Vers un environnement sain pour mon bébé

CONSEILS PRATIQUES

Réalisé par l'équipe de la Maternité de Guéret

CENTRE HOSPITALIER DE GUÉRET

Maternité de Guéret

Introduction...

Votre maternité a souhaité s'inscrire dans une démarche éco responsable, afin de protéger la santé de votre bébé et de préserver l'environnement dans lequel il va grandir.

Il existe dans notre cadre de vie de nombreuses substances chimiques qui peuvent se comporter comme des hormones à l'intérieur de notre corps (perturbateurs endocriniens). Selon de nombreuses études récentes, ces substances pourraient entraîner des pathologies pour vous et votre enfant à naître.

Certaines substances énumérées dans ce guide ne sont pas des perturbateurs endocriniens mais restent néanmoins dangereuses pour la santé, particulièrement pendant la grossesse et les premières années de la vie d'un enfant.

Cette plaquette est destinée à vous donner un maximum d'informations afin de vous aider à faire évoluer vos habitudes pour la santé de votre famille et pour le respect de l'environnement indispensable aux générations futures.

« Nous n'héritons pas de la terre de nos parents , nous l 'empruntons à nos enfants. »

Antoine de Saint Exupéry

Cuisine

L'ALIMENTATION

Les aliments surgelés ne posent pas problèmes à partir du moment où ce ne sont pas des plats cuisinés *(car ils contiennent beaucoup de sel, de sucre et additifs).*

Prendre de préférence des œufs où il est marqué sur la coquille les chiffres 0 ou 1 .

Boire de l'eau du robinet et des boissons pur jus de fruit sans sucre ajouté (si possible issus de l'agriculture biologique).

Éviter de préférence les poissons carnivores .

Eviter le Soja *(c'est un phyto-œstrogène).*

Eviter les boissons en canettes et les boites de conserves car elles contiennent du bisphénol A.

Eviter sodas, jus industriels et boissons allégées (light).

Supprimer l'alcool pendant toute la grossesse.

Eviter de manger des fruits et légumes non épluchés.

Prendre du pain complet ou aux céréales, de préférence bio.

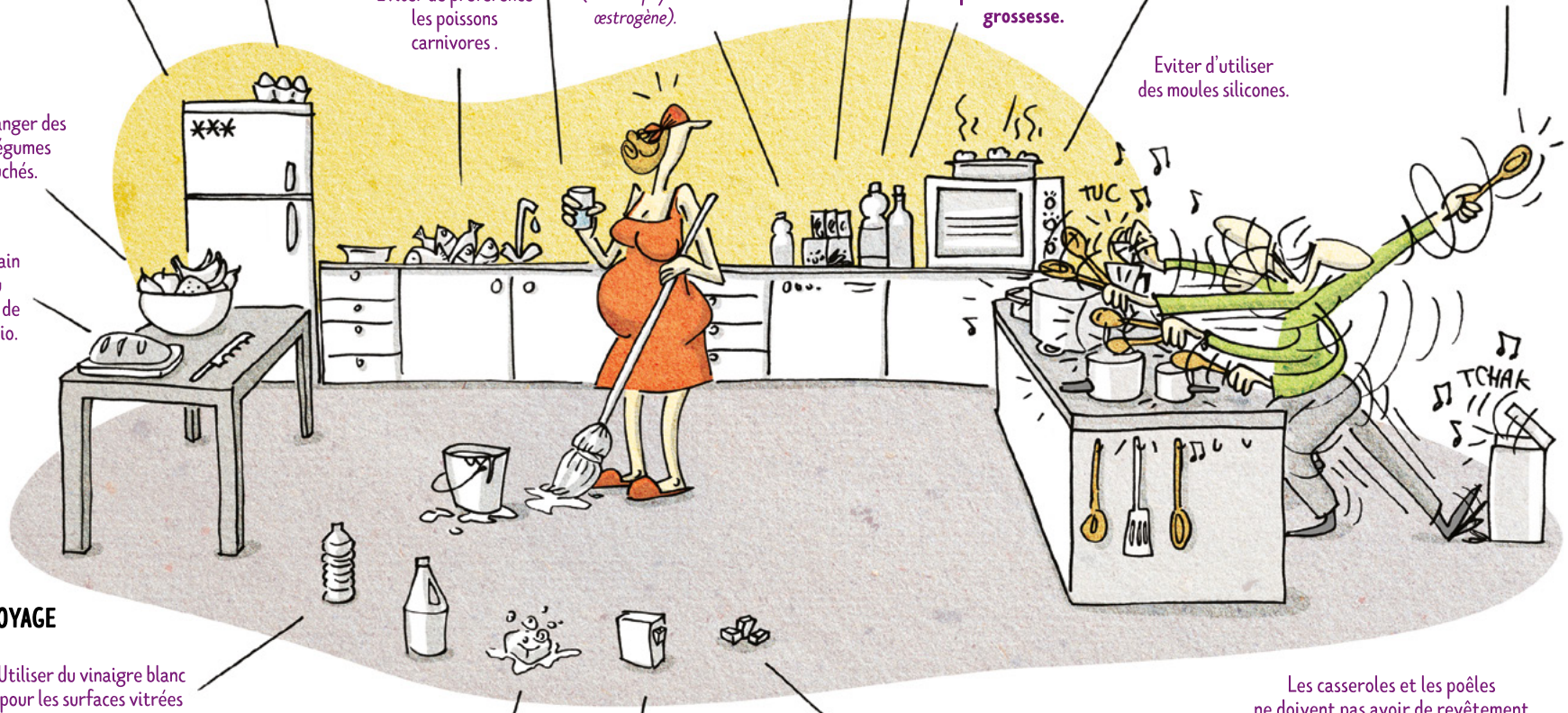
LE MATERIEL DE CUISINE

Utiliser le maximum de récipients en verre, en terre cuite et proscrire le plastique.

Ne jamais réchauffer au micro-onde de l'alimentation dans un récipient en plastique.

Préférer les ustensiles de cuisine en bois à ceux en plastiques et en téflon.

Eviter d'utiliser des moules silicones.



LE NETTOYAGE

Utiliser du vinaigre blanc pour les surfaces vitrées et le plan de travail.

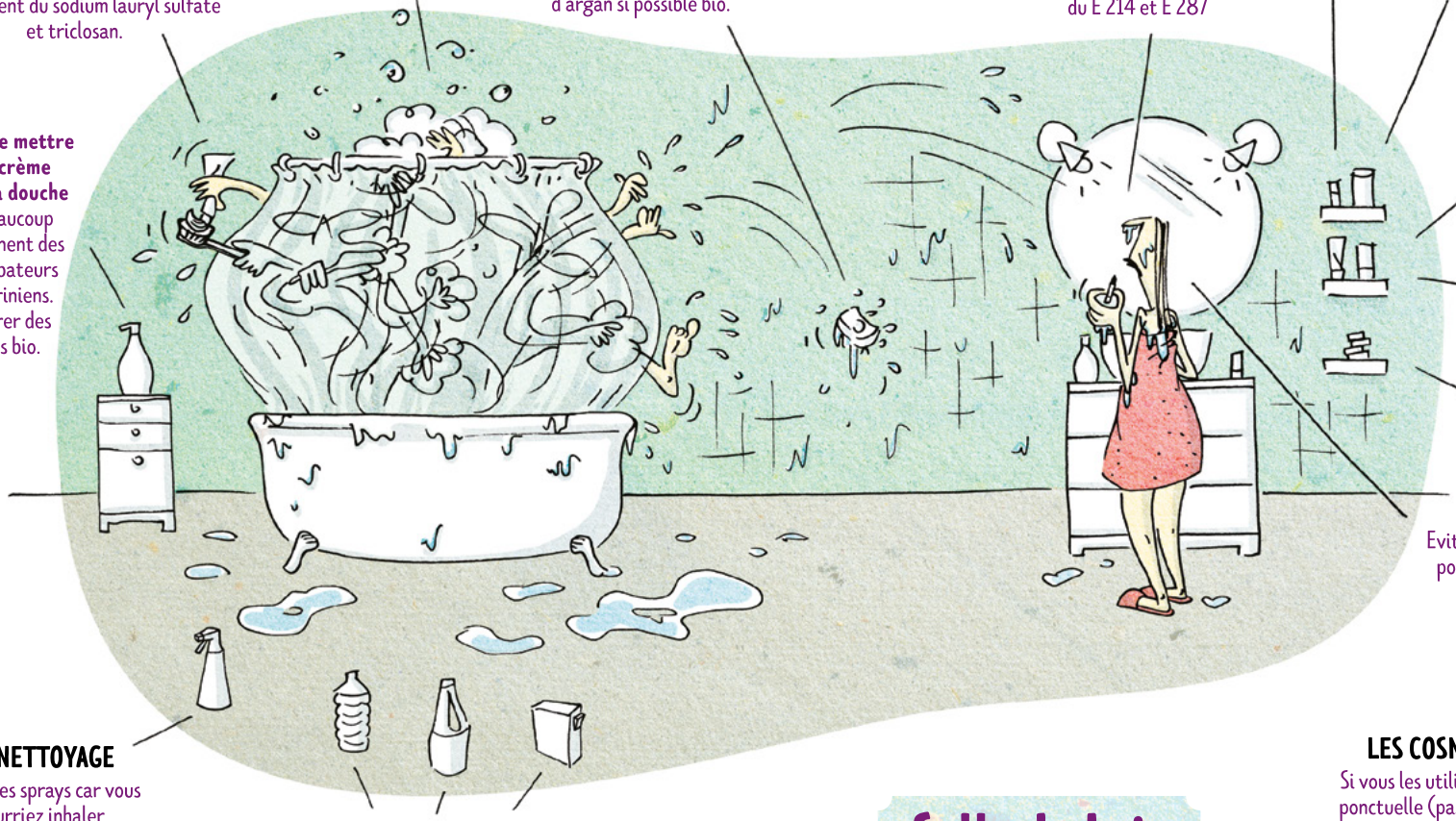
Savon de Marseille ou nettoyeur vapeur pour le sol.

Bicarbonate de soude pour détacher un plat.

Utiliser des tablettes lave-vaisselle éco label respectueux de l'environnement.

Les casseroles et les poêles ne doivent pas avoir de revêtement antiadhésif (PTFE ou PTFOA) et ne doivent pas contenir d'aluminium.
Préférer des casseroles en inox et des poêles en fontes, en céramiques.

Salle de bain



DENTIFRICE
Faites attention à ceux qui contiennent du sodium lauryl sulfate et triclosan.

SHAMPOING
En prendre un doux et le plus naturel possible. (Eviter tous ceux qui contiennent le sufixe-cone ou siloxane ou des sulfates).

SAVON
Préférer un savon saponifié à froid contenant du beurre de karité ou de l'huile d'argan si possible bio.

Éviter de mettre de la crème après la douche car beaucoup contiennent des perturbateurs endocriniens. Préférer des huiles bio.

LE NETTOYAGE
Eviter les sprays car vous pourriez inhaler des substances toxiques.

Utiliser du vinaigre blanc, des cristaux de soude, du bicarbonate de soude.
De nombreuses recettes sont disponibles sur internet.

Eviter le vernis à ongle.

Eviter les rouges à lèvres et sticks à lèvres contenant du E 214 et E 287

Eviter les déodorants non bio.

Eviter les crèmes anti vergetures.

Éviter le fond de teint non bio et la pierre d'Alun.

Eviter le maquillage pour les yeux non bio.

Eviter les teintures pour les cheveux.

LES COSMETIQUES
Si vous les utilisez de manière ponctuelle (pas tous les jours) ils ne poseront pas problème .

Séjour / Salle à manger

Aérer au moins 10 minutes par jour.

Proscrire le parfum d'intérieur, les bougies parfumées, ou l'encens.

Proscrire les pesticides ou insecticides domestiques.

Utiliser des produits ménagés type Vinaigre blanc, savon de Marseille et bicarbonate de soude.

Il est conseillé d'utiliser un nettoyeur vapeur.

NETTOYAGE DES SOLS

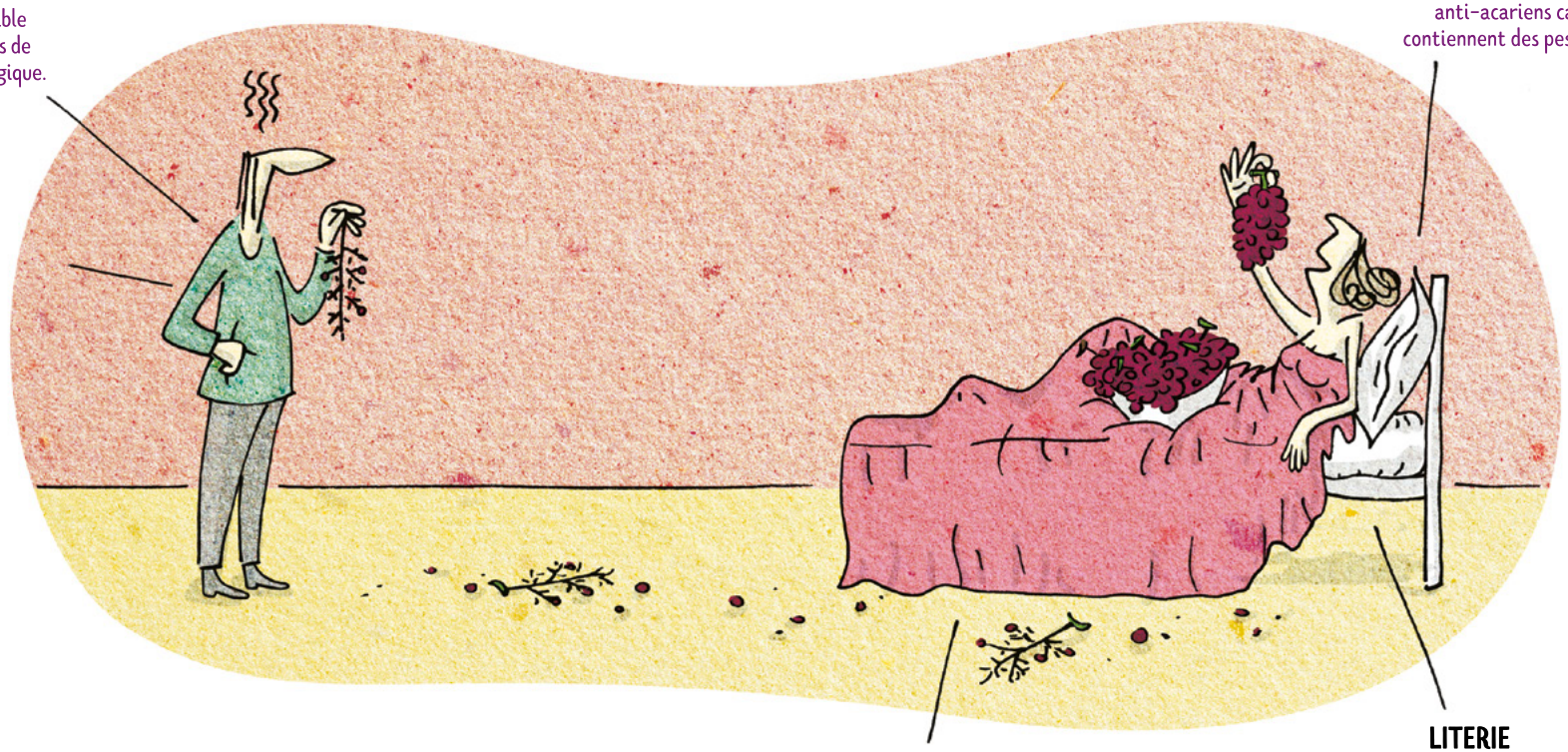
Chambre des parents

VÊTEMENTS ET SOUS VÊTEMENTS

Préférer si possible des produits issus de l'agriculture biologique.

Eviter les produits marqués « facilité de repassage ».

Eviter les oreillers anti-acariens car ils contiennent des pesticides.



Aérer au moins 10 minutes par jour.

TEXTILE DE LITERIE

Draps : le plus respirant possible en coton si possible issus de l'agriculture biologique.

LITERIE

Si vous devez changer votre literie prendre un matelas 100% latex naturel.

Pour votre bébé

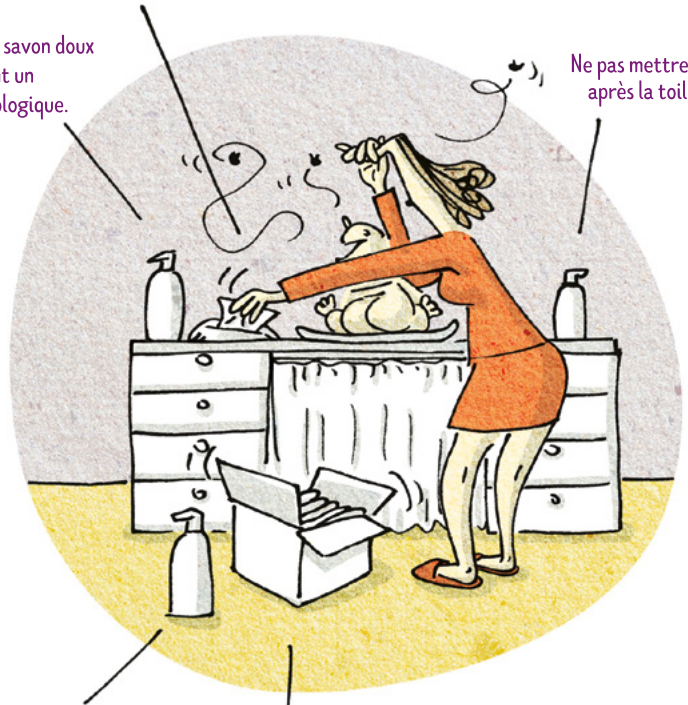
POUR LA TOILETTE

La peau de votre bébé est très fine et donc très perméable.

Eviter d'utiliser des parfums et des lingettes pour le change.

Préférer un savon doux ayant un label biologique.

Ne pas mettre de lait après la toilette.



POUR LE CHANGE

Utiliser du liniment oléo calcaire.

Utiliser des couches respectueuses de l'environnement et ne contenant pas de substances toxiques.

POUR L'ALIMENTATION

Prendre dans la mesure du possible des aliments issus de l'agriculture raisonnée ou biologique et bien éplucher les légumes et les fruits.

Utiliser de préférence des biberons en verre.

Prendre votre bébé auprès de vous et aérer sa chambre pendant au moins 10 minutes par jour.
Méfiez-vous des ondes électromagnétiques de votre téléphone portable, des WIFI et des tablettes pour votre bébé.

Pour la chambre de bébé

L'AMEUBLEMENT

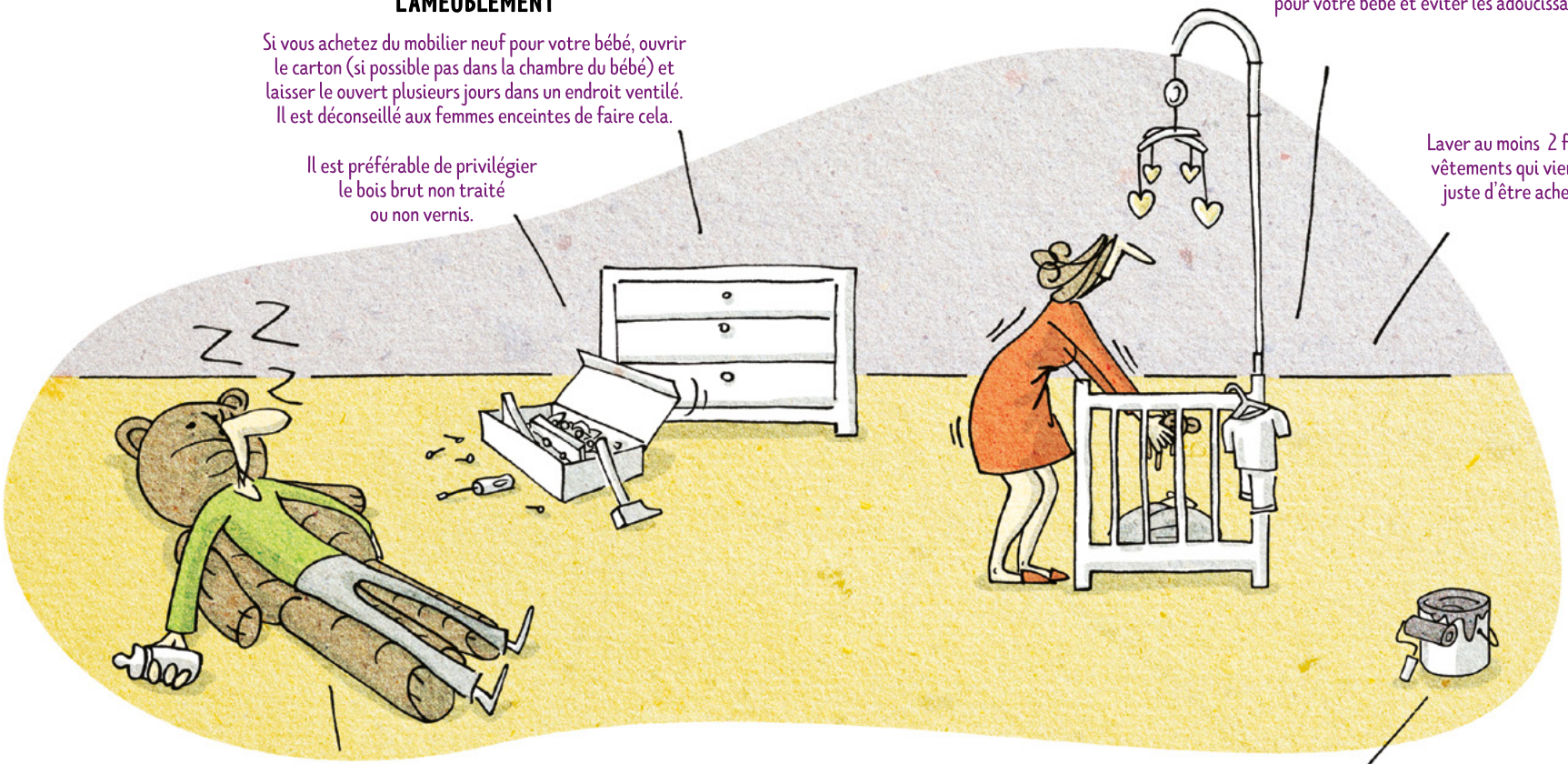
Si vous achetez du mobilier neuf pour votre bébé, ouvrir le carton (si possible pas dans la chambre du bébé) et laisser le ouvert plusieurs jours dans un endroit ventilé. Il est déconseillé aux femmes enceintes de faire cela.

Il est préférable de privilégier le bois brut non traité ou non vernis.

VÊTEMENTS

Prendre des vêtements en coton, en lin, en chanvre, en laine (sans motifs et imprimés plastifiés).
Utiliser de la lessive respectueuse de l'environnement pour votre bébé et éviter les adoucissants.

Laver au moins 2 fois les vêtements qui viennent juste d'être achetés.



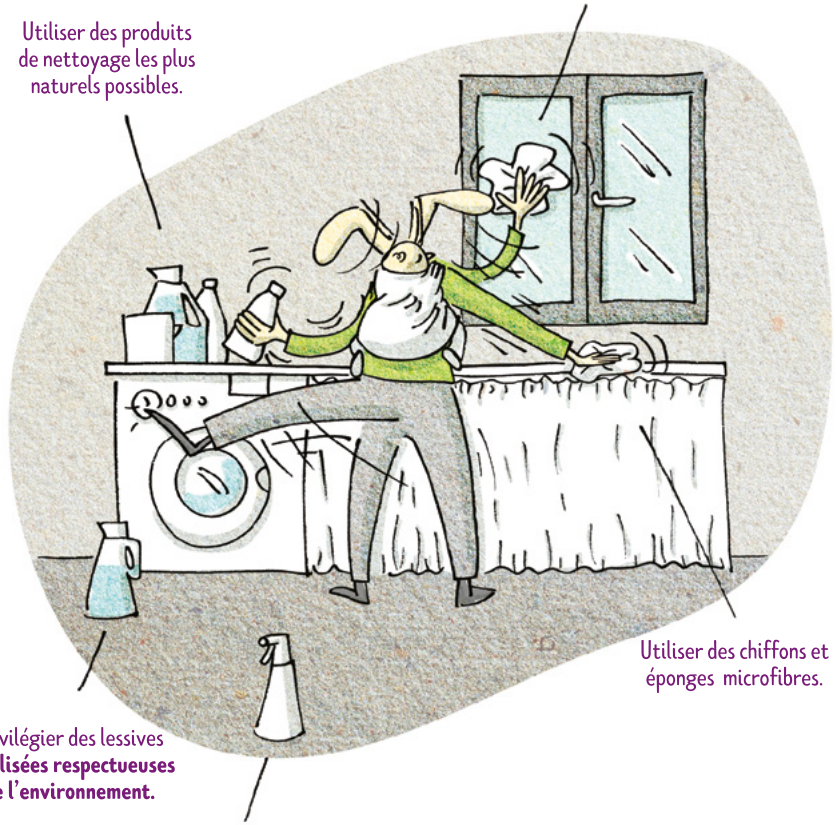
LES JOUETS

Laver les peluches avant de les mettre dans la chambre du bébé. Pour retirer les acariens dans les peluches : les mettre une nuit au congélateur. Les jouets en bois brut sont à privilégier. Les jouets plastiques contiennent des phtalates il est donc conseillé de les laver eux aussi avant de les donner au bébé.

PEINTURE MURALE, PAPIER PEINT, COLLES, PARQUET :

préférer ceux qui portent le logo A+.
Malgré ce logo il est déconseillé aux femmes enceintes de peindre.
Après avoir appliqué la peinture, bien ventiler la pièce.

Buanderie



Bibliographie...

- *Etude sur les couches et sur les produits destinés aux bébés : **60 millions de consommateurs** (numéro 523) www.60millions-mag.com*

- *Etude sur les cosmétiques (hygiène-beauté) : **que choisir** (numéro 556) https://www.quechoisir.org/*

- *Entretenir sa maison au naturel : **que choisir** (numéro 188) hors-série*

- *« **Le guide des anti toxiques de la grossesse** » Dr CHEVALLIER Laurent et Claude Aubert aux éditions MARABOUT*

- *Les perturbateurs endocriniens « **Ces produits qui en veulent à nos hormones** », auteur : Olivier Kah , éditions apogée*

Info pratique :

- *Application **YUKA** peut être téléchargée sur un SMARTPHONE pour vous aider à choisir vos produits en supermarché*

Lien utile:

- *www.projetnesting.fr*

quelques labels de confiance :

De manière générale

Il est conseillé de bannir certains produits pendant la grossesse :

Eviter une exposition prolongée aux ondes électromagnétiques de vos téléphones portables, tablettes . Attention aux WIFI.

Certaines crèmes, gels douche peuvent en contenir.

Eviter les bougies parfumées, et faire attention à certaines vieilles peintures pouvant en contenir.

Ils sont surtout contenus dans les poissons.

Il est contenu dans la cigarette.

Eviter le thon rouge, le bar, le brochet, et le sandre.

Présents dans les plastiques, les colles et les sols en PVC.

Il est présent dans les boites de conserves et dans les canettes.

Contenu dans le soja.

Contacts :
Maternité de Guéret : 05 55 51 70 00
site internet : www.ch-gueret.fr

La santé de mon bébé prend racine dès la grossesse...

Illustration : Fabienne Francisco / Conception - design : Collectif 1COLORE