



LE PETIT GUIDE SANTÉ DU BIO-KID

- Rédigé par nos médecins -



RENCONTRE AVEC ERIC SCHNEIDER, PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION GUERIDUNCANCER



En France, on compte 2 500 nouveaux cas de cancers pédiatriques et 500 décès, l'équivalent de vingt classes. Le lien entre développement des cancers pédiatriques et des leucémies et les facteurs environnementaux préoccupe les scientifiques et est en cours d'étude.

QUELLE EST LA MISSION DE VOTRE ASSOCIATION ?

Notre association GUERIDUNCANCER, œuvre pour l'amélioration des conditions de vie à l'hôpital et au quotidien des enfants atteints de cancer et de leur famille. Elle participe également à la recherche sur différents programmes à l'hôpital Gustave Roussy (Villejuif), l'hôpital Léon Bérard (Lyon) et à l'hôpital de la Timone (Marseille). Nous informons également les

parents sur les substances cancérigènes de notre environnement et comment s'en prémunir.

QUEL MESSAGE D'ESPOIR SOUHAITEZ-VOUS FAIRE PASSER ?

Celui d'augmenter le taux de guérison des enfants et aussi celui de faire baisser le nombre de cancers pédiatriques liés à l'environnement. Sur ce dernier point, chacun est acteur au quotidien en limitant ses émissions de polluants, en utilisant des produits sains, en mangeant bio et en limitant la sédentarité. Bougez, courez, nagez, faites du sport en famille, c'est aussi ça une bonne hygiène de vie.

Eric Schneider
Président de Guériduncancer



**CHACUN PEUT ÊTRE ACTEUR
AU QUOTIDIEN**



SOMMAIRE

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE ET PERTURBATEURS ENDOCRINIENS P.4

LA CHAMBRE DE L'ENFANT P.5

EN CUISINE P.6

DANS LA SALLE DE BAIN P.8

L'AIR INTÉRIEUR P.10

L'AIR EXTÉRIEUR P.12

JARDINAGE P.13

GARE AUX ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES P.14

« Quand on est parents, on veut bien faire. Impossible de tolérer le moindre polluant dans l'environnement de son enfant. Et on aurait tort de faire autrement. Pour vous aider à traquer les substances nocives qui se cachent inévitablement dans votre quotidien, nous avons voulu avec l'association GUERIDUNCANCER et mes confrères de l'Association Santé Environnement France, vous proposer dans ce petit guide des pistes pour vous aider à faire les bons choix. Parce que votre enfant le vaut bien ! »

Dr Pierre Souvet
Cardiologue et Président de l'ASEF

POUR PLUS D'INFOS...



RETROUVEZ-NOUS SUR TWITTER : @DR_ASEF



SUR FACEBOOK :
@ASSOCIATIONSANTEENVIRONNEMENTFRANCE

SANTÉ ENVIRONNEMENT ET PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



L'OMS a également déclaré : « Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle, étrangères à l'organisme qui peuvent interférer avec le fonctionnement des systèmes endocriniens et induire ainsi des effets délétères sur cet organisme ou sur ses descendants ».

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a déclaré : « L'environnement est la clé d'une meilleure santé ». Chacun peut agir au quotidien comme consommateur et citoyen.

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS (PE)

Ils peuvent être définis comme des perturbateurs hormonaux. Il y a actuellement 90 000 molécules chimiques reconnues dans l'environnement. Seuls les effets de 3% d'entre elles sont reconnus.

CARACTÉRISTIQUES DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Plusieurs caractéristiques des perturbateurs endocriniens sont à prendre en compte :

- **La fenêtre d'exposition** : L'exposition de la future maman et du fœtus aux polluants environnementaux entraîne

des conséquences sur la santé à venir de l'enfant. L'adolescence est également une période vulnérable.

- **L'effet cocktail** : en cas d'exposition isolée, à faibles doses, la toxicité d'un PE peut être moindre. Alors qu'en association avec d'autres molécules chimiques, celles-ci peuvent s'avérer 10 fois voire 100 fois plus toxiques.

- **L'effet différé** : les effets des PE n'étant pas forcément immédiats, ils peuvent se déclarer des décennies plus tard par des troubles de la fertilité ou un risque accru de cancers.

- **L'effet transgénérationnel** : l'impact sur la santé ne va pas se limiter à la personne exposée mais à sa descendance !



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE
" DIALOGUE DE L'ASEF SPÉCIAL PE "
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

LA CHAMBRE DE L'ENFANT

Commençons par la pièce dans laquelle votre enfant passe le plus de temps !

AÉRER POUR UN AIR SAIN

- Aérez tôt le matin et tard le soir, été comme hiver, au minimum 10 minutes
- En cas d'achats de meubles neufs, laissez les dégazer dans le garage ou à l'extérieur le plus longtemps possible
- Optez pour des meubles d'occasion
- Pour chasser les acariens, aérez et nettoyez régulièrement les matelas, tapis, couettes, oreillers et peluches.

DU CÔTÉ DES JOUETS

Les jouets peuvent en effet contenir des retardateurs de flammes, allergènes, phtalates ou encore métaux lourds. Pour les limiter, quelques conseils :

- Fiez-vous aux labels : « Spiel Gut », « Öko-Test », « Nordic-Swan »
- Optez pour des jeux en bois brut
- Pour les jouets en plastique, privilégiez ceux portant la mention « sans PVC » ou « sans phtalates »

- Sinon pour les peluches classiques, lavez-les bien avant
- Aérez les jouets une fois déballés

EN CAS DE TRAVAUX DÉCO...

- Privilégiez les peintures à l'eau portant l'écolabel européen ou le NF environnement, ou encore la chaux.
- Planifiez les travaux pour la chambre du bébé le plus tôt possible.
- Évitez les tapisseries, moquettes.
- Préférez le carrelage, les parquets en bois non traités ou le linoléum naturel.

ET DANS LES PLACARDS ?

On retrouve du formaldéhyde, des composés perfluorés, des retardateurs de flamme et du diméthylfumarate. Pour les limiter :

- Lavez les habits neufs avant utilisation avec une lessive écolabellisée.
- Optez si possible pour des vêtements en coton biologique ou portant la certification « Oeko-Tex ».
- Tournez-vous vers les habits d'occasion



La peau des enfants étant plus fragile, tournez-vous vers des lessives écolabellisées ou une lessive « maison » à base de savon de Marseille.

EN CUISINE

Évitez les bonbons industriels (privilégiez ceux artisanaux) et les sodas riches en sucres pouvant contenir du bisphénol S et de l'aluminium.

Les enfants ! Aaaaaable !!! Allez, on fait le tour de ce que mangent nos petits.

LES INTRUS

- Additifs:colorants alimentaires, conservateurs
- Antibiotiques et hormones dans les viandes
- OGM (Organismes Génétiquement Modifiés)
- Pesticides
- PCB et métaux lourds dans les poissons
- Aspartame dans la plupart des produits « light »
- Bisphénols F et S (cousins du Bisphénol A) dans les contenants alimentaires
- Aluminium : dans les vienniseries industrielles
- Phtalates dans les emballages alimentaires de « junk food »

CE QU'IL FAUT PRIVILÉGIER

- Si possible une alimentation biologique et

locale, sans OGM (cf labels)



- Attention aux faux labels « Bio », aux appellations « 100% naturels »
- Commencez par bien lire les étiquettes

•Pour les nourrissons :

L'allaitement maternel : Pour une croissance, une santé et un développement optimaux, l'OMS considère qu'un allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois de la vie est crucial et il devrait pouvoir se poursuivre au moins jusqu'à l'âge de 2 ans. Selon elle, l'allaitement protégerait le bébé de certaines maladies infantiles mais également la maman en réduisant le risque de cancers de sein, des ovaires, de dépression du post-partum et de diabète de type 2.

Référez-vous à l'avis de votre pédiatre.

LES CONTENANTS ALIMENTAIRES

Les molécules retrouvées dans les emballages :

- Bisphénol F et S
- Aluminium
- Plastiques de catégories 1 - 3 - 6 - 7

Ce qu'il faut privilégier

- Les bocaux et plats en verre ou en acier inoxydable
- Bannissez les contenants alimentaires en plastique pour le micro-ondes.

LES USTENSILES DE CUISINE

Les intrus

- Aluminium : métal toxique pour les reins et le système nerveux
- Matières organiques volatiles présentes

dans les moules en silicone
- Composés perfluorés (perturbateurs hormonaux préoccupant pour les femmes enceintes) dans les poêles et casseroles en Téflon

A privilégier

- Contenants et bocaux en verre
- Privilégiez les moules de pâtisserie en acier inoxydable sinon, pour ceux en silicone, préférer ceux faits en France ou en Europe portant la mention « Sans BPA »
- Éviter le Téflon au profit des ustensiles en acier inoxydable ou en fonte naturelle surtout si ceux-ci sont rayés.
- Privilégiez la plancha ou la pierrade au barbecue qui peut émettre des substances



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE
" PETIT GUIDE SANTÉ DE LA BIO-ALIMENTATION "
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

POUR LES FEMMES ENCEINTES

Veillez à un équilibre nutritionnel

- Des céréales, de préférence complètes ou semi-complètes « BIO » (ne pas confondre avec celles du petit déjeuner trop sucrées) à chaque repas
- Un minimum de 3 légumes et 2 fruits par jour. S'ils ne sont pas « bio », veillez à bien les éplucher
- Deux produits laitiers par jour (fromage et laitage)
- Un maximum de 500 grammes de viande rouge par semaine. Privilégiez les viandes blanches sans la peau.
- Consommez 2 portions de poissons par semaine dont un gras en préférant les sardines, maquereaux, Ne pas

consommer les gros prédateurs (espadon...)

- Soyez attentifve aux mentions « allégé », « sans sucres », « 0% » (un 0% de matière grasse peut contenir des sucres et inversement)
- Ayez recours au « fait maison » le plus possible. Les plats et gâteaux industriels sont riches en sel, additifs, mauvaises graisses, sucres ajoutés.
- Buvez au minimum un litre et demi d'eau par jour.
- Consommez des oléagineux (amandes, noix, noisettes...) et des huiles végétales de première pression à froid BIO (huile d'olive, et les riches en omega 3 de noix et de colza) et légumes secs.
- Tolérance zéro concernant l'alcool

DANS LA SALLE DE BAIN



Il existe plusieurs applications vous permettant de décrypter les étiquettes de vos produits cosmétiques

D'après une étude menée par Notoe Institut, 40% des produits de beauté contiennent au moins un perturbateur endocrinien, substance toxique pour nos hormones. Cette même étude a révélé que 98% des produits écolabellisés seraient eux sans danger.

LES INTRUS

- Les parabènes suspectés de provoquer des allergies cutanées et de perturber notre système hormonal. On retrouve ces conservateurs dans la plupart des produits non « bio ».
- Le Méthylisothiazolinone (MIT) qui remplace les parabènes
- Le Phénoxyéthanol : dans les crèmes solaires par exemple
- Le Triclosan, perturbateur endocrinien,

caché dans les dentifrices
- L'aluminium, neurotoxique, dans les déodorants
- Du plomb, lui aussi neurotoxique, dans les rouges à lèvres

COMMENT LES ÉVITER?

- Fiez-vous aux écolabels comme Cosmébio, Ecocert, Nature et Progrès d'autant plus pour les femmes enceintes et les bébés.



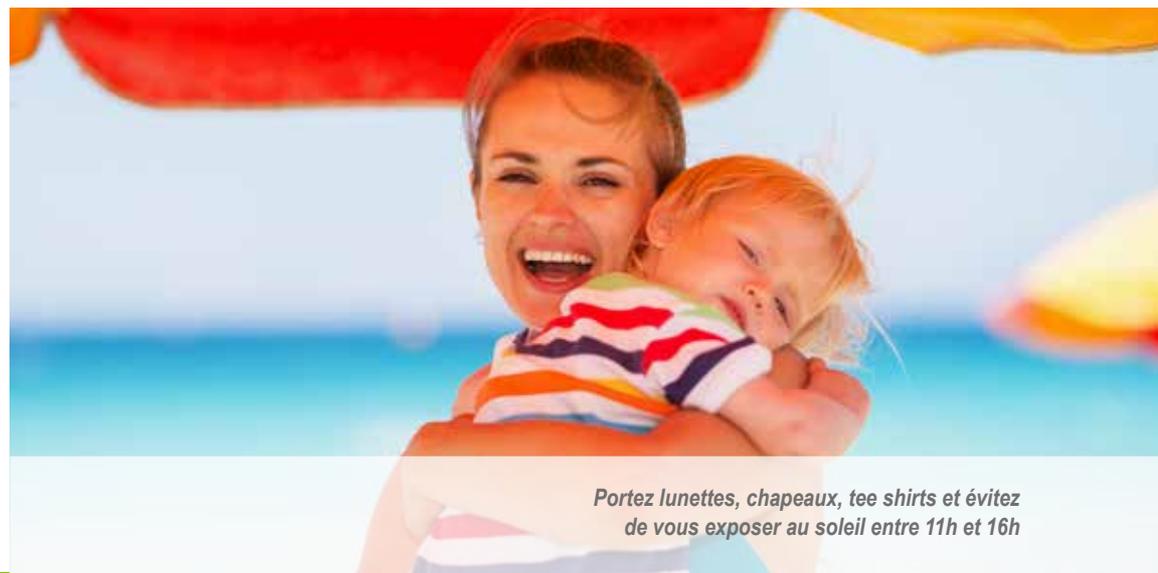
- Lisez-bien les étiquettes et ne vous fiez pas aux mentions du type « 0% parabènes », « 100 % naturels »... Il existe plusieurs applications vous permettant de décrypter les étiquettes de vos produits cosmétiques
- Réalisez des produits de beauté faits maison
- Les parents doivent éviter les laques pour cheveux qui peuvent contenir des phtalates (perturbateur endocrinien) ou des substances chimiques responsables d'atteintes hépatiques ou rénales.
- Pour les poux : ne pas utiliser les produits classiques (insecticides) responsables d'une action neurotoxique et d'une baisse des performances cognitives chez l'enfant. Préférez les méthodes naturelles : huiles essentielles (lavande, géranium rosat...), huiles végétales (noix de coco, olive, amande...), vinaigre blanc, bicarbonate de sodium et le peigne anti-poux
- En règle générale, évitez le maquillage pour enfants. Pour le carnaval, utilisez-les produits écolabellisés.

- Pour les plus grands, préférez les eaux de toilettes éco labélisées à celles contenant des substances chimiques.
- Pour les vernis à ongles : son utilisation est déconseillée pour les enfants.
- Pour le lavage des mains, utilisez l'eau et le savon plutôt que les gels anti-bactériens qui renferment très souvent du triclosan et d'autres perturbateurs hormonaux.

LES PROTECTIONS SOLAIRES

Pour faire le bon choix, vérifiez qu'il n'y ait ni filtres chimiques, ni oxyde de zinc, ni parabène, ni nanoparticule - les fabricants sont désormais obligés de mentionner leur présence.

- Vous pouvez vous fier aux produits portant les labels « Ecocert » ou « Cosmebio », surtout pour les enfants (leur peau fine et fragile absorbe facilement les substances chimiques) dont les produits solaires sont faits à partir de filtres minéraux.



Portez lunettes, chapeaux, tee shirts et évitez de vous exposer au soleil entre 11h et 16h

L'AIR INTÉRIEUR

L'air que nous inhalons dans nos maisons est plus pollué que celui que nous respirons à l'extérieur. Nous passons plus de 90% de notre temps enfermés à la maison, au travail,

dans les transports. On ne dénombre pas loin de 100 000 substances chimiques mais on ne connaît les effets sur la santé que de 3% d'entre elles. Voici les principaux intrus:

LES INTRUS

POLLUANTS	EFFETS SUR LA SANTE	PRINCIPALES SOURCES D'EMISSION DANS L'AIR INTERIEUR
Dérivés du tabac	Cancérogènes, effets respiratoires et cardiaques	Cigarette
Hydrocarbures Aromatiques Polycycliques (HAP)	Cancérogènes	Peintures, cigarettes, air extérieur
Formaldéhyde	Cancérogènes et allergènes	Peintures, meubles, désodorisants d'intérieur, colles...
Ether de glycol	Reprotoxiques	Peintures, produits ménagers
Monoxyde de carbone	Asphyxiants	Chauffage, cigarette
Retardateurs de flammes bromés	Perturbateurs endocriniens	Meubles, tissus, peluches
Allergènes	Irritants et allergisants	Animaux domestiques, moquettes, literie, peluches
Moisissures	Irritants et allergisants	Aération et isolation des logements

QUE FAIRE POUR LES LIMITER ?

- Aérez au minimum 10 minutes tôt le matin et tard le soir, été comme hiver
- Ne fumez pas à l'intérieur
- Nettoyez tous les ans la VMC
- Optimisez l'isolation de la maison pour éviter la création de ponts thermiques à l'origine de moisissures
- Si vous possédez une cheminée, faites-la ramoner deux fois par an
- Entretenez la climatisation de la maison et de la voiture
- Pour le ménage, utilisez des produits portant l'écolabel européen et le label NF environnement. Evitez l'utilisation de lingettes de ménage. Ne multipliez pas les produits.

Ou



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE " PETIT GUIDE SANTÉ DE L'AIR INTÉRIEUR " SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

- utilisez le vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate de sodium...
- En cas de moisissures, évitez l'eau de javel et préférez l'huile essentielle de thym ou le bicarbonate de sodium
- Nettoyez régulièrement vos animaux de compagnie : leur urine et leur salive sont responsables d'allergies et non leurs poils.
- Bannissez les aérosols, parfums d'ambiance, bougies parfumées et encens
- Aérez également vos voitures sachant que selon une enquête CSA de 2016, nous passerions près de 4 ans de nos vies en voiture



Bannissez les aérosols, parfums d'ambiance, bougies parfumées et encens;

L'AIR EXTÉRIEUR



Une étude de l'OMS de 2014 indique que 7 millions de personnes sont décédées prématurément en 2012 dans le monde à cause de la pollution de l'air extérieur et domestique.

Une étude de l'OMS de 2014 indique que 7 millions de personnes sont décédées prématurément en 2012 dans le monde à cause de la pollution de l'air extérieur et domestique. Depuis 2012, le CIRC (Centre International de Recherche sur le Cancer) a annoncé que les diesels et particules fines sont classés comme cancérigènes certains.

LES INTRUS

- Particules fines et ultrafines : issues du trafic routier (dont le diesel), combustion, industries et incendies.
- Oxydes d'azote : issus du trafic routier, de la combustion et des engrais azotés.
- Ozone : polluant secondaire formé à partir des oxydes d'azote et des Composés organiques volatils (COV) sous l'effet des rayonnements solaires.
- Ammoniac : issue de l'agriculture
- Dioxyde de soufre : issu de la combustion du charbon et du fioul
- Monoxyde de carbone : issu du trafic routier et des chauffages
- COV : issus du transport, des industries chimiques, du chauffage et de l'agriculture

(pesticides, engrais...)

- Métaux lourds : combustion des déchets, du charbon, du pétrole, trafic routier, industries

QUE FAIRE POUR LES RÉDUIRE ?

- Limitez l'usage de la voiture ou optimisez vos trajets. En attendant une réelle mobilisation des pouvoirs publics en matière de transport, chacun peut agir à son niveau (Ex : Privilégiez les transports en commun ou le vélo lorsque c'est possible, créez un Pedibus dans votre commune etc...) :
- Adoptez une conduite souple
- Soyez attentif à l'entretien des voitures (changements de filtres ...)
- Les jeunes enfants et les femmes enceintes doivent éviter de sortir en cas de pics de pollution
- De même, il est déconseillé de faire du sport lors des pics de pollution
- Évitez d'habiter en bordure de zones à fort trafic
- Préférez les cheminées à foyers fermés (inserts, poêles...) et de préférence labellisées « Flamme verte »

JARDINAGE

LES INTRUS

Les pesticides regroupent les insecticides, les fongicides et herbicides. Ils sont particulièrement dangereux pour la femme enceinte. Ils nuiraient au développement du fœtus.

QUE FAIRE ?

- Bannissez ces produits phytosanitaires
- Optez pour des produits naturels ou utilisables en Agriculture Biologique (UAB)
- Portez gants et vêtement couvrants pour minimiser l'exposition cutanée
- Pour les enfants susceptibles de mettre de la terre en bouche, évitez les engrais même « Bio »
- Désherbez à la main



POUR EN SAVOIR PLUS. DÉCOUVREZ NOTRE
" PETIT GUIDE SANTÉ DU JARDINAGE "
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

LA CHASSE AUX NUISIBLES

Les insecticides classiques pyréthrinoides sont très toxiques, encore plus pendant la grossesse. L'utilisation de ces produits pendant cette période ou la petite enfance augmenterait le risque de leucémies chez l'enfant de 80 %. Il faut donc :

- Privilégier les anti-moustiques « bio » et les huiles essentielles (citron, lavande...)
- S'assurer d'une bonne protection mécanique : moustiquaires, vêtements clairs et longs.
- Supprimer les eaux stagnantes qui offrent des lieux de ponte idéaux pour les moustiques
- Dans une zone à risque (paludisme, zika, etc.) et uniquement dans ce cas, il est recommandé d'utiliser des répulsifs comme le DEET (doute sur une éventuelle neurotoxicité), l'IR3535 ou encore l'icaridine et le Citrodol (potentiellement irritants).
- Éviter les colliers anti-puces pour chiens et chats.



Bannissez les produits phytosanitaires.
Optez pour des produits naturels ou utilisables en agriculture biologique (UAB).

GARE AUX ONDES ÉLECTRO-MAGNÉTIQUES



Une étude de l'OMS de 2011 a classé les ondes électromagnétiques comme « potentiellement cancérogènes » pour l'homme.

Nous sommes quotidiennement soumis à un bain d'ondes électromagnétiques. En mai 2011, l'OMS les a classées comme potentiellement « cancérogènes pour l'Homme ».

OÙ LES TROUVER ?

- Téléphones mobiles et sans fil
- Wifi
- Plaques à induction
- Micro-ondes
- Babyphones
- Antennes relais

QUE FAIRE POUR LES DIMINUER

- Utilisez au maximum le kit mains libres ou le haut-parleur de votre téléphone
- A la maison ou au bureau, privilégiez les téléphones filaires
- Préférez les SMS aux appels
- N'utilisez pas le téléphone dans les transports car il émet plus d'ondes à ces endroits
- En l'absence de kit mains libres, évitez de coller l'appareil à l'oreille et changez d'oreille

le plus souvent possible

- La nuit : éteignez le téléphone ou mettez-le en mode avion, évitez de le mettre sous l'oreiller, et éteignez le Wifi
- Ne le placez pas dans les poches du pantalon (incidence sur les spermatozoïdes)
- Optez pour un téléphone à DAS faible
- Le cerveau des enfants étant plus perméable, il est formellement déconseillé d'utiliser ces appareils, en-dessous de 12 ans.
- Pour les babyphones : choisissez un appareil analogique qui émet peu d'ondes et placez-le à au moins un mètre du lit en mode VOX pour qu'il n'émette que lorsqu'il y a du bruit
- Les plaques à induction chauffant les aliments grâce à ces ondes, il est conseillé de cuisiner à une distance de 30 cm de la plaque, surtout pour les femmes enceintes.
- Le micro-ondes, en plus de détruire les vitamines et les acides gras essentiels (comme les oméga 3), peut émettre un rayonnement électromagnétique. Alors évitez de rester devant le four pendant le réchauffage.

BIBLIOGRAPHIE

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos médecins en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. En voici quelques-unes. Vous pouvez retrouver l'intégralité sur notre site www.asef-asso.fr

ALIMENTATION

* Jacka FN., et al., Maternal and early postnatal nutrition and mental health of offspring by age 5 years: a prospective cohort study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2013 Oct;52(10):1038-47.

COSMÉTIQUES

* Bertelsen RJ., et al., Triclosan exposure and allergic sensitization in Norwegian children, *Allergy*. 2012 Nov 12.

MÉNAGE

* Garlandezec R., et al., Maternal occupational exposure to solvents and congenital malformations: a prospective study in the general population, *Occup Environ Med*. 2009 Jul;66(7):456-63.

JARDINAGE

* Gaspari L., et al., High prevalence of micropenis in 2710 male newborns from an intensive-use pesticide area of Brazil, *Int J Androl*. 2012 Feb 28.

TÉLÉPHONE

* Divan HA., et al., Prenatal and postnatal exposure to cell phone use and behavior problems in children. *Epidemiology* 2008 ; 19 : 523-9.

POLLUTION DE L'AIR

* Perderson M., Ambient air pollution and low birthweight: a European cohort study, *The Lancet Respiratory Medicine*, 15 October 2013.

DIRECTION DE LA PUBLICATION
Dr Pierre Souvet

CONCEPTION ET REDACTION
Nastassja Wielgus et Sandrine Lepresle

COMITE DE RELECTURE
Le club des 11 de l'ASEF

Un grand merci à l'association
GUERIDUNCANCER

@Fotolia; @Freepik

©ASEF - Tous droits réservés - Octobre 2019

LES OUVRAGES RESSOURCES PUBLIÉS PAR NOS MÉDECINS DISPONIBLES EN LIBRAIRIE !





PLUS D'INFOS SUR
WWW.ASEF-ASSO.FR

AVEC LE SOUTIEN DE :



WWW.RAINETT.FR



WWW.GENERATION-RESPONSABLE.COM



WWW.NUTERGIA.COM