l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

La chasse aux polluants

Votre carnet de bord

Apprenez à supprimer les polluants de votre domicile.



Les polluants de la maison

On imagine souvent que la pollution est un problème extérieur. Et pourtant, notre logement peut contenir davantage de substances dangereuses que l'air extérieur.

Invisibles, les polluants sont présents dans toutes les pièces du domicile. Parmi eux, certains peuvent dérégler le fonctionnement de nos hormones. On les appelle des perturbateurs endocriniens. Ils pénètrent dans l'organisme par la peau, la respiration ou l'alimentation et peuvent causer des problèmes de santé, surtout si on est exposé pendant la grossesse et la petite enfance.

La bonne nouvelle ? Des gestes simples permettent de les limiter.

Ce carnet vous aide à repérer les polluants de la maison, et surtout à agir, pièce par pièce pour préserver votre santé et celle de votre ou vos enfants.

Vous pouvez adapter cette chasse aux polluants selon vos moyens et vos possibilités. Mais quoi qu'il arrive, chaque geste, même le plus minime, c'est déjà mieux pour vous.

Un polluant en moins, c'est une chance en plus pour la santé de votre enfant.



Adaptation à partir d'un texte original d'Anaïs Lesiourd et Nicolas Fieulaine de SORGHO, avec leur autorisation.

01 En cuisine

L'alimentation et les ustensiles que vous utilisez jouent un rôle clé dans l'exposition aux polluants. Envie de passer à l'action ?



Je détecte

En cuisine, les polluants se cachent :

- dans les **contenants en plastique**, surtout s'ils sont abîmés ou chauffés : assiettes, biberons, boîtes ;
- dans les **revêtements antiadhésifs** des poêles et ustensiles ;
- dans **l'alimentation** : résidus de **pesticides** et **additifs alimentaires**.

Découvrez la Fabrique à menus et ses idées de repas variés et équilibrés.

J'agis

Les gestes simples à mettre en place :

→ **Favoriser le « fait maison »** quand c'est possible et choisir des produits avec le moins d'additifs et de conservateurs.

→ **Laver et éplucher** soigneusement les fruits et légumes, et **les acheter bio** quand c'est possible.

→ **Remplacer progressivement le plastique de la cuisine** (Tupperware®, vaisselle, ustensiles, etc.) et opter pour le verre, l'inox, la porcelaine… même pour le bébé.

→ **Remplacer progressivement les poêles anti-adhésives** par des poêles en inox, fonte ou fer.

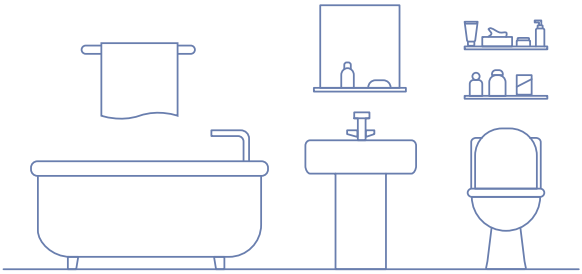
À vous de jouer

Quel est le 1er ustensile en plastique que je pourrais remplacer ? :

La poêle que j'utilise actuellement est en :

02 Dans la salle de bain

Les produits d'hygiène et le maquillage que vous utilisez chaque jour peuvent contenir des substances toxiques. Plus il y a d'ingrédients, plus le risque d'interaction entre eux augmente.



Je détecte

Dans la salle de bain, les polluants se cachent :

- dans les gels douche, shampoings, crèmes et cosmétiques aux **longues listes d'ingrédients** ;
- dans les **produits non rinçables,** qui pénètrent davantage dans l'organisme ;
- dans les **produits « waterproof »** ou **ultra-résistants** ;
- dans les **couches parfumées** et les **lingettes**.

J'agis

Les gestes simples à mettre en place :

→ **Choisir des produits labellisés ou bien notés** sur une application : OpenFoodFact®, INCI Beauty® par exemple.

→ **Regarder la liste d'ingrédients** pour choisir le produit avec celle la plus courte.

→ **Privilégier les produits qui se rincent.** Pour la toilette de votre enfant, **utiliser de l'eau et du savon et éviter les lingettes**.

→ **Favoriser des couches sans parfum ni lotion ajoutée** et avec un label de confiance, ou des couches lavables.

À vous de jouer

Combien d'ingrédients compte mon gel douche actuellement ?

Quel produit pourrais-je remplacer dès cette semaine :

☐ *J'ai téléchargé une application de notation (INCI Beauty®)*

03 Dans la chambre de votre enfant

La chambre de votre enfant est l'espace où il passera le plus de temps. Il est donc important de créer un cocon le plus sain possible.



Je détecte

Dans la chambre de votre enfant, les polluants se cachent :

- dans les **meubles neufs,** à travers les colles et les solvants qui se libèrent dans l'air ;
- dans les **peintures** et les **sols en plastique** ;
- dans les **jouets en plastique** et **peluches** ;
- dans les **textiles neufs :** vêtements, rideaux, linge de lit.

J'agis

Les gestes simples à mettre en place :

→ **Privilégier les équipements d'occasion :** meubles, objets, jouets excepté ceux en plastique fabriqués avant 2005.

→ **Choisir des vêtements en fibres naturelles** (coton bio, lin, laine) ou de seconde main et laver les vêtements neufs avant la première utilisation.

→ **Si des travaux sont prévus, les réaliser au moins 3 mois avant la naissance,** sans la future maman, en choisissant des peintures labelisées A+ et des matériaux sains comme du parquet en bois ou du carrelage, et prévoir une aération quotidienne 2 x 10 min par jour.

À vous de jouer

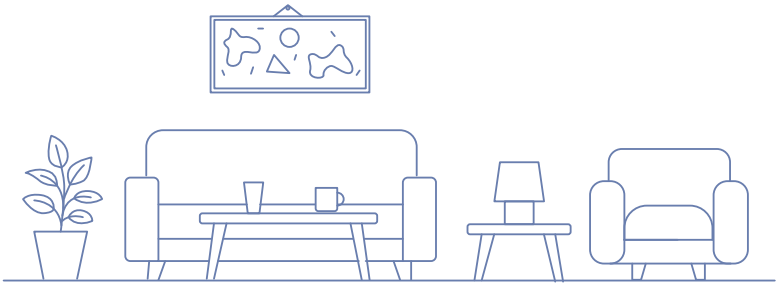
Je dois accoucher le : _____ *Je dois finir les travaux au plus tard le :* _____

Le prochain achat d'occasion que je pourrais faire pour la chambre de mon enfant : _____

☐ *J'ai vérifié la composition de mes couches*

04 Dans les pièces de vie et dans toute la maison

C'est là que vous vivez, mangez, jouez avec votre enfant.
La qualité de l'air que vous respirez est particulièrement importante.



Je détecte

Dans vos pièces de vie, les polluants se cachent :

- dans les **produits ménagers :** sprays, détergents, désinfectants ;
- dans les **parfums d'intérieur, bougies et encens** ;
- dans les **insecticides** (aérosols, prises) et les **traitements des animaux de compagnie** ;
- dans les **meubles, peintures et sols** à travers les colles et les solvants qui se libèrent dans l'air ;
- dans les **textiles traités :** rideaux, canapé, tapis.

J'agis

Les gestes simples à mettre en place :

- → **Aérer 10 minutes matin et soir,** même en hiver.
- → **Vérifier les grilles d'aération.**
- → **Utiliser des produits ménagers simples :** bicarbonate, vinaigre blanc, savon de Marseille et penser au nettoyage à la vapeur d'eau.
- → **Ouvrir les fenêtres** plutôt que de désodoriser ou parfumer.
- → **Installer des moustiquaires non imprégnées** plutôt qu'utiliser des insecticides en spray ou en prise.

À vous de jouer

Combien de fois est-ce que j'aère par jour actuellement ?

Mon produit ménager industriel à remplacer en priorité :

☐ *J'ai vérifié mes grilles d'aération*

Fiche mémo

La chasse aux polluants

Les gestes, pièce par pièce, pour éliminer les polluants de la maison

Cochez ce que vous faites déjà

CHAMBRE ENFANT

Travaux à prévoir au moins **3 mois avant** l'accouchement

Achats de **seconde main :** meubles, jouets, vêtements

Jouets en **bois** ou en **tissu**

Vêtements : en matières **naturelles** (coton bio, lin, laine) ou de **seconde main**

Lavage **avant la première utilisation** pour les vêtements neufs

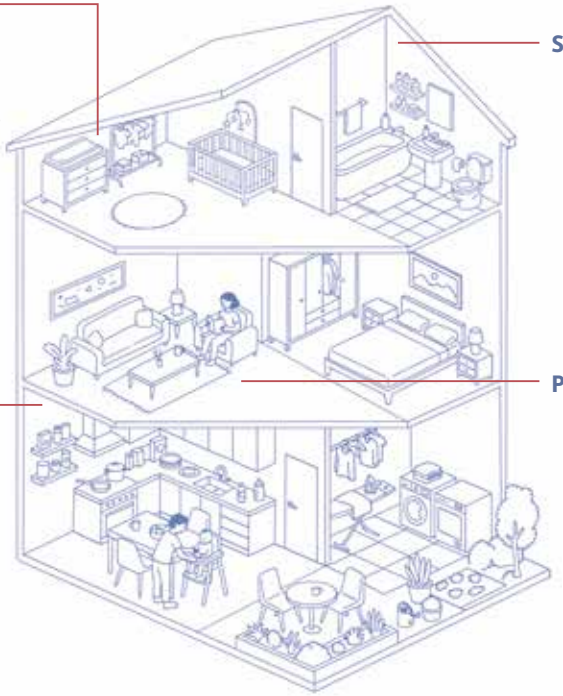
CUISINE

Fruits et légumes **bio** ou **lavés et épluchés**

Récipients, vaisselle et ustensiles en **verre, inox, porcelaine ou bois** plutôt qu'en plastique… même pour votre bébé

Repas **faits maison** dès que possible

Produits avec le **moins d'additifs et de conservateurs**



SALLE DE BAIN

Eau et savon, pas de lingettes ni de produits qui ne se rincent pas

Produits **labellisés ou bien notés** sur les applis

Liste d'ingrédients **courte**

Hygiène et routine beauté **minimaliste** durant la grossesse et la petite enfance

PIÈCES DE VIE

Aération 2x10 minutes/jour (au réveil et avant le coucher)

Grilles d'aération fonctionnelles et propres

Produits ménagers **labellisés** ou **simples** : vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon

Pas de bougies, d'encens, de désodorisant, d'insecticides en aérosol ou en prise

Top 3 des gestes à mettre en place

Indiquez ici 3 gestes que vous n'avez pas cochés et que vous prévoyez de mettre en place.

1

2

3

Qui fait quoi ?

Indiquez le nom de la personne qui sera chargée de s'en occuper au sein du foyer.

Retrouvez plus d'informations sur ameli.fr

LE TRI + FACILE

LIVRET

BAC DE TRI

Guide polluants du quotidien - Caisse nationale de l'Assurance Maladie - 2026

l'Assurance Maladie

Agir ensemble, protéger chacun