



# Fees

Femmes enceintes  
environnement et santé



## ALIMENTATION ET SANTÉ : LIMITER LES POLLUANTS DANS L'ALIMENTATION

Ce que mange la future maman influe directement sur ce que va absorber le fœtus, d'où la nécessité d'adopter une alimentation équilibrée pendant sa grossesse.

D'autre part, les aliments peuvent aussi contenir des substances potentiellement dangereuses pour la santé, cela dépendra de leur nature, de leur lieu de production ou encore des méthodes de transformation et de préparation. En adoptant quelques gestes simples pendant la grossesse et lors de la diversification, la maman peut ainsi rendre l'alimentation de son bébé la plus saine possible et sans résidus dangereux.

### Comment bien choisir ses aliments ?

Évitez les plats préparés : quand c'est possible, **préparez vous-même les repas** en préférant les **aliments locaux et de saison**. Au moins, vous serez certaine que vos plats contiennent peu d'additifs.



Ceci dit, certains produits du commerce sont très sains comme les préparations destinées aux enfants de moins de 3 ans pour lesquelles le nombre d'additifs et le taux de pesticides sont très contrôlés

**Lisez les étiquettes.** Bien souvent, plus la liste est longue, plus il y a d'ajouts de substances dont on ignore parfois les effets sur la santé.



Lorsque cela est possible, préférez les « **labels biologiques** ». Ces filières utilisent moins de produits chimiques, vous en retrouverez donc moins dans votre assiette.

Les apports de la consommation de poisson (notamment en acides gras) sont très intéressants sur le plan nutritionnel pendant la grossesse et l'enfance, néanmoins cette consommation peut exposer à des polluants.

### Quels poissons privilégier ?

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) recommande aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 3 ans :

- **De consommer 2 portions de poisson par semaine** dont 1 riche en oméga 3 (saumon, sardine, hareng, maquereau...)
- **De limiter les poissons d'eau douce fortement bio-accumulateurs** (anguille, barbeau, brème, carpe, silure) et **les poissons prédateurs sauvages** (thon, bar, lotte, dorade...)
- **D'éviter le requin, l'espadon, la marlin, le siki et la lamproie.**



Retrouvez toutes les informations sur [www.anses.fr](http://www.anses.fr)



En variant son alimentation, ses lieux d'approvisionnement et en cuisinant un peu, vous permettrez à votre bébé de grandir dans de bonnes conditions.

## Comment bien les préparer ?



Il est conseillé de frotter sous l'eau les fruits et les légumes et quand cela est possible, de les éplucher. Vous éliminerez ainsi une grande partie des résidus de pesticides de surface.

Ne laissez pas brûler vos aliments, les résidus noirâtres sont cancérigènes. Privilégiez les cuissons douces types vapeur, bain-marie ou mijoté.

Choisissez les bons ustensiles de cuisine : certains récipients sont susceptibles de contaminer les aliments lorsqu'ils sont chauffés ou abîmés, c'est le cas des plastiques et des revêtements anti-adhésifs.



Évitez de chauffer vos plats ou ceux de votre bébé dans des contenants en plastique et pour la cuisson préférez des matériaux plus sûrs comme l'inox, le verre ou la fonte naturelle par exemple.

Depuis 2015, l'utilisation du Bisphénol A est interdite dans tout conditionnement, contenant ou ustensile en contact avec des aliments.

## Quels biberons choisir ?

La plupart des fabricants ont opté pour un plastique considéré plus sûr pour fabriquer leurs biberons. Cependant, en raison du manque de recul sur les substituts utilisés et par mesure de précaution, voici quelques réflexes à avoir :

- Évitez de réutiliser d'anciens biberons (qui pourraient eux contenir du BPA).
- Évitez de chauffer les biberons en plastique.
- Privilégiez si possible les biberons en verre.



## Quelle eau privilégier ?



En France, nous avons très majoritairement accès à une eau potable de bonne qualité, celle-ci peut donc être utilisée pendant la grossesse ou pour la préparation des biberons. Cependant, cela nécessite quelques précautions :

- Assurez-vous que votre eau du robinet convient aux nourrissons en vérifiant sur votre facture d'eau, auprès de votre mairie ou sur le site : <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/eau> et renseignez-vous sur l'absence de plomb dans vos canalisations.
- Pensez à **laisser couler l'eau quelques secondes** avant de remplir le biberon et à **toujours utiliser de l'eau froide**.

Si vous choisissez de l'eau en bouteille : assurez-vous de la présence de la mention «convient à l'alimentation du nourrisson».

Créé en  
2014 par



Avec le soutien de



RÉGION  
NORD-PAS-DE-CALAIS



Pas-de-Calais  
Le Département

En savoir plus :  
[www.projetfees.fr](http://www.projetfees.fr)



Contact :  
Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique  
[projetfees@appa.asso.fr](mailto:projetfees@appa.asso.fr)  
Mutualité Française Hauts-de-France  
[contact@mutualite-hdf.fr](mailto:contact@mutualite-hdf.fr)