

# Le petit guide santé du Bio-Bébé

## Test : Êtes-vous spécialiste du Bio-Bébé ?

### 1. Pour la chambre de bébé, quels critères ont été déterminants dans le choix des meubles et des matériaux ?

- Le prix
- La toxicité
- ▲ Le design

### 2. Quels produits utilisez-vous pour nettoyer la chambre de bébé ?

- Des produits d'entretien classiques
- Des produits écolabellisés ou des recettes de grands-mères
- ▲ Un peu des deux en fonction de votre stock...

### 3. Quel type de lait donnez-vous (ou avez-vous donné) à votre bébé ?

- Du lait maternel ou du lait infantile « Bio »
- ▲ Du lait en poudre classique
- Du lait végétal

### 4. De quoi sont essentiellement composés les repas de votre bébé ?

- De petits pots industriels
- ▲ De petits pots industriels « Bio »
- De préparations faites maison

### 5. Dans le sac à langer de bébé, que peut-on trouver ?

- Uniquement des produits écolabellisés ou naturels ainsi que des couches lavables ou des jetables « écologiques »
- Les produits que vous trouvez en grande surface, notamment des lingettes, ainsi que des couches jetables classiques
- ▲ Vous essayez de privilégier les écolabellisés, mais n'y parvenez pas tout le temps

## Résultats

Vous avez un maximum de ●  
**Médaille d'or du Bio-Bébé**

Bravo ! Vous êtes au top ! Les produits que vous choisissez pour votre bébé prennent en compte sa santé. Ce guide vous permettra tout de même de parfaire vos connaissances et surtout de les diffuser facilement à votre entourage : nounous, crèches, grands-parents, etc.

Vous avez un maximum de ▲  
**Médaille d'argent du Bio-Bébé**

Vous savez que des polluants entourent votre bébé et vous essayez autant que possible de les éliminer. Seulement, vous ne voyez pas toujours comment faire... En lisant ce petit guide, vous verrez qu'il existe plein d'alternatives possibles aux produits classiques !

Vous avez un maximum de ■  
**Médaille de bronze du Bio-Bébé**

Vous faites de votre mieux pour que votre bébé se sente bien, mais vous ne pensiez pas que des polluants pouvaient se cacher dans ses lingettes, son biberon ou encore ses petits pots. Ce petit guide vous permettra de commencer la chasse aux polluants. Courage ! Il n'est jamais trop tard !

## SOMMAIRE

La Bio-Grossesse, est-ce possible ? p 4

Lui construire un petit nid douillet p 7

Lui préparer à manger p 9

Lui organiser son sac à langer p 12

Bibliographie p 15

*« Devenir parents, c'est toujours un peu stressant. Et ça peut l'être d'autant plus quand on apprend que certains des polluants qui nous entourent au quotidien peuvent être dangereux pour bébé. Alors, comment le protéger dans ce monde pollué ? Doit-on vivre dans une grotte loin de toute civilisation ? Bien sûr que non ! Mais mieux vaut faire preuve d'un peu de prudence ! De la grossesse à l'alimentation de bébé en passant par la préparation de sa chambre, nous avons voulu avec 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 bébé le vaut bien ! »*

Dr Patrice Halimi  
Chirurgien-Pédiatre et Secrétaire Général de l'ASEF

Pour plus d'infos...



Retrouvez-nous sur Twitter: @Dr\_ASEF



sur Facebook: [www.facebook.com/pages/Association-Santé-Environnement-France](http://www.facebook.com/pages/Association-Santé-Environnement-France)

## La Bio-Grossesse, est-ce possible ?

Contrairement aux échographies classiques, les échos « souvenirs » sont sans intérêt. Pire, elles pourraient nuire au fœtus en l'exposant à une forte dose d'ultrasons pour capter une image nette.

Lorsqu'on est enceinte, on est plus sensible, plus vulnérable. Par conséquent, il faut être doublement vigilante par rapport aux polluants qui nous entourent. Voici donc quelques conseils pour une grossesse dépolluée au maximum.

### Le régime future maman

Pendant la grossesse, notre alimentation détermine le futur capital santé de bébé. Il faut donc manger varié et équilibré : des céréales à tous les repas, trois légumes et deux fruits par jour, trois produits laitiers et des protéines plusieurs fois par semaine (viandes maigres, œufs, légumes secs...). Il est également important de penser à boire au moins un litre et demi d'eau par jour !

### Gare à la « toxo » et à la listériose

Pendant cette période, il faut aussi faire attention à la listériose et à la toxoplasmose.

Transmises par notre alimentation, ces maladies rares peuvent avoir de graves conséquences sur le fœtus. Pour prévenir des risques, il faut se laver régulièrement les mains et bien faire cuire la viande, les produits de la mer ainsi que les fruits et les légumes. Pendant neuf mois, on élimine aussi de son frigo la charcuterie et certains produits laitiers. Et si vous avez un chat, déléguez la corvée de la litière au futur papa. En effet, ses excréments sont souvent porteur de parasites...

### LES DÉGÂTS DE LA MALBOUFFE

Selon certaines études, manger trop de junk food (frites, hamburgers, sodas...) durant la grossesse pourrait avoir des effets néfastes sur les enfants. Mise en cause dans l'obésité infantile, elle pourrait aussi rendre notre progéniture colérique et accro au gras...

### Des courses santé !

Pour que votre alimentation soit totalement bénéfique pour bébé, il faut bien choisir vos produits. Afin d'éviter les pesticides et les additifs alimentaires suspectés d'être nocifs, il est conseillé de consommer « Bio » dans la mesure du possible, et de laver et éplucher les fruits et les légumes qui ne le sont pas. Côté poissons, il faut aussi être vigilante car certains peuvent contenir des PCB, une substance toxique pour le développement du fœtus. Alors, on pense à varier les espèces et on en consomme deux fois par semaine au maximum.

Pour en savoir plus, découvrez notre « Petit guide santé de la Bio-Alimentation » sur [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr).



### Une belle maman sans danger...

Enceinte, votre corps change et pour mieux l'accepter vous avez besoin de prendre soin de vous. Mais certains cosmétiques pourraient nuire à votre bébé... Parmi eux : les crèmes aux parabènes, le maquillage au plomb, le déo à l'aluminium, la coloration aux solvants ou encore le parfum aux phtates. Alors, si vous ne voulez pas passer votre temps à éplucher les étiquettes, vous pouvez opter pour des produits écolabellisés ou, pour les plus courageuses, vous lancer dans la création de produits maison !



Pour en savoir plus, découvrez notre « Petit guide santé du Bio-Cosmétique » sur [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr).



Pour ne pas être exposée aux bisphénols, perturbateurs hormonaux, évitez de chauffer vos aliments au micro-ondes dans du plastique.

### Faut-il dire adieu au ménage ?

Nettoyer, balayer, astiquer : tout cela ne serait pas recommandé pendant la grossesse. En effet, les produits d'entretien classiques contiendraient des substances toxiques parmi lesquelles le formaldéhyde, le benzène, l'acétone ou encore les éthers de glycol. Privilégiez donc les produits écolabellisés ou les recettes de grands-mères. Sinon, vous pouvez toujours laisser au futur papa le privilège d'effectuer lui-même les tâches ménagères...

Pour en savoir plus, découvrez notre « Petit guide santé du Bio-Ménage » sur [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr).





## Jardin : terrain miné ?

Si vous avez la main verte, il faudra prendre quelques précautions notamment en bannissant les pesticides de votre jardin. En effet, ils pourraient altérer le développement du cerveau, diminuer le poids de naissance ou encore entraîner des malformations congénitales chez le fœtus. A la place, optez pour des solutions naturelles ou des produits écolabellisés pour faire la chasse aux insectes et aux mauvaises herbes.



**Pour en savoir plus, découvrez notre « Petit guide santé du Bio-Jardinage » sur [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr).**

## Respirez ... avec modération !

La pollution de l'air, dangereuse pour la population générale, l'est d'autant plus pour les femmes enceintes et les enfants. Selon certaines études, elle pourrait nuire sérieusement au développement des enfants. Mieux vaut donc éviter de vous balader lors des pics de pollution ou près des axes routiers. Attention : quand bébé sera là, ces conseils resteront valables. En effet, dans sa poussette, il est à la bonne hauteur pour respirer à plein poumons...les gaz d'échappement !

## Allô Maman ? Ici Bébé !

Classées comme « pouvant être cancérigènes » par l'Organisation Mondiale de la Santé, les ondes électromagnétiques sont au cœur d'une controverse scientifique. Alors que certaines études ne relèvent aucun

effet, d'autres les mettent en cause dans différentes pathologies. Dans le doute, nous vous conseillons donc d'utiliser un kit main libre ou un téléphone fixe avec fil, et de garder téléphone, tablette et ordinateur en wifi à bonne distance de votre ventre.

## Maman fume et bébé trinque

L'alcool et le tabac peuvent altérer considérablement la santé de votre bébé. Nous vous conseillons donc de jeter votre paquet et de ne plus toucher une goutte d'alcool. Si cela vous paraît impossible, n'hésitez pas à en parler à votre médecin qui pourra vous proposer des solutions pour vous aider à arrêter.

« ATTENTION À LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE !  
ELLE EST DÉCONSEILLÉE AUX FEMMES ENCEINTEES. »



*Demandez l'avis de votre médecin avant de prendre des médicaments ou des compléments alimentaires.*

## Lui construire un petit nid douillet

*Pensez à aérer sa chambre au moins 15 minutes par jour !*

On est toujours impatient de préparer la chambre de bébé. On réfléchit à la couleur de la peinture, au mobilier, aux jouets, mais on ne sait pas toujours qu'ils peuvent contenir de nombreux polluants. Voici donc nos conseils déco pour lui aménager un petit nid douillet 100% santé !

## Planifier les travaux

Certains matériaux de construction et d'ameublement peuvent dégager dans l'air du benzène et du formaldéhyde - des substances allergisantes et cancérigènes. Avant d'entamer la rénovation de la chambre de bébé, il est donc utile de prendre quelques précautions - d'autant que les enfants en bas-âge passent la majorité de leur temps dans cette pièce. Pour ne prendre aucun risque, nous vous conseillons de vous lancer dans les travaux le plus tôt possible, et non pas deux semaines avant l'accouchement, afin que vous ayez le temps de bien aérer la pièce. Pour limiter les émissions polluantes, vous pouvez aussi choisir les matériaux les moins polluants (cf. encadré ci-contre). Enfin, si vous êtes enceinte, ne faites pas vous-même les travaux ! Cela vous exposerait avec votre bébé à une série de produits polluants potentiellement toxiques !

## Peinture, tapisserie et sol

Côté peinture, optez pour les naturelles, les alkydes ou celles avec l'écolabel européen ou la mention « NF Environnement » - qui garantissent peu de substances toxiques. Côté tapisseries, elles sont généralement déconseillées, car les acariens les adorent. Mais, si vous tenez à maroufler, préférez une colle sans solvant. Pour les sols, évitez la moquette qui retient poussières et acariens et qui se nettoie difficilement.

## Meubler la chambre de bébé

Pour une chambre saine, il faut également bien choisir les meubles. En effet, ces derniers émettent souvent du formaldéhyde contenu dans les colles, peintures ou vernis. Notre enquête sur les lits bébé avait révélé que les taux de cette substance cancérigène étaient assez importants dans les jours suivants le déballage. Laissez donc dégazer vos meubles dans le garage ou à l'extérieur pendant quelques mois. Autre possibilité: opter pour des meubles d'occasion...

## DES PRODUITS PLUS SAINS



Cette mention est apposée sur les produits que nous jugeons les plus respectueux de la santé dans les rayons bricolage, ménage et jardinage des magasins Leroy Merlin et sur nos sélections de produits Rainett.



Pour accompagner les nuits de votre bébé, découvrez notre sélection de doudous inoffensifs sur [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr).

### Jouets : le bal des polluants

Retardateurs de flammes et allergènes dans les peluches, phtalates et bisphénol A dans les jouets en plastique, formaldéhyde dans ceux en bois, métaux lourds dans les peintures : les effets de ces polluants seraient plus ou moins importants selon, entre autres, le profil génétique de l'enfant, mais aussi sa durée d'exposition et la dose à laquelle il a été exposé. Si vous voulez limiter l'impact, voici quelques précautions possibles. Du côté des labels, il en existe peu, mais vous pouvez vous fier à « Spiel Gut », « Öko-Test » et « Nordic Swan » qui vous garantissent l'absence des polluants les plus répandus. Vous pouvez aussi préférer les jeux en bois brut et non vernis ainsi que les jouets en plastique portant la mention « sans PVC » ou « sans phtalates ». Enfin, pour la masse de jouets classiques, pensez à laver les peluches avant utilisation,

et à bien aérer les jouets une fois déballés et ce, avant que votre enfant ne joue avec. Allez, ouvrez grand les yeux, mais ne culpabilisez pas si vous cédez aux appels insistants du couple de souris le plus connu du monde... On ne peut pas tout éviter !

### Bébé sur écoute...

Aujourd'hui la plupart des chambres d'enfants sont munies d'un babyphone, afin que les parents soient prévenus du moindre bruit. Mais les ondes émises par cet appareil soulèvent des inquiétudes. En effet, même si la science n'a pas encore tranché sur leur dangerosité, les enfants y seraient particulièrement sensibles. Voilà pourquoi, nous vous conseillons de limiter au maximum leur exposition. Pour cela, 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...

## Lui préparer à manger

Pour bien grandir et être en bonne santé, votre bébé a besoin de bien manger. Alors, que doit-on lui servir ? Voici nos suggestions !

### L'allaitement : choisir le plus sain

Le lait maternel est connu pour être le meilleur pour la santé de bébé. En plus de couvrir tous ses besoins, il favoriserait une bonne digestion et protégerait des allergies ainsi que des microbes. Plus surprenant encore, les bébés allaités seraient moins touchés par l'obésité et le surpoids pendant l'enfance et l'adolescence. Toutefois si vous allaitez, pensez à avoir une alimentation variée et équilibrée. Attention, le régime végétalien est déconseillé pour les mères allaitantes, car il entraîne des carences en vitamine B12, vitamine D, fer, iode et calcium chez la mère ... et l'enfant.

### Du lait ! Du lait ! Du lait !

Cependant, si vous ne pouvez ou ne voulez pas allaiter, de nombreux laits infantiles de qualité se trouvent sur le marché. Encore une fois, nous vous conseillons d'opter pour les gammes « Bio ». Quant au biberon, optez plutôt pour le verre. Si le Bisphénol A, perturbateur hormonal, a été supprimé, on sait qu'il est souvent remplacé par ses cousins le F ou le S - qui ne sont visiblement pas sans danger non plus...

« AVANT UN AN, NE DONNEZ PAS DE LAITS VÉGÉTAUX (SOJA, RIZ, AMANDE, ETC.). ILS PEUVENT CAUSER DES CARENCES. »



La nature du lait est importante. Mais, l'essentiel, c'est l'amour qui accompagne le repas.

### LA GRANDE DÉTOX : COMMENT DÉPOLLUER SON QUOTIDIEN



Vous souhaitez encore plus d'informations ? Le livre du Dr Patrice Halimi, notre Secrétaire Général, est fait pour vous en donner. Dans la même démarche de conseils pratiques que ce petit guide,

son ouvrage passe en revue tous les polluants du quotidien et nous aide à adapter notre mode de vie, en fonction de nos priorités et de nos contraintes personnelles.

\* « LA GRANDE DÉTOX », DR PATRICE HALIMI, EDITIONS CALMAN-LÉVY, MARS 2015





*Selon notre enquête, 87% des enfants entre 8 et 12 ans ne savent pas reconnaître une betterave et 25% ne savent pas que les frites sont faites à base de pomme de terre ! Dès le plus jeune âge, il est donc important de développer leur palais !*

### Bébé grandit : comment bien le nourrir ?

Si le lait doit rester la base de l'alimentation de votre bébé, à partir de six mois, il va pouvoir commencer à diversifier son alimentation. Il n'existe pas qu'une seule façon de procéder, mais on commence en général par introduire

les légumes : haricots verts, épinards, courgettes, blanc de poireaux, carottes... Puis, on passe aux fruits cuits en compote et quelques mois plus tard aux fruits crus écrasés. Attention, cependant à ne pas donner de fraises, de kiwis, de mangue et de fruits exotiques avant l'âge de neuf mois pour limiter les risques d'allergies. Vers sept mois, on peut introduire la viande et le poisson. Ils sont une source de fer importante à cet âge. Et à partir de huit mois, on peut lui donner de l'oeuf dur. N'hésitez pas à en parler avec votre pédiatre qui vous aidera à répondre au mieux aux besoins de votre bébé.

### Du « Bio » pour bébé ?

Le « Bio » serait, selon certaines études, meilleur d'un point de vue nutritionnel et contiendrait moins de substances toxiques. Selon une étude, il y aurait d'ailleurs 223 fois moins de résidus de pesticides dans les aliments « Bio » que dans les classiques. Une bonne raison de se laisser tenter !

« EVITER DE CHAUFFER SES REPAS DANS DES CONTENANTS EN PLASTIQUE. ILS POURRAIENT CONTENIR DU BISPHENOL A, F OU S - POUVANT PERTURBER SON SYSTEME HORMONAL. PRIVILÉGIEZ LE VERRE ! »

### Bébé est-il un gastronome en culotte courte ?

En introduisant d'autres saveurs, d'autres textures, d'autres odeurs dans son alimentation, vous contribuez au développement des sens de votre bébé. Cependant, s'il rechigne à goûter de nouvelles choses, il n'y a pas forcément matière à s'inquiéter. N'oubliez pas que

chaque bébé est différent : certains sont curieux et ont envie de tout goûter, d'autres le sont moins. Si votre bébé refuse ce que vous lui proposez, il est conseillé de ne pas insister et de lui proposer de nouveau quelques jours plus tard.

« POUR ÉVITER LES RISQUES D'INTOLÉRANCE AU GLUTEN, IL EST CONSEILLÉ D'INTRODUIRE LES CÉRÉALES, LES PÂTES OU LA SEMOULE ENTRE 4 ET 6 MOIS. N'HÉSITÉS PAS À DEMANDER CONSEIL À VOTRE PÉDIATRE. »

### Petits pots industriels versus plats maison : qui sera le meilleur ?

Si vous le pouvez, il est préférable de préparer vous-même les purées et les compotes de votre bébé. Selon des études, les petits pots salés de nos supermarchés apporteraient deux fois moins de nutriments que les « faits-maison ». Quant aux plats sucrés industriels, ils contiendraient plus

de sucres que ceux que l'on fait soi-même. Pour vos préparations, pensez à la cuisson vapeur pour les vitamines, et choisissez si possible des légumes « Bio » - sinon pensez à les éplucher. Si les plats préparés pour bébé ne sont pas à bannir complètement de vos placards, préférez-les « Bio » (sans conservateurs et sans colorants) et ne les utilisez qu'occasionnellement. Allez à vos marques, prêt, cuisinez !

### Sucre et sel : quels intérêts ?

Jusqu'à deux ans, il est inutile de rajouter du sucre, du sel et des matières grasses dans leurs aliments et dans leur lait. Évitez également de leur donner des produits industriels – autres que ceux qui sont spécifiquement adaptés à leur âge. En vingt ans en France, le pourcentage d'enfant en surpoids est passé de 5 à 16%...alors mieux vaut l'habituer dès le plus jeune âge à consommer des produits sains !

## POUR QUE VOTRE BÉBÉ DEVIENNE UN FIN GOURMET !



En 2013, notre enquête, effectuée auprès de 910 enfants ayant entre 8 et 12 ans, a révélé que les enfants avaient des connaissances culinaires limitées et un goût prononcé pour les plats gras, salés et sucrés. En effet, près d'un sur quatre boit autre chose que de l'eau à table (soit du soda, du jus de fruit ou du sirop) et un écolier sur trois ne sait pas identifier un poireau, une courgette, une figue ou encore un artichaut. Conclusion : il est important d'éduquer nos enfants au goût, et ce dès leur plus jeune âge ! S'il est en âge, vous pouvez tester avec lui nos « Menus enfants 100% santé » élaborés par le Chef Christophe Gavot, de la Villa Gallici, Relais & Châteaux d'Aix-en-Provence et commentés par le Dr Eric Ménat, Spécialiste en nutrition santé.

Pour en savoir plus, découvrez nos « Menus enfants santé » sur [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr).

## Lui organiser son sac à langer



*N'utilisez pas d'huiles essentielles pour parfumer le bain ou le linge de bébé, elles peuvent se révéler dangereuses pour les tout-petits.*

Autre moment de complicité : la toilette. Mais là encore, mieux vaut ouvrir l'oeil ! La peau des tout-petits est très fragile. Plus fine et plus perméable, elle absorbe tout, y compris les substances toxiques. Voilà donc une bonne raison d'être sur ses gardes et de ne pas faire entrer n'importe quels produits dans son sac à langer...

### Avoir une peau de bébé...

En ce qui concerne les savons et les crèmes que nous leur appliquons quotidiennement, mieux vaut éviter ceux qui contiennent entre autres des parabènes ou des éthers de glycol. Pour cela, rien de tel que les produits naturels comme le beurre de karité ou l'huile d'amande douce, ou encore les produits écolabellisés qui certifient l'absence de toxiques (cf. logos ci-dessous).



### Les couches de la discorde

L'idéal, ce sont bien sûr les couches lavables qui sont les moins polluantes, les moins coûteuses, et surtout les plus respectueuses de votre petit bout ! Mais, elles seraient aussi de l'aveu de nombreux parents classées parmi les moins pratiques... Alors, si vous ne vous sentez pas, mais que vous voulez quand même limiter les déchets, voici quelques conseils pour bien choisir vos couches jetables. D'office, on peut éliminer les classiques qui polluent et renferment des substances allergisantes et parfois même des perturbateurs hormonaux. On opte plutôt pour des jetables écologiques (labellisées « FSC » ou « Nordic Swan »). En partie biodégradables, elles ne sont pas blanchies au chlore et ne contiennent ni métaux lourds, ni résidus chimiques. Et surprise : elles ne sont pas plus chères tout en étant aussi pratiques et efficaces ! **Pour en savoir plus, consultez notre shopping-list sur [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr).**

AVANT D'ÊTRE PROPRE, UN ENFANT UTILISE ENTRE 4 000 ET 6 000 COUCHES ET GÉNÈRE AINSI PLUS D'UNE TONNE DE DÉCHETS EN DEUX ANS ET DEMI !

du liniment oléo-calcaire composé d'huile d'olive et d'eau de chaux... une méthode approuvée depuis des décennies !

### Cachez cette lingette que je ne saurais voir !

De nombreuses études ont mis en lumière la toxicité des lingettes et des laits pour nettoyer les fesses de bébé. L'une d'entre elles, a même révélé que la quasi-totalité des produits destinés à nettoyer les fesses des enfants contenaient des substances allergisantes ou pouvant perturber leurs hormones comme le phénoxyéthanol (phénoxytol ou EGphE). Nous vous recommandons donc de limiter l'usage des lingettes au sac à langer et d'en choisir pour l'occasion des écolabellisées. A la maison, nous vous conseillons d'opter pour des laits écolabellisés ou tout simplement pour

### Des lessives qui font tâches

Puisque la peau de votre tout-petit est très fragile, il faut également faire attention aux produits que vous utilisez pour laver votre linge. Certains composants contenus dans les lessives traditionnelles comme le méthylisothiazolinone, les parfums allergisants ou les colorants de synthèse peuvent irriter ou provoquer chez lui des allergies. Pour éviter toutes ces substances douteuses sans avoir à lire pendant des heures les étiquettes, nous vous conseillons d'opter pour des lessives écolabellisées spécial bébé (cf. encadré ci-dessous). Elles sont tout aussi efficaces et complètement inoffensives.

### RAINETT PREND SOIN DES TOUS PETITS !



Les enfants, et plus particulièrement les bébés, font partie des publics extrêmement sensibles à la composition des produits avec lesquels ils sont en contact. Cette période de la vie peut conditionner l'état de santé de toute une vie, en termes d'allergies et d'intolérances parfois graves.

**C'est pour cela que Rainett a conçu une gamme de produits d'entretien écologique adaptée aux besoins et à la sensibilité des tous petits.**

**La gamme Rainett Baby est testée dermatologiquement et garantie sans colorant, ni conservateur.** Son exigence va même plus loin pour le respect de la peau du bébé : aucun perturbateur endocrinien tel que le proyl et butyl-parabens et bannissement du méthylisothiazolinone et du phénoxyéthanol, substances allergisantes.

Ses formules ont été validées par les médecins de l'ASEF et ne sont pas testées sur les animaux (cf. encadré page 7).

Pour plus d'infos : rendez-vous sur [www.rainett.fr](http://www.rainett.fr) ou sur la page Facebook de Rainett.





*Contrairement aux idées reçues, les animaux ne rendraient pas nos enfants plus fragiles ! En effet, ceux qui vivent au contact de chats ou de chiens pendant leur première année souffriraient moins d'infections respiratoires et de l'oreille.*

### Fashion-Baby...

Malheureusement, votre bébé peut être victime de la mode au sens propre du terme. Formaldéhyde, composés perfluorés, retardateurs de flamme et diméthylfumarate sont autant de substances toxiques utilisées dans la fabrication de vêtements. Nous vous recommandons donc de laver ses habits avant qu'il ne les porte et d'acheter si vous le pouvez des textiles biologiques.

### Fuyez le soleil !

Évitez au maximum d'exposer votre bébé au soleil. Et si vous ne pouvez vraiment pas faire autrement, équipez-le d'une paire de lunettes, d'un chapeau, d'un tee-shirt et enduisez-le de crème solaire. Mais attention, pas n'importe laquelle ! Mieux vaut en choisir une sans parabène, sans nanoparticules et sans filtres chimiques. **Pour vous aider à trouver la bonne crème, vous pouvez consulter notre shopping-list sur [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr)**

### Sauve qui poux !

Comment combattre les poux sans utiliser de produits toxiques ? En appliquant sur les cheveux des huiles végétales (olive, coco, jojoba, tournesol, amande douce...), du bicarbonate de soude ou encore du vinaigre blanc. Pensez aussi à laver les draps, les oreillers, les casquettes, les bonnets, les serviettes, les doudous à plus de 50°C... En bref, tout ce qui a touché les cheveux de votre enfant !



*Le toucher est le seul sens pleinement développé chez le bébé. Les massages contribuent d'ailleurs à l'apaiser. A pratiquer sans modération !*

## 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](http://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 et Dr Patrice Halimi

REDACTION ET MISE EN PAGE  
Ludivine Ferrer

DOCUMENTATION SCIENTIFIQUE  
Jennifer Maherou

Avec le soutien des équipes de RAINETT

@Fotolia et @Une-  
vieenprovence

©ASEF - Tous droits réservés - 2015



L'ASEF EST SOUTENUE PAR :



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

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



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

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







Efficace et  
plus écologique  
tout  
naturellement



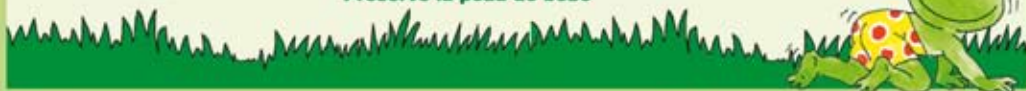
LESSIVES DOUCES  
POUR LA PEAU

LIQUIDE VAISSELLE DOUX  
POUR LES MAINS



LESSIVE & ASSOUPLEISSANT  
Préserve la peau de bébé

SPRAY  
DÉTACHANT  
AVANT-LAVAGE  
Spécial taches  
de bébé



Découvrez tous les autres produits de la gamme Rainett sur [www.rainett.fr](http://www.rainett.fr)  
**Rainett, partenaire des médecins de l'ASEF depuis 2010.**