

## Cosmétiques

**✗ A éviter :** Les substances toxiques fréquemment employées, à **bannir pour les moins de 3 ans.**

**Ammonium Lauryl Sulfate**, > Irritant.

**Benzophenone-1, Benzophenone-3**, > *Perturbateurs endocriniens.*

**BHA/BHT** > *Perturbateurs endocriniens.*

**Butylparaben, Potassium ou Sodium Butylparaben**, > *Perturbateurs endocriniens.*

**Cyclopentasiloxane, Cyclotetrasiloxane**, > *Perturbateurs endocriniens.*

**Ethylhexyl Methoxycinnamate Methylchloroisothiazolinone, Methylisothiazolinone**,

**Phenoxyethanol**, > *Toxique pour le foie.*

**P-Phenylenediamine (et substances dont le nom contient « p-Phenylenediamine »)** > *Allergènes.*

**Propylparaben, Potassium ou Sodium Propylparaben** > *Perturbateurs endocriniens.*

**Sodium Lauryl Sulfate** > Irritant.

**Triclosan** > *Perturbateur endocrinien.*

**✓ A privilégier :**

- Les listes d'ingrédients courtes.
- Les huiles végétales.
- Les labels bio\*.



## Produits d'entretien

**✗ A éviter :** La multiplication des produits, l'eau de javel, les détergents « sans frotter », les odeurs de propre obtenues à partir de parfums de synthèse.

**✓ A privilégier :** Les produits naturels : savon noir, savon de Marseille, bicarbonate de soude, vinaigre blanc. Les produits écologiques, labellisés\*.

\*En plus des labels officiels, il existe bien d'autres labels de qualité : suivez-les ! En savoir plus : [www.ademe.fr/logos-environnementaux-produits](http://www.ademe.fr/logos-environnementaux-produits)

## Chiffres clefs

**4 milliards d'euros** : c'est l'estimation annuelle du coût pour notre système de santé, de l'exposition de la population aux perturbateurs endocriniens. (Source : Health and Environment Alliance, HEAL)

**40 %** des logements ont au moins un problème de qualité de l'air intérieur. Nous passons **80 %** de notre temps dans des espaces clos.

Les maladies allergiques concernent **25 % à 30 %** de la population dans les pays industriels. (Source : OQAI)

### Perturbateurs endocriniens, nanoparticules... Que dit la science ?

Il s'agit de composés chimiques qui interagissent avec notre organisme. On peut en trouver dans de nombreux produits du quotidien : alimentation, produits d'entretien, linge, équipement de la maison... Leur nocivité est difficile à quantifier car elle découle de l'addition des effets de plusieurs composés à faibles doses, qui ensemble peuvent perturber l'organisme sans que chacun, isolément, n'ait d'effet.



Union nationale  
des associations familiales

Dans notre environnement, notre alimentation et les produits du quotidien, les occasions sont nombreuses d'être en contact avec des polluants dangereux pour la santé, surtout celle des plus fragiles. Pourtant, des solutions existent : chacun peut s'en saisir et en inventer de nouvelles pour limiter l'exposition aux polluants de toute sa famille.

En tant que représentante officielle des familles auprès des pouvoirs publics et association de défense des consommateurs, l'UNAF veille et agit pour que les parents soient bien informés et puissent faire des choix éclairés, pour eux-mêmes et pour leurs enfants.

**Union nationale des associations familiales (UNAF)**

28 place Saint-Georges 75009 Paris

Tél. 01 49 95 36 00

[www.unaf.fr](http://www.unaf.fr)

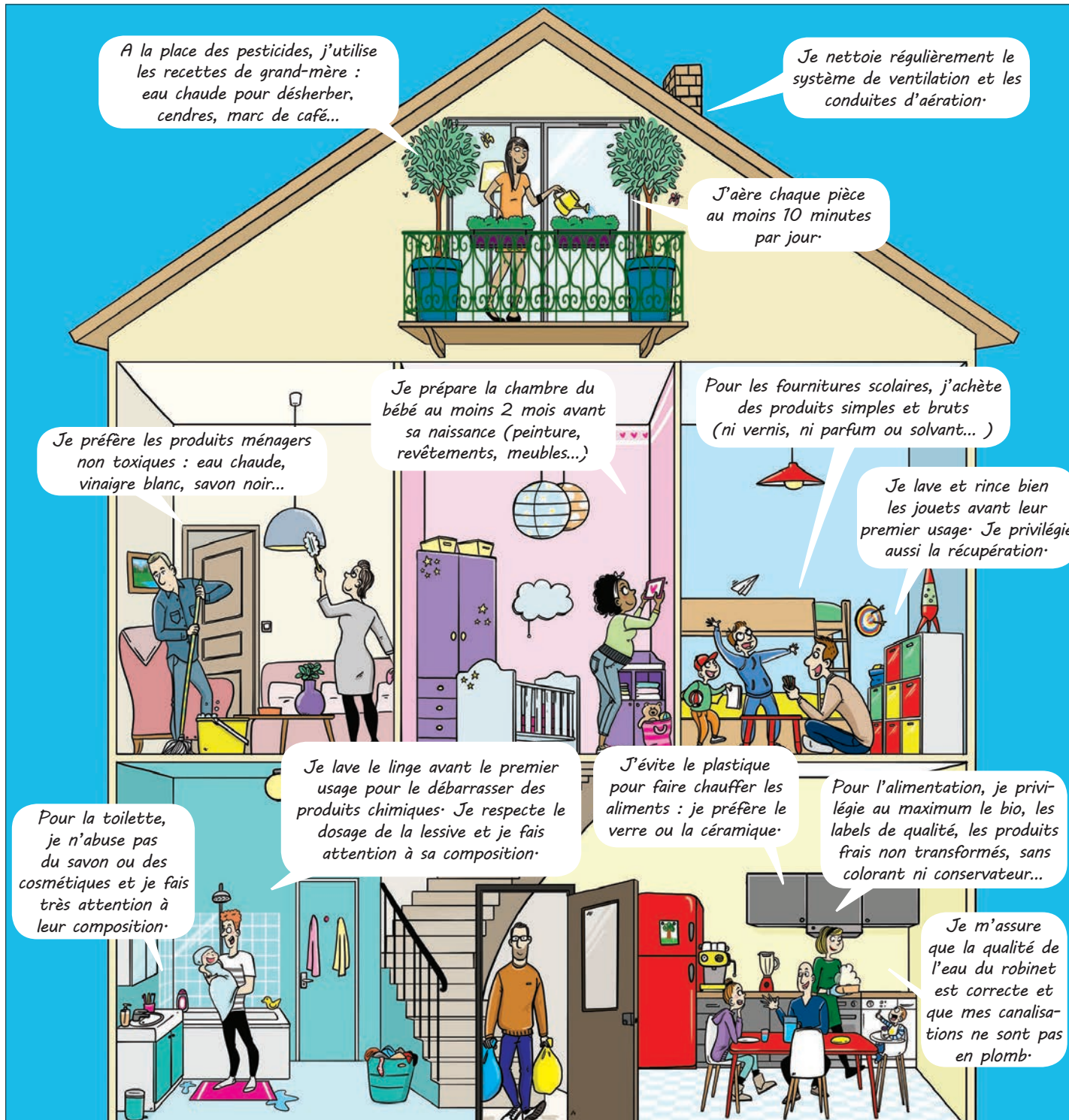
**Unaf**  
Union nationale  
des associations familiales

## Polluants : Comment protéger sa famille ?



**GUIDE  
PRATIQUE  
PARENTS**

**Alimentation - Maison  
Cosmétiques - Jardin**



A la place des pesticides, j'utilise les recettes de grand-mère : eau chaude pour désherber, cendres, marc de café...

Je nettoie régulièrement le système de ventilation et les conduites d'aération.

J'aère chaque pièce au moins 10 minutes par jour.

Je prépare la chambre du bébé au moins 2 mois avant sa naissance (peinture, revêtements, meubles...)

Pour les fournitures scolaires, j'achète des produits simples et bruts (ni vernis, ni parfum ou solvant...)

Je préfère les produits ménagers non toxiques : eau chaude, vinaigre blanc, savon noir...

Je lave et rince bien les jouets avant leur premier usage. Je privilégie aussi la récupération.

Je lave le linge avant le premier usage pour le débarrasser des produits chimiques. Je respecte le dosage de la lessive et je fais attention à sa composition.

J'évite le plastique pour faire chauffer les aliments : je préfère le verre ou la céramique.

Pour l'alimentation, je privilégie au maximum le bio, les labels de qualité, les produits frais non transformés, sans colorant ni conservateur...

Pour la toilette, je n'abuse pas du savon ou des cosmétiques et je fais très attention à leur composition.

Je m'assure que la qualité de l'eau du robinet est correcte et que mes canalisations ne sont pas en plomb.

# Mémo

## Alimentation

**✗ A éviter :**

**Les emballages alimentaires en plastique 1, 3, 6, 7.**

Ces logos identifient des types de plastiques susceptibles de migrer vers les aliments et d'être dangereux pour la santé. Ils sont donc à éviter, et à bannir pour réchauffer des aliments.



**Les additifs, conservateurs, colorants, épaississants, les produits en E, les nanoparticules [nano]...**

**Les canalisations en plomb.** Pour connaître la qualité de l'eau potable : <http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/article/qualite-de-l-eau-potable>

**✓ A privilégier :**

- Les produits frais et non transformés.
- Les produits issus de l'agriculture biologique.
- Les labels de qualité.\*



## Meuble-décoration

Les meubles, les peintures, papiers peints, colles, vernis... peuvent dégager des composés volatils organiques (COV) qui peuvent être nocifs pour la santé.



Depuis 2012, les émissions de COV sont mesurées et identifiées par une étiquette.

**✓ A privilégier :**

- Les labels de qualité.\*

