



**Accompagner
les futurs et jeunes parents
vers un environnement sain**



Santé planétaire
et périnatalité

**Santé périnatale,
de la grossesse
au nourrisson,
jusqu'au bien-être
environnemental**

Sommaire

Projet de grossesse

Vous avez hâte d'être parents ? _____ **3**

Pendant la grossesse

Vous avez hâte que le nouveau-né arrive ? _____ **10**

Après l'accouchement

Vous avez hâte que le nouveau-né grandisse ? _____ **14**

Ressources _____ **20**

La Santé planétaire étudie les conséquences des activités humaines sur les écosystèmes et sur la santé humaine, tout en proposant **des solutions pour un monde équitable, durable et sain.**

La période périnatale, depuis le projet de grossesse jusqu'aux deux ans de l'enfant, constitue une fenêtre de vulnérabilité majeure.

L'organisme des futurs parents et celui du nouveau-né sont soumis à de multiples expositions environnementales (perturbateurs endocriniens, polluants, plastiques, bruit...) qu'il convient de réduire autant que possible pour préserver leur santé et celle de la planète.

Afin d'orienter les patientes et les patients, deux outils mnémotechniques peuvent aider à structurer le conseil médical :

L'anagramme **BISOU**

Besoin ?

Immédiat ?

Semblable déjà disponible ?

Origine ?

Utile ?

Cet outil contribue à limiter les achats superflus ou potentiellement nocifs.

L'anagramme **HÂTE**

Hygiène,

Alimentation et Activité physique,

Toxiques et iatrogénie,

Environnement.

Il permet de couvrir l'ensemble des domaines à risque.

Co-bénéfices

Chaque action listée dans ces pages apporte des co-bénéfices illustrés sous forme de pictogrammes, dont voici la signification :



**Économies
financières**



**Préserve
la biodiversité**



**Économies
d'eau**



**Réduit
la pollution de l'air**



**Favorise une
meilleure santé**

Santé périnatale,
de la grossesse au nourrisson,
jusqu'au bien-être environnemental



Projet de grossesse
Vous avez **hâte** d'être parents ?

Père, mère, tous concernés !

La création d'un milieu sain pour le bébé repose autant sur les futurs papas que sur les futures mamans.

Hygiène

Question ménage ?

- **Privilégier les produits "de base"** : savon de marseille sans parfum, savon noir, bicarbonate de soude OU vinaigre blanc suffisent généralement pour l'entretien courant de la maison.
- **Éviter de multiplier les produits** ainsi que les huiles essentielles (effet cocktail, majoration des risques allergiques et des expositions aux perturbateurs endocriniens).

Co-bénéfiques



Tous les produits, même naturels, peuvent avoir des effets nocifs s'ils sont mal utilisés : il est par exemple déconseillé d'associer le vinaigre blanc notamment avec la Javel (production de chlore gazeux qui se dépose au niveau pulmonaire sous forme d'acide chlorhydrique) et le bicarbonate de soude (production de dioxyde de carbone, non nocif en lui-même mais la réaction chimique peut éclabousser et exposer les muqueuses oculaires, pharyngée,... à l'acide contenu dans le vinaigre)

Question symboles et labels sur les produits d'hygiène ?

Éviter les produits portant les pictogrammes "dangereux" et conseiller d'aller plutôt sur des éco-labels.

Co-bénéfiques



EXPLOSIF



GAZ
SOUS PRESSION



DANGER
POUR LA SANTÉ



INFLAMMABLE



CORROSIF



NOCIF
OU IRRITANT



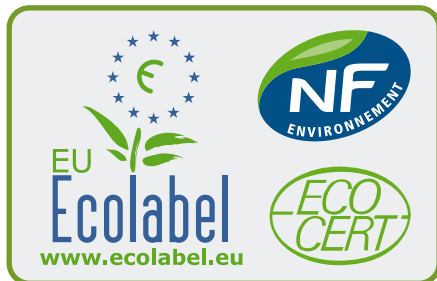
COMBURANT



TOXICITÉ
AIGÜE



DANGER POUR
L'ENVIRONNEMENT



Projet de grossesse

Vous avez **hâte** d'être parents ?

Question aération ?

- Dépoussiérer **uniquement avec un tissu en microfibre ou un chiffon humidifié**.
- Aérer grandes fenêtres ouvertes **10 minutes matin et soir** en dehors des heures de pointe si le logement est proche d'une route.
- Dépoussiérer les bouches d'aération et **ne pas les obstruer**.

Co-bénéfices



Question soins et cosmétiques ?

- Qu'on soit future mère ou futur père, **privilégier des produits éco-labellisés** ECOCERT ou COSMEBIO, des "pains" de savon ou de shampoing sans parfum.
- Éviter les produits **qui restent sur la peau plus de 5 minutes**, notamment le maquillage ou les vernis.
- Éviter **les colorations** capillaires.
- Éviter les produits **en spray**.

Co-bénéfices



Question vêtements ?

- **Privilégier les vêtements de seconde main**, ou ceux en coton bio OEKO-TEX® si possible produits localement, ou encore en lin ou laine.
- Lavage des vêtements neufs **avant de les porter**.

Co-bénéfices



Question soleil ?

Protéger la peau avec des vêtements **anti-UV+++**, ou appliquer de la crème solaire **sans nano particules** (le mot "NANO" figure dans la liste des ingrédients) et **si possible bio**.

Co-bénéfices



Alimentation et activité physique

Question poids et sport ?

- Atteindre son **IMC cible** si surpoids / obésité.
- **Pratiquer du sport de façon adaptée** au-moins 150 minutes par semaine.

Co-bénéfice



Question aliments ?

- Privilégier **une alimentation à dominante végétale**, riche en produits frais / locaux / de saison / bio.
- **Rincer ou peler** les fruits et légumes.
- Éviter les produits **transformés / emballés**.
- Éviter la consommation de poissons gras qui **concentrent les métaux lourds**.
- Privilégier une liste d'ingrédients **la plus courte possible** si achat de produits transformés.

Co-bénéfices



Question matières des emballages et ustensiles de cuisine ?

- Privilégier **les matières inertes** comme le verre ou l'acier inoxydable (inox).
- Éviter le contact plastique **avec l'eau et les aliments** (particulièrement s'ils sont riches en graisses ou chauds).
- Privilégier **les gourdes en verre ou inox**.
- Privilégier les ustensiles de cuisine **en bois non traité ou inox**.
- Privilégier des casseroles et plats **sans PFAS** en verre, inox, grès, fonte, céramique d'origine UE...

Co-bénéfices



Question régime alimentaire ?

- Retrouvez toutes les informations nécessaires dans le dépliant « **L'alimentation santé planétaire** » du CMG : bit.ly/alimentationsp
- **Végéclïc** : l'outil d'aide à la prise en charge nutritionnelle des patients végétariens et végétaliens : vegeclic.com

Co-bénéfices



Toxiques et médicaments

Question toxiques ?

- o Objectif **zéro tabac**.
- o En ce qui concerne l'alcool : bit.ly/spfalcool
- o **Zéro alcool** pendant la grossesse.

Co-bénéfices



Question supplémentation et compléments ?

- o Acide folique et vitamine D sont **les seules suppléments conseillés** jusqu'au premier trimestre de la grossesse pour l'un et toute la grossesse pour l'autre.
- o Éviter tous **les compléments inutiles**.

Co-bénéfices



Question quels médicaments pour quelle grossesse ?

Le CRAT a dressé la liste des médicaments dangereux pendant la grossesse. Le PDF est disponible à cette adresse : bit.ly/crat_grossesse

Co-bénéfice



Environnement

Question bougies, encens ?

Il faut les éviter, car malgré leurs odeurs agréables, **ils sont plus polluants que dépolluants.**

Co-bénéfices

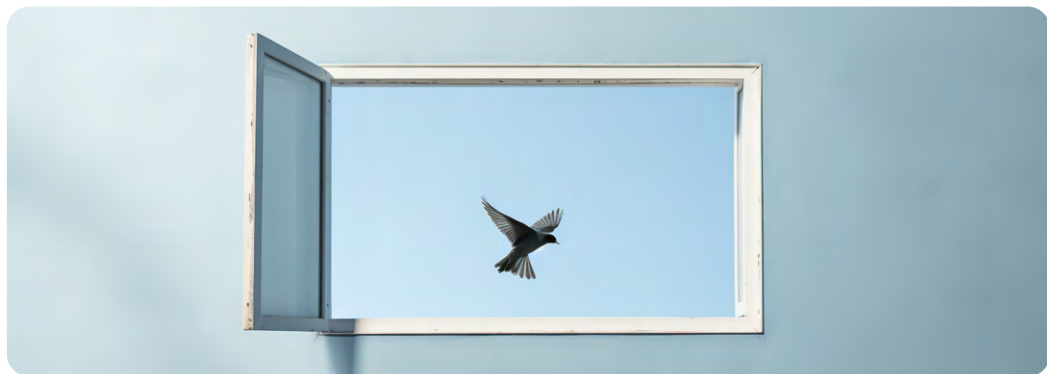


Question épuration d'air ?

Ces dispositifs n'ont pas de réelle efficacité démontrée.

L'aération quotidienne du logement est **la seule action recommandée.**

Co-bénéfice



Question peintures ?

- Vérifier l'**absence de plomb.**
- Privilégier des **éco-labels.**
- Privilégier l'**étiquette A+++** pour les émissions de polluants en intérieur.
- Aérer.
- **Anticiper** ce type de travaux pour éviter de respirer les émissions de composés organiques volatiles (COV) qui sont importantes les premières semaines.

Co-bénéfices



 Certains polluants peuvent être relargués par les peintures et les colles à papier peint jusqu'à plusieurs mois ou années après application.

Projet de grossesse

Vous avez **hâte** d'être parents ?

Question travaux ?

- S'équiper d'**équipements de protection individuelle** (masque adapté, charlotte, gants).
- Aérer **très régulièrement**.
- Privilégier les travaux **avant même le début de la grossesse**.

Co-bénéfices



Question mobilier et décoration ?

- Privilégier le **bois massif non traité** et les achats d'occasion.
- Aérer le matériel neuf **pendant 24-48h** avant de l'installer en intérieur.

Co-bénéfices



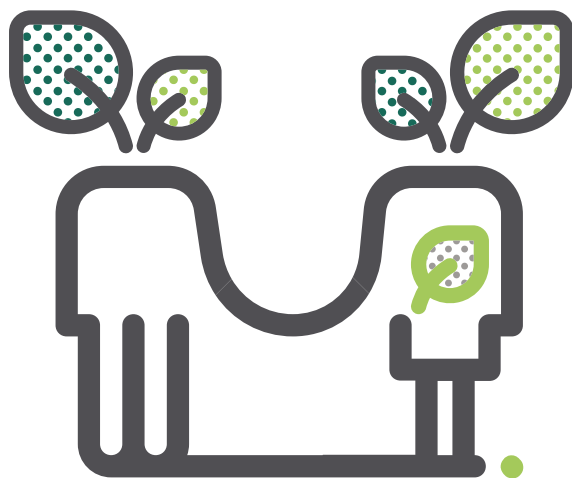
Question moustiques ?

Installer des moustiquaires plutôt que des répulsifs.

Co-bénéfices



Santé périnatale,
de la grossesse au nourrisson,
jusqu'au bien-être environnemental



Pendant la grossesse

Vous avez **hâte** que
le nouveau-né arrive ?

Pendant la grossesse

Vous avez **hâte** que le nouveau-né arrive ?

Hygiène

Question soins et cosmétiques ?

Éviter au maximum voire **ne jamais utiliser** les vernis pour les ongles, les faux ongles, les faux cils, les colorations capillaires ainsi que les produits en spray.

Co-bénéfices



Question vêtements de grossesse ?

- Privilégier les **vêtements de seconde main** d'autant plus qu'« éphémères ».
- Laver d'autant plus les vêtements neufs **avant de la porter**.

Co-bénéfices



Question soleil ?

Appliquer de la crème solaire **sans nano particules** (Le terme NANO figure parmi la liste des ingrédients) et **si possible bio**, en vue de la prévention du mélanome. Cela permet également de prévenir le masque de grossesse.

Co-bénéfices



Pendant la grossesse

Vous avez **hâte** que le nouveau-né arrive ?

Alimentation et activité physique

Question sport et grossesse ?

Continuer l'activité physique, à hauteur de **150 à 180 minutes par semaine**, en évitant les sports de combats, les sports de contacts, les sports à risque de chute (équitation par exemple) ou les sports en décubitus dorsal.

La plongée sous-marine est formellement contre-indiquée.

Co-bénéfice



Conseils habituels pendant la grossesse :
prévention de la toxoplasmose et de la listériose

Question allaitement ?

- Encourager l'allaitement maternel **tout en respectant le choix de ne pas allaiter** pour certaines patientes.
- Prévenir de l'existence de **préparation à l'allaitement** et de consultant en lactation.

Co-bénéfices



Toxiques et médicaments

Question alcool ?

Objectif **ZÉRO alcool** pendant la grossesse.

Co-bénéfices



Question compléments alimentaires ?

Aucun bénéfice n'a été démontré quant à l'efficacité des compléments alimentaires souvent proposés pendant la grossesse, au risque d'exposer aux différents composants de ces compléments **potentiellement nocifs.**

Seules suppléments recommandées : acide folique jusqu'à la fin du premier trimestre, et vitamine D à 7 mois de grossesse ou de façon quotidienne (discutée).

Co-bénéfices



Question examens complémentaires et grossesse ?

Limitier les examens complémentaires sans bénéfice démontré, et éviter au maximum les examens complémentaires irradiants.

Co-bénéfices



Pendant la grossesse

Vous avez **hâte** que le nouveau-né arrive ?

Question médicaments et grossesse ?

Éviter au maximum voire **interdire l'auto-médication** !

Certains médicaments sont interdits (Anti-Inflammatoires Non Stéroïdiens par exemple), d'autres sont à réévaluer (les anti-épileptiques par exemple). Consulter la partie GROSSESSE du CRAT pour plus d'informations :

lecrat.fr/medicament-grossesse

Co-bénéfices



Environnement

Question exposition au travail ?

- Évaluer les **différentes expositions** à des produits d'entretien, de rénovation, d'esthétique.
- Envisager une protection par **des équipements de protection individuelle**, ou un recours à la médecine du travail.
- Questionner sur **les professions à risque** (chimie, cosmétique, BTP).
- Renvoyer au site de **prévention santé au travail** (lien en fin de document).

Co-bénéfice



Question bruit ?

- **Éviter les bruits majeurs** et une ambiance bruyante quotidienne.
- En cas de travail en environnement bruyant, conseiller à la patiente de consulter la médecine du travail pour **adapter son poste** pendant la grossesse.

Co-bénéfice



Question préparation de la chambre du nouveau-né ?

- Privilégier les travaux de rénovation ou de peinture **par le (futur) papa**, en veillant à une bonne aération pendant toute la durée des travaux
- (et quelques semaines voire mois après leur fin).

Préférer des **produits labellisés**.

Préférer des achats de **meubles d'occasion**.

Co-bénéfices



Santé périnatale,
de la grossesse au nourrisson,
jusqu'au bien-être environnemental



Après l'accouchement
Vous avez **hâte** que
le nouveau-né grandisse ?

Après l'accouchement

Vous avez **hâte** que le nouveau-né grandisse ?

Hygiène

Question couches ?

Privilégier les couches lavables, ou si trop contraignantes, des couches écolabellisées.

Co-bénéfices



Question soins du nourrisson ?

- **“Less is more”** : utiliser de l'eau et du savon pour tous les soins locaux sans forcément utiliser de lingettes, de liniment, de crèmes qui sont **néfastes et non nécessaires**.
- **“Le propre n'a pas d'odeur”** : pas de crèmes ou autres produits parfumés sur un bébé.

Co-bénéfices



Question vêtements du nourrisson ?

- Privilégier **les vêtements de seconde main** d'autant plus qu'“éphémères” car la croissance de l'enfant est rapide.
- Privilégier **les vêtements oeko-tex** ou en lin ou en laine bio.
- Laver d'autant plus les vêtements neufs **avant de les porter**.

Co-bénéfices



Question lessive ?

- **Éviter les lessives olfactives** qui sentent “bon” car les parfums sont industriels et nocifs pour la santé.
- Privilégier des **lessives écolabellisées**.

Co-bénéfices



Après l'accouchement

Vous avez **hâte** que le nouveau-né grandisse ?

Question soleil ?

- Éviter l'exposition au soleil direct **avant 24 mois** (et de façon rigide avant 6 mois).
- Privilégier le **combo casquette - lunettes de soleil - vêtements anti UV**.
- Quand ce n'est pas possible, appliquer **de la crème solaire sans nano particules** (Le terme NANO figure parmi la liste des ingrédients) **spéciale bébé** (car le cahier des charges des ingrédients est plus restreint) **et si possible bio**.

Co-bénéfices



Alimentation et activité physique

Question accompagnement ?

Prévenir de l'**accompagnement possible** de la part des sage-femmes, des médecins, de la PMI, des consultants en lactation certifiées IBCLC et des associations de soutien telles que la Leche League.

Co-bénéfice



Question allaitement maternel ?

- **Encourager et soutenir l'allaitement maternel** tout en respectant le choix de ne pas allaiter pour certaines patientes (il vaut mieux un allaitement artificiel bien conduit avec un lien parents-enfant qui tient la route plutôt qu'un allaitement maternel mal conduit).
- Prévenir de l'existence de **consultantes en lactation**.
- Appliquer du lait maternel sur le mamelon **pour limiter le risque de crevasses** et donc limiter l'application de produits toxiques.
- Allaitement à la demande et régulier **pour limiter l'engorgement**.
- Conseils de consultation **aux premières douleurs ou rougeurs**.

Co-bénéfices



Après l'accouchement

Vous avez **hâte** que le nouveau-né grandisse ?

Question allaitement artificiel ?

- Préférer des biberons en **verre / pyrex / inox**.
- Il est le plus souvent **préférable d'utiliser l'eau du robinet** en vérifiant sa qualité, et privilégier un lait bio si possible.

Co-bénéfices



Question diversification ?

- Diminuer les produits transformés et **encourager le fait maison**, à base de fruits et légumes frais / locaux / de saison si possible bio.
- Si achats de petits pots, **privilégier les contenants en verre** et bio si possible.
- **Éviter le plastique au contact de l'eau et des aliments** en privilégiant les contenants en verre / inox et les ustensiles en bois non traité ou en métal.
- Éviter la cuisson **avec du revêtement anti-adhésif**.
- La DME (diversification alimentaire menée par l'enfant) **est possible**.
- **Privilégier le lait entier bio à partir de 1 an** équivalent au lait de croissance et généralement moins sucré, bio si possible (en veillant à garder une alimentation diversifiée en parallèle pour maintenir des apports minimaux en fer).

Co-bénéfices



Toxiques et médicaments

Question médicaments et suppléments du nourrisson ?

Les seules suppléments recommandés sont la vitamine K à 1 mois de vie (si allaitement maternel) et la vitamine D **sans différence de dose selon le type d'allaitement.**

Aucun cas de bénéfice n'a été démontré dans la science des probiotiques / phytothérapie / homéopathie / dolodent.

Co-bénéfices



Question alcool ?

Sensibiliser sur **les risques du passage de l'alcool** dans le lait pour les allaitements maternels.

Co-bénéfice



Question tabac ?

Conseiller le sevrage, d'autant plus quand concerne papa ET maman (plus facile à deux et plus facile de profiter de l'arrivée d'un bébé).

Si le sevrage s'avère impossible, conseiller le tabagisme dehors avec un vêtement spécial qui restera dehors afin d'éviter le tabagisme ultra-passif (appelé également tabagisme tertiaire).

Co-bénéfices



Après l'accouchement

Vous avez **hâte** que le nouveau-né grandisse ?

Environnement

Question jouets ?

Privilégier les jouets en bois non traité écolabellisés. Les laver à l'eau et au savon avant usage. Quand ils ne sont pas lavables (généralement ceux avec piles), les sortir de leur emballage pour les laisser s'aérer quelques jours avant de les donner à l'enfant.

Co-bénéfices



Question écrans ?

Empêcher l'exposition des enfants aux écrans, dès le plus jeune âge et garder en tête l'adage "**pas d'écran avant 3 ans**".
Déconseillés avant 6 ans.

Co-bénéfices



Question bruit ?

Éviter les bruits majeurs et une ambiance bruyante quotidienne.

Co-bénéfice





Alimentation et activité physique

Le petit guide santé de la bio femme enceinte (PDF)

ASEF (Association Santé Environnement France)

L'alimentation végétarienne en pratique

Végéclik

L'alimentation santé planétaire (PDF)

CMG (Collège de la Médecine Générale)

L'activité physique, votre meilleure alliée santé

HAS (Haute Autorité de la Santé)

Prescription d'activité physique et sportive pendant la grossesse et en post-partum (PDF)

HAS (Haute Autorité de la Santé)

L'activité physique

OMS (Organisation Mondiale de la Santé)

Sport et grossesse

CHU Lyon

Grossesse et activité physique

ameli.fr

Guide de la pratique sportive pendant la maternité

Sports.gouv.fr

De nouveaux repères de consommation d'alcool pour limiter les risques sur sa santé

Santé Publique France

Compléments alimentaires et grossesse

ANSES (agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)

Intérêt des suppléments de vitamine D pendant la grossesse

VIDAL

La supplémentation en vitamine D est-elle bénéfique, présente-t-elle des risques ou n'a-t-elle aucun effet sur les femmes enceintes ou leur bébé ?

Cochrane

Qualité de l'eau de mon robinet

sante.gouv.fr

La prévention des risques professionnels spécifiques aux femmes

Officiel prévention

Les consultants en lactation certifiés IBCLC

AFCL (Association Française des Consultants en Lactation)

Accompagner l'allaitement

La Leche League France

La DME

Bébé mange seul

Alimentation : consultation à 12 mois

Pedia-Doc



Toxiques et médicaments

Les médicaments en contexte périnatal

Le CRAT (Centre de Référence sur les Agents Tératogènes)

Liste des médicaments dangereux pendant la grossesse (PDF)

Le CRAT (Centre de Référence sur les Agents Tératogènes)

Tabagisme Ultra-Passif, respirer c'est déjà fumer

Fees (Femmes Enceintes Environnement et Santé)

Allaitement et alcool

La Leche League International

PFAS, ce qu'il faut savoir

ARS (Agence Régionale de Santé) Auvergne-Rhône-Alpes

Les per et polyfluoroalkylées (PFAS)

ARS (Agence Régionale de Santé) Auvergne-Rhône-Alpes

Perfluoroalkyl and Polyfluoroalkyl Substances (PFAS)

NIH (National Institute of Environmental Health Sciences)

Que sont les PFAS et en quoi sont-ils dangereux pour ma santé ?

EEA (European Environment Agency)

Environnement

Les labels environnementaux

Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie)

Descriptif détaillé de la méthone BISOU

Les écohumanistes (le lien ADEME fourni ne fonctionne pas)

Étiquettes, affichage, labels, comment s'y retrouver

Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie)

Accompagnement à la parentalité numérique pour un usage raisonné des écrans par les enfants

jeprotegemonenfant.gouv.fr

Les enfants et les écrans

Naitre et grandir

Les écrans et l'enfant

AFPA (Association Française de Pédiatrie Ambulatoire)

Calculer la fréquence d'aération d'un local clos en fonction de son usage

nousaerons.fr

Cohortes d'intérêt dans le cadre des feuilles de route nationales environnementales

Étude Longitudinale Française depuis l'Enfance

ELFE France

Étude pour l'évaluation de l'état de santé de la population vivant en France, ses habitudes alimentaires, son activité physique ainsi que son exposition à diverses substances chimiques présentes dans l'environnement

Albane

Étude Longitudinale sur les Anomalies de la Grossesse, l'Infertilité et l'Enfance - PELAGIE

ANR (Agence Nationale de la Recherche)

Étude de cohorte généraliste menée en France examinant les déterminants pré et post-natals précoces du développement et de la santé de l'enfant

Eden



Santé Planétaire et périnatalité
**Accompagner les futurs et jeunes parents
vers un environnement sain**



Accès à la **version
intégrale**
du document



Accès
au **document
de synthèse**

Ce document a été réalisé par les membres du groupe
de travail du CMG sur la santé planétaire.
Pour en savoir plus : cmg.fr/sante-planetaire-gt