

Colloque « Périnatalité et Santé Environnement » - 4 octobre 2016

Synthèse

Dans le cadre du projet Femmes enceintes, Environnement et Santé, mené depuis 2011 par l'APPA et la Mutualité Française Hauts-de-France, et en partenariat avec les Ordres de sages-femmes, s'est déroulé le 4 octobre 2016 un colloque à destination des professionnels de la périnatalité sur le thème « Périnatalité et Santé Environnement ».

L'objectif de cette journée était de présenter des études scientifiques récentes et de faire le point sur les conseils de prévention à transmettre aux futurs et jeunes parents. Ce colloque a également permis d'échanger sur les retours d'expérience de plusieurs professionnels ayant relayé ces conseils.

« Santé-environnement et périnatalité : quels enjeux ? »

Pr Damien CUNY – Faculté des Sciences Pharmaceutiques et Biologiques, Lille

Cette intervention avait pour objectif de dresser un tableau général de l'exposition des populations aux polluants environnementaux, très complexe à appréhender du fait :

- de multiples sources et multiples voies d'exposition,
- de polluants méconnus : sur 100 000 composés chimiques autorisés dans l'UE¹, moins de 5 % ont fait l'objet d'une étude d'impact poussée,
- de variations des effets,
- de variabilité interindividuelle.

De fait, les individus sont inégaux face à l'exposition à l'environnement chimique : certaines populations sont plus sensibles que d'autres, c'est le cas notamment des femmes enceintes, fœtus et jeunes enfants. En effet, la période périnatale est capitale : les 1000 premiers jours de vie constituent une période où les fonctions métaboliques et physiologiques se mettent en place afin d'établir un capital fonctionnel. C'est une période de grande plasticité et de vulnérabilité. Durant cette période, les polluants vont pouvoir agir sur les gamètes, le développement du fœtus ou encore le développement de pathologies chez l'enfant et l'adulte (effets épigénétiques). Parmi ces polluants, les perturbateurs endocriniens ont une place privilégiée.

Un perturbateur endocrinien potentiel est une substance ou un mélange exogène, possédant des propriétés susceptibles d'induire une perturbation endocrinienne dans un organisme intact, chez ses descendants ou au sein de (sous)-populations » (définition de l'O.M.S., adoptée en 2002 par l'U.E.). Les perturbateurs endocriniens ont remis en cause les lois classiques en toxicologie, notamment l'adage de Paracelse : « c'est la dose qui fait le poison ». En effet, les perturbateurs endocriniens sont caractérisés par des effets non monotones : importants à faible dose. Par ailleurs, ces polluants sont de natures très variées, et sont, pour beaucoup, des polluants persistants dans notre environnement. Ils sont issus de sources présentes dans l'ensemble de nos environnements de vie et sont susceptibles d'atteindre de multiples cibles dans notre organisme. L'impact réel des perturbateurs endocriniens est à l'heure actuelle peu objectivé, ce qui oblige à adopter une logique de prévention du risque.

¹ Union Européenne

Ainsi, le professeur Damien Cuny s'est penché sur les polluants présents dans le logement et a livré des conseils essentiels permettant de préserver la qualité de l'air intérieur. En effet, contrairement à ce que l'on pourrait croire, le logement n'est pas toujours un endroit protégé, notamment en matière de pollution domestique. L'isolation croissante des logements, la multiplication des produits chimiques au quotidien et le temps que l'on passe en moyenne dans un lieu fermé font que nous sommes plus exposés à l'intérieur du bâtiment qu'à l'extérieur.

Les sources de pollution de l'air intérieur sont multiples : peintures, désodorisants, acariens... de même que leurs impacts : irritation des voies aériennes supérieures, perturbations endocriniennes, allergies, asthme...

Conseils à retenir pour diminuer l'exposition de la famille aux polluants environnementaux présents dans le logement :

- Maitriser les sources de pollution
- Aérer le logement au moins 2 fois 10 minutes par jour
- Entretien des systèmes de ventilation
- Faire vérifier les appareils à combustion pour limiter le risque d'intoxication au monoxyde de carbone
- Utiliser les produits de bricolage et de ménage à bon escient
- Préparer la chambre le plus tôt possible et laisser le pinceau à l'entourage

« Présentation du projet FEES »

Marie-Amélie CUNY - APPA

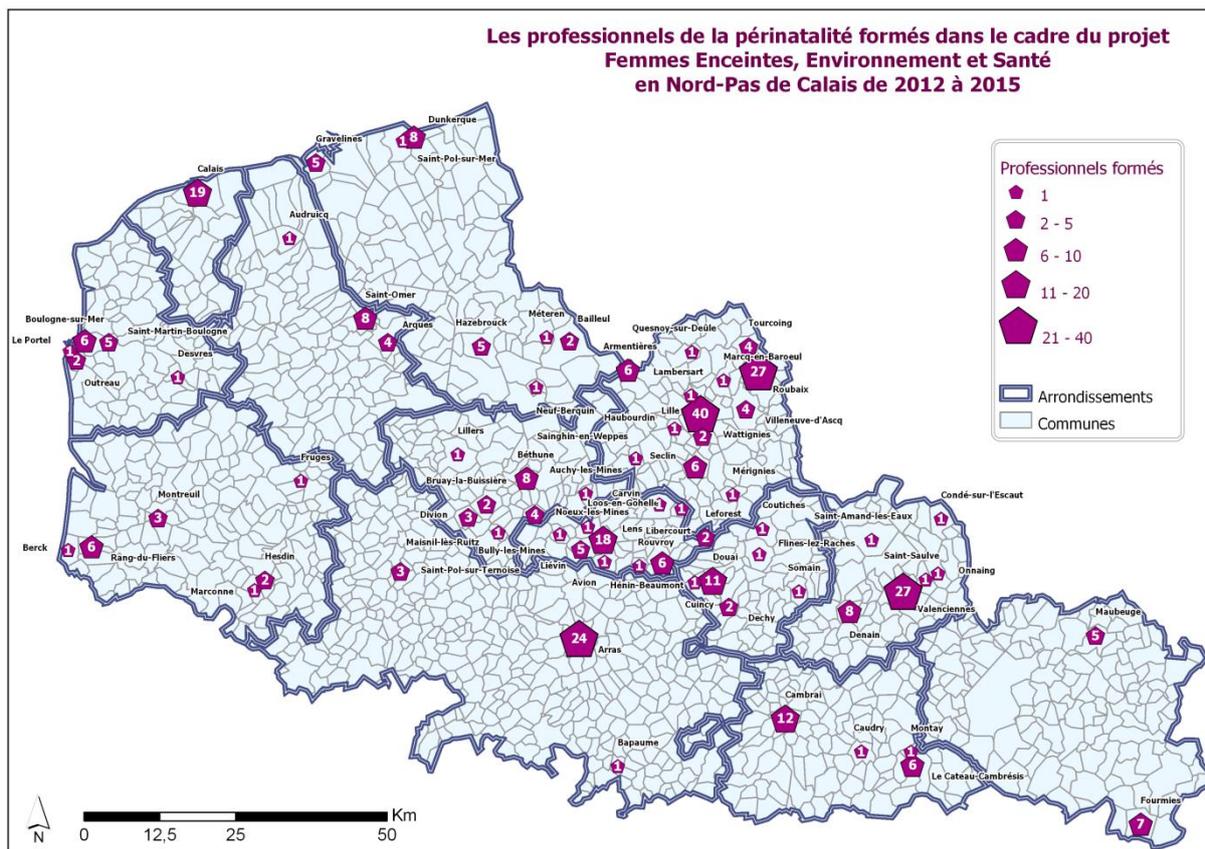
L'évolution du contexte scientifique a permis de mettre en avant de plus en plus de données concernant les impacts de la pollution environnementale sur la santé et notamment sur des périodes d'exposition critique. Les programmes de recherches et les projets scientifiques se sont développés. Ces différentes avancées ont permis aux politiques publiques de cibler les femmes enceintes et jeunes enfants dans le PNSE², ces derniers étant reconnus comme particulièrement fragiles et vulnérables face à la pollution environnementale.

C'est dans ce contexte, qu'est né en 2011 le projet FEES. Une analyse de situation a été réalisée, permettant de mettre en évidence un besoin d'information sur la thématique, ressenti par les professionnels de la périnatalité comme par les futurs et jeunes parents. Ce projet est co-porté par l'APPA et la Mutualité Française Hauts-de-France, et a bénéficié du soutien financier de l'ARS, du Conseil Régional et du département du Pas-de-Calais.

L'objectif général du projet est de diminuer l'exposition des femmes enceintes et de leur fœtus aux polluants environnementaux, présents dans l'air intérieur, l'alimentation et les cosmétiques. Pour atteindre cet objectif, différentes actions ont été mises en place, notamment la formation et l'accompagnement des professionnels et des futurs professionnels de la périnatalité, la sensibilisation des futurs et jeunes parents, la mise en place de partenariats, la création et la diffusion d'outils de prévention...

En 2015, on dénombrait 479 professionnels de la périnatalité sensibilisés à la thématique (*voir carte*) dont 212 sages-femmes, soit 17% des sages-femmes en poste.

² Plan National Santé Environnement



En 2016, les formations ont été poursuivies avec la programmation de 17 demi-journées de formation. Les accompagnements de professionnels dans leurs mises en place d'actions se sont également multipliés, en particulier dans le cadre de la Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel (SMAM). De nouveaux outils ont été créés : une plaquette de prévention « la fiche 10 conseils » ainsi qu'une page facebook³, destinée à l'information des futurs et jeunes parents.

Exemple d'action locale : « Bébé mode d'emploi – quel environnement pour bébé ? »

Stéphanie Gonzalez, réseau PAULINE⁴

Stéphanie Gonzalez, coordinatrice du réseau PAULINE, a présenté son action « Bébé mode d'emploi », organisée en 2015 suite aux formations FEES. L'action portait sur la question de l'aménagement de la chambre de bébé et sur l'impact de l'environnement sur la santé de manière plus générale.

Objectifs de l'action « Bébé mode d'emploi » :

- Apporter des informations sur une thématique transversale autour de la naissance
- Faire connaître les aides proposées sur le territoire et identifier les professionnels relais

Cette action a débuté en 2012 avec la création d'un groupe de travail réunissant maternités, centres de PMI, professionnels libéraux et associations autour de la périnatalité et la petite enfance. Suite au constat de la difficulté à mobiliser les parents, l'idée est venue de faire appel à la troupe La Belle Histoire, qui propose du théâtre d'intervention. Le théâtre d'intervention est une forme de théâtre

³ <https://www.facebook.com/projetfees/>

⁴ Réseau Périnatal de l'Audomarois et du Littoral autour de la Naissance et de l'Enfant

sans décor, s'appuyant beaucoup sur l'improvisation. Afin de préparer leur spectacle, les comédiens de la troupe participent à une étape éponge afin de recueillir les représentations et les préoccupations du public et les retranscrire dans une forme théâtrale.

En 2015, un appel à projet de l'ARS portait plus spécifiquement sur la qualité de l'air intérieur et les femmes enceintes : le réseau en a profité pour faire entrer leur action bébé mode d'emploi dans cet appel à projet, d'autant que le partenariat avec le projet FEES existait déjà. Une première étape est organisée dans le cadre d'un atelier Maman, Bébé, Environnement et Santé proposé par la Mutualité Française Hauts-de-France sur le territoire du réseau Pauline : les comédiens en ont profité pour s'informer sur la thématique et s'imprégner des questions et des réactions des futures mamans présentes à cet atelier.

Cette action avait pour objectif de dédramatiser des situations, en les abordant sur le ton de l'humour, de faire repérer les professionnels du territoire et enfin, de donner du sens et de l'écho à des expériences vécues.

Le jour de la représentation, des experts étaient présents et un temps de convivialité a été proposé pour permettre aux futurs et jeunes parents de poser leurs questions.

« Présentation du projet de recherche : Imprégnation des femmes enceintes et de leur nouveau-né aux pesticides : résultat de l'étude Méco'expo et présentation de l'étude Hypo'méco »

Karen CHARDON – Laboratoire Pérیتox, Université Jules Verne, Amiens

L'étude méco-expo, menée par le laboratoire Pérیتox, porte sur l'utilisation du méconium pour estimer l'exposition aux pesticides des nouveau-nés Picards.

L'exposition aux pesticides est très complexe, et ne se limite pas à l'exposition professionnelle puisqu'on retrouve des produits pesticides très facilement dans nos maisons. Les études expérimentales sur les rats et souris montrent des effets sur le poids foetal ou néonatal, liés à cette exposition aux pesticides. Les études épidémiologiques ont, quant à elles, des résultats contradictoires, liés aussi à la complexité de l'évaluation de l'exposition à ce type de produits.

Méco-Expo a pour objectif d'évaluer, en Picardie, l'exposition prénatale aux pesticides et de la mettre en relation avec les paramètres cliniques du développement foetal observés à la naissance. La Picardie est une région agricole, fortement utilisatrice de pesticides, avec un taux de natalité élevé. Afin de mener cette évaluation, en prenant en compte l'exposition chronique durant la grossesse, il a été décidé de récupérer le méconium (les premières selles du nouveau-né) pour y doser les pesticides recherchés. Cette méthode est non invasive et permet en effet de prendre en compte l'exposition durant les 6 derniers mois de la grossesse. Le méconium est une matrice permettant une bonne sensibilité de détection. Le dosage des produits pesticides dans le méconium a ensuite été corrélé à des paramètres cliniques à la naissance (poids, périmètre crâniens, terme, etc.), à un dosage de l'imprégnation maternelle (via une mèche de cheveux) et à un questionnaire d'habitudes de vie afin d'appréhender l'imprégnation des populations sensibles. La cohorte comprenait 993 enfants.

Les résultats de l'étude ont permis de démontrer des liens entre l'exposition professionnelle du père et de la mère et des plus petits poids à la naissance ainsi que des naissances prématurées. Par ailleurs, elle a permis de mettre en évidence un effet de l'utilisation de produits anti-poux sur le poids à la naissance. Enfin, il est nécessaire de souligner l'importance de l'imprégnation aux pesticides des bébés à la naissance, puisque 85 % de l'échantillon a été soumis à au moins un pesticide durant la grossesse.

Une autre étude est à ce jour en cours au sein du laboratoire Péritox : Hypo-Méco. Cette étude s'intéresse plus particulièrement aux petits garçons porteurs d'une malformation, l'hypospade, dont le nombre de cas n'a cessé d'augmenter depuis les dernières décennies. Comme pour l'étude Méco-Expo, le méconium du nouveau-né a été recueilli et le dosage des polluants a été croisé avec des paramètres cliniques et un questionnaire sur les habitudes de vie. Un groupe témoin composé de petits garçons non-atteints d'hypospade a aussi été constitué. Les premiers résultats de cette étude montrent un lien entre la survenue de cette malformation et l'exposition professionnelle de la mère ainsi que l'utilisation de produits coiffants pour les cheveux tels que la laque.

« Perchlorates dans l'eau : état des lieux et conseils de prévention »

M. Christophe HEYMAN, CIRE Nord

Si la problématique des perchlorates est abordée aux Etats-Unis depuis une quinzaine d'années, la question est plus récente en France. Les premières recherches ont été réalisées en 2010 suite à des rejets industriels de perchlorates en Aquitaine et en Midi-Pyrénées sur des captages destinés à l'alimentation humaine. Devant l'absence de réglementation européenne ou française, les ARS d'Aquitaine et de Midi-Pyrénées ont sollicité la Direction Générale de la Santé (DGS) qui a saisi l'ANSES. Un premier avis a été rendu et a été suivi de la prise de seuils de gestion par la DGS. Des études ultérieures sur les laits infantiles ont ensuite conduit à un nouvel avis de l'ANSES et à la détermination de nouveaux seuils.

En mai 2012 des seuils de gestion ont ainsi été fixés dans des arrêtés :

- Pour les adultes : pas de restriction de consommation ;
- Pour la femme enceinte ou allaitante : < 15 µg/L ;
- Pour le nourrisson de moins de 6 mois : < 4 µg/L

On estime que l'exposition estimée de la population est comprise entre 0,1 à 0,7 µg/ kg pc/j⁵, ce qui est assez proche voire supérieure à la valeur toxicologique de référence fixée à 0,7 µg/ kg pc/j par l'Anses (2012) et à 0,3 µg/ kg pc/j par l'EFSA⁶ (2015). Une réévaluation est actuellement en cours par l'Anses.

L'exposition pour les nourrissons de moins de 6 mois à travers les laits infantiles est, quant à elle, estimée à 0,15 µg/ kg pc/j mais un dépassement du seuil serait possible pour 5 % des nourrissons (en reconstituant le biberon avec une eau à 2 µg/L).

On estime la part de l'exposition par voie hydrique à 5 à 10 % (avec un maximum de 25 %). Ce sont surtout les fruits et légumes qui contribuent à l'exposition, en particulier les légumes feuilles, les légumes fruits et les agrumes.

Les perchlorates vont se fixer sur le symporteur Sodium/Iode, conduisant à terme à une inhibition du passage de l'iode vers les thyrocytes, ce qui peut mener, à forte dose, à une baisse de la synthèse des hormones thyroïdienne. Cependant, aux doses environnementales, cet effet est controversé puisque les études épidémiologiques et l'évaluation du risque ne permettent pas de conclure à l'existence ou à l'absence d'une association entre TSH⁷ et perchlorates dans l'eau du robinet.

⁵ Microgramme par kilogramme de poids corporel par jour

⁶ European Food Safety Authority

⁷ « Thyroid-Stimulating Hormone » – thyroïdostimuline, hormone intervenant dans la synthèse des hormones thyroïdiennes

De plus, ce sont des élévations intermédiaires de la TSH et non une augmentation des cas d'hypothyroïdie. Les seuils sont en effet déduits d'un effet biologique et non clinique. Il s'agit donc d'un principe de précaution concernant les populations à risque que représentent les nourrissons de moins de 6 mois et les femmes enceintes et allaitantes.

Pour connaître le taux de perchlorates dans l'eau du robinet de leur commune, les personnes peuvent consulter le bilan annuel de l'ARS, envoyé avec la facture d'eau, ou le site internet de l'ARS⁸.

Une majoration de l'apport en iode pendant la grossesse permet de contrecarrer l'ensemble des effets inhibiteurs (les perchlorates ne sont en effet pas les seuls inhibiteurs, on retrouve également les nitrates et thiocyanates). Le déficit en iode est en effet très fréquent chez les femmes enceintes, 74 à 86 % des femmes enceintes sont en déficit selon les études et seuils retenus. On dispose de peu de données concernant les enfants mais deux études réalisées sur Lille suggèrent un statut adéquat pour 75 à 80 % des nourrissons de moins d'un an.

On retrouve l'iode dans les crustacés (à bien faire cuire pendant la grossesse), le poisson de mer, les moules mais aussi les produits laitiers et les œufs. On recommande également de préférer le sel iodé (sans toutefois augmenter sa consommation de sel). Certaines situations nécessitent également des supplémentation en iode (grossesses rapprochées, tabagisme...).

Un nouvel avis de l'Anses concernant les perchlorates est prévu pour début 2017.

« Informer les futurs et jeunes parents: de nouveaux outils mis en place par le Conseil départemental du Pas-de-Calais »

Eddie FILLEUL – Conseil Départemental du Pas-de-Calais

L'intérêt et l'engagement du département du Pas-de-Calais pour la thématique de la santé environnementale a débuté en 2012 lors de sa participation au comité de pilotage du projet FEES. A la suite de celui-ci, le conseil départemental a décidé de former de manière obligatoire toutes les sages-femmes de PMI du département.

Suite à cette formation, deux évaluations (à moyen et long terme) ont été réalisées auprès des professionnels. Ces évaluations se sont révélées très positives, les professionnels s'étaient en effet saisis de la thématique et avaient partagé les connaissances acquises avec leurs collègues. Les documents fournis lors de la formation avaient également été présentés aux différents membres des équipes médico-sociales du territoire. A long terme, les sages-femmes affirmaient continuer à dispenser au quotidien les conseils « santé-environnement » à leurs patientes.

En 2015, les formations ont été ouvertes aux puéricultrices et aux médecins de PMI. Les professionnels ayant exprimé leur souhait de développer des documents plus facilement relayables, un groupe de travail composé de professionnels de la périnatalité, copiloté par le conseil départemental, l'APPA et la Mutualité Française Hauts-de-France, a été instauré. Ce groupe de travail a permis d'aboutir à la création de trois documents intégrant des messages clairs, simples et non culpabilisants sur l'air intérieur, l'alimentation et les cosmétiques :

⁸ <http://www.ars.nordpasdecalsais.sante.fr/Les-ions-de-perchlorates-Res.149363.0.html>

- une fiche insérée dans tous les carnets de maternité du Pas-De-Calais « Je suis enceinte et prends soin de moi / je prépare l'arrivée de bébé ».
- une page dédiée à la santé environnementale dans tous les carnets de santé du Pas-De-Calais.
- un document, complémentaire des précédents et destiné à être délivré lors des visites à domicile. Il reprend les trois affiches du projet FEES et intègre une page supplémentaire de recettes écologiques.

« Table ronde: Le rôle de la sage-femme dans la prévention en santé-environnement: regard croisé de quatre professionnelles exerçant en milieu hospitalier, en PMI et en libéral »

Animation : Eddie Filleul – Conseil Départemental du Pas-de-Calais
Véronique Delaporte - sage-femme, Centre Hospitalier d'Arras
Audrey Lecocq – sage-femme libérale, maternité d'Arras Les Bonnettes
Stéphanie Maire-Amiot – puéricultrice, PMI d'Hellemmes
Florence Cacheux – sage-femme, PMI de Cysoing/Pont-à-Marcq

La table ronde a débuté par une présentation de chacune des professionnelles. Celles-ci ont à tour de rôle exposé leur implication dans la prévention en santé environnementale au décours de leur activité professionnelle.

Véronique Delaporte, sage-femme formée il y a 18 mois, a été la première à prendre la parole et à partager sa vision des choses. Pour elle, il est primordial de rappeler la notion de « bon sens » afin que la maman puisse déterminer ce qui va être bon pour elle et son bébé. Elle a également insisté sur l'importance de l'amorce de la discussion ainsi que sur le fait qu'elle amène progressivement les conseils au décours des différentes consultations. Ses principaux leviers sont le travail en partenariat avec d'autres professionnels (notamment avec les tabacologues) ainsi que le fait de « donner l'exemple ». Elle souligne à ce propos que le CH d'Arras a instauré l'utilisation du liniment oléocalcaire pour le change de bébé.

Pour appuyer ses propos, la sage-femme utilise les plaquettes de prévention FEES et a même eu l'idée de réaliser des étiquettes avec la référence du site internet FEES qu'elle colle sur les dossiers des patientes.

Audrey Lecocq, quant à elle, exerce en libéral. Sa réflexion sur la thématique est venue des questions posées par les patientes. Désireuse d'approfondir ses connaissances et de s'outiller face aux questions, elle s'est formée dans le cadre du projet FEES en 2014.

Elle aborde la thématique lors de l'entretien prénatal précoce et lors de la préparation à la naissance. Pour introduire la thématique, elle utilise diverses portes d'entrée comme par exemple la préparation de la valise pour la maternité. Les affiches FEES présentes dans sa salle d'attente et dans son cabinet amènent également les patientes à la questionner.

Depuis le mois de juin, la sage-femme a mis en place des ateliers dans le but d'informer les futurs et jeunes parents sur l'exposition aux polluants dans les cosmétiques, l'air intérieur et l'alimentation. Ces ateliers, systématiquement complets, témoignent du besoin et de l'envie d'information des futurs et jeunes parents.

Audrey Lecocq a également partagé son expérience au sein d'un groupe de travail de professionnels de santé créés sur l'arrageois « groupe santé environnement de l'Artois » qui a conduit à des

évolutions des pratiques en santé environnement à travers deux fiches projets⁹ introduites au sein du Contrat Local de Santé de la Communauté Urbaine d'Arras.

Deux professionnelles exerçant en PMI ont ensuite pris la parole : Stéphanie Maire-Amiot, puéricultrice, et Florence Cacheux, sage-femme. Ces deux professionnelles ont mené des actions ensemble suite à la formation FEES faite en 2013. L'intervention de la Mutualité Française dans le service de PMI a notamment permis de sensibiliser leurs collègues. Les professionnels de la PMI ont ensuite co-animé un stand FEES en 2013 avec la Mutualité Française puis de manière autonome en 2014 dans le cadre de la SMAM. Cet événement, regroupant différents stands tenus par des associations de la ville de Roubaix, avait mobilisé plus d'une centaine de participants.

Stéphanie Maire-Amiot a partagé son expérience quotidienne et ainsi démontré l'importance du rôle de la puéricultrice en évoquant notamment les multiples circonstances permettant d'aborder la thématique.

Ces différentes interventions ont permis de mieux mettre en lumière la manière dont la formation FEES est utilisée dans leur pratique quotidienne par les professionnels de la périnatalité.

Quelques conseils importants ressortent de ces retours d'expérience. Les professionnelles ont en effet expliqué qu'il est préférable de délivrer les messages au compte-goutte en suivant le cheminement de la patiente. Les professionnelles se rejoignent sur le fait que les visites à domiciles constituent un moment privilégié permettant de transmettre des conseils plus appropriés à l'environnement des patientes. Elles s'accordent également sur la nécessité mais aussi la difficulté de transmettre les messages sans culpabiliser les patientes. Ces dernières ont d'ailleurs échangé leurs expériences respectives concernant la façon d'aborder certaines thématiques sans heurter les patientes comme par exemple valoriser les actions de ces dernières.

Le fait de « donner l'exemple » a également été souligné par ces différentes professionnelles qui, par exemple, utilisent elles-mêmes du liniment lors de leurs consultations.

Le partage d'information, que ce soit avec la hiérarchie ou entre collègue de diverses professions, a été souligné à plusieurs reprises comme un levier important dans la transmission de conseils.

Lors des différents échanges avec le public a été abordée la question des « boîtes roses », il en est ressorti la difficulté de les éviter (car les patientes sont en attentes de ce type de produit) ou d'en faire modifier le contenu, de même pour le changement des produits utilisés dans les hôpitaux, (les coûts et le manque d'études scientifiques restant des freins).

« Généralités sur les polluants présents dans les cosmétiques »

Camille GEAY – Mutualité Française Hauts-de-France

Les produits cosmétiques obéissent à une réglementation spécifique qui doit les différencier de l'action des médicaments. En effet, les produits cosmétiques ne sont pas soumis à d'autorisation de mise sur le marché mais à des tests dermatologiques obligatoires. Leur action doit se limiter à l'hygiène corporelle et l'embellissement et rester superficielle. Enfin, le risque lié à l'utilisation d'un produit cosmétique devrait être de zéro, contrairement à un médicament pour lequel le bénéfice doit être plus

⁹ Arrêt de l'utilisation de substances CMR et de substances contenant des perturbateurs endocriniens, dans les produits d'entretien et cosmétiques, dans les structures accueillants des enfants / Introduction d'au moins 20% d'alimentation biologique dans les cantines scolaires

important que le risque. Or, avec l'apparition de substances perturbatrices endocriniennes, de parfums allergisants ou de conservateurs potentiellement cancérogènes dans la composition de produits cosmétiques, se pose la question de l'utilisation des produits d'hygiène et de beauté chez la femme enceinte et le nourrisson.

En effet, la peau peut être une porte d'entrée pour les polluants, notamment quand elle est lésée. De plus, le nourrisson est particulièrement exposé aux polluants des produits cosmétiques, de par ses caractéristiques physiologiques mais aussi par la nature des produits qui lui sont destinés (produits sans rinçage par exemple). Or, une étude menée par le Centre pour la recherche environnementale et la santé des enfants (publication 07/03/2016) semble avoir démontré que les substances présentes dans les produits cosmétiques passent la barrière cutanée, et ce même dans le cas d'adolescentes. Cette étude montre aussi qu'une meilleure utilisation des produits et une éviction de certaines substances comme les phtalates, le triclosan et le benzophénone-3 dans les cosmétiques permet une diminution sensible de ces mêmes substances dans le sang des populations exposées¹⁰.

Aujourd'hui, la composition des produits destinés aux nourrissons est loin d'être satisfaisante : beaucoup de lingettes, produit largement utilisé par les jeunes parents pour la toilette de leur enfant, contiennent du phénoxyéthanol, un éther de glycol provoquant des irritations oculaires et suspecté d'être toxique pour la reproduction et le développement à fortes doses chez l'animal. Cette substance a d'ailleurs été épinglée en 2011 par l'ANSM qui en déconseille l'utilisation dans les produits destinés aux enfants de moins de 3 ans.

Conseils à retenir pour les futurs et jeunes parents :

- Bien choisir ses cosmétiques : liste des ingrédients, labellisation sont autant d'aides aux choix
- Bien les utiliser : prêter attention au délai de conservation après ouverture, par exemple
- Entamer une réflexion sur les produits utilisés en hiérarchisant son exposition : est-ce un produits sans ou avec rinçage ? Est-il en spray ? Est-il utilisé fréquemment ou rarement ? Sur quelle surface de peau ?
- Certains produits sont à éviter durant la grossesse et pour le nourrisson : les colorations, les huiles essentielles et le parfum pour bébé

« Focus sur les huiles essentielles dans les cosmétiques : Vertus et précautions à prendre chez la femme enceinte et le jeune enfant »

Thierry HENNEBELLE – Faculté des Sciences Pharmaceutiques et Biologiques, Lille

La question de l'utilisation des huiles essentielles durant la grossesse est complexe. Il est à l'heure actuelle difficile d'évaluer précisément le rapport bénéfice/risque des huiles essentielles pour la santé, à cause notamment d'un manque de données scientifiques pour certaines d'entre elles, selon le type d'administration. Il existe donc beaucoup d'incertitudes et il est malaisé de donner des conseils clairs.

Par ailleurs, les huiles essentielles sont soumises à des réglementations différentes, selon le mode d'utilisation, ce qui peut brouiller le message. Par exemple, l'Agence européenne du médicament déconseille l'utilisation de la racine de gingembre durant la grossesse et l'allaitement, à des fins

¹⁰ Harley KG, Kogut K, Madrigal DS, Cardenas M, Vera IA, Meza-Alfaro G, She J, Gavin Q, Zahedi R, Bradman A, Eskenazi B, Parra KL. 2016. Reducing phtahalate, paraven, and phenol exposure from personal care products in adolescent girls : findings from the HERMOSA Intervention Study. Environ Health Perspect 124 :1600-1607 ; <http://dx.doi.org/10.1289/ehp.1510514>

médicamenteuse. A contrario, aucune restriction n'est faite pour le gingembre dans le cas des compléments alimentaires.

Aussi, il semble prudent d'adopter des règles générales de « bon sens » concernant les huiles essentielles durant la grossesse :

- « Si je ne connais pas, je ne fais pas »
- L'aromathérapie n'est pas un premier recours pendant la grossesse, l'allaitement ou chez le jeune enfant
- Se poser la question (honnêtement) : objectif thérapeutique ou cosmétique ?

Concernant plus spécifiquement les huiles essentielles dans les cosmétiques : dans les préparations industrielles, les huiles essentielles sont très faiblement dosées, en revanche, dans les cosmétiques que l'on prépare soi-même, les risques de surdosages sont plus importants :

- par usage de matériel inapproprié,
- par erreur de manipulation,
- par manque d'information ou de compréhension.

Par ailleurs, les huiles végétales semblent être un bon véhicule pour le passage des huiles essentielles mais aussi d'autres corps gras comme les pesticides par voie cutanée. Il semble donc préférable d'utiliser des huiles essentielles avec un hydrolat ou une solution aqueuse.

Pour conclure, concernant l'utilisation d'huiles essentielles chez la femme enceinte/allaitante et le jeune enfant :

- Pour une utilisation cosmétique (recherche d'une odeur agréable), les huiles essentielles ne sont pas nécessaires et peuvent être remplacées par des produits moins concentrés comme les hydrolats ou les eaux florales, sinon il est préférable de se tourner vers des cosmétiques industriels.
- Pour une utilisation thérapeutique, il est conseillé de se tourner vers des aromathérapeutes ou des sages-femmes/professionnels de santé formés à l'aromathérapie.