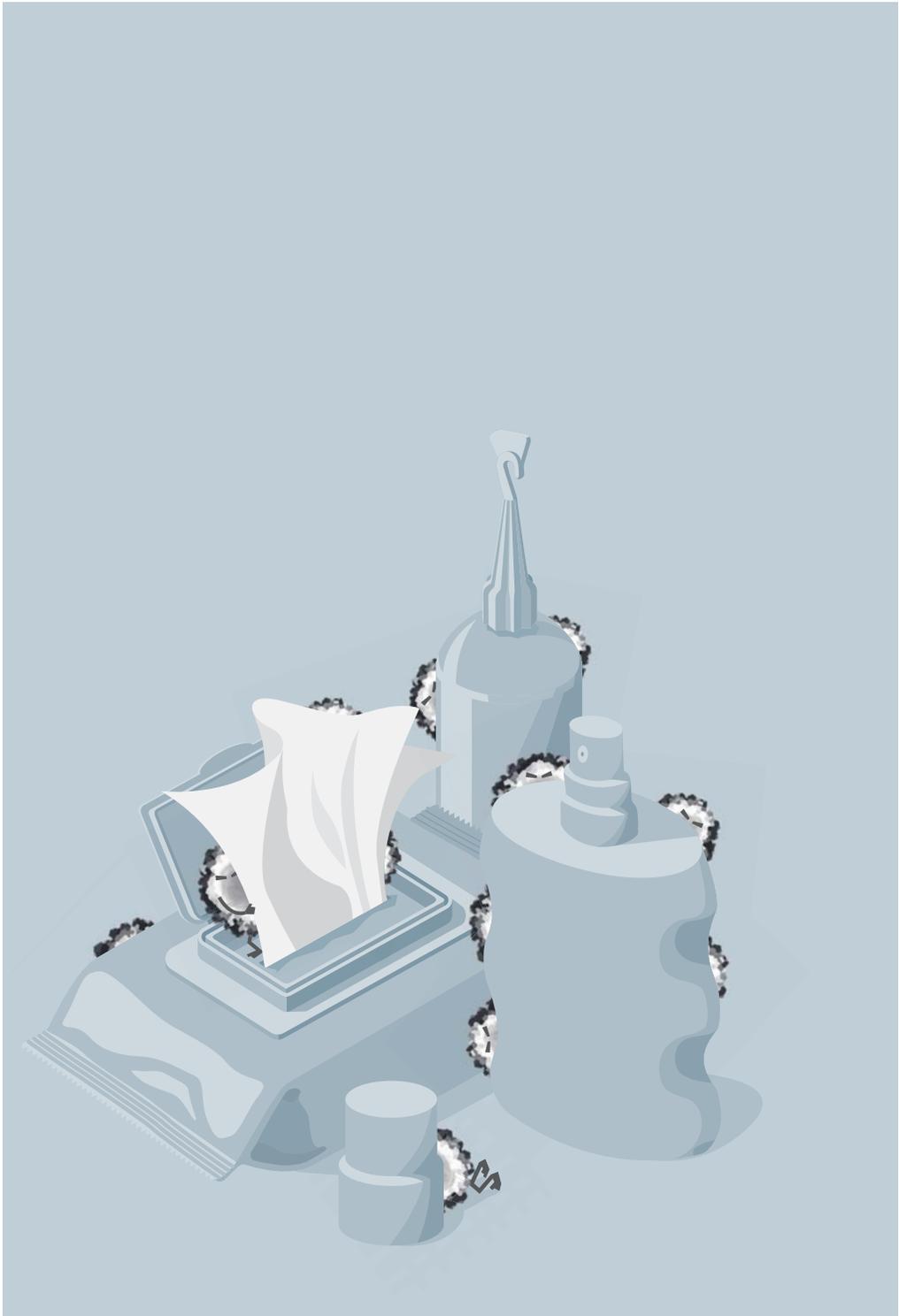
Comment envisagez-vous la mise en pratique des conseils ?

C'est avant tout une question d'information et de réflexion : plus on porte à l'esprit ces problématiques et surtout les solutions concrètes pour éviter les perturbateurs endocriniens, plus on a de chance de voir le changement s'ancrer dans le quotidien de nos structures. Des rencontres seront organisées au sein des CVE pour rendre la mise en pratique du guide la plus optimale possible et établir une marche à suivre claire et simple lors des achats. C'est aussi une question d'exemple : plus on sera nombreux à adopter les bonnes habitudes, plus les alternatives proposées par le guide seront considérées comme des conditions de notre quotidien, et non plus simplement comme des options.

Ana Lattion, Directrice du CVE de la Borde

Crystel Cagneau, Codirectrice du CVE de Valency





Les perturbateurs endocriniens : mieux connaître l'ennemi



Qui sont-ils ?

Des substances à priori pratiques, mais au final problématiques :

les perturbateurs endocriniens sont des substances naturelles ou synthétiques que l'on retrouve un peu partout – jouets, meubles, emballages, vêtements, produits d'hygiène, de nettoyage, etc. Leur omniprésence s'explique par les propriétés très diverses et intéressantes qu'ils confèrent aux produits et matériaux de toutes sortes, notamment en termes de résistance, de sécurité ou encore de conservation.

Nous ne connaissons réellement que quelques perturbateurs endocriniens, à savoir ceux dont les effets nocifs avérés ou suspectés ont été pointés du doigt par des instituts de recherche ou des associations de consommateurs.

Dioxine, polychlorobiphényles (PCB), phtalates ou encore bisphénols sont quelques exemples de substances ayant fait grand bruit et dont l'écho médiatique a fortement incité les autorités à mieux encadrer leur utilisation, voire à les interdire dans certaines catégories de produits. Néanmoins, au vu du nombre de substances à analyser, des possibilités infinies de combinaisons et de la méconnaissance actuelle de leurs effets à long terme, il est impossible de cerner l'ensemble des risques qu'ils représentent et d'édicter des recommandations précises pour chacune d'entre elles. De ce fait, et étant donné les forts soupçons pesant sur plusieurs familles de substances, l'application du principe de précaution doit être privilégiée.

PERTURBATEUR ENDOCRINIEN

« Substance chimique d'origine naturelle ou artificielle étrangère à l'organisme qui peut interférer avec le fonctionnement du système endocrinien et induire ainsi des effets délétères sur cet organisme ou sur ses descendants. »

**Organisation Mondiale
pour la Santé**

PRINCIPE DE PRÉCAUTION

« Le principe de précaution vise à permettre aux décideurs de prendre des mesures de protection lorsque les preuves scientifiques relatives à un danger pour l'environnement ou la santé humaine sont incertaines et que les enjeux sont importants. »

Parlement Européen



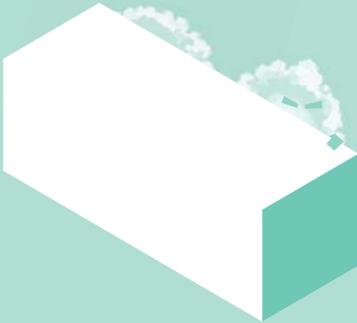
MAIS POURQUOI LES UTILISER ?

Le terme «perturbateur endocrinien» date du début des années 1990, soit bien après la mise sur le marché de ces substances et la découverte de leur nocivité pour la nature et la santé humaine.

Dans la vie quotidienne, il est possible et souhaitable d'opter pour des produits et objets avec le moins possible de perturbateurs endocriniens. En revanche, s'en passer s'avère à ce jour plus compliqué dans certains domaines, comme dans celui des soins hospitaliers et de la néonatalogie en particulier, où les dispositifs médicaux (cathéters, poches de transfusion, sondes, drains, médicaments, etc.) peuvent contenir certaines de ces substances. Des alternatives sans phtalate se développent, mais certaines se sont révélées peu adaptées et moins fiables en termes de sécurité des soins, alors que la sécurité d'autres est encore en cours d'évaluation. Parfois, ces alternatives n'existent encore tout simplement pas.

Si l'exposition aux perturbateurs endocriniens doit effectivement être réduite de manière générale, cet exemple démontre que, dans des situations particulièrement critiques, certaines de ces substances peuvent être utiles, car elles confèrent aux matériaux des propriétés spécifiques qui apportent aux patients des bénéfices vitaux.

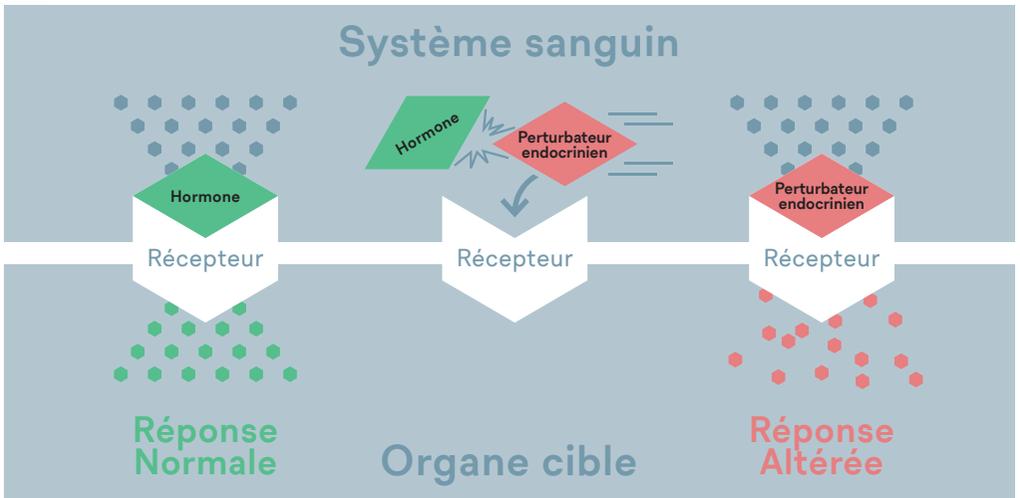
Céline Fischer Fumeaux, médecin associée, Service de Néonatalogie,
Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV)





Comment agissent-ils ?

Compagnons de notre quotidien, les perturbateurs endocriniens agissent sur le système hormonal en mimant, bloquant ou interférant avec nos hormones. Comme leur nom l'indique, ils perturbent le bon fonctionnement hormonal et engendrent des dérèglements au niveau des tissus dont l'activité est régulée par les hormones. Ce faisant, les perturbateurs endocriniens altèrent différents systèmes et fonctions, tels que la circulation sanguine, le système nerveux, respiratoire et reproducteur, mais aussi la croissance, le comportement et le sommeil.



Exemple de fonctionnement d'un perturbateur endocrinien

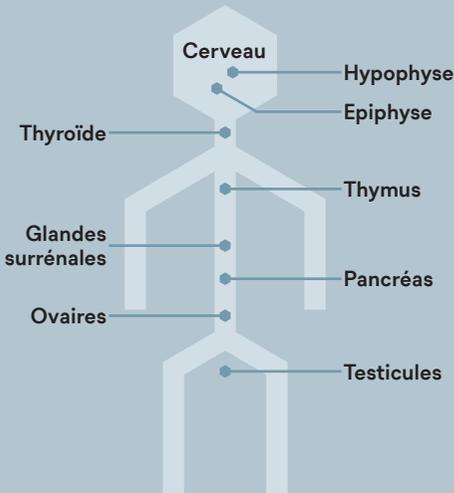
Pour exercer une action sur une cellule, l'hormone présente dans le sang doit se fixer sur un récepteur cellulaire. En imitant les hormones, les perturbateurs endocriniens leurrent l'organisme et se fixent sur le récepteur. Le résultat est l'altération de la réponse de la cellule et de la communication chimique entre les différents organes qui composent le système endocrinien.



Pourquoi s'en méfier ?

Le fonctionnement de ces substances et leurs effets sur la santé sont très complexes à comprendre. La tâche est rendue d'autant plus difficile que, contrairement aux autres substances toxiques, la dose ne fait pas forcément le poison. Cela veut dire qu'une exposition à de faibles quantités de perturbateurs endocriniens peut déjà avoir des conséquences sur la santé. Si leur nocivité est multipliée par la diversité des substances et leur omniprésence, elle l'est également en raison de deux effets : l'effet cumulatif (même perturbateur endocrinien se retrouvant dans des produits différents) et l'effet cocktail (interaction entre des molécules différentes).

Bien qu'encore méconnus, les effets d'une exposition aux perturbateurs endocriniens peuvent se manifester quelques années, voire plusieurs décennies, après l'exposition, et même affecter les générations suivantes.



Les différentes composantes du système endocrinien

Tout au long de la vie, le système endocrinien humain pilote et contrôle un grand nombre de processus : différenciation cellulaire au cours du développement embryonnaire, croissance, fonctionnement de la plupart des tissus et des organes, ou encore régulation de notre sommeil, les hormones orchestrent l'ensemble des processus.



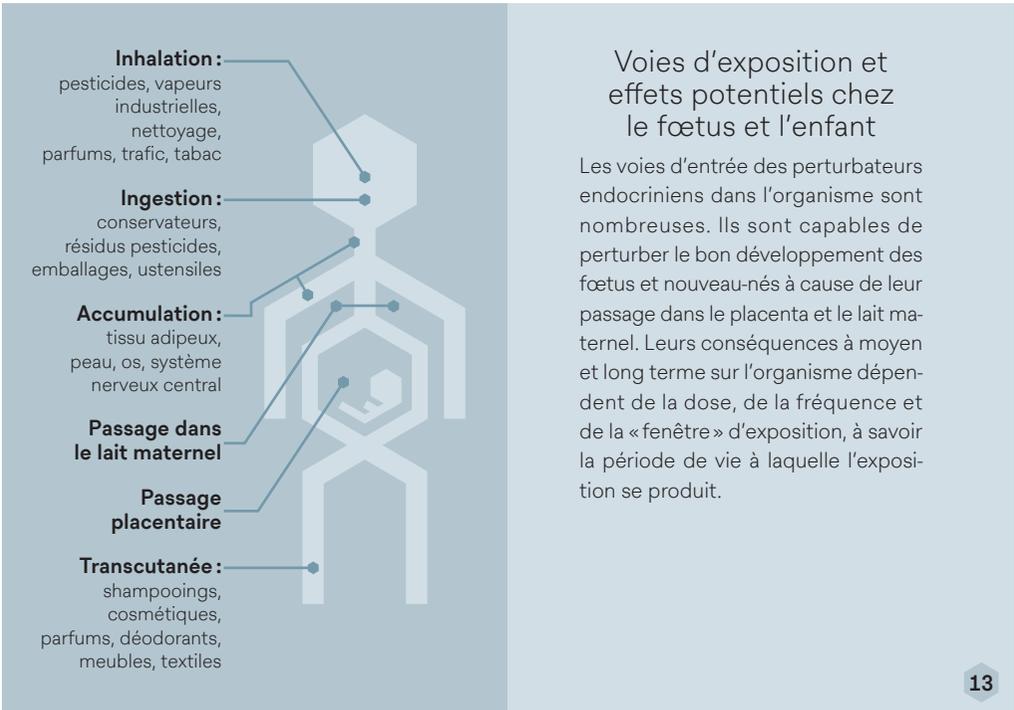
Pourquoi les enfants d'abord ?

Il y a un intérêt particulier à limiter l'exposition des enfants aux perturbateurs endocriniens, car ils sont à un âge où les organes se forment. Le processus de croissance est en plein boom et les hormones travaillent dur ! De ce fait, il s'agit de périodes de la vie où la probabilité que ces substances aient un effet sur l'organisme est plus grande.

Ceci vaut également pour les femmes enceintes. Durant le développement fœtal déjà, les perturbateurs endocriniens peuvent altérer le bon développement des organes vitaux, ce qui nécessite d'élargir les messages de prévention.

Voies d'exposition et effets potentiels chez le fœtus et l'enfant

Les voies d'entrée des perturbateurs endocriniens dans l'organisme sont nombreuses. Ils sont capables de perturber le bon développement des fœtus et nouveau-nés à cause de leur passage dans le placenta et le lait maternel. Leurs conséquences à moyen et long terme sur l'organisme dépendent de la dose, de la fréquence et de la « fenêtre » d'exposition, à savoir la période de vie à laquelle l'exposition se produit.





Comment sont-ils règlementés ?

Si les perturbateurs endocriniens sont désormais reconnus comme étant un véritable enjeu en matière de santé publique et d'environnement, leur réglementation reste délicate. Actuellement, plusieurs centaines de substances sont inscrites comme prioritaires à étudier selon la Commission européenne, mais seules quelques-unes sont sous le coup d'une interdiction ou réglementation stricte. En général, la Suisse s'appuie sur les décisions et les règlements juridiques européens mais pas toujours, comme pour le Bisphénol A qui est interdit en Europe mais pas dans notre pays.

S'accorder sur une définition des perturbateurs endocriniens est une étape préalable indispensable pour améliorer leur réglementation. Il a fallu quatre ans à l'Union européenne pour y arriver, ce qui démontre la complexité de légiférer et fixer des seuils de tolérance à des substances dont les effets sont encore largement méconnus. Cette réalité devrait inciter les collectivités publiques – et tout un chacun – à une application plus stricte du principe de précaution, afin de préserver l'environnement et la santé des générations actuelles et futures.



H₂OSONS LA PRÉSERVER !

Fait surprenant, nos activités quotidiennes (et les produits que nous utilisons : détergents, cosmétiques, médicaments) sont les principales sources de pollution de l'eau en Suisse, devant l'agriculture et l'industrie.

L'eau est un milieu de vie pour des milliers d'espèces, mais aussi un élément indispensable à notre survie. Il est donc nécessaire d'en préserver durablement la qualité. En 2019, les technologies utilisées dans les stations d'épuration (STEP) ne permettent pas encore d'éliminer correctement les micropolluants (dont les perturbateurs endocriniens) des eaux usées, avant leur rejet dans l'environnement. La réduction doit donc se faire en amont, à la source. Des projets pilotes sont actuellement en cours afin d'améliorer la qualité des eaux rejetées à la sortie des STEP, notamment pour celle de la Ville de Lausanne.

Aujourd'hui, la présence trop importante de ces substances dans nos lacs et nos rivières se pose comme un risque potentiel pour la santé de l'environnement et la nôtre. Par des gestes simples, au quotidien, chacune et chacun peut agir en amont et contribuer à préserver la qualité de nos ressources en eau.

Nathalie Chèvre, Écotoxicologue, Université de Lausanne (UNIL)





LA MISSION DU SERVICE DE L'EAU

La région lausannoise puise plus de la moitié de son eau potable dans le Léman pour couvrir les besoins liés aux usages domestiques, industriels ou à l'arrosage. Cette eau retournera dans le lac, après avoir été épurée dans la STEP de Vidy. Vitale, l'eau constitue un bien commun précieux, ce qui en fait la denrée alimentaire la plus surveillée de Suisse.

Garantir la qualité de l'eau du réseau lausannois est une mission que le Service de l'eau de la Ville de Lausanne prend très au sérieux. Son laboratoire s'attache à traquer près de 250 micropolluants (pesticides et substances médicamenteuses en tête) tout au long des cycles de production et de distribution, du captage au robinet. Afin de mieux répondre aux nouveaux enjeux, la STEP de Vidy sera prochainement complètement reconstruite. Les travaux visent à intégrer un traitement précurseur pour garantir une eau de qualité irréprochable microbiologiquement et éliminer au maximum la présence de micropolluants (y compris perturbateurs endocriniens) dans l'eau distribuée ainsi que dans les eaux rejetées.

La détection de ces substances n'est pas un signe de détérioration de la ressource : elle découle de l'évolution des techniques de détection qui permettent de mesurer précisément un nombre toujours plus grand de substances. Les traces décelées ne doivent pas susciter d'inquiétude car toutes se situent en dessous des normes fixées pour chaque substance en vigueur. L'eau du robinet est économique, écologique, à portée de bouche et d'excellente qualité. Des arguments avec lesquels l'eau en bouteille, stockée dans du plastique et au bilan écologique désastreux, ne peut pas rivaliser.

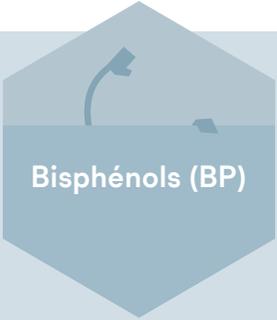
Fereidoun Khajehouri, Chef de la division du contrôle de l'eau, Service de l'eau, Ville de Lausanne





Principaux perturbateurs endocriniens à traquer dans les CVE

Les perturbateurs endocriniens se regroupent en différentes familles de substances ayant des propriétés similaires mais dont la nocivité pour la santé et l'environnement peut sensiblement varier. Les familles de perturbateurs endocriniens présentées ci-dessous sont susceptibles de fréquemment se retrouver dans les produits et objets utilisés au quotidien dans les CVE.



Bisphénols (BP)

Utilisés depuis les années 1960 dans la fabrication de produits en polycarbonate principalement, nous sommes présents dans beaucoup de produits : CD, lunettes, adhésifs, composites dentaires, boîtes de conservation, etc. Si l'utilisation du bisphénol A (BPA) a été limitée ou interdite (dans les biberons par exemple), il est parfois remplacé par d'autres membres de notre famille (BPS, BPF ou BPAP) dont les effets sur la santé sont suspectés d'être à peu près identiques.

Chaque membre de notre famille se dégrade à son rythme dans l'environnement, de façon relativement rapide pour le bisphénol F à bien plus lente pour le bisphénol S. Notre forte présence dans l'environnement alerte la communauté scientifique, car en mimant les œstrogènes, nous avons des effets néfastes sur la reproduction, le métabolisme des sucres et des graisses, mais également sur la solidification de la trame osseuse, le comportement et l'anxiété.

Nous sommes très doués pour absorber les rayons ultraviolets, ce qui explique notre présence dans la plupart des crèmes solaires, mais aussi dans les baumes à lèvres et certaines crèmes de jour.

Nous entrons facilement dans l'organisme par la peau et les lèvres sur lesquelles nous sommes généreusement appliqués. Les études à notre sujet démontrent notre persistance, notre toxicité pour l'environnement et suspectent une partie d'entre nous de perturber l'équilibre hormonal et la fonction thyroïdienne.



Filtres anti UV



Composés perfluorés (PFC)

De par notre propriété à repousser l'eau, les matières grasses et la poussière, nous sommes couramment utilisés dans les revêtements antiadhésifs des poêles et des casseroles. Nous sommes aussi présents dans certains emballages alimentaires, tels les sacs de pop-corn pour micro-ondes, ainsi que dans certains vêtements sportifs de plein air.

Notre particularité ? Nous nous accumulons dans l'environnement et, via la chaîne alimentaire, nous pénétrons très rapidement dans les organismes vivants. Étant donné que nous nous dégradons extrêmement lentement, nous nous agglomérons dans le corps où nous pouvons perturber le métabolisme, le développement ou encore le système reproducteur.

Grâce à mon effet antimicrobien, je suis utilisé comme conservateur dans beaucoup de produits, notamment ceux d'hygiène et les cosmétiques. Lotions pour le corps, crèmes pour le visage, produits capillaires, lingettes pour bébé : on m'utilise presque partout.

Je passe dans le corps par la peau ou par la voie orale. Bien que je sois rapidement éliminé et dégradé, on me suspecte fortement d'être toxique pour la reproduction et le développement.



Phénoxyéthanol



Phtalates

Nous sommes à peu près partout, car nous aidons à rendre les plastiques plus élastiques, flexibles ou résistants. Nous entrons dans la composition de nombreux produits, notamment les jouets, chaussures, vêtements, articles d'ameublement, revêtements de sol, peintures, détergents et emballages.

Bien que nous soyons biodégradables, nous pouvons tout de même persister très longtemps dans certains milieux, comme le milieu aquatique. Étant donné que nous ne sommes pas chimiquement liés aux matières plastiques, nous pouvons nous en libérer par contact avec des liquides ou nous échapper dans l'air. Nous entrons donc dans l'organisme par inhalation, ingestion ou par la voie cutanée et sommes particulièrement toxiques pour différents systèmes (hormonal, reproducteur et immunitaire).

Nous sommes employés comme conservateurs dans les médicaments, les additifs alimentaires et une grande majorité des produits cosmétiques, en raison de nos propriétés antibactériennes et antifongiques.

Dans les produits qui mentionnent notre absence, nous sommes souvent remplacés par le MIT (méthylisothiazolinone), un biocide qui n'est pas un perturbateur endocrinien... mais un allergène puissant.

Bien que nous nous dégradions relativement rapidement, notre utilisation dans les produits d'hygiène et notre facilité à pénétrer dans l'organisme par la peau sont problématiques.

Nous perturbons le système hormonal en mimant les œstrogènes et sommes fortement suspectés d'affecter la fertilité, mais aussi d'augmenter le risque de cancers hormono-dépendants, tels que le cancer du sein.



Nous améliorons la résistance au feu et sommes principalement utilisés dans la fabrication de textiles et de matières plastiques. Bien que nous soyons réglementés depuis 2004 dans l'Union européenne, nous entrons toujours dans la composition de beaucoup d'objets du quotidien – appareils électriques et électroniques, tissus et vêtements, mousses de rembourrage, matériaux d'isolation, peintures, etc.

Notre dégradation étant extrêmement lente, nous nous accumulons dans l'environnement et dans les poussières domestiques. Nous pénétrons dans l'organisme surtout par inhalation et avons la faculté d'altérer la fertilité et le fonctionnement de la thyroïde, mais également de causer des troubles du comportement et de l'apprentissage.

Je suis un agent antibactérien très puissant utilisé pour mes propriétés antiseptiques et désinfectantes, mais aussi de conservation. À l'origine présent dans les gels nettoyants pour les chirurgiens, on me retrouve aujourd'hui dans plusieurs produits d'entretien et d'hygiène, tels que le dentifrice et le déodorant.

Je ne me dégrade qu'au contact de l'oxygène et m'accumule donc dans les milieux qui en sont dépourvus. Je suis soupçonné d'augmenter les risques d'allergie, d'altérer la fonction musculaire (en particulier celle du cœur), et de perturber les hormones œstrogènes ainsi que la fonction thyroïdienne.





AH LES PARABÈNES !

« Sans parabène » : ce slogan est devenu quasiment incontournable depuis la médiatisation de l'effet de ces substances sur les hormones. Certaines marques prétendument naturelles souhaitent se donner l'image de gammes vertes. Elles ont sorti les parabènes de leurs compositions et l'affichent fièrement... quitte à les remplacer par des conservateurs très allergisants¹ ou d'autres ingrédients indésirables². En bref, « sans parabènes » ne veut pas dire « produit sain à acheter les yeux fermés ».

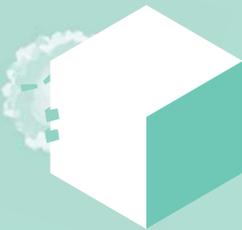
Mais pour en revenir à cette famille de composés, tous les parabènes ne sont pas à mettre dans le même panier :

- ❖ Ceux à courte chaîne, (ethylparaben et methylparaben) ont été blanchis par les experts européens et peuvent donc être utilisés.
- ❖ Les plus dangereux (isobutyl, isopropyl, benzyl, pentyl, phenylparaben) sont interdits depuis 2014.
- ❖ Le butylparaben et le propylparaben restent quant à eux autorisés, alors qu'ils sont considérés comme perturbateurs endocriniens.

Un bon moyen pour s'en souvenir ?

Ceux qui commencent par P ou B ne sont « Pas Bons » !

Anne Onidi, Journaliste et spécialiste des tests comparatifs pour le magazine de la Fédération romande des consommateurs (FRC)



¹ comme le méthylisothiazolinone et méthylchloroisothiazolinone, par exemple

² notamment le BHA, ethylhexyl methoxycinnamate, triclosan, benzophénone-1 et -3, cyclopentasiloxane, BHT, phénoxyéthanol ou sodium lauryl sulfate



Conseils pratiques à appliquer en présence des enfants



Suivez le guide!

Prêt-e-s à partir à la chasse ? Pour viser juste, cette partie du guide vous sera utile, grâce à ses conseils ciblés réunis en deux catégories :

Les conseils généraux

À appliquer sans modération et dans tous les espaces des CVE, les conseils généraux permettent de limiter efficacement la présence de perturbateurs endocriniens.

Les conseils par espaces de vie

Ciblés sur les bonnes pratiques à adopter en présence des enfants, ces conseils visent cinq espaces de vie des CVE : la cuisine, la salle de jeux et de bricolage, la salle de repos, les lieux d'hygiène et l'extérieur.

LA FAISABILITÉ COMME MAÎTRE MOT

Afin d'identifier des astuces et des alternatives adaptées et réalistes, trois critères ont systématiquement été conjugués :

- 📍 les perturbateurs endocriniens prioritaires à prendre en compte selon leur nocivité et présence potentielle dans les produits ou objets utilisés dans les CVE ;
- 📍 l'opportunité des collaboratrices et collaborateurs de modifier leurs habitudes quotidiennes, sans surcharge ou complication déraisonnable de leur travail (applicabilité) ;
- 📍 la possibilité du Service achat et logistique Ville (SALV) de proposer des alternatives dans LausaShop, le catalogue d'achat de la Ville (faisabilité).



Ouvrir les fenêtres

Aérer pour évacuer les polluants :

un geste simple qu'on a tendance à oublier. Résultat ? Dans les bâtiments, où nous passons en moyenne 80 % de notre temps, l'air est souvent bien plus pollué que celui respiré dehors. Aérer régulièrement est nécessaire pour éviter l'accumulation des polluants émis par l'aménagement et les activités se déroulant dans les CVE, mais aussi par les êtres humains (CO₂, odeurs, microbes, etc.). Dans l'idéal, les projets de construction des CVE devraient permettre une bonne aération naturelle des locaux.

L'utilisation de désodorisants et produits à pulvériser (antimites, antibactériens, etc.) qui chargent l'air de substances chimiques, parfois toxiques, n'est pas recommandable, surtout sur les matelas et couvertures en contact direct avec la peau et les muqueuses de l'enfant.

DE L'AIR FRAIS !

Si l'aération est un réflexe à prendre au quotidien, il est d'autant plus important d'assurer une bonne ventilation de la pièce suite à l'achat de matériel d'aménagement neuf, de travaux de peinture ou des activités de bricolage.



Lorsqu'il fait chaud



Stores inclinés

Permet de se protéger efficacement de la chaleur sans trop diminuer la luminosité.



Fenêtres grandes ouvertes



10 à 15 minutes par heure



Lorsqu'il fait froid



Stores horizontaux

Permet de laisser passer la lumière, voire de laisser entrer la chaleur et de raccourcir le temps d'aération.



Fenêtres grandes ouvertes



5 minutes par heure

Aération : mode d'emploi pour bien combiner l'ouverture des fenêtres et des stores

En été, il faut veiller à combiner l'ouverture des fenêtres avec une bonne gestion des stores, pour éviter la surchauffe de la pièce. En hiver, aérer correctement permet de rafraîchir l'air sans refroidir le bâtiment.



Appliquer la clause du besoin

Consommer moins mais mieux :

réduire la panoplie de produits est le meilleur moyen d'agir facilement et efficacement pour limiter la présence de substances nocives dans les CVE. Plus on consomme de produits, plus on risque de s'exposer à des substances indésirables.

C'est un fait établi dans tous les domaines de la consommation (ameublement, jouets, habits, vaisselle, etc.), et particulièrement dans celui des produits d'hygiène et de nettoyage où la présence de perturbateurs endocriniens est encore fréquente.

Choisir des compositions courtes

Plus une composition est longue, plus le risque de rencontrer des perturbateurs endocriniens et des substances nocives est grand. Ainsi, s'orienter vers des produits bruts ou avec des compositions courtes est la voie à suivre (par exemple, huiles végétales pour les cosmétiques, vinaigre ou bicarbonate pour les produits de nettoyage).

Et s'orienter vers la qualité

Les économies générées par la diminution des achats peuvent être investies dans l'acquisition de produits et objets de consommation de meilleure qualité (d'origine naturelle par exemple, ou labellisés).

ET LE PORTE-MONNAIE DANS TOUT ÇA ?

Ces efforts faits à la source permettent également de réaliser des économies financières conséquentes, de consommer moins de ressources et de réduire la production de déchets. Que demander de plus ?



GARE AUX PLASTIQUES !

Éviter les plastiques de manière générale

Pratiques, mais de loin pas sans

risque : bien que très utiles, les plastiques posent clairement problème en matière de santé et d'environnement. Si certains sont davantage recommandables que d'autres, ils contiennent souvent des substances indésirables. Ceci est notamment le cas des jouets publicitaires (souvent de mauvaise qualité), des plastiques mous ou gonflables et de ceux dégageant une forte odeur (souvent signe de présence de phtalates).

Pour limiter la présence de plastique dans les CVE, de nombreuses alternatives sont possibles dans les différents espaces de vie : paniers en osier pour les vestiaires, tabourets et jeux de construction en bois brut (non contreplaqué), poupées et couvertures en matières naturelles, assiettes en céramique, gobelets en verre, gourdes en inox, etc.

Et choisir les moins nocifs

Les alternatives ne sont pas toujours adaptées pour les CVE ou tout simplement inexistantes pour certaines fournitures. En cas d'achat de fournitures en plastique, il est important de se référer au numéro figurant sur l'objet (souvent inscrit dans un triangle formé de trois flèches) et qui identifie les différentes classes de plastique et leur composition. **Seules les classes 2 (PEHD), 4 (PEBD) et 5 (PP)** sont recommandables, les autres contenant des substances indésirables.

EXEMPLES D'USAGES (non exhaustifs ni restrictifs) PAR TYPES DE PLASTIQUE



Bouteilles transparentes, emballages jetables, sacs de cuisson, barquettes alimentaires, emballages de cosmétiques



Bouteilles opaques, bouchons vissés, flacons de gels douche et cosmétiques



Jouets, rideaux de douche, tuyaux en plastique, lunettes de soleil



Sacs poubelle ou de congélation, films alimentaires, barquettes



Tasses, gourdes, récipients alimentaires, pots de yaourt, planches à découper



Barquettes alimentaires, gobelets, couverts, verres, pots en plastique



Biberons (polycarbonate), résines des boîtes de conserve, bombones d'eau, récipients à micro-ondes

COMMANDER VIA LAUSASHOP

Garantie de qualité des produits proposés

La plateforme d'achat de la Ville de Lausanne permet à tous les CVE du Réseau-L de s'approvisionner en divers articles et produits. Le catalogue LausaShop couvre les diverses gammes de fournitures nécessaires aux différents services et structures de la Ville et propose ainsi près de 6'600 références. Les articles à l'attention des CVE sont identifiés avec des groupes de travail qui se composent notamment des représentant-e-s de ces structures d'accueil.

Une des missions de la centrale d'achat est de renforcer les critères de qualité et de durabilité dans le cadre des appels d'offres pour les fournisseurs de la Ville de Lausanne. La recherche d'exemplarité en termes d'achat est un processus d'amélioration continue qui se nourrit également des suggestions des utilisateurs et de leurs retours d'expérience.

Des références facilement identifiables

Sur LausaShop, les articles sans perturbateur endocrinien et autre substance nocive identifiés sont mis en évidence à l'intention des CVE.

POURQUOI PASSER PAR LAUSASHOP ?

Utiliser LausaShop permet de se procurer des fournitures de qualité et de cibler les produits recommandés sans perturbateur endocrinien identifié, le tout en assurant un gain de temps.

Les commandes doivent être validées par la personne adéquate (responsable du budget, responsable hiérarchique, directrice ou directeur de la structure d'accueil) avant d'être transmises au SALV qui les distribue chaque semaine.

Pour plus d'information sur LausaShop :

<https://nexus.lausanne.ch/docs/cav/SitePages/Accueil.aspx>

salvachats@lausanne.ch

Envie d'accéder à des articles sans substance problématique majeure identifiée ? Référez-vous à ce logo sur LausaShop :



LA CUISINE

Lors de la préparation des repas

Ne jamais utiliser de contenants en plastique pour réchauffer au four à micro-ondes ou pour y conserver des aliments chauds.

Le verre et la céramique sont de bonnes alternatives, car il s'agit de matériaux inertes.



La chaleur a pour effet de faciliter la migration des perturbateurs endocriniens du contenant dans la nourriture.

Durant les repas

Renoncer à utiliser des services, assiettes et gobelets en plastique.

L'usage d'articles en verre, inox et céramique éduque également l'enfant à manger « comme un grand ».



Pour éviter la migration de substances indésirables du plastique à notre nourriture – et *de facto* à notre environnement – mieux vaut éviter au maximum le plastique lors des repas.

Pour stocker la nourriture

Éviter de stocker la nourriture dans des contenants en silicone, en plastique, ou en contact direct avec des films alimentaires.

La vaisselle et les contenants en verre, en inox ou en céramique conviennent très bien à cet usage et ne posent aucun problème en termes de substances nocives.



Si des boîtes en plastique sont tout de même utilisées, le plastique doit être de classe 2, 4 ou 5.

LA SALLE DE JEUX ET BRICOLAGE

Jouets

Jeter les jouets en plastique abîmés, déchirés ou rayés.

Le bois ou le métal peut être privilégié pour beaucoup de jeux. De préférence, ils sont à choisir non peints (ou avec des peintures certifiées) et le bois est à choisir massif (non contreplaqué).



Le plastique, c'est fantastique, mais pas très durable et souvent problématique en termes de substances nocives, surtout en vieillissant.

Laver les nouveaux articles d'ameublement et les jouets qui peuvent l'être.

Laver un objet avant sa première utilisation réduit considérablement la quantité de substances indésirables.



Les matériaux qui composent l'article ou le jouet, ses éventuels traitements mais aussi la façon dont il est conditionné (plastique ou sagex®, par exemple) peuvent libérer des perturbateurs endocriniens.

Bricolage



Utiliser des matériaux naturels ou inertes.

Bois, bouchons en liège, cailloux, sable, feuilles, fleurs, graines, épices : les substituts naturels sont nombreux et peuvent être déclinés au fil des saisons.



Bien souvent, les gels, paillettes et autres matériaux contiennent des substances indésirables.

Éviter de faire fondre le plastique.

La colle chaude est à utiliser avec précaution, bien qu'il soit souvent difficile de lui trouver une alternative efficace.



Sceller des bouchons ou repasser des perles en plastique, par exemple, peuvent provoquer des émanations nocives : à limiter et à faire en l'absence des enfants.

Laver soigneusement les mains des enfants après les séances de bricolage.

Des taches qui ne partent pas ? Tous les corps gras, comme l'huile d'olive, de coco ou le beurre, peuvent être efficaces pour ôter des traces de peinture synthétique.



Une habitude à prendre surtout pour les petits qui mettent encore souvent leurs mains à la bouche, ce qui facilite la migration dans leur organisme de résidus de peinture, craie grasse, colle, etc.

LA SALLE DE REPOS

Lors de l'aménagement de l'espace

Laver les tapis et les articles de literie, avant le premier usage.

Le nettoyage des tapis permet d'éliminer une bonne partie des substances problématiques.



Les tapis utilisés pour poser les matelas et les articles de literie (y compris les protèges-matelas) subissent souvent des traitements contenant des substances indésirables.

Entretien de la pièce et de la literie



Ne pas conserver les matelas synthétiques déchirés.

Si un matelas en matière synthétique est déchiré, ramasser soigneusement la mousse et remplacer le matelas.



Les mousses de rembourrage ne sont pas forcément problématiques en soi, mais elles sont fréquemment traitées avec des pesticides et d'autres substances chimiques toxiques.

Éviter autant que possible les substances chimiques pour le traitement des literies (antipoux, antimites, antibactériens, etc.).

Un lavage en machine à 60°C est généralement suffisant pour entretenir les articles de literie.



Souvent beaucoup trop puissants, ces produits sont susceptibles de contenir des perturbateurs endocriniens et d'autres substances nocives. Ceux qui ne se rincent pas sont particulièrement contre-indiqués, car ils entrent en contact direct et prolongé avec les muqueuses de l'enfant.

LES LIEUX D'HYGIÈNE



Soins du corps

Limitier le nombre de produits d'hygiène utilisés.

Réduire le nombre de produit est bénéfique pour la santé, l'environnement et le budget.



Plus les produits sont nombreux et plus les compositions sont longues, plus le risque de s'exposer à des substances nocives est grand.

Privilégier les huiles végétales ou les produits à base d'huiles végétales.

Les huiles végétales d'abricot, de jojoba ou le macérât de calendula ont des propriétés intéressantes pour l'épiderme de l'enfant : hydratation, apaisement des rougeurs, etc. À choisir de préférence vierges et sans parfum.



Les muqueuses sont des zones particulièrement sensibles à préserver de l'exposition aux perturbateurs endocriniens. Baumes à lèvres, produits pour le corps et le visage sont donc concernés, d'autant plus qu'ils ne se rincent pas.

Change

Utiliser de l'eau tiède, un liniment oléo-calcaire ou un savon surgras à pH neutre.

Le liniment est une alternative saine, écologique et économique aux lingettes humides.



Les lingettes humides à usage unique coûtent cher, produisent des déchets et contiennent très souvent des substances indésirables.

Hygiène dentaire

Raisonné l'usage du dentifrice et utiliser des verres en verre.

Pour les enfants, il est préférable de choisir un dentifrice formulé à base d'ingrédients naturels et biologiques, bien moins problématique.



Bien que sa nécessité pour les tout-petits fasse débat, le dentifrice est préconisé par la médecine dentaire. Il doit être utilisé en petite quantité et son usage est à surveiller de près, car beaucoup d'entre eux contiennent des substances qu'il vaut mieux recracher qu'avaler !

À L'EXTÉRIEUR



Utiliser des lingettes sèches, si possible lavables, avec un peu d'eau pour le nettoyage.

Les lingettes sèches sont une alternative simple, saine et économique aux lingettes humides qui produisent une grande quantité de déchets non recyclables.



L'utilisation de lingettes jetables n'est pas anodine, car elles sont souvent imprégnées de substances indésirables. Une habitude à oublier, car elle coûte cher à l'environnement, à la santé et au porte-monnaie.

Emporter des gourdes en inox ou des thermos lors des balades.

Les contenants en inox évitent que l'eau stagne plusieurs heures dans du plastique et, de plus, conservent mieux la fraîcheur.



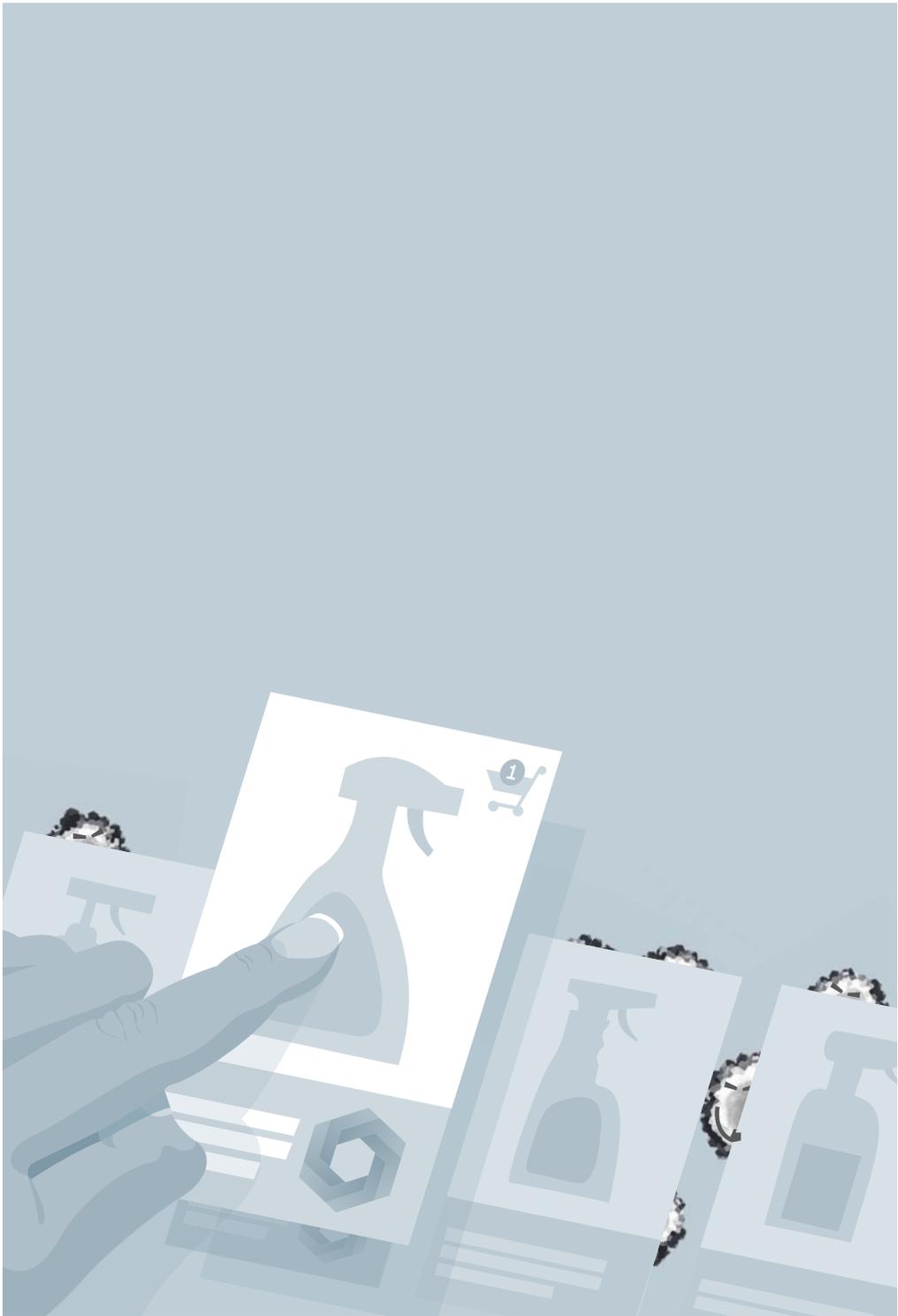
Les bouteilles en PET sont à éviter, car elles contiennent des phtalates qui migrent facilement dans le liquide, surtout sous l'effet de la chaleur (liquide chaud ou bouteille au soleil). Si des gourdes en plastique sont tout de même utilisées, le plastique doit être de classe 2, 4 ou 5.

Privilégier l'ombre, les T-shirts à manches longues et les casquettes.

Pour se protéger du soleil, les habits doivent être amples, en tissu léger et de couleurs claires. La crème solaire s'applique uniquement sur les parties restantes découvertes du corps.



Et les T-shirts anti UV? Pas de certitude quant à leur innocuité, car ils peuvent être traités chimiquement afin de stopper les UV.



Critères de qualité à suivre lors de l'achat



Agir en amont : une stratégie d'évitement efficace

Après avoir ouvert la chasse aux perturbateurs endocriniens dans les différents espaces de vie des CVE en présence des enfants, s'attaquer aux achats permet d'agir en amont. Les achats constituent un immense levier d'action pour limiter à la source la présence de perturbateurs endocriniens, pour donner les moyens aux collaboratrices et collaborateurs d'appliquer les recommandations, mais aussi pour ancrer les bases du changement d'habitudes.

Comment reconnaître et choisir les bons produits ? Toute la question est là, et elle est épineuse ! Devant la diversité d'articles nécessaires et le choix proposé, il n'est pas toujours possible de prendre le temps de lire – ou simplement de comprendre – les compositions des différentes références existantes pour un même produit. La tendance au marketing vert fait aussi fleurir les certifications de toutes sortes évoquant une approche « éco » ou « verte », sans que l'on puisse clairement connaître la composition du produit. La vigilance est donc de mise si l'on veut limiter les perturbateurs endocriniens et autres substances nocives lors de l'achat.

Dans cette partie du guide, des conseils ont été compilés par catégories de produits. En suivant les critères de qualité au moment de l'acquisition, la consomm'action est à portée de main !

AMEUBLEMENT

Choisir des meubles (tables, chaises, armoires) en métal ou en bois ni peint, ni contreplaqué.

Ces alternatives naturelles sont d'autant plus intéressantes qu'elles sont résistantes. De plus, les articles en bois sont facilement réparables.



Le mobilier peut être une source importante de la pollution de l'air intérieur et ne doit donc pas être négligé.

Installer des sacs en tissu ou des paniers en matériaux naturels dans le vestiaire et les casiers des enfants.

Ici aussi, renoncer au plastique est facile grâce aux différentes alternatives existantes : tissu, bois, etc.



Si des bacs en plastique sont utilisés ou achetés, les plastiques de classe 2, 4 ou 5 sont à privilégier.

Acheter des tapis en fibres naturelles non traitées.

Certaines fibres naturelles sont plus faciles d'entretien que d'autres : privilégier le coton, le lin, la jute et le chanvre.



Étant donné que les tout-petits passent beaucoup de temps proches du sol, en contact direct et prolongé avec les tapis, la présence de substances nocives y est clairement indésirable.

JOUETS ET BRICOLAGE



Limiter les jeux en plastique.

Tout comme l'inox pour les dinettes, le bois peut être une alternative pour les jeux de construction, par exemple. Le bois naturel (non peint) et massif est préférable au contre-plaqué qui peut contenir du formaldéhyde, une substance irritante et cancérogène.



Les plastiques souples, gonflables et les jouets parfumés ne sont pas recommandés, car ils contiennent très souvent des substances problématiques. Les figurines sont aussi à éviter, car elles sont considérées comme des articles de décoration et ne sont pas soumises aux mêmes restrictions.

Privilégier les jouets, poupées et peluches en matières naturelles.

Les alternatives en fibres naturelles (laine, coton) bio pour ce genre d'articles existent et s'étoffent.



Les articles contenant des composants électroniques, rembourrés et/ou à poils longs sont particulièrement susceptibles de contenir des allergènes et des perturbateurs endocriniens.

Choisir uniquement des colorants naturels d'origine végétale.

La nature est plutôt généreuse dans ce domaine : pissenlit, betterave, paprika, curcuma, curry, chou rouge, thé et bien d'autres !



Beaucoup de colorants d'origine synthétique ou minérale ont des effets perturbateurs suspectés ou avérés sur le système hormonal.

Acheter les produits de maquillage au rayon cosmétique (pas au rayon jouets).

Les produits de maquillage labellisés sont vraiment à privilégier, mais encore peu souvent proposés en grande surface : à anticiper et commander à l'avance, sur des sites spécialisés, ou au rayon cosmétique (et non au rayon jouets).



Entre les produits cosmétiques et les jouets, la réglementation est très différente, notamment en termes d'interdiction ou de restriction de perturbateurs endocriniens.

Privilégier les crayons de couleurs ou opter pour des feutres et des peintures avec des encres végétales.

Les crayons de couleurs ont le mérite d'être plus résistants et donc, de durer bien plus longtemps. Envie de feutres ? Les encres végétales, colorants et conservateurs naturels sont à privilégier.



Les feutres qui ne sont pas à base d'encres végétales contiennent souvent des solvants toxiques, voire des métaux lourds nocifs pour la santé et l'environnement.

TEXTILES ET LITERIE

Choisir des couchettes ou des matelas fabriqués à base de fibres naturelles.

Les matelas en coton, laine, fibres de coco ou mousse de latex naturel sont des exemples d'alternatives, tout comme les couchettes (filet monté sur un cadre avec pieds) qui peuvent être empilées et nettoyées.



En cas d'achat d'un matelas en matière synthétique, le laisser dégazer plusieurs jours à l'extérieur avant de l'utiliser.

Acheter des alèses imperméables en plastique polyéthylène de haute densité (plastique de classe 2).

Les alèses permettent de réduire la quantité de plastique tout en offrant une protection efficace et une facilité d'entretien.



Une alternative aux matelas entièrement en plastique qui peuvent être sources de substances nocives.

Privilégier les matières naturelles et les couleurs claires pour les draps, tapis, couvertures et autres textiles.

Les textiles labellisés en fibres naturelles sont préférables et les alternatives sont nombreuses : coton, chanvre, lin, laine, bambou, etc.



Les imprimés, les paillettes et les motifs en PVC ne sont pas à recommander, surtout sur des textiles non labellisés, car ils peuvent notamment contenir des phtalates.

Éviter les mentions « antitache », « anti-acarien » ou « antibactérien ».

Pour les articles de literie, il est recommandé de se tourner vers des textiles non traités et si possible labellisés.



Ces appellations sont souvent obtenues grâce au traitement du tissu avec des substances chimiques souvent nocives, dont des perturbateurs endocriniens.

PRODUITS D'HYGIÈNE



Renoncer au jetable et à l'usage unique.

Dans le domaine de l'hygiène, ces produits sont facilement remplaçables par des alternatives très pratiques. Les lavettes en tissu et le liniment sont des choix simples et avantageux en matière de budget, d'environnement et de santé.



Le «jetable» est une aberration d'un point de vue écologique. De plus, les produits d'hygiène à usage unique, dont les lingettes, contiennent souvent des substances nocives (phénoxyéthanol, par exemple).

Bannir les huiles siliconées au profit des huiles végétales.

La présence d'un mot latin suivi de «seed oil» ou de «Kernel oil» indique l'utilisation d'huiles végétales. Celles idéales pour les enfants (et toute la famille) sont celles de jojoba, de noyau d'abricot ou de macérât de calendula.



Les huiles très problématiques en matière de santé et d'environnement peuvent être repérées par les mentions «-one» et «-oxane» dans la composition.

Acheter de la crème solaire sans nanoparticule.

La protection mécanique (ombre, chapeau, habits couvrants) est préférable aux habits de type «anti UV» et, pour les crèmes solaires, celles avec des filtres minéraux sans nanoparticule sont recommandées.



Le dioxyde de titane nanoparticulé – ou additif E171 – est l'une des substances à éviter car reconnu comme perturbateur endocrinien.

Remplacer la crème pour le change par du liniment oléo-calcaire.

Le liniment oléo-calcaire est idéal car il permet de nettoyer les fesses tout en neutralisant l'acidité de la zone. Il peut être acheté ou même fabriqué en un tour de main. A stocker dans un petit spray ou une bouteille en verre.



Les crèmes pour le change contiennent encore souvent des perturbateurs endocriniens et des allergènes.



PRODUITS D'ENTRETIEN

Sur LausaShop, l'ensemble du catalogue des produits d'entretien utilisés dans les CVE et les APEMS a été analysé par une toxicologue. Les produits retenus, car sans substance problématique majeure identifiée (cancérigène, allergène ou perturbateur endocrinien) font l'objet de recommandations disponibles sur <https://nexus.lausanne.ch/docs/cav/gt-conciergerie>.

Envie d'accéder à des produits d'entretien sans substance problématique majeure identifiée ? Référez-vous à ce logo sur LausaShop :



Les critères ci-dessous permettent de mieux comprendre les enjeux et s'adressent à toutes les collaboratrices et tous les collaborateurs intéressés par la thématique et souhaitant prolonger la chasse chez eux.

Bannir les produits trop puissants, dont les désinfectants.

Il est inutile de désinfecter un environnement entretenu régulièrement. Les désinfectants doivent être réservés pour des pièces ou des objets contaminés. L'alcool à 70° peut être utilisé pour les endroits sensibles (table à langer, poignées de porte, interrupteurs, etc.).



Les formules du type « actif sans frotter », « élimine 99,9% des bactéries », etc. cachent souvent la présence de substances problématiques. Ces produits sont bien souvent trop puissants et inadaptés à l'entretien quotidien des CVE.

Réduire les ingrédients.

Les compositions les plus courtes sont moins susceptibles de contenir des substances indésirables.



À se rappeler: moins on s'expose à des substances, moins on prend de risque! Et l'effet cocktail potentiel est, lui aussi, limité.

Éviter les produits parfumés et colorés.

Les produits neutres (sans forte odeur et peu colorés) sont souvent moins problématiques et sont moins susceptibles de contenir des colorants ou des parfums toxiques.



Les parfums n'augmentent pas l'efficacité du produit de nettoyage et sont souvent problématiques dans les produits non labellisés.

VAISSELLE



Renoncer au plastique pour les verres, la vaisselle et autres ustensiles de cuisine.

L'achat de vaisselle et d'ustensiles en matériaux inertes (verre, céramique, inox, métal, etc.) est à privilégier.



Si des articles en plastique devaient tout de même être achetés, choisir ceux transparents ou faiblement colorés, et toujours de classe 2, 4 et 5.

Privilégier les biberons en verre.

Les biberons en verre sont durables, faciles d'entretien et sans risque pour la santé de l'enfant.



Si le bisphénol A est interdit dans les biberons en plastique, d'autres substances indésirables peuvent quand même entrer dans leur composition.

Choisir des bouilloires en acier inoxydable.

Durables et plus saines, les bouilloires en acier inoxydable sont plus recommandées et également plus faciles à nettoyer (simplement avec du vinaigre blanc).



Les bouilloires en plastique libèrent les perturbateurs endocriniens dans l'eau chauffée.

Rechercher la mention « sans PTFE » pour les revêtements en téflon.

La fonte émaillée, l'acier inoxydable, la céramique ou le grès sont plus sains, écologiques et économiques : si les objets sont utilisés et entretenus de manière adéquate, ils durent plus longtemps.



Sans PTFE signifie sans PolyTétraFluoroÉthylène, une substance toxique qui se dégage du revêtement très rapidement (2 à 5 minutes seulement), lorsque la poêle chauffée atteint une haute température.

Préférer les moules en céramique plutôt qu'en silicone.

Les contenants en céramique nécessitent d'être graissés et farinés avant la cuisson. S'ils sont effectivement un peu moins pratiques, ils sont bien moins toxiques et durent plus longtemps.



Les moules en silicone bon marché contiennent souvent des substances nocives. Une petite poussière blanche est produite par vos moules ? C'est mauvais signe !

CONTACT



Ville de Lausanne

Unité développement durable

unite.dd@lausanne.ch

021 315 24 41

IMPRESSUM

© 09-2019 Emploi Lausanne.

Guide établi en collaboration avec

comment-dire.ch
redaction



Réalisation

5D Multimédia & Communication Web - Javier Peña.

Illustrations

Ana Didry, Javier Peña.



Dialoguer avec les parents

La chasse aux perturbateurs endocriniens peut être facilement continuée à la maison grâce à des conseils simples. Ce petit fascicule vous permettra, en tant que personne en contact direct avec les parents, de transmettre de l'information ciblée et pragmatique à ceux intéressés à continuer la traque de retour chez eux.

En bref

Les conseils généraux

- Aérer régulièrement
- Miser sur le multi-usage pour limiter le nombre de produits
- Choisir les plastiques et se fier à son odorat

Les produits d'entretien

- Fabriquer facilement ses produits ménagers
- Se fier aux labels

Les produits d'hygiène

- Privilégier les produits naturels
- Opter pour les 4 indispensables : l'eau, le liniment oléo-calcaire, le baume et le shampoing bébé
- Fabriquer son liniment oléo-calcaire en un tour de main
- Apprendre à déchiffrer les compositions et connaître les bons outils
- Lutter naturellement contre les poux

En cuisine

- Opter pour le Wax wraps : une alternative au film plastique
- Privilégier le verre

Les balades en nature

- Privilégier les gourdes en inox
- Adopter des vêtements longs et couvrants
- Prudence avec le soleil et la crème solaire

Les jeux et activités créatrices

- Gare aux vieux jouets
- (Dé)maquiller son enfant naturellement

La chambre

- Opter pour la sobriété
- Bien choisir les articles de literie
- Préparer la chambre d'un nouveau-né

Les conseils généraux

Aérer

De l'air frais à la maison

Ouvrir régulièrement les fenêtres et créer des courants d'air.

Grâce à cette simple action, l'air est renouvelé et une partie des polluants présents dans la maison est évacuée naturellement. Le tout est d'aérer fréquemment durant de courts laps de temps (5-10 minutes), avec les fenêtres complètement ouvertes si possible (pas en imposte). En hiver, le temps d'aération peut être réduit, mais les aérations doivent tout de même être fréquentes.



« Si nous décidons, ensemble, de privilégier ces produits plus respectueux de notre santé et de l'environnement, croyez-moi, les fabricants suivront. Ils devront, eux aussi, revoir leurs habitudes, et la liste des produits recommandables ne pourra que s'allonger. »

Thomas Laurenceau, Rédacteur en chef
de 60 millions de consommateurs, 2016

Réduire

Miser sur le multi-usage pour l'entretien

Rien de plus simple que de limiter le nombre de produits ! Le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, l'alcool, le savon noir et le citron sont des ingrédients naturels qui permettent de faire soi-même très simplement de nombreux produits de nettoyage.

De nombreux sites Internet proposent des recettes efficaces réalisées en un tour de main. En plus de limiter la présence de perturbateurs endocriniens et autres substances nocives, cela permet de gagner de la place et d'économiser de l'argent.

Gare aux plastiques !

Se fier à son odorat !

L'odeur ne trompe pas ! Un plastique qui sent est un mauvais plastique, car une odeur prononcée est souvent signe d'un matériau de mauvaise qualité contenant des substances indésirables. Restons donc vigilants sur ce point et fions-nous à notre odorat.

Choisir les bons plastiques

Les plastiques ne sont de loin pas tous équivalents et leur composition est très variable. Les types de matériaux sont répertoriés en sept classes distinctes, et seules les classes 2 (PEHD), 4 (PEBD) et 5 (PP) sont à recommander. Comment les identifier ? En recherchant le numéro, souvent inscrit en tout petit sur l'objet et parfois à l'intérieur d'un triangle formé de trois flèches. Impossible à trouver ? Il vaut mieux s'abstenir par précaution.

Autre indice : les plastiques souples ou gonflables contiennent souvent des perturbateurs endocriniens.

EXEMPLES D'USAGES (non exhaustifs ni restrictifs) PAR TYPES DE PLASTIQUE	 PEBD	Sacs poubelle ou de congélation, films alimentaires, barquettes	
 PET	Bouteilles transparentes, emballages jetables, sacs de cuisson, barquettes alimentaires, emballages de cosmétiques	 PP	Tasses, gourdes, récipients alimentaires, pots de yaourt, planches à découper
 PEHD	Bouteilles opaques, bouchons vissés, flacons de gels douche, cosmétiques	 PS	Barquettes alimentaires, gobelets, couverts, verres, pots en plastique
 PVC	Jouets, rideaux de douche, tuyaux en plastique, lunettes de soleil	 Autres	Biberons (polycarbonate), résines des boîtes de conserve, bombonnes d'eau, récipients à micro-ondes

Les produits d'entretien

Faits maison...

Des produits ménagers fabriqués en un tour de main

Souvent, **les produits utilisés dans les logements sont beaucoup trop puissants**. Les désinfectants et les biocides conventionnels (littéralement « qui tue la vie »), par exemple, doivent être réservés pour le nettoyage de lieux particulièrement sales ou devant être désinfectés en profondeur pour des raisons médicales.

Pour les endroits régulièrement entretenus, **la quasi-totalité des produits nécessaires peut être préparée avec une poignée d'ingrédients naturels de base** (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, alcool, savon noir et citron). Et pour les endroits sensibles (table à langer, interrupteurs, poignées de porte, etc.), l'alcool 70° est amplement suffisant – et sans perturbateur endocrinien !

...ou labellisés

Se fier aux labels

Pas le temps ou l'envie de réaliser les produits d'entretien ? **Différents labels sont disponibles sur le marché**. Certains sites Internet fournissent une information de qualité sur les labels existants, comme www.labelinfo.ch.

Les produits d'hygiène

S'orienter vers le naturel

Vraiment plus chers les produits d'hygiène naturels et bio ?

Pas nécessairement, si l'on réduit le nombre de produits, les quantités utilisées et que l'on se tourne vers des produits simples. Les huiles végétales sont très économiques en comparaison avec une lotion pour le corps : une petite quantité suffit et elles peuvent être utilisées par toute la famille et pour différents usages (nettoyant, démaquillant, hydratant). Celles d'abricot, de jojoba ou encore le macérât de calendula (à choisir brutes) sont sans risque pour la santé et parfaitement adaptées pour les tout-petits.

Les 4 indispensables de la toilette au quotidien

Pas besoin d'une multitude de produits pour laver son enfant ; quatre suffisent pour l'hygiène quotidienne : **l'eau, le liniment oléo-calcaire, le baume et le shampoing bébé.**

Le liniment oléo-calcaire

Stocké dans un spray en verre, **le liniment remplace avantageusement les lingettes humides** et devient l'allié des sorties. Ici, opter pour le naturel et le bio revient même moins cher qu'une crème de change standard, comparaison à l'appui* :

5 à 7.-

Crème de change standard

3.50 à 5.-

Liniment bio du commerce

~2.50

Liniment bio fait maison

* prix d'une référence moyenne, 100 ml

Réaliser son liniment ? Rien de plus simple* :

- Désinfecter tout le matériel à utiliser avec de l'alcool.
- Mélanger 4 g de cire d'abeille et 100 ml d'huile d'olive alimentaire bio. Faire chauffer au bain marie.
- Une fois la cire fondue, la retirer du bain-marie et délicatement ajouter 100 ml d'eau de chaux (à acheter en pharmacie) en fouettant énergiquement et continuellement à l'aide d'un mini-fouet ou d'un mixeur-plongeur. Émulsionner jusqu'à obtenir une crème homogène.
- Transvaser le liniment dans un flacon de 200 ml en verre à l'aide d'un entonnoir et laisser reposer au réfrigérateur pendant 24h pour que le liniment s'épaississe.
- Étiqueter en indiquant la date de la préparation (durée de conservation : deux semaines).

* recette proposée par Carole Ghaddar, toxicologue et pharmacienne



Déchiffrer la composition

Quelques astuces utiles

Lire – et identifier – les ingrédients contenus dans un produit est un exercice périlleux pour toute personne n'ayant pas un doctorat de chimie!

Pourtant, il est important de s'y intéresser, tant les arguments « nature » de l'emballage ne sont pas à la hauteur de la qualité des ingrédients. Voici quelques astuces :

- ◆ Les ingrédients sont listés dans l'ordre croissant, le premier étant le plus important en termes de quantité contenue dans le produit. Les compositions courtes sont toujours préférables.
- ◆ Les huiles végétales (à privilégier) sont reconnaissables grâce à la présence d'un mot latin suivi de « seed oil » ou « Kernel oil ». Les huiles siliconées (à éviter) le sont grâce au mot « -xane » ou « -cone ».
- ◆ Les lettres majuscules sont à éviter – PEG, BHT, BHA, DEA, etc. – car elles désignent souvent des substances indésirables.
- ◆ Une règle simple à avoir en tête ? Les parabènes qui commencent par les lettres « p » ou « b » ne sont **pas bons**, et donc à bannir.

Utiliser les bons outils !

Des applications mobiles peuvent également permettre de savoir facilement si le produit contient des substances indésirables. En la matière, celle de la Fédération romande des consommateurs « FRC Cosmétiques » est sans aucun doute une référence. À télécharger sur www.frc.ch.

Chasse aux poux !

SOS poux sans pesticide

Les shampoings pour **lutter contre les poux** présentent généralement un cocktail de substances relativement lourd. **À essayer : un traitement doux et naturel**, mais de choc :

- ◆ Enduire les cheveux d'huile de coco et masser. Couvrir avec un bonnet de bain et laisser toute la nuit. L'huile de coco est tellement fine qu'elle étouffe les indésirables.
- ◆ Rincer le lendemain (pour enlever les poux morts), puis saupoudrer la tête de bicarbonate de soude et masser (surtout vers les racines).
- ◆ Pulvériser ensuite un mélange eau/vinaigre (50/50) et masser. Ça pétille!
- ◆ Enfin, passer le peigne en rinçant et faire deux shampoings normaux.

À réitérer après 7 et 14 jours, pour les lentes qui auraient éventuellement résisté.

En cuisine

Sans plastique

Wax wraps : une alternative au film plastique

Le wax wrap est un tissu imprégné de cire d'abeille qui remplace le film plastique. D'une durée de vie de 6 mois à 1 année, il se nettoie facilement avec un chiffon humide. On le trouve dans les commerces spécialisés, mais il est très facile (et économique) de le fabriquer soi-même. Intéressé-e ? De nombreux sites Internet donnent la recette, dont celui de la FRC (www.frc.ch).

Vive le verre !

Le verre comme allié de choix

Les récipients en verre sont des indispensables en cuisine car ils **ne contiennent aucune substance nocive**. Les restes de nourriture encore chauds peuvent être stockés directement dedans, contrairement au plastique, et ensuite être réchauffés au four sans devoir changer de récipient. S'ils sont plus chers à l'achat, ils durent bien plus longtemps et s'avèrent donc économiques sur le long-terme.

Les balades en nature

Se désaltérer en toute sécurité

Les gourdes en inox

Bien que plus chère à l'achat, la gourde en inox est **une alternative très intéressante à tous points de vue** : elle ne pose pas de problème de substance indésirable et dure plus longtemps, car résiste mieux aux chocs (certaines ont même des embouts remplaçables).

En cas d'usage de gourdes en plastique, il est indiqué d'acheter uniquement des gourdes de classe 2, 4 ou 5 (cf. « Gare aux plastiques ! ») et d'éviter de réutiliser des bouteilles en PET.

Sortir couvert !

Des vêtements pour les sorties

Les vêtements longs ? L'arme fatale lors des balades en nature, car ils protègent du soleil, mais aussi des tiques et des piqûres de moustiques ! Autre avantage : ils permettent de réduire la quantité de protection solaire utilisée.

Prudence avec le soleil

La parcimonie, au soleil et en général

La crème solaire oui, mais avec parcimonie! Elle est importante pour nous protéger des rayons du soleil et des cancers de la peau qui peuvent découler d'une exposition répétée aux UV. Néanmoins, il faut l'utiliser uniquement sur les parties du corps découvertes, d'où l'utilité des vêtements longs et des casquettes. Concernant les enfants, il est recommandé de les exposer au soleil progressivement, en évitant les heures critiques (11h-16h), plutôt que de les tartiner d'écran protecteur 50.

Les jeux et activités créatrices

Les dons de vieux jouets

Une bonne intention mais...

Bien que ces dons partent d'un bon sentiment, il est préférable de ne **pas offrir les vieux jouets inutilisés aux centres de vie infantile (CVE)**. En effet, étant donné que les législations sur les peintures, colles et plastiques étaient moins strictes à l'époque et qu'il est difficile de certifier l'absence de perturbateur endocrinien dans ces jouets : mieux vaut appliquer le principe de précaution et y renoncer. En revanche, les livres et les jouets en matériaux inertes (inox, bois) sont les bienvenus.

Maquillage et grimage

Se grimer en toute sécurité

Même à usage occasionnel, le matériel de maquillage et grimage n'est pas anecdotique. De manière générale, il vaut mieux éviter les produits de maquillage (y compris vernis à ongles) qui sont riches en substances toxiques et allergènes. De même, il est préférable d'acheter ces produits au rayon « cosmétiques » et non pas au rayon « jouets », car la réglementation au niveau de leur composition est très différente.

Aie, c'est tenace!

Enlever le maquillage après un anniversaire ou une fête n'est pas toujours facile. Une alternative 100 % naturelle et simple existe : appliquer un corps gras, comme une huile végétale (ex : olive) ou même du beurre si les traces persistent!



La chambre

Pour + de sobriété

Halte au superflu

La chambre est un endroit où l'enfant passe beaucoup de temps.

Pour réduire les sources de polluants, la clef est de préférer les meubles et rangements en matériaux naturels (bois massif, ni contre-plaqué, ni peint, ou alors avec des peintures labellisées) et de limiter les objets de décoration, les jouets en plastique ou électroniques ainsi que les peluches en matière synthétique.

Les articles de literie

À ne pas négliger

Dans son lit, un enfant est en contact direct et prolongé avec les draps, duvets, taies d'oreiller et peluches. Pour limiter la présence de perturbateurs endocriniens, voici quelques principes à suivre :

- Opter pour des **tissus en fibres naturelles** (coton par exemple) **et sans motif imprimé** (en PVC) sur les draps ainsi que sur les housses de duvet et d'oreiller.
- Éviter les **peluches** avec des composants électroniques, des parties en plastique ou encore en fibres synthétiques (surtout celles à poil long).

La chambre du nouveau-né

S'y prendre à l'avance

La préparation de la chambre du nouveau-né est un moment magique.

Mais **il vaut mieux s'y prendre à l'avance**, surtout si des travaux de peinture, de changement de revêtement de sol ou de montage de meubles sont prévus. En la préparant quelques mois à l'avance et en veillant à l'aérer généreusement tous les jours, les éventuels polluants dégagés par des peintures, meubles, articles de literie et décorations pourront être évacués.

IMPRESSUM

© 08.2019 Emploi Lausanne.

Guide établi en collaboration avec comment-dire.ch et ToxicFree Suisse.

Réalisation : 5D Multimédia & Communication Web - Javier Peña.



Ville de Lausanne