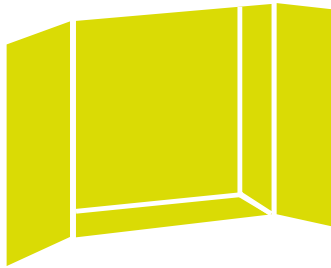


Astuces santé pour la chambre d'enfant



? Le saviez-vous ?

L'air intérieur est parfois plus pollué que l'air extérieur. Il s'agit de l'accumulation de polluants issus de meubles et tapis neufs, travaux de peinture et bricolage, en plus des odeurs, microbes et CO₂ émis par la respiration.



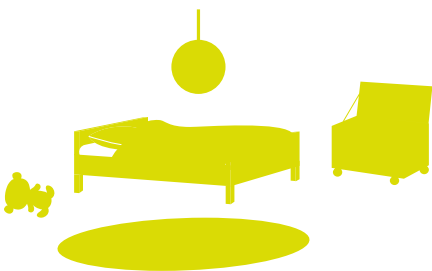
Les bons réflexes

Ouvrir les fenêtres plusieurs fois par jour, pendant 5 à 10 minutes et créer des courants d'air.

- Préparer le plus tôt possible la chambre du futur bébé pour limiter les substances nocives à son arrivée.
- Limiter sa participation aux travaux d'intérieur si on est enceinte.

? Le saviez-vous ?

Le mobilier et les jouets en plastique peuvent être une source importante de pollution de l'air.



Les bons réflexes

Réduire le nombre d'objets dans les chambres.

- Acheter moins, mais de meilleure qualité et sans forcément dépenser plus.
- Se tourner vers les meubles et les jouets en bois de seconde main. Ils auront déjà éliminé une partie des substances nocives.



Astuces santé pour la chambre d'enfant



? Le saviez-vous ?

Les tissus synthétiques peuvent contenir des substances nocives qui sont, pour les habits et la literie, en contact prolongé et direct avec la peau et à proximité des voies respiratoires.

Les bons réflexes

Privilégier la literie et les vêtements en coton ou en laine et limiter les motifs plastifiés et les paillettes.

- Laver la literie et les vêtements neufs avant de les utiliser pour éliminer au maximum les substances nocives.
- Repérer les textiles certifiés Oeko-Tex®, un label qui garantit des vêtements sans substances nocives pour la santé.
- Acheter de meilleure qualité et à des coûts plus abordables, en favorisant des vêtements de seconde main. Ils auront déjà éliminé une partie des substances nocives grâce aux lavages répétés.

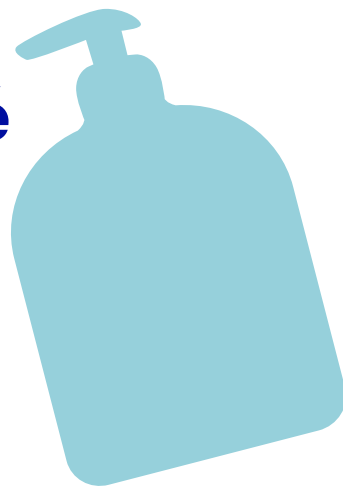
OEKO
TEX®



Voir les vidéos:
[www.lausanne.ch/
perturbateurs-endocriniens](http://www.lausanne.ch/perturbateurs-endocriniens)

moins de perturbateurs endocriniens pour mieux grandir

Astuces santé pour la salle de bains



? Le saviez-vous ?

Plus les produits sont nombreux, plus la probabilité de s'exposer à des substances nocives est grande.

Les cosmétiques contiennent souvent des substances nocives qui une fois appliquées sur la peau, les ongles et les cheveux peuvent se retrouver dans le sang.



Les bons réflexes

Limiter le nombre de produits d'hygiène et de beauté utilisés.

- Choisir un savon surgras et un shampoing, tous deux sans parfums, pour toute la famille.
- Tester l'huile d'olive ou de colza pour hydrater et protéger la peau.
- Parfumer les habits plutôt que la peau permet de diminuer l'exposition aux substances nocives.
- Diminuer l'usage d'huiles essentielles particulièrement pendant la grossesse.

? Le saviez-vous ?

Les lingettes contiennent souvent des substances nocives. Elles sont aussi plus chères et moins écologiques.

Les bons réflexes

Remplacer les lingettes humides par des lavettes ou des lingettes sèches avec de l'eau et une goutte d'huile d'olive.



Voir les vidéos:
[www.lausanne.ch/
perturbateurs-endocriniens](http://www.lausanne.ch/perturbateurs-endocriniens)

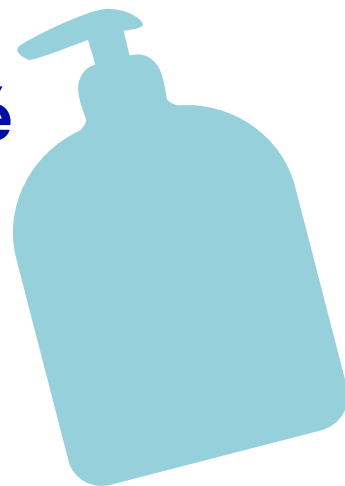


Ville de Lausanne



moins de perturbateurs endocriniens pour mieux grandir

Astuces santé pour la salle de bains



? Le saviez-vous ?

Les crèmes solaires sont indispensables pour les parties du corps exposées, mais contiennent souvent des substances nocives pour la santé et l'environnement.

Les bons réflexes

Pour se protéger du soleil, privilégier l'ombre et éviter une exposition entre 11h et 16h.

- Porter des vêtements amples et longs ainsi que des chapeaux pour mieux se protéger du soleil, des tiques et des moustiques.



Télécharger l'application FRC Cosmétiques pour identifier les meilleurs produits d'hygiène et crèmes solaires.



Voir les vidéos:
[www.lausanne.ch/
perturbateurs-endocriniens](http://www.lausanne.ch/perturbateurs-endocriniens)



Ville de Lausanne



Astuces santé pour la cuisine



? Le saviez-vous ?

Les pesticides et de nombreux additifs trouvés dans les aliments peuvent avoir des effets sur la santé.

Les bons réflexes

Privilégier les aliments frais, locaux et de saison.

- Diversifier l'alimentation pour limiter la surexposition à une source de polluants, tout en favorisant l'équilibre alimentaire.
- Éviter les additifs grâce aux plats fait-maison.
- Privilégier l'achat de produits biologiques sans pesticides de synthèse en choisissant les labels Bio, comme le Bourgeon Bio Suisse.



? Le saviez-vous ?

Les polluants des emballages plastiques ou des boîtes de conserve peuvent contaminer les aliments.

Les bons réflexes

Éviter de chauffer les plats industriels dans leur emballage plastique, même s'ils sont prévus à cet effet.

- Privilégier les produits en vrac ou conditionnés dans du verre, lors des achats quotidiens.



Voir les vidéos:
[www.lausanne.ch/
perturbateurs-endocriniens](http://www.lausanne.ch/perturbateurs-endocriniens)

Astuces santé pour la cuisine






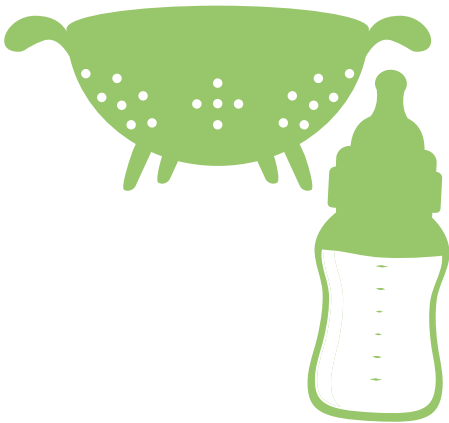
? Le saviez-vous ?

Les substances nocives contenues dans les plastiques ou les silicones peuvent contaminer les aliments au contact de la chaleur.

Les bons réflexes

Opter pour des ustensiles en fonte émaillée, verre, céramique ou inox, lors de la préparation des repas, de leur conservation et de leur consommation.

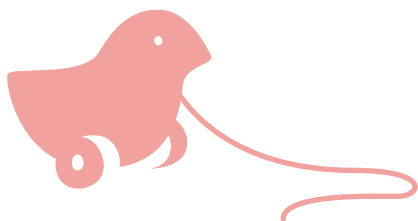
- Veiller à ne pas rayer les poêles à revêtement antiadhésif et les éliminer dès qu'elles sont abîmées afin d'éviter une contamination par les polluants. Il est également déconseillé de les faire chauffer trop fort à vide.
- Changer régulièrement les ustensiles ou contenants en plastique. En vieillissant, ils peuvent dégager davantage de substances.
- Privilégier les biberons en verre, qui sont durables, faciles d'entretien et sans risque pour la santé de l'enfant.
- Pour les boissons, privilégier les gourdes en inox et les thermos.
- Privilégier les plastiques de catégories    en cas de nécessité.



Voir les vidéos:
[www.lausanne.ch/
perturbateurs-endocriniens](http://www.lausanne.ch/perturbateurs-endocriniens)

moins de perturbateurs endocriniens pour mieux grandir

Astuces santé pour les jouets



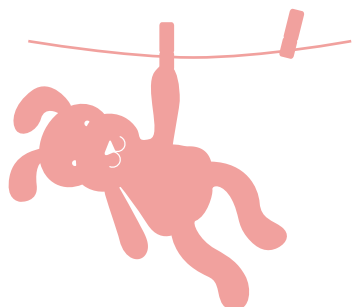
? Le saviez-vous ?

Les jouets en plastique, notamment souples ou parfumés, contiennent souvent des substances nocives qui contribuent à la pollution de l'air intérieur et qui sont susceptibles d'être ingérées.

Les bons réflexes

Réduire le nombre de jouets en plastique, particulièrement s'ils sont mis à la bouche.

- Favoriser les jouets de seconde main, en bois ou en métal, pour limiter les coûts. C'est une bonne alternative par exemple pour les jeux de cuisine ou de construction.



? Le saviez-vous ?

Les peluches peuvent contenir des substances nocives et allergènes.

Les bons réflexes

Limiter les peluches particulièrement dans le lit des enfants.

- Laver régulièrement les peluches permet de réduire les substances nocives et allergènes et d'éliminer la poussière.



Voir les vidéos:
[www.lausanne.ch/
perturbateurs-endocriniens](http://www.lausanne.ch/perturbateurs-endocriniens)



Ville de Lausanne



moins de perturbateurs endocriniens pour mieux grandir

Astuces santé pour les jouets



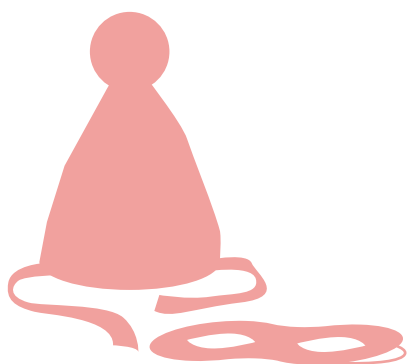
? Le saviez-vous ?

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

Les bons réflexes

Laver soigneusement les mains des enfants après les séances de bricolage. Pour éliminer les taches tenaces, le lait ou le beurre sont très efficaces.

- Bricoler avec des matériaux naturels: bois, pierre, sable, papier, etc.
- Éviter de faire fondre le plastique, pour limiter les vapeurs nocives.
- Penser à aérer après les séances de bricolage, pour évacuer les polluants et les poussières.
- Privilégier la colle en bâton, si une colle est utilisée.



? Le saviez-vous ?

Les maquillages pour enfants des rayons jouets ont tendance à contenir davantage de substances nocives que ceux des rayons cosmétiques. Ils ne sont pas soumis aux mêmes lois et sont ainsi moins contrôlés.

Les bons réflexes

Privilégier les déguisements au maquillage de carnaval.

- Privilégier l'achat de maquillage pour adultes aux rayons cosmétiques et réserver-le pour de rares occasions.



Voir les vidéos:
[www.lausanne.ch/
perturbateurs-endocriniens](http://www.lausanne.ch/perturbateurs-endocriniens)



Ville de Lausanne



moins de perturbateurs endocriniens pour mieux grandir

Astuces santé pour le nettoyage



? Le saviez-vous ?

Les désodorisants, sprays, parfums d'intérieurs, bâtons d'encens et bougies contiennent souvent des substances nocives.

Les bons réflexes

Aérer et aspirer régulièrement afin d'éviter l'accumulation des polluants dans l'air et sur les sols.



? Le saviez-vous ?

L'exposition à des substances nocives augmente avec le nombre de produits d'entretien utilisés.

Les bons réflexes

Limiter le nombre de produits de nettoyage.

- Utiliser les indispensables du nettoyage: le savon noir pour nettoyer et dégraisser, le vinaigre blanc pour détartrer et le chiffon humidifié à l'eau pour dépoussiérer efficacement.
- Désinfecter à l'alcool à 70°C, en cas de nécessité. Un nettoyage régulier de la maison est en principe suffisant, sans recourir à la désinfection.
- Favoriser les produits sans fortes odeurs et peu colorés afin de limiter les substances nocives.
- Éviter les produits sans rinçage, comme par exemple les lingettes nettoyantes.



Voir les vidéos:
[www.lausanne.ch/
perturbateurs-endocriniens](http://www.lausanne.ch/perturbateurs-endocriniens)

 Ville de Lausanne

 **frc** FÉDÉRATION ROMANDE
DES CONSOMMATEURS
LE POUVOIR D'AGIR

 **TOXICFREE**
SUISSE

moins de perturbateurs endocriniens pour mieux grandir

Astuces santé pour le nettoyage



? Le saviez-vous ?

Le surdosage de produits d'entretien n'améliore pas l'efficacité, mais augmente la présence des substances nocives.

Les bons réflexes

Respecter les dosages et dilutions des produits d'entretien.



? Le saviez-vous ?

Les assouplissants et les adoucissants contiennent des substances nocives qui restent sur les habits et ne sont pas utiles à l'hygiène du vêtement.

Les bons réflexes

Réduire l'utilisation de produits de lessive en diminuant le dosage et en lavant moins souvent.

- Privilégier les lessives en poudre, comportant globalement moins de substances nocives.



Voir les vidéos:
[www.lausanne.ch/
perturbateurs-endocriniens](http://www.lausanne.ch/perturbateurs-endocriniens)

 Ville de Lausanne

 **frc** FÉDÉRATION ROMANDE
DES CONSOMMATEURS
LE POUVOIR D'AGIR

 **TOXICFREE**
SUISSE