

❖ Accueillir mon bébé dans un environnement sain

A l'heure actuelle où les médias et internet nous alertent sans cesse sur les polluants dangereux pour notre santé (parabène bisphénol A perturbateurs endocriniens....) :

Que faut-il en penser et que puis-je faire pour les limiter ?

Les 1000 premiers jours de la vie (de la conception à environ 2 ans) sont une période de vulnérabilité pour mon bébé. En effet tout au long de cette période ses organes sont en cours de développement puis de maturation ils sont donc très sensibles et peuvent être atteints par les substances polluantes.

Donc au cours de cette période et 2 à 3 mois avant la grossesse (certains restent présents longtemps dans l'organisme) il faudra être vigilant et diminuer son exposition pour protéger son bébé.

Voici quelques conseils pratiques et simples à adopter dans votre quotidien concernant :

- votre air intérieur,
- le choix de vos cosmétiques,
- l'utilisation de vos produits ménagers,
- votre alimentation
- la chambre du bébé
- et une liste de sites et d'applications pour approfondir

❖ AIR INTERIEUR

L'air intérieur est bien plus pollué que l'air extérieur et nous y passons de nombreuses heures. Il est pollué entre autre par nos diverses activités cuisine, ménage, meubles, animaux, plantes, bricolage, peinture.....



1. Bannir le tabac dans le logement et la voiture même hors de votre présence (les polluants se déposent partout et restent présents très longtemps).
2. AERER 2 x 10 min par jour matin et soir
3. Eviter bougie parfumée, encens, désodorisants et d'une manière général tous les aérosols.

❖ VOS COSMETIQUES

Retenez que « le moins c'est le mieux »

1. Diminuer leur nombre
2. Choisir des produits aux listes d'ingrédients les plus courtes (éviter parabène, silicone, phénoxyethanol, triclosan ...)
3. Privilégier les écolabels ecocert natrue cosmebio
4. Bannir vernis à ongle et coloration cheveux enceinte.



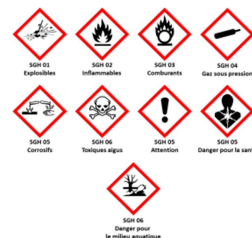
❖ LES PRODUITS MENAGERS

Une idée fausse ça sent bon donc c'est propre NON

« le propre n'a pas d'odeur »

La javel désinfecte mais ne nettoie pas dangereux ++++++

1. Repérer les pictogrammes et éviter les
2. Choisir les produits labellisés
3. Remplacer vos produits par vinaigre blanc alimentaire (antitartre et économique)
Savon noir et bicarbonate de soude



Evitez le stockage des produits dangereux dans l'appartement et attention aux enfants.

❖ L'ALIMENTATION

Nous vous recommandons de faire attention à votre poids et de maigrir si nécessaire avant votre grossesse mais jamais au cours de la grossesse car les polluants sont stockés dans les graisses et ils seraient alors nombreux dans votre organisme et toxiques pour votre bébé.

Les aliments

1. Diversifiez votre alimentation en mangeant des fruits et des légumes (5 portions par jour) des céréales complètes des protéines et diminuer le sucre
Boire de l'eau (alcool interdit chez la femme enceinte)
2. Laver à l'eau chaude vinaigrée et brosser vos fruits et légumes avant de les éplucher
Acheter des fruits et des légumes de production locale et de saison surtout
3. Cuisiner vous-même le plus possible diminuer les plats préparés et choisir ceux aux listes d'ingrédients les plus courtes et avec le moins d'additifs possibles lettre E.



Les contenants et la cuisson

1. Dans les boîtes en plastiques pas d'aliments chauds
Mettre les aliments après refroidissement et remettre dans une assiette pour réchauffer
2. Pour cuire utiliser l'inox le verre et la fonte
3. Privilégier les cuissons douces vapeur ou mijotage.

❖ LA CHAMBRE DE VOTRE BEBE

1. Faire sa chambre 3 mois avant et utiliser des matériaux A+ (peinture sol)
2. La maman ne fait pas les travaux
3. Déballer les meubles dehors et laisser aérer très longtemps



4. Laver tout ce qui peut l'être linge jouets (choisir norme NF ou CE sans bisphénoles A et Phtalates)
5. Pas de désodorisant ni insecticide ni huiles essentielles dans sa chambre

Les soins de mon bébé

« le moins c'est le mieux »

1. Du liniment (composé d'huile d'olive vierge à 50 % et d'eau de chaux à 50%)
2. Un savon d'alep ou écolabellisé
3. Du coton bannir les lingettes le plus possible

Tous ces conseils vous permettront de limiter votre exposition aux toxiques et donc de protéger votre bébé.

Ils sont très simples et peu coûteux.

Nous pourrions répondre à vos questions lors de toute consultation.

Nous vous recommandons avant l'arrêt de votre contraception de prendre rendez-vous avec votre médecin traitant une sage-femme ou un gynéco-obstétricien :

- ❖ pour faire le point sur votre état de santé et celui de votre conjoint,
- ❖ voir vos antécédents vos vaccins vos traitements (compatibles avec la grossesse)
- ❖ trouver une aide pour arrêter les addictions tabac alcool cannabis...

Outre le fait de vous sensibiliser et de limiter à l'exposition aux toxiques environnementaux, vous optimiserez vos chances de grossesse et pourrez diminuer certaines complications de la grossesse, de l'accouchement et améliorer la santé de votre enfant.

Pour aller plus loin vous pourrez trouver des informations complémentaires, des petits guides à télécharger sur les sites internet ou des applications à télécharger sur votre portable pour vous aider à choisir vos cosmétiques ou vos aliments avec les liens suivants liste non exhaustive

Site de l'ASEF guides

Site projetFEES rubrique outils et FAQ

Site mère nature speaking à télécharger « un bébé sans polluant ajouté ».....

Application smartphone clean beauty

INCI

YUKA.....

Ma maison santé

