



REMERCIEMENTS

— *Merci à tous les contributeurs :*

- 👉 Olga Diarté - agence Ode
- 👉 Sabine Borel, sage-femme référente RPNA, territoire Navarre Côte-Basque
- 👉 les acteurs du réseau RPNA
- 👉 sages-femmes libérales
- 👉 sages-femmes de PMI
- 👉 sages-femmes hospitalières
- 👉 agence ALICSE
- 👉 Céline COUPEAU, éco-infirmière
- 👉 agence POLLENS

Pilotage projet ODE



Avec la contribution du RPNA



Pour l'association EKOLONDOÏ



avec le soutien de l'ARS Nouvelle-Aquitaine
www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr



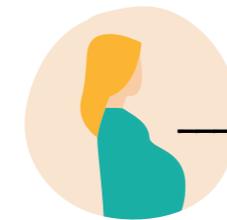
OUTILS

— de —

SENSIBILISATION

~~~~ à la **santé** ~~~~

# environnementale



PROFESSION  
*Sages-femmes*

DU KIT



LES FICHES



## ABORDER LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE dans l'exercice de la profession de sage-femme

L'impact de l'environnement sur la santé humaine devient une préoccupation majeure de santé publique. Au fil des avancées scientifiques, les effets potentiels des substances synthétiques présentes dans notre quotidien commencent à bousculer nos certitudes : ce n'est plus forcément la dose qui fait le poison, mais la période d'exposition (fertilité, gestation, petite enfance).

Le moment où l'on souhaite avoir un enfant est souvent lié à des modifications de nos habitudes de consommation : on fait des travaux dans la chambre du bébé, on choisit son mobilier et les articles de puériculture. Certains de ces produits pourraient avoir un impact sur la santé de la femme enceinte et de son bébé. La grossesse, l'arrivée du bébé sont des moments propices à la prise de conscience de son environnement et à l'amorce d'un changement de comportements.

La sage-femme a un rôle essentiel dans la prévention en matière de Santé Environnementale dans la période des 1000 premiers jours (de la conception aux 2 ans de l'enfant), période cruciale pour favoriser la santé de l'adulte qu'il deviendra. Elle est une interlocutrice privilégiée pour rassurer les patientes, les conseiller et les aider à créer un environnement sain autour du futur bébé.

Cet outil, sous forme de fiches, a pour objectif de rendre les futurs parents acteurs de l'environnement de leur enfant, en privilégiant des gestes simples et non culpabilisants dont certains sont à retrouver dans le nouveau carnet de santé numérique\*.

\* [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/carnet\\_de\\_sante-num-.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/carnet_de_sante-num-.pdf)

### Les fiches

- 👉 Fiche 1 : à quel moment aborder les questions de santé environnementale avec les futurs parents ?
- 👉 Fiche 2 : quel outil privilégier ?
- 👉 Fiche 3 : quels messages diffuser ?
- 👉 Fiche 4 : les perturbateurs endocriniens ?
- 👉 Fiche 5 : pour aller plus loin
- 👉 Fiche 6 : questionnaire pour la patiente
- 👉 Fiche 7 : questionnaire d'évaluation du KIT
- 👉 Le flyer des bons gestes à adopter
- 👉 Le jeu des différences qui font la différence.

### Quelques labels de confiance

#### Produits d'hygiène



#### Produits d'entretien



#### Alimentation



#### Textiles et jouets



#### Travaux de décoration



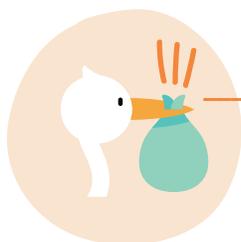
création graphique : Charline de Miranda - [www.ncdm.fr](http://www.ncdm.fr)



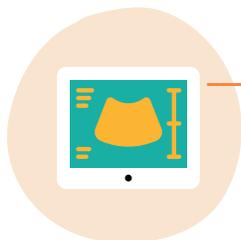
# À QUEL MOMENT ABORDER LES QUESTIONS DE SANTE ENVIRONNEMENTALE AVEC LES FUTURS PARENTS ?



La sage-femme peut sensibiliser les femmes et les familles à la santé environnementale à tout moment, l'idéal étant de le faire le plus tôt possible, en fonction des questionnements et de l'intérêt des futurs parents.

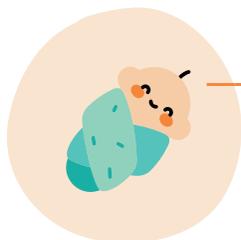


*Lors d'une consultation gynécologique pré-conceptionnelle*



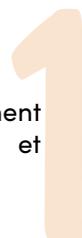
*Au cabinet*

**lors de consultations pré-conceptionnelles, du suivi de grossesse et du suivi post-natal.**



*Lors des séances de préparation à la naissance et à la parentalité*

**séances individuelles ou collectives** qui donnent l'opportunité de préparer l'accouchement et l'accueil de l'enfant.





### *Lors de la première consultation (déclaration de grossesse)*

**avec les recommandations données.** A ce stade, dans certaines maternités, des ateliers santé environnement ou des ateliers Nesting du WECF\* – ou comment créer un environnement sain pour bébé – sont proposés aux futurs parents.



### *Lors de l'entretien prénatal précoce (EPP)*

**entretien où l'on évoque avec la femme enceinte ou le couple l'aspect médico-psycho-social de la grossesse.** Ce temps permet à la sage-femme de répondre aux questions que posent librement les futurs parents, d'échanger avec eux sur le vécu de la grossesse, l'arrivée du bébé. Bien que de nombreux sujets soient abordés, ils peuvent être réceptifs à la prévention en santé environnementale dans l'intérêt de leur bébé.



### *À domicile*

**lors des suivis des grossesses pathologiques, de la préparation à la naissance et dans le cadre du PRADO (Programme d'accompagnement au retour à domicile).** Ces visites à domicile permettent une rencontre différente et personnalisée avec la patiente. La sage-femme s'imprègne de l'environnement familial, du cadre de vie et des conditions de vie des familles.

# QUEL OUTIL PRIVILÉGIÉ ?

*Choisir son outil de sensibilisation*



Pour introduire le questionnement sur la thématique de la santé environnementale, la sage-femme peut disposer :



*Du flyer\* des Bons gestes à adopter pour une grossesse dans un environnement sain*



*De l'affiche\* ou du jeu Des différences qui font la différence*

\*<https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/strategie-regionale-en-sante-environnementale-autour-de-la-petite-enfance>



## EN CONSULTATION

Elle pourra ensuite, en fonction de l'intérêt porté par les futurs parents, aborder pendant quelques minutes en face à face un des thèmes traités : **produits d'hygiène, produits ménagers, travaux dans la chambre de bébé, renouvellement de l'air, vaisselle, aliments, textiles et jouets.**



La sage-femme pourra remettre à la patiente le **flyer du jeu des différences** et lui conseiller l'application **Ma Maison Santé\*** pour un bilan personnalisé sur un des 4 thèmes abordés : chambre d'enfant, cuisine, pièce de vie et salle de bains.



## PENDANT LES COURS DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET LA PARENTALITÉ

— *Le jeu des différences qui font la différence*



— *L'application Ma maison santé, une maison saine pour mon enfant,*

pour un bilan personnalisé sur un des quatre thèmes abordés : chambre d'enfant, cuisine, pièce de vie et salle de bain.



— *une des onze fiches pratiques santé environnement du WECF*

à télécharger sur

— [wecf-france.org/ressources/guides-et-fiches](http://wecf-france.org/ressources/guides-et-fiches) pour soutenir les bonnes pratiques déjà en place par certains futurs parents et encourager les parents qui découvrent la santé environnementale.

\*[www.ma-maison-sante.fr](http://www.ma-maison-sante.fr)



# QUELS MESSAGES DIFFUSER ?

L'essentiel est de diffuser au moins un message de prévention simple, efficace à chaque consultation qui bien souvent fait appel au bon sens.



## HYGIÈNE CORPORELLE

### L'appel au bon sens

Notre peau est perméable à tous les produits à son contact ; celle de bébé est particulièrement fragile

### Les messages associés

- ✎ Se contenter de peu de produits est judicieux
- ✎ Privilégier les produits « simples » composés de peu d'ingrédients
- ✎ Privilégier les produits labellisés\*
- ✎ Ne pas négliger le rinçage après l'utilisation de produits d'hygiène

## ENTRETIEN MÉNAGER



### L'appel au bon sens

La peau et la bouche sont en contact direct avec les produits ménagers lorsque bébé explore le monde

Les produits ménagers ont une incidence sur la qualité de l'air de la maison

### Les messages associés

- ✎ Il est important de différencier la propreté de l'asepsie
- ✎ Privilégier les produits « simples, d'origine naturelle (savon noir, savon de Marseille, vinaigre blanc, bicarbonate)
- ✎ Privilégier les produits labellisés fiables\* qui répondent à des cahiers des charges avec contrôle et/ou certification externe
- ✎ Préférer les microfibras aux lingettes imbibées de produits chimiques

\*voir labels en page intérieure de la pochette



## LOGEMENT ET MATERIEL DE PUERICULTURE



### L'appel au bon sens

La qualité de l'air de la maison est affectée par les colles, les solvants du mobilier et des matériaux, et autres particules volatiles

### Les messages associés

- ✎ Ne pas fumer à l'intérieur du logement
- ✎ Aérer son logement au moins une fois par jour avec un courant d'air de 10 mn
- ✎ Vérifier le bon fonctionnement de la VMC
- ✎ Eviter les sprays désodorisants, parfums et bougies d'ambiance, huiles essentielles, prises insecticides, traitements des animaux contre les puces\* (rapporté comme problématique dans les dernières études)
- ✎ Préparer la chambre, l'espace d'accueil au moins un mois avant sa naissance et aérer longuement et régulièrement la pièce
- ✎ Privilégier les meubles d'occasion, les matériaux bruts
- ✎ Laver les textiles et produits neufs (linge, peluches, jouets) avant la première utilisation, éviter de porter les jouets en plastique à la bouche
- ✎ Pas d'écran pour les moins de 3 ans\*\*

## ALIMENTATION



### L'appel au bon sens

Pour être en bonne santé je privilégie le « fait maison » avec des produits frais, de saison, issus des circuits courts

### Les messages associés

- ✎ Eviter les contenants et ustensiles en plastiques, avec un revêtement antiadhésif, en aluminium et préférer le verre, l'inox et la porcelaine
- ✎ Eviter les produits transformés contenant des additifs alimentaires de synthèse (conservateurs, colorants, édulcorants, antioxydants)
- ✎ Laver et éplucher les fruits et légumes
- ✎ Privilégier les produits issus de l'agriculture biologique
- ✎ Manger des petits poissons (maquereaux, sardines) deux fois par semaine\*\*\*

\*www.elfe-france.fr

\*\*www.csa.fr/Protéger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/Les-enfants-et-les-ecrans-les-conseils-du-CSA

\*\*\*www.anses.fr/fr/documents/NUT2012sa0202.pdf



# LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



## 1 — Qu'est-ce qu'un perturbateur endocrinien ?

C'est une substance chimique (d'origine naturelle ou synthétique) étrangère à l'organisme, qui interfère avec la production, la sécrétion, le transport, le métabolisme, la liaison, l'action ou l'élimination des hormones naturelles. En conséquence, elle peut induire des effets néfastes sur l'individu ou sa descendance.

### Quelques exemples

#### CONSERVATEURS DANS LES COSMÉTIQUES (PARABÈNES, TRICLOSAN)



lait pour le corps,  
lingettes bébé



#### PHTALATES

jouets plastiques, biberons

#### PFOA (ACIDE PERFLUOROOCÉTOYLIQUE) & PFOS (ACIDE PERFLUOROOCÉTOYLIQUE)



poêle anti-adhésive,  
chaussures de pluie

#### BISPHÉNOL(A)

cigarette,  
bouteilles d'eau



#### FORMALDÉHYDE

peinture chambre,  
désinfectant



#### PESTICIDES

fruits et légumes,  
bombe anti-moustiques



## 2 — Les différents modes d'action possibles

- 👉 Ils miment l'action d'une hormone naturelle et donc la réponse due à cette hormone
- 👉 Ils empêchent l'hormone naturelle de se fixer à son récepteur et donc de transmettre le signal hormonal
- 👉 Ils perturbent la production ou la régulation des hormones naturelles ou de leurs récepteurs
- 👉 Ils agissent à très faible dose, se potentialisent entre eux (effet cocktail) et les conséquences peuvent être différées dans le temps.



3

### Principaux impacts suspectés sur la santé

- 👉 **Reproduction** : baisse de la fertilité, puberté précoce, malformations génitales et diminution du poids de naissance
- 👉 **Métabolisme** : obésité, diabète et hypertension
- 👉 **Cancers hormono-dépendants** (sein, prostate, testicule ...)
- 👉 **Autres troubles de la santé** : maladies neuro-comportementales, hyperactivité ...

4

### Les périodes de plus grande vulnérabilité



Femmes  
enceintes



Nourrissons  
et enfants



Adolescents

5

### Dans quels produits les trouve-t-on par exemple ?

- 👉 **Fumée de cigarette**
- 👉 **Cosmétiques** : cosmétiques, lingettes de toilette, dentifrices, protections intimes
- 👉 **Articles de puériculture et enfants** : jouets (plastiques, mousses et tissus), lingettes, couches à usage unique, cosmétiques bébés
- 👉 **Textiles** : vêtements, matelas, linge de lit, siège bébé, canapés, rideaux, chaussures de pluie
- 👉 **Aliments et contenants alimentaires** : résidus de pesticides, additifs alimentaires, carton alimentaire, emballages alimentaires, bouteilles, ustensiles de cuisine, poêle anti-adhésive...
- 👉 **Solvants dans l'ameublement, la décoration** : colles, vernis, peintures, désinfectants, détergents...

6

### Pour aller plus loin

- 👉 ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)  
— [www.anses.fr/fr/content/les-perturbateurs-endocriniens](http://www.anses.fr/fr/content/les-perturbateurs-endocriniens)
- 👉 SPF (Santé publique France)  
— [invs.santepubliquefrance.fr/Dossiers-thematiques/Environnement-et-sante/Perturbateurs-endocriniens](http://invs.santepubliquefrance.fr/Dossiers-thematiques/Environnement-et-sante/Perturbateurs-endocriniens)
- 👉 INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale)  
— [www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/perturbateurs-endocriniens](http://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/perturbateurs-endocriniens)

4

# POUR ALLER PLUS LOIN



## SITES

- ✎ Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie  
— [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)
- ✎ Agence nationale pour l'habitat  
— [www.anah.fr](http://www.anah.fr)
- ✎ Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail  
— [www.anses.fr](http://www.anses.fr)
- ✎ Agence régionale de santé Nouvelle-Aquitaine  
— [www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/strategie-regionale-en-sante-environnementale-autour-de-la-petite-enfance](http://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/strategie-regionale-en-sante-environnementale-autour-de-la-petite-enfance)
- ✎ Asthme & Allergies  
— [www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)
- ✎ Conseiller médical environnement intérieur  
— [www.cmei-France.fr](http://www.cmei-France.fr)
- ✎ Institut national de la santé et de la recherche médicale  
— [www.inserm.fr](http://www.inserm.fr)
- ✎ Observatoire de la qualité de l'air intérieur  
— [www.oqai.fr](http://www.oqai.fr)
- ✎ Portail sante environnement Nouvelle-Aquitaine  
— [www.santeenvironnement-nouvelleaquitaine.fr](http://www.santeenvironnement-nouvelleaquitaine.fr)
- ✎ Radiofrquences.gouv.fr
- ✎ Santé publique France  
— [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)
- ✎ Tabac-info-service.fr
- ✎ Ateliers Nesting le plus proche de chez vous :  
— [wecf-france.org/sante-environnement/participer-a-un-atelier/](http://wecf-france.org/sante-environnement/participer-a-un-atelier/)
- ✎ Centre ARTEMIS (Aquitaine Reproduction Enfance Maternité et Impact en Santé environnement)  
— [www.chu-bordeaux.fr](http://www.chu-bordeaux.fr)



## GUIDES

- 👉 Guide de la pollution de l'air intérieur - SPF
- 👉 Guide un air sain chez soi - ADEME- 2018
- 👉 Guide grand air : des idées pour inspirer ceux qui aspirent à changer d'air intérieur - ADEME- 2016



## APPLICATIONS

- 👉 MaMaisonSanté, une maison saine pour mon enfant - Mutualité française, WECF, ADEME, LV environnement- 2018  
— [www.ma-maison-sante.fr](http://www.ma-maison-sante.fr)
- 👉 QuelCosmetic - UFC Que Choisir version 2



## OUTILS PRATIQUES - JEUX INTERACTIFS

- 👉 Affiche la pollution de l'air intérieur  
— [www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/index.php/system/files/2018-06/Affiche\\_Pollution\\_Air.pdf](http://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/index.php/system/files/2018-06/Affiche_Pollution_Air.pdf)
- 👉 Jeu prevention-maison.fr – INPES  
— [www.prevention-maison.fr](http://www.prevention-maison.fr)
- 👉 Photo expression : moins de pollution = plus de santé – Mutualité française Pays de Loire
- 👉 Unbonairchezmoi.developpement-durable.gouv.fr
- 👉 Affiches santé environnement à destination des parents élaborées par le CHU Pellegrin Bordeaux (contacter le RPNA)

# QUESTIONNAIRE PATIENTE



A la fin des séances d'accompagnement de votre grossesse, vous pouvez remplir ce questionnaire sur le site du rpna [www.rpna.fr](http://www.rpna.fr) ou scanner le QR Code.



Votre sage-femme, sensibilisée à la santé environnementale, vous a prodigué des conseils durant ces quelques mois de grossesse. Merci de bien vouloir prendre quelques minutes pour répondre à ces questions.

1- Avez-vous reçu la plaquette « Les bons gestes à adopter pour un environnement sain pour bébé » ?

- Oui  Non

2- Avez-vous entendu parler de perturbateurs endocriniens (PE) ?

- Oui  Non

3- Êtes-vous capable d'identifier les principales sources de pollutions présentes chez vous ?

- Oui  Non

Si oui citez 2 exemples : .....

4- Connaissez-vous des solutions alternatives adaptées et accessibles pour favoriser un environnement intérieur plus sain, pour vous et pour votre enfant ?

- Oui  Non

Si oui citez 2 exemples : .....

5- Depuis le début de votre grossesse, avez-vous changé vos habitudes ?

J'aère les pièces de vie et les chambres au moins 10 min par jour si possible en courant d'air .....

- Oui  Non

J'évite que mon entourage fume à l'intérieur .....

- Oui  Non

J'évite d'utiliser des sprays, des aérosols, des parfums d'ambiance .....

- Oui  Non

Je lave systématiquement tout objet neuf (vêtements, jouets) avant de les donner à mes enfants .....

- Oui  Non



6- Depuis le début de votre grossesse, avez-vous changé vos pratiques d'achats ?

- J'achète plus régulièrement des produits labélisés (cosmétiques, ménagers, alimentaires) .....  Oui  Non
- J'achète davantage de contenants en verre plutôt qu'en plastique .....  Oui  Non
- J'achète moins de produits transformés contenant des additifs alimentaires de synthèse .....  Oui  Non

7- Quel est le principal obstacle à l'adoption de nouveaux comportements en matière de santé environnementale ?

- Cela me demande trop de temps  C'est trop cher
- Je manque encore d'informations  Je ne vois aucun obstacle
- Je ne vois pas l'intérêt  Autres raisons : .....

8- Aujourd'hui, faites-vous plus attention aux polluants environnementaux qui peuvent se cacher dans les produits de votre quotidien ?

- Oui, j'essaie de les limiter au maximum
- Oui, j'essaie de faire de mon mieux mais ça doit rester relativement simple
- Non, absolument pas je n'ai rien changé

9- Les conseils de votre sage-femme sur la santé environnementale vous ont-ils intéressés ?

- Oui  Non

Si oui, pourquoi ?

- Je souhaite préserver ma santé et celle de ma famille  Je souhaite préserver notre environnement
- Je souhaite optimiser mon budget  Autres raisons : .....

Si non, pourquoi ?

.....

MERCI POUR VOTRE COLLABORATION

6

# QUESTIONNAIRE PROFESSIONNEL



Vous pouvez remplir ce questionnaire  
sur le site du rpna [www.rpna.fr](http://www.rpna.fr)  
ou scanner le QR Code



1

*Le kit de sensibilisation vous a semblé...*

- approprié à votre profession
- facile d'utilisation
- utile

2

*Avez-vous rencontré des difficultés pour  
l'utilisation de ce kit ?*

- manque de temps
- manque de légitimité
- manque de connaissances
- difficulté d'interprétation de certaines fiches
- aucune difficulté

3

*À quel moment avez-vous utilisé le kit de  
sensibilisation ?*

- en pré-conceptionnel ?
- pendant l'entretien prénatal précoce ?
- pendant une séance de préparation à l'accouchement ?
- en milieu de grossesse ?
- en fin de grossesse ?
- pendant la nouvelle consultation dédiée ?



4

Avec combien de patientes avez-vous utilisé le kit de sensibilisation ?

1 à 5

10 à 20

5 à 10

plus de 20

5

Avez-vous utilisé ?

la fiche des bons gestes à adopter pour un environnement sain pour bébé

le jeu des 7 différences qui font la différence

fiches pratiques santé environnement du WECF. Lesquelles?

.....  
.....  
.....

l'application ma maison santé

le questionnaire pour la patiente

6

Cochez les messages que vous avez transmis le plus facilement

messages de prévention sur l'usage et la limitation des produits d'hygiène bébé

messages de prévention sur l'aération du logement et/ou de la chambre de bébé

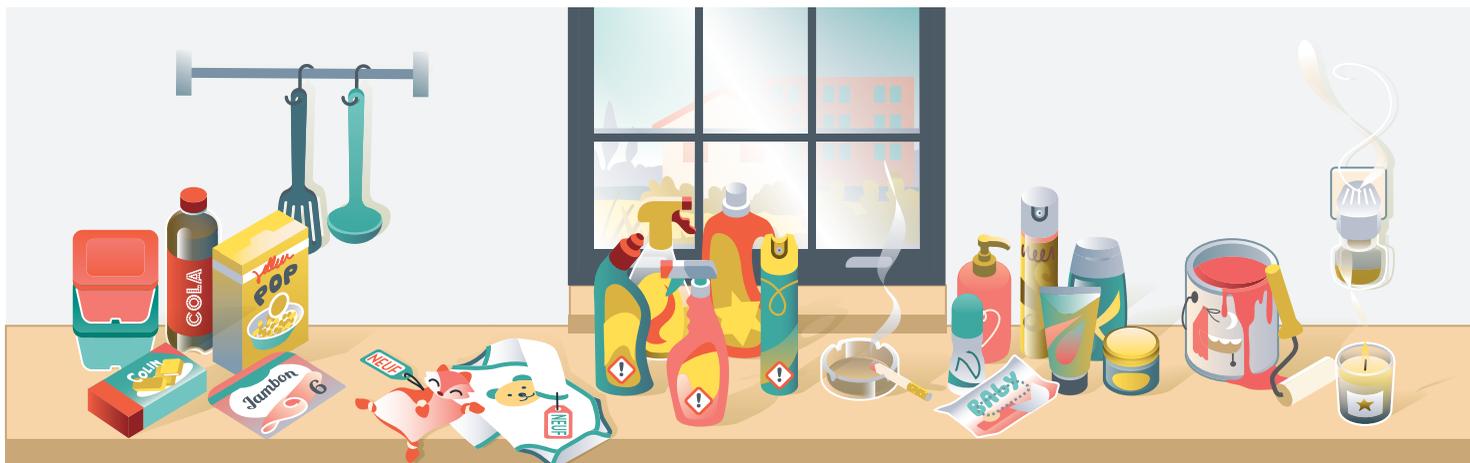
messages de prévention sur l'usage et la limitation des produits ménagers

messages de prévention sur les résidus pesticides et additifs dans l'alimentation

messages de prévention sur le lavage des vêtements et jouets avant usage

messages de prévention sur l'usage des objets connectés et le wifi

7



## Des différences qui font la différence !

POUR MOI ENCEINTE, POUR LE FUTUR BÉBÉ ET POUR TOUTE LA FAMILLE



DÉCOUVREZ DES GESTES SIMPLES POUR VOUS PERMETTRE D'ACCUEILLIR BÉBÉ DANS UN ENVIRONNEMENT INTÉRIEUR PLUS SAIN



# Des différences qui font la différence !

POUR MOI ENCEINTE, POUR LE FUTUR BÉBÉ ET POUR TOUTE LA FAMILLE



1

**l'air** - j'aère au moins une fois par jour tout notre logement (courant d'air). Je m'abstiens de fumer et personne ne fume à l'intérieur de notre domicile. J'évite les diffuseurs, l'encens et bougies d'ambiance.



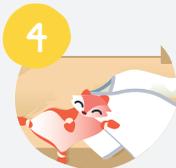
2

**le ménage** - je limite le nombre de produits ménagers, je privilégie les plus simples et si possible ceux labellisés\*. J'évite les produits en spray pour ne pas inhaler de substances chimiques volatiles.



3

**les cosmétiques** - pour moi enceinte et pour bébé ensuite, je limite le nombre de produits cosmétiques, je privilégie les plus simples avec des listes d'ingrédients courtes et si possible ceux qui sont labellisés\*.



4

**les textiles** - je lave tous les vêtements neufs (que je choisis plutôt simples, sans motifs plastifiés) et tous les jouets lavables avant de les utiliser et avant que bébé ne les porte à la bouche.



5

**la vaisselle** - j'évite de réchauffer les aliments dans des récipients plastiques. Pour cuisiner je préfère les contenants en verre, en inox ou en porcelaine.



6

**les aliments** - pour limiter les éventuels résidus de pesticides, j'épluche et je lave les fruits et légumes (que je choisis si possible locaux et de saison). Je préfère les aliments les moins transformés industriellement et les moins emballés. Je mange du poisson 2 fois par semaine en privilégiant les petits (maquereaux, sardines).



7

**les travaux** - si besoin, nous planifions les travaux dans la chambre de bébé au moins un mois avant son arrivée. J'aère cette pièce ensuite très fréquemment. Je m'abstiens de faire les travaux moi-même pour éviter d'exposer notre futur bébé aux composés volatils présents notamment dans certaines peintures ; je cherche donc les produits les moins nocifs (peintures avec une étiquette A+ et un écolabel).

\*quelques labels de confiance



Fiche élaborée par un collectif de professionnelles de la santé environnementale coordonné par

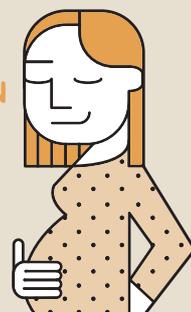
alicse  
INGÉNIEURS CONSEIL

et soutenu par



# LES BONS GESTES À ADOPTER

## POUR UNE GROSSESSE DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN



Nous faisons entrer dans nos maisons toutes sortes de substances chimiques au quotidien (produits d'entretien, cosmétiques...). Dès la période intra-utérine, ces substances peuvent entrer en interaction avec le métabolisme vulnérable de bébé.

### DANS MON LOGEMENT

J'aère mon logement **tous les jours, au moins 10 min** (même en hiver) pour renouveler l'air et je vérifie le bon fonctionnement de ma ventilation.



Je m'abstiens de fumer et je demande à mon entourage de **ne pas fumer à l'intérieur**.

### PRÉPARER LA CHAMBRE DE BÉBÉ

Je planifie les travaux de la chambre de bébé **au plus tôt** (au moins un mois avant son arrivée). J'aère longuement et régulièrement la pièce.



Lorsque cela est possible, j'évite de **faire les travaux moi-même**. Les matériaux et meubles neufs peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

### DANS LA SALLE DE BAIN

Je limite le nombre de produits cosmétiques. Je privilégie les **plus simples et naturels** (liste d'ingrédients courte) et ceux porteurs d'un **label reconnu\***. Je me renseigne sur le bon usage des huiles essentielles.



Je diminue les produits en spray (parfums, laques) qui peuvent me faire **inhaler des substances nocives**.

### LE MÉNAGE

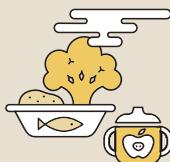
Je limite le nombre de produits ménagers. Je privilégie les **produits simples et naturels** (bicarbonate de sodium, vinaigre blanc, savon noir) ou les produits porteurs d'un **label reconnu\***.



J'évite les **produits d'ambiance** (encens, désodorisants, bougies parfumées) qui peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

### À LA CUISINE

Pour limiter les éventuels résidus de pesticides, **j'épluche et je lave** les fruits et légumes. Je privilégie les récipients en verre pour conserver et réchauffer mes aliments.



J'évite de réchauffer les repas dans des **récipients en plastique**, la chaleur pouvant permettre la migration de substances dans les aliments.

# LES BONS GESTES À ADOPTER POUR UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR BÉBÉ



À la naissance, l'organisme immature des enfants est plus perméable aux produits présents dans leur environnement : ainsi les bébés sont particulièrement vulnérables à la présence de substances toxiques dans leur quotidien.

## LA CHAMBRE DE BÉBÉ

J'aère une fois par jour, au moins **10 min** la chambre de bébé, pour renouveler l'air et éliminer les **polluants** qui peuvent être émis par certains matériaux (peintures, meubles, décoration).



J'évite les **produits d'ambiance** dans la chambre de bébé. Ils peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

## DANS LA SALLE DE BAIN

Je suis vigilant(e) dans le choix des produits : j'évite les produits sans rinçage, je privilégie les **produits simples, naturels ou labellisés\***. Je préfère pour la toilette de mon enfant, l'eau et le savon surgras.



Je limite le nombre de **cosmétiques** : la peau de bébé est plus sensible à certaines substances qui peuvent être présentes dans les cosmétiques. Je ne parfume pas bébé.

## LES VÊTEMENTS DE BÉBÉ

J'achète des vêtements plutôt **simples** sans motifs et imprimés plastifiés qui peuvent contenir des substances indésirables.



Je ne mets pas la peau fragile de bébé en **contact avec des vêtements neufs** sans les laver avant.

## LES JOUETS

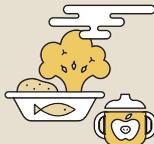
Je lave ou j'aère tous les jouets et peluches **avant de les donner à bébé**.



Je ne laisse pas bébé porter **n'importe quel jouet en plastique à la bouche**, car il peut contenir des substances chimiques pouvant être toxiques.

## LA CUISINE

Je préfère les biberons en verre. Pour limiter les éventuels résidus de pesticides, **j'épluche et je lave les fruits et légumes** pour les repas de mon enfant.



J'évite de **réchauffer les repas de bébé dans des récipients plastiques** car la chaleur peut permettre à certaines substances de migrer dans les aliments.

Ne pas jeter sur la voie publique • création graphique : studio silver arrow • illustrations : delphine bally • édité sous sa première forme en 2015 à l'initiative de l'association Les Alternatives de Lilly

\*quelques labels de confiance :



pour en savoir plus découvrez les guides Nesting sur [www.projetnesting.fr](http://www.projetnesting.fr)