



**Fees**

Femmes enceintes  
environnement et santé



# ALIMENTATION ET SANTÉ :

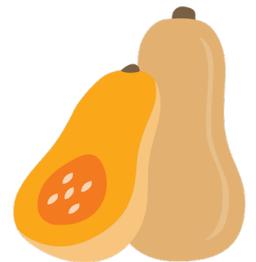
## Limiter les polluants dans l'alimentation

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 avoir été contaminés par 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, lors de l'allaitement et de la diversification, les parents peuvent ainsi rendre l'alimentation de bébé la plus saine possible et sans résidus problématiques.

### Comment bien choisir les aliments ?

**Limitez les aliments ultra-transformés** (plats préparés, sodas, biscuits industriels, produits « light »...). Autant que possible, **préparez vous-même les repas à partir de produits bruts** (frais ou surgelés), vous serez alors certain(e)s que vos plats contiennent peu d'additifs.



Choisissez de préférence des fruits et légumes **produits localement et de saison**.

Lorsque cela est possible, préférez les aliments végétaux portant un **label biologique**, ils contiendront moins de pesticides de synthèse.



Si vous manquez de temps pour cuisiner, regardez les étiquettes des plats préparés, bien souvent plus la liste est longue plus il y a d'ajouts de substances potentiellement problématiques.

**Les préparations destinées aux enfants de moins de 3 ans sont très contrôlées concernant le nombre d'additifs et les taux de résidus de pesticides.**



### Quels poissons privilégier ?

Les apports de la consommation de poisson notamment en acide gras sont essentiels pour le développement du fœtus et du jeune enfant néanmoins cette consommation peut exposer à des polluants comme les métaux lourds.

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 poissons 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, le marlin, le siki et la lamproie.



**Avec une alimentation variée, en diversifiant les lieux d'approvisionnement et en cuisinant un peu, vous permettez à votre bébé de grandir dans de bonnes conditions.**

## Comment préparer au mieux les aliments ?

Il est conseillé de **laver et 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 dorer à l'excès vos aliments**, les résidus noirâtres sont cancérigènes. Privilégiez les cuissons douces de type vapeur, bain-marie ou mijoté.



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

Pour la cuisson, préférez des matériaux plus sûrs comme l'inox, le verre ou la fonte non émaillée.

**Évitez de réchauffer vos plats ou ceux de votre bébé dans des contenants en plastique**, privilégiez par exemple le verre ou la porcelaine (des ventouses existent pour fixer l'assiette et éviter la casse).



## Quels biberons choisir ?

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

Néanmoins, le plastique n'étant pas un matériau stable (en particulier lorsqu'il est chauffé), voici quelques réflexes à avoir pour éviter le relargage de composés chimiques :

- 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 femmes enceintes et aux nourrissons en vérifiant sa qualité sur votre facture d'eau, auprès de votre mairie ou sur le site : <https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/eau>
- Pensez également à vous renseigner sur l'absence de plomb dans vos canalisations.

Pour la préparation des biberons :

- Laissez l'eau couler quelques secondes avant de remplir le biberon
- Utilisez toujours de l'eau froide
- N'utilisez pas d'eau adoucie ou filtrée.

Si vous faites le choix de l'eau en bouteille : assurez-vous de la présence de la mention « convient à l'alimentation du nourisson ».



Téléchargez  
l'ensemble des  
outils FEES

[www.projetfees.fr](http://www.projetfees.fr)  
Parlez-en à votre professionnel de santé

 projetfees  
 fees\_pourbebe

Mise à jour :  
Décembre 2024