



SANTÉ ENVIRONNEMENT ET AMP : les bons gestes



■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Découvrez ci-après quelques bons gestes qui peuvent contribuer de manière complémentaire au succès de votre parcours médicalisé.

Nous prenons soin de nous

Nous n'hésitons pas à nous faire accompagner par un professionnel de santé :



- Pour essayer en couple d'arrêter de fumer du **tabac** ou du **cannabis** et de consommer de l'**alcool** (ils impactent la qualité des gamètes et sont très toxiques dès le début de grossesse).

- Pour essayer de nous approcher d'un IMC idéal de 20 à 25*. Nous préférons un **rééquilibrage alimentaire** à un régime strict.

Dès le désir de grossesse, une supplémentation en **acide folique** est à prévoir.

Nous veillons à notre équilibre alimentaire



Nous essayons de suivre les recommandations nutritionnelles des agences de santé* et consommons, en priorité, plus de **légumes et de légumineuses**, et moins de viande rouge et de charcuterie. Nous privilégions les produits frais, locaux, de saison et si possible « bio ». Nous limitons les aliments ultra-transformés, les **boissons sucrées et les sodas**.

Nous limitons les espèces de poisson qui accumulent le plus de polluants (*poisson d'eau douce, gros prédateurs** et fruits de mer*) et consommons plutôt les **petits poissons les plus riches en acide gras essentiels et en iode** (*sardines, anchois, maquereaux*).

Nous faisons du sport



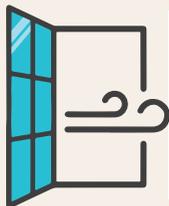
Nous pratiquons une **activité physique (et sexuelle !)** régulière. Le sport est utile pour contrôler notre poids et éliminer le stress (*si possible 45 minutes 3 fois par semaine*). Nous sommes attentifs à la qualité de l'air de notre environnement sportif (*salle bien aérée, absence de pic de pollution, axes routiers éloignés*).

Nous travaillons en sécurité

Nous vérifions si nos activités professionnelles nous exposent à des **substances chimiques**, des métaux lourds, des particules, des radiations. Si nous manipulons des substances chimiques, nous vérifions les **pictogrammes** (CMR à éviter impérativement***). En cas de suspicion d'exposition, nous prenons contact avec le **service de santé au travail**.



Nous veillons à la qualité de l'air de notre intérieur



Nous aérons notre logement tous les jours au moins 10mn pour renouveler l'air et éliminer les polluants volatils, émis par certains matériaux (*peinture, meuble, décoration*). Nous vérifions le **bon fonctionnement de la ventilation**. Nous aérons lorsque nous nettoyons ou bricolons. Idéalement, nous déballons et montons un nouveau meuble à l'extérieur.

Pour éviter une exposition en tout début de grossesse, nous évitons les gros travaux dans cette période.

Nous évitons les **produits d'ambiance** (*encens, désodorisant, bougie parfumée*) pouvant diffuser des substances chimiques potentiellement toxiques.

Nous trions nos placards pour moins de pollutions domestiques

Dans la salle de bain

Nous limitons le **nombre de produits cosmétiques** et les choisissons simples, naturels et porteurs d'un label reconnu*. Nous lisons la liste des ingrédients et identifions les composés indésirables.

Nous évitons **l'automédication** pour un bon usage des médicaments, mais aussi des plantes, des produits naturels et des huiles essentielles.

Dans la cuisine

Pour cuisiner, conserver et réchauffer, nous évitons le contact des aliments avec des **matériaux plastiques et/ou antiadhésifs** (*ustensile, poêle, vaisselle, gobelet de café,...*).



Nous privilégions les matériaux les moins susceptibles de favoriser la migration de substances préoccupantes vers les aliments : **verre, céramique, fonte, inox, fer**.

Dans la buanderie et bricolage



Pour nettoyer, nous privilégions les **produits simples et naturels** et/ou choisissons **ceux porteur d'un label reconnu***. Nous vérifions les pictogrammes de risque et respectons les conditions d'utilisation et de dosage des produits ménagers et de bricolage. Nous évitons l'utilisation d'**insecticides** (*animaux domestique, maison, plante*) et celle de **pesticides** dans notre logement ou notre jardin.

Nous évitons l'utilisation de **sprays** (*cosmétique, insecticide, produit ménager*) favorisant l'inhalation de composés nocifs.

* Quelques labels de confiance :

