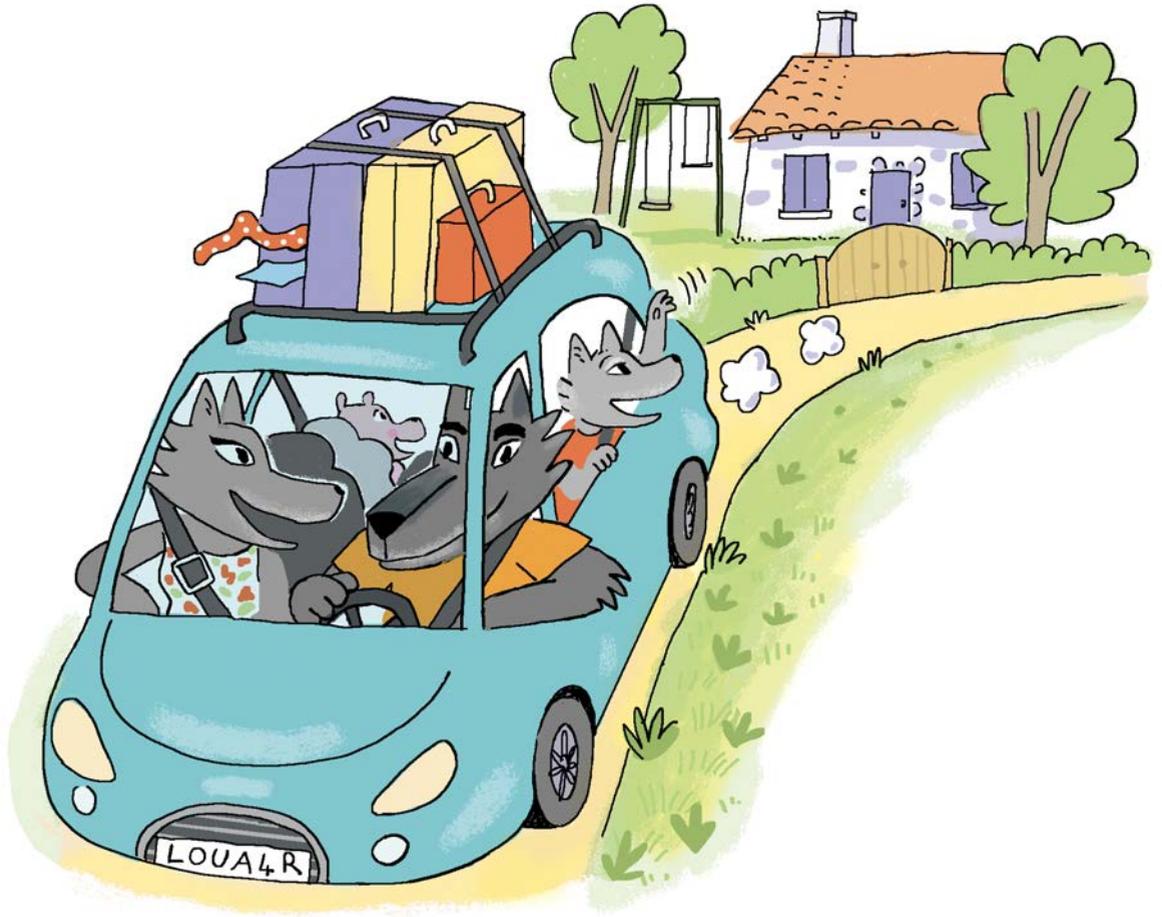


# UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR MIKALOU





Aujourd'hui, Mikalou part en voyage. Dans son sac à jouets, il emporte son train en bois et son doudou-mouton préféré.

– Au revoir la maison ! s'écrie Mikalou.

– Ça va nous faire du bien de respirer le bon air, dit maman, mais il y a beaucoup de route à faire, si on chantait pour passer le temps ?

Pendant le trajet, Mikalou s'amuse à compter les nids dans les arbres.

— Arrêtons-nous là, dit maman en apercevant une aire de repos,  
Kamilia a besoin d'être changée et c'est bientôt l'heure de manger.  
Quelle joie de faire une halte sur un joli coin d'herbe verte.

De son sac à langer, maman sort tout ce qu'il lui faut :  
un savon, un gant et de l'eau.

Pendant ce temps, Mikalou fait la course avec papa.  
Quel plaisir de se dégourdir les pattes !



Chouette ! Une des tables de pique-nique est enfin libre.

Mikalou adore le melon.

– S'il est si bon, c'est parce qu'il est de saison, lui explique maman.

Soudain, Kamilia se met à pleurer.

– Elle a soif, dit Mikalou, il faut une bouteille d'eau.

Maman lui tend le biberon vide :

– L'eau du robinet est très bonne, tu veux bien aller le remplir à la fontaine ?

Mikalou est tout fier d'accomplir sa mission.





Le Camping du lac bleu n'est plus très loin.  
Quand la voiture s'arrête devant leur emplacement,  
le petit loup se précipite pour aider Papaloup à monter la tente.  
Que c'est rigolo de camper en plein air !  
Pendant ce temps, maman installe le coin repas.  
- Il va falloir nettoyer les tomates et les radis,  
et faire la vaisselle de midi pour pouvoir l'utiliser ce soir.  
Et pour cela, je compte sur Papa et toi ! dit-elle à Mikalou.



- Le roi de la vaisselle, c'est moi, alors allons-y, dit papa.  
Mikalou porte le gros savon : mmh, qu'il sent bon !  
Et que c'est amusant de tout faire dehors. Dans l'espace réservé  
à la vaisselle, un monsieur est en train de laver le carrelage,  
ça sent fort le vinaigre.
- Pourquoi le monsieur utilise de la vinaigrette ? s'étonne Mikalou  
en fronçant le nez. L'homme à tout faire du camping sourit :
- C'est du vinaigre blanc, un produit naturel pour faire le ménage  
comme un champion !

La nuit tombe doucement. Mikalou observe la lune.  
Soudain... Bzz, bzzz... Un petit moustique lui tourne autour.

– Vilain moustique, je ne veux pas que tu me piques !  
s'inquiète Mikalou. Papaloup le rassure :

– Sous ta moustiquaire tu seras bien protégé.

Ravi à cette idée, Mikalou file se glisser dans son duvet.

– Que c'est chouette de faire du camping !  
s'exclame-t-il.



FIN

# Les questions de Mikalou

**Pourquoi doit-on prendre l'air tous les jours ?**

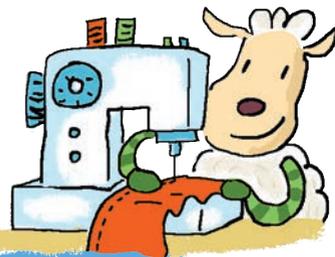
C'est important d'aller dehors quotidiennement, même en hiver. L'air y est plus pur et on respire mieux.

**Mais dedans aussi il y a de l'air ?**

Oui, sauf que c'est un lieu fermé, l'air y est donc plus pollué. Certains matériaux, des produits ménagers ou des parfums d'ambiance peuvent être polluants. C'est pourquoi il faut ouvrir les fenêtres souvent, plusieurs fois par jour, même par temps froid.

**Pour aller se promener, papa m'a acheté une gourde en inox.**

Quelle bonne idée ! Il faut toujours emporter de l'eau en promenade, et l'inox nous évite d'acheter des bouteilles en plastique et de les jeter.



**Pour mon goûter de l'école, maman m'a cousu un sac en tissu.**

Le tissu se lave facilement, c'est très bien pour transporter des aliments. C'est mieux que le plastique, polluant à produire et qui peut se dégrader au fil du temps.

**Avant d'acheter un produit, papa regarde l'étiquette pour voir s'il est bon pour la santé.**

En effet, plus les aliments sont simples et la liste de composition courte, meilleur c'est pour la santé et l'environnement.



Quand Maman change la couche de Kamilia, elle utilise un savon comme pour me laver dans le bain.

En effet, ta petite sœur a la peau très fragile, alors il ne faut pas l'irriter avec des produits trop chimiques et des parfums. C'est pareil pour toi, le savon d'Alep, le vrai savon de Marseille ou le savon au lait d'ânesse sont très bons pour protéger ta peau et te laver en toute sécurité.

Maman m'a acheté un nouveau t-shirt mais elle n'a pas voulu que je le mette en rentrant à la maison...

Elle a tout à fait raison : il est important de laver tes nouveaux vêtements avant de les porter. Ceci permet de faire partir la plupart des produits chimiques qui peuvent être utilisés pour sa fabrication. Tu peux aussi utiliser et/ou prêter tes vêtements à tes frères et sœurs et amis.

### LE SAVEZ-VOUS ?

Les 1 000 premiers jours sont déterminants pour la santé de votre enfant en plein développement et particulièrement sensible. Durant cette période qui s'écoule de sa conception à ses deux ans, il est particulièrement important d'être vigilant à la qualité de son environnement, afin de limiter son exposition aux perturbateurs endocriniens par exemple.

Cela passe par des gestes simples au quotidien et pas nécessairement plus coûteux : choix des matériaux de sa chambre, aération quotidienne de la maison, alimentation maison et la moins transformée possible, cosmétiques labellisés et compositions simples, choix des jouets et de l'habillement... qui favoriseront sa bonne santé.



## L'ALPHABET DE LA SANTÉ



### \* **A** COMME... AIR

Aérez votre logement au moins 10 minutes 2 fois par jour, même par temps froid, ne fumez pas à l'intérieur et n'utilisez pas de parfums d'ambiance (bougies, encens, spray...).

### \* **B** COMME... BRICOLAGE

Préférez des produits de bricolage étiquetés A+ et aérez pendant vos travaux.

### \* **C** COMME... CHANGE

Privilégiez le change à l'eau et au savon ou, à défaut, au liniment oléo-calcaire. Les lingettes jetables sont pratiques en cas de sortie, mais elles comportent des substances allergisantes et irritantes.

### \* **E** COMME... ENTRETIEN

Choisissez des produits d'entretien naturels : le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, le savon noir, le savon de Marseille ou des produits labellisés. Et lavez vos vêtements, linge de maison, articles de bébé et jouets avant toute utilisation.

### \* **F** COMME... FRUITS ET LÉGUMES

Achetez-les de préférence locaux, de saison et bio, rincez-les, frottez-les sous un filet d'eau, et épluchez-les.

### \* **I** COMME... INDUSTRIELS

Les plats tout préparés contiennent des additifs et des conservateurs : évitez d'y avoir recours.

### \* **J** COMME... JOUETS

Les jouets en bois (non vernis), en tissu... sont préférables aux jouets en plastique. Pensez à les laver avant de les donner à votre enfant.

### \* **L** COMME... LABELS

Les labels vous garantissent des produits ménagers, cosmétiques, d'ameublement, de bricolage et d'habillement plus sains.

### \* **M** COMME... MOUSTIQUAIRE

Oubliez les répulsifs chimiques et les diffuseurs électriques au profit des moustiquaires, surtout dans la chambre de votre bébé.

### \* **N** COMME... NATUREL

Privilégiez les produits en matière naturelle : panier en osier, sacs en papier ou carton, emballages, linge de maison et vêtements en coton...

### \* **P** COMME... PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Un perturbateur endocrinien est une molécule qui agit sur une hormone et perturbe le fonctionnement normal d'un organisme, c'est pourquoi il est important de s'en protéger !

### \* **R** COMME... RÉCÉPIENTS

Privilégiez le verre (notamment pour les biberons), la porcelaine ou l'inox au détriment du plastique (dans lequel il ne faut pas réchauffer d'aliments) ou de l'aluminium.

### \* **T** COMME... TOILETTE

La toilette idéale se fait à l'eau et au savon surgras. Évitez les parfums et les produits dont la liste des ingrédients est trop longue.

### \* **V** COMME... VAPEUR

Vive la cuisson à la vapeur, ou toute cuisson douce... et le nettoyage à la vapeur sans produits nettoyants.

## COLORIAGE

Colorie Mikalou pour qu'il puisse faire plein de beaux rêves, bien protégé des moustiques sous sa moustiquaire.



## FABRICATION MAISON DU LIQUIDE VAISSELLE NATUREL



### Les ingrédients :

- un flacon de 500 ml,
- un entonnoir,
- un paquet de bicarbonate de soude,
- un pot de savon noir,
- une cuillère à café, une cuillère à soupe, un pichet d'eau.

À L'ATTENTION DES PARENTS :  
recette à faire avec votre enfant,  
sous votre surveillance. Par précaution,  
le port de gants est recommandé.



### Recette :

- À l'aide d'un entonnoir, je remplis un récipient de 500 ml avec :
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude,
  - 2 cuillères à soupe de savon noir,
  - et de l'eau chaude jusqu'au bord.
- J'agite bien pour tout mélanger. C'est prêt !

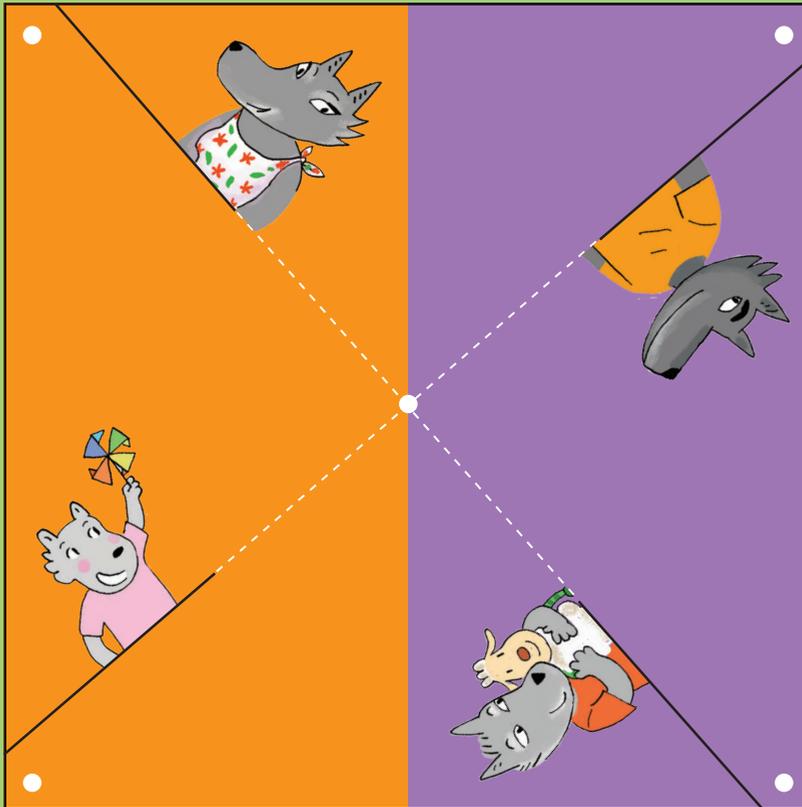
# Moulin à vent

## Fabrique ton moulin à vent pour souffler dessus !

**Il te faut :** une attache anglaise, une perforatrice, des ciseaux et un bâton de bois percé à une extrémité.

Demande à une grande personne de t'aider à découper le carré ci-dessous, puis à couper suivant les traits noirs. Avec la perforatrice fait des trous

aux endroits indiqués. Rabats les quatre angles du carré vers le centre, en suivant les pointillés blancs. Passe l'attache anglaise dans les cinq trous superposés et fixe l'ensemble au bâton de bois. Tu n'as plus qu'à souffler dessus pour faire tourner ton petit moulin...



Réalisé par Bayard Média Développement, pour le compte de Mutualité Française Occitanie avec le concours de la CPAM 31 et de Sophie Fleckenstein, formatrice conseil en santé environnement. Directrice générale adjointe de BMD : Fabienne Marquet (fabienne.marquet@bayardmedia.fr) - Coordinatrice : Adélaïde Jeanson (adelaide.jeanson@bayardmedia.fr). Textes et jeux : Emmanuelle Cabrol - Illustrations : France Sengel - Maquette : Corinne Deniel. Secrétaire de relecture : Marie Roos – Imprimé par Evoluprint, juin 2022.

Toute la collection Mikalou est téléchargeable sur le site [occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)