

# Notre ENVIRONNEMENT

## Notre BÉBÉ

## Sa SANTÉ



**appa**

Association pour la Prévention  
de la Pollution Atmosphérique



**Fees**

Femmes enceintes  
environnement et santé



# SOMMAIRE

A quoi sert ce livret ?.....	2
Aérer et ventiler.....	4
Monoxyde de carbone.....	6
Tabac.....	8
Produits ménagers.....	10
Accueillir bébé.....	12
Hygiène et beauté.....	14
Hygiène bébé.....	16
Cuisiner.....	18
Ustensiles et vaisselles.....	20
Conception du livret .....	22

# À QUOI SERT CE LIVRET ?

## Pourquoi s'intéresser au lien entre notre environnement et notre santé ?

Nous utilisons tous les jours de **nombreux produits et objets** : produits ménagers, de bricolage, d'hygiène et de beauté, vaisselles... qui peuvent contenir des polluants. Certaines de **nos habitudes**, comme fumer, nous exposent aussi à des polluants.

Lors de la respiration, de l'alimentation ou de l'application de produits sur notre peau, **ces polluants** peuvent se retrouver dans notre corps. Ils peuvent aussi traverser le placenta.

Ces polluants peuvent avoir des conséquences sur **notre santé** (asthme ou allergies par exemple).

Ces conséquences peuvent être plus importantes pendant **les 1000 premiers jours** : de la conception aux deux ans de l'enfant. En effet, l'organisme du fœtus ou du nourrisson, encore en développement, est fragile. Pendant cette période des 1000 premiers jours, les polluants peuvent ainsi perturber le développement ou fragiliser **la santé future du bébé** (à l'âge adulte).

Cela ne doit pas vous inquiéter car il est possible d'éviter ces polluants ! En changeant vos habitudes pendant la grossesse et l'allaitement et en adoptant des gestes simples pour votre bébé, vous lui apporterez **le meilleur environnement possible**.

En plus, certains de ces gestes font économiser de l'argent et sont bons pour l'environnement !

Dans ce livret, vous trouverez des **conseils pratiques et faciles** à mettre en place pour éviter de vous exposer à des polluants.

Il ne vous sera pas possible de tout appliquer, **ne vous culpabilisez pas et faites ce que vous pouvez**.

## A qui s'adresse ce livret ?

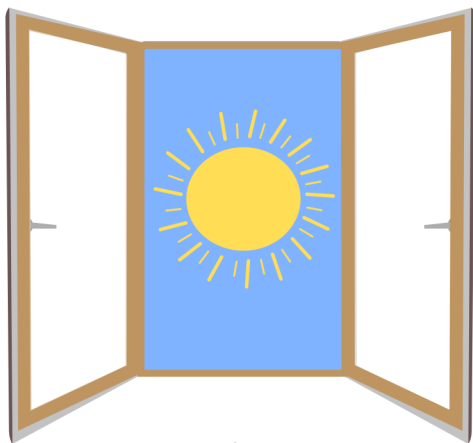
Ce livret s'adresse aux personnes qui vont bientôt accueillir un **bébé** ou qui ont déjà un bébé. Il peut aussi intéresser leurs **familles** (grands-parents...) ou les personnes qui vont s'occuper de ce bébé (nounou...).



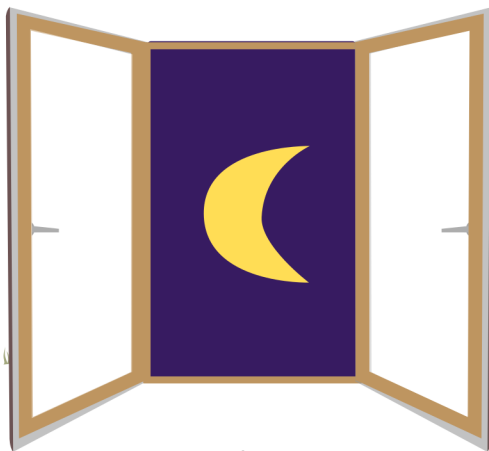
# Aérer et ventiler

**J'aère :**

J'ouvre les fenêtres en grand, **tous les jours.**

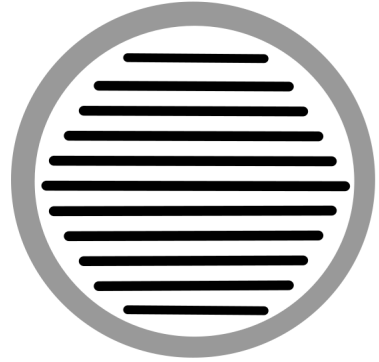


**10 minutes**  
**le matin**

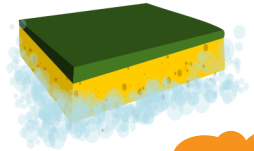


**10 minutes**  
**le soir**

Je ne bouche pas  
**les grilles de ventilation.**



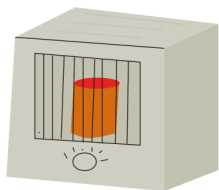
Je lave souvent  
les grilles de ventilation.



On passe beaucoup de temps à la maison.  
Il peut y avoir de la pollution dans la maison.  
Je peux diminuer cette pollution en changeant  
mes habitudes.

# Monoxyde de carbone

Le monoxyde de carbone est un gaz dangereux.  
Il vient, par exemple, de ces appareils :



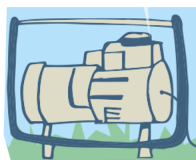
Chauffage  
d'appoint



Poêle



Moteur de  
voiture



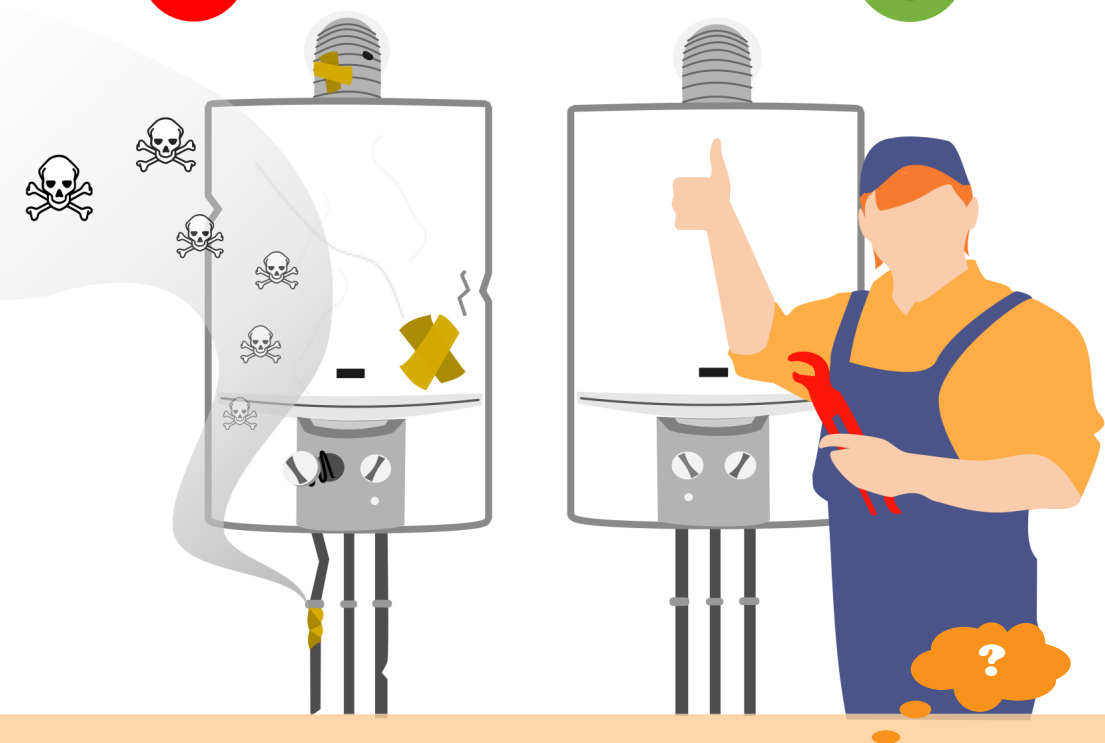
Groupe  
électrogène

Je n'utilise pas  
**le brasero**  
ni **le barbecue**  
à l'intérieur.





**Avant chaque hiver,**  
je fais vérifier **mon chauffage**  
par un professionnel.



Le monoxyde de carbone ne se voit pas et ne sent rien.  
Il donne mal à la tête, envie de vomir, de la fatigue.  
On peut s'évanouir et même mourir.

# Tabac



**La fumée du tabac** est aussi respirée par ceux qui ne fument pas.  
C'est **le tabagisme passif.**



Je fume  
uniquement  
**à l'extérieur.**



## Enceinte ou allaitante, je ne fume pas.



Le tabac est l'un des principaux polluants du logement. Il est dangereux pour celui qui fume mais aussi pour son entourage.

**Je ne fume pas à côté de femmes enceintes ou d'enfants.**

# Produits ménagers



**J'évite :**

les produits  
avec **des images de danger**

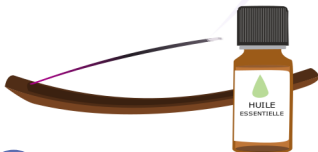


les produits **en spray**

les insecticides



les parfums d'ambiance  
et les huiles essentielles





## Je préfère :

les produits **simples et pas chers**.

Par exemple : le vinaigre blanc (8%),  
le savon noir et le bicarbonate de soude.



les produits  
avec **des labels de qualité**.



Les produits ménagers peuvent libérer des polluants dans l'air.

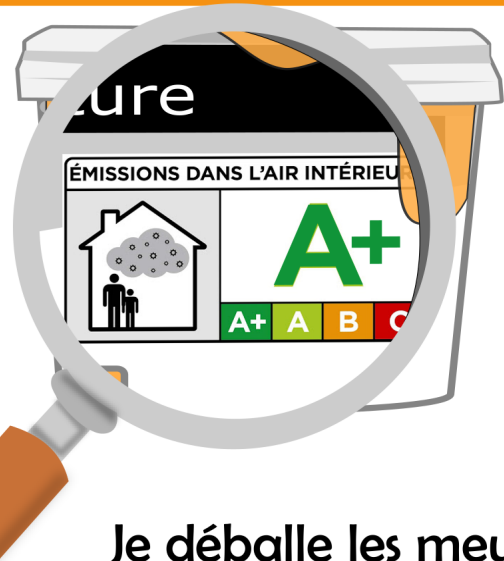
**Je dois limiter leur nombre.**

**J'ouvre les fenêtres quand je les utilise.**

# Accueillir bébé

Pendant ma grossesse, **je laisse le pinceau** à mon entourage et **je m'éloigne** des travaux.





Je choisis des produits  
avec **l'étiquette A+**.

Je déballe les meubles  
**le plus tôt possible.**

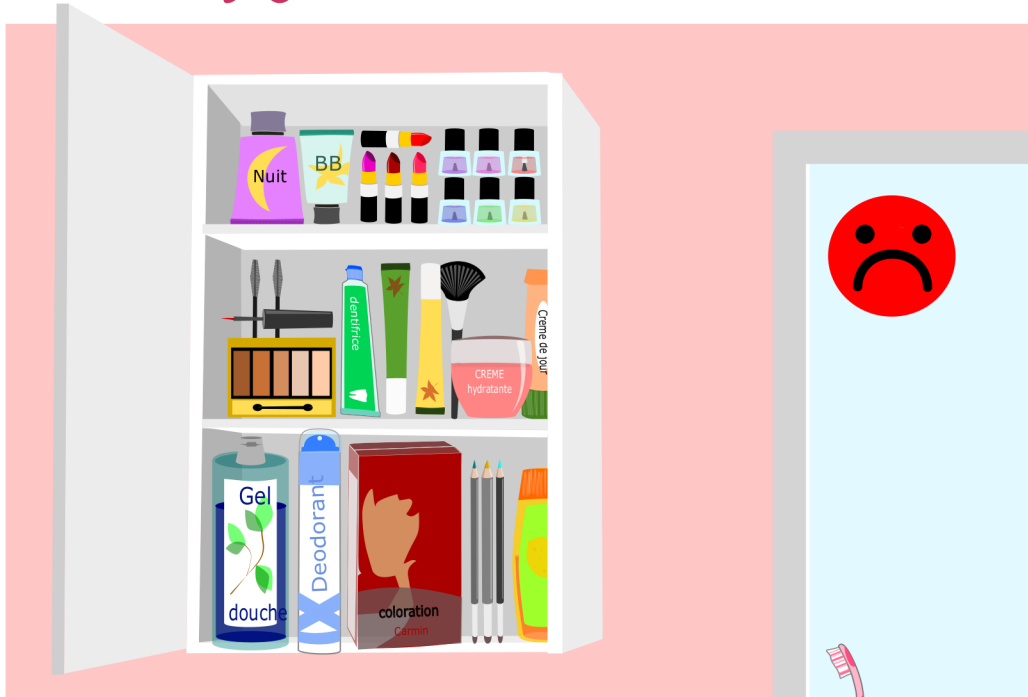


Je lave  
**les affaires de bébé**  
avant de les utiliser.



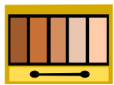
Les meubles neufs et la peinture polluent l'air.  
**Je prépare l'arrivée de bébé  
plusieurs mois à l'avance pour bien aérer  
et diminuer la pollution.**

# Hygiène et beauté



**Je limite :**

les produits  
en spray



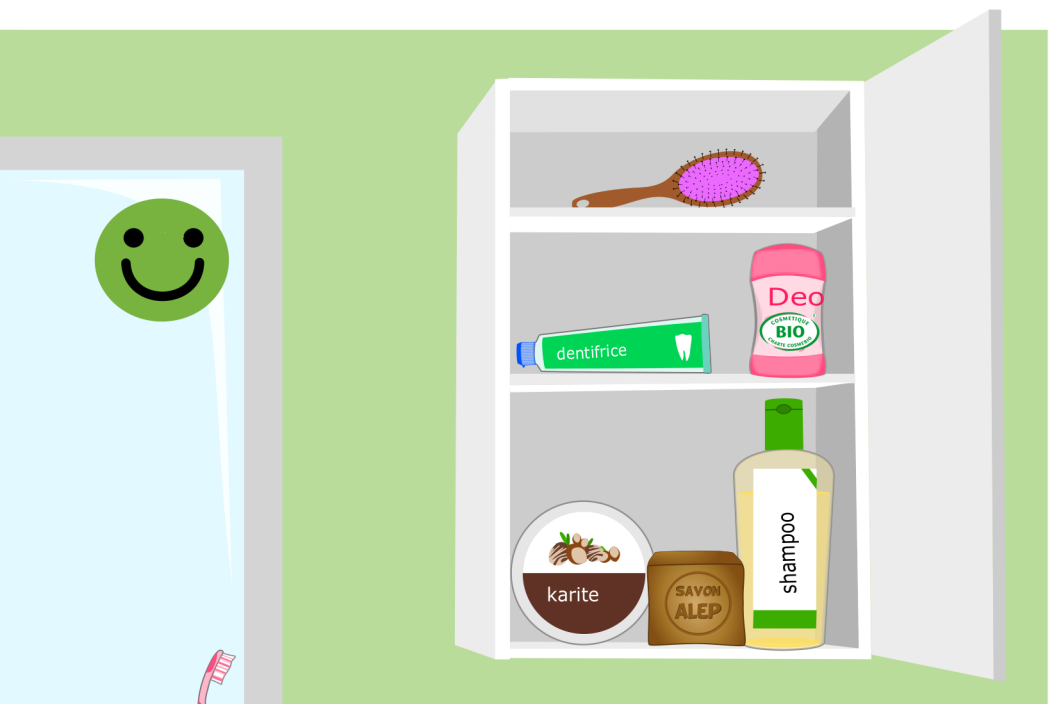
les produits **sans rinçage**

**J'évite :**

les colorations, les vernis  
et les huiles essentielles







Je préfère :

les produits  
**naturels**



COSMOS  
ORGANIC

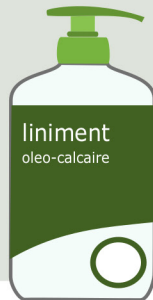
les produits  
**labellisés**

Les ingrédients des produits d'hygiène et de beauté peuvent traverser la peau.

**Pour toute la famille, on limite ces produits et on les choisit bien.**

# Hygiène bébé

Je change bébé  
**très souvent.**



Pour le change, je préfère ce qui se rince :  
**l'eau et le savon.**

Peu de produits sont nécessaires pour prendre soin de bébé.



**Je ne parfume pas bébé.**

Moins de produits

Meilleure santé



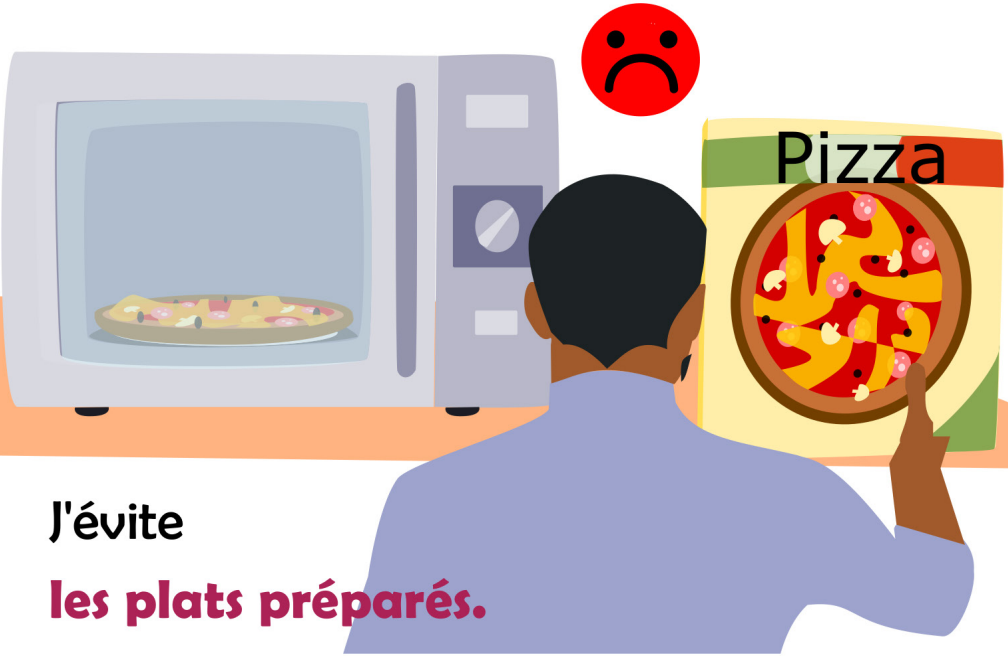
Plus d'argent



Je limite le nombre de produits de toilette utilisés pour bébé.

La peau des fesses de bébé est sensible. Elle peut être irritée. **Je choisis bien les produits que je mets dessus.**

# Cuisiner



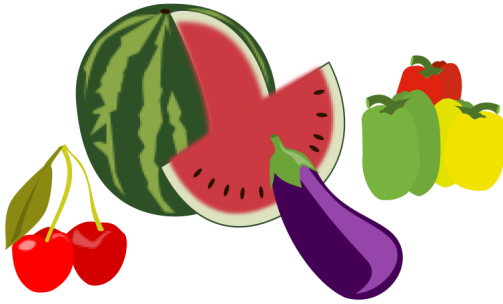
J'évite  
les plats préparés.



J'essaie  
de cuisiner **moi-même.**



Je préfère **les fruits et légumes de saison.**

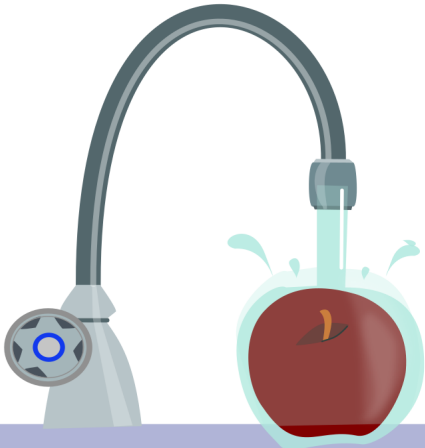
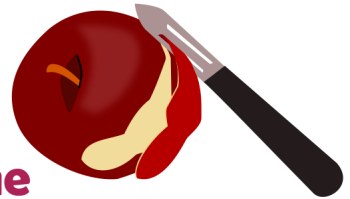


**PRINTEMPS et ÉTÉ**

**AUTOMNE et HIVER**



**Je lave  
et j'épluche  
les fruits et légumes.**



Pour notre santé :

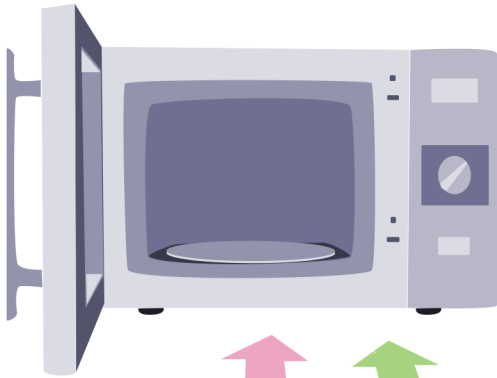
- on mange chaque jour des fruits et des légumes,
- on les lave et on les épluche pour enlever les pesticides,
- on évite les plats préparés qui contiennent des additifs.

**Les plats pour bébé sont, par contre, de bonne qualité.**

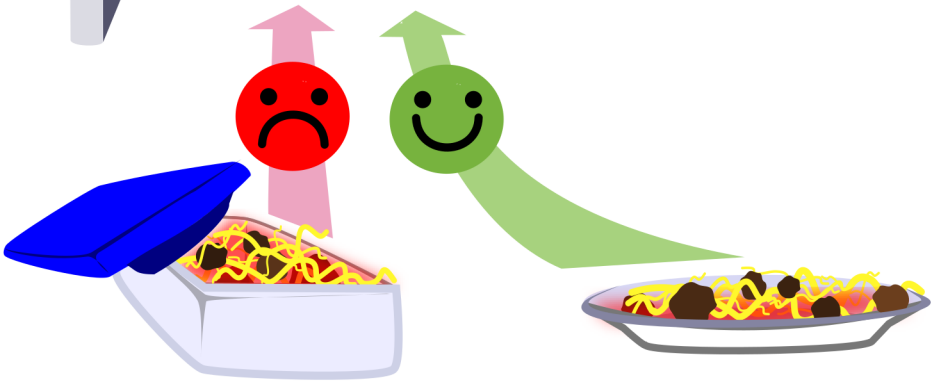
# Ustensiles et vaisselles

J'essaie  
de remplacer par

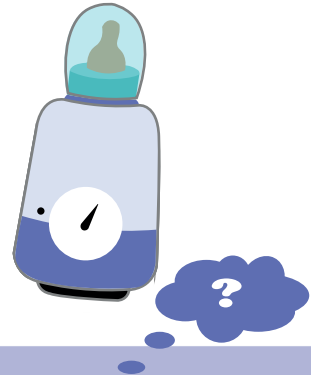




Je ne réchauffe pas  
les aliments  
dans **du plastique.**



Si bébé boit son biberon chaud,  
j'utilise **un biberon en verre.**



Certaines substances problématiques présentes dans les ustensiles et la vaisselle peuvent contaminer les aliments, surtout lorsqu'ils sont chauffés.

**Les ustensiles en inox et en verre ne présentent pas ce risque.**

# CONCEPTION DU LIVRET

## D'où vient ce livret ?

La création de ce livret a été initiée et coordonnée par l'**Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique (APPA)**, dans le cadre du **Projet Femmes Enceintes Environnement et Santé (FEES)**.

Le projet FEES a pour objectif de réduire l'exposition des **femmes enceintes** et des **nourrissons** aux **polluants environnementaux** présents dans l'air intérieur, l'alimentation et les cosmétiques grâce à :

- la formation et la sensibilisation de **professionnels de santé**
- la mise en place d'**ateliers** pour les futurs et jeunes parents
- la création d'**outils de prévention**

Ce projet est mené en partenariat avec les Unions Régionales de la **Mutualité Française**.

Il est développé dans différentes régions grâce à de nombreux partenaires et aux soutiens financiers régionaux comme les Agences Régionales de Santé.





## Comment a t-il été réalisé ?

Ce livret a été réalisé grâce à la mise en place d'un groupe de travail (voir page suivante) rassemblant des professionnels de santé ou de la promotion de la santé.

Il a été conçu dans une démarche d'accessibilité de l'information, inspirée de la méthode Facile A Lire et à Comprendre.

Le livret a été testé par des professionnels de santé des Conseils Départementaux 62 et 94 auprès de leurs patientes.

Il a également été testé auprès de futurs et jeunes parents, par entretien téléphonique et lors d'ateliers de discussion organisés par le Centre d'Hébergement d'Urgence Aboukir et l'association La Clé.

# CONCEPTION DU LIVRET

	ETABLISSEMENT	NOM-PRENOM	PROFESSION
Coordination du groupe de travail et rédaction	APPA	Rousseau Mélie	Sage-femme, coordinatrice Nationale du projet FEES pour l'APPA
		Lahouaichri Assia	Psychologue de la prévention, CMEI
Contribution à la rédaction	Mutualité Française Hauts-de-France	El Ghezal Sonia	Chargée de prévention
		Levrier Christel	Chargée de prévention
Illustration du livret	APPA		
Membres du groupe de travail	Santé Publique France	Verrier Agnès	Chargée d'expertise en santé environnement
	APPA	Bugnard Olivier	Sage-femme, chargé de projet
	Mutualité Française Hauts-de-France	Geay Camille	Chargée de prévention
	Mutualité Française Île-de-France	Oliver Aurore	Cheffe de projets

	ETABLISSEMENT	NOM-PRENOM	PROFESSION
<b>Membres du groupe de travail</b>	Réseau de Santé Périnatal Parisien	Baunot Nathalie	Sage-femme coordinatrice
		Niakate Aminata	Coordinatrice administrative et chargée de projets prévention santé
	Conseil Départemental du Val de Marne	Iraola Elisabeth	Sage-femme coordinatrice
	Conseil Départemental du Pas-de-Calais	Filleul Eddie	Chef de mission SDPMI
		Dhormes Fabienne	Chef de la Mission Prévention Petite Enfance
	Réseau SOLIPAM	Chatellier Céline	Sage-femme coordinatrice
	Mairie de Paris	Jung Sylvie	Puéricultrice cadre supérieur de santé

## REMERCIEMENTS

L'APPA remercie le groupe de travail pour son implication dans ce projet ainsi que les professionnels et les futurs et jeunes parents ayant participé au test .



La création de ce livret a été soutenue financièrement par Santé Publique France.

# À QUI DEMANDER DES INFORMATIONS ?

Vous pouvez poser toutes vos questions aux professionnels de santé qui suivent votre grossesse ou votre bébé : médecins généralistes et spécialistes, sages-femmes, puéricultrices, pharmaciens...

Vous pouvez aussi vous rapprocher du Réseau Solipam (Paris) et du Réseau de Santé en Périnatalité le plus proche de chez vous.

Pour aller plus loin sur le sujet : [www.1000-premiers-jours.fr/fr](http://www.1000-premiers-jours.fr/fr)

## Nous contacter

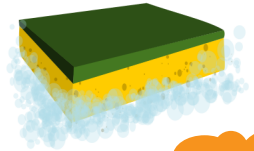
-  Page facebook @FEES
-  [projetfees@appa.asso.fr](mailto:projetfees@appa.asso.fr)
-  [www.projetfees.fr](http://www.projetfees.fr)
-  APPA : 03.20.31.71.57



Je ne bouche pas  
**les grilles de ventilation.**



Je lave souvent  
les grilles de ventilation.



On passe beaucoup de temps à la maison.  
Il peut y avoir de la pollution dans la maison.  
Je peux diminuer cette pollution en changeant  
mes habitudes.