



# LE PETIT GUIDE SANTÉ DE LA BIO-FEMME ENCEINTE

*- Rédigé par nos médecins -*

Avec le soutien du



## TEST : ETES-VOUS UNE BIO-FEMME ENCEINTE ?



## SOMMAIRE ET ÉDITO

POURQUOI EST-CE IMPORTANT ? P.4

PRÊTE À MANGER ! P.6

LA GRANDE CHASSE AUX POLLUANTS P.8

BIBLIOGRAPHIE P.11

« Bien au chaud dans le ventre de sa mère, on pense souvent que bébé est protégé des dangers extérieurs. Pourtant, l'exposition de la future maman aux polluants environnementaux peut avoir des conséquences sur la santé du fœtus. Alors, mieux vaut ouvrir l'œil ! Pour vous aider à y voir plus clair, nous avons voulu avec mes consœurs et confrères de l'ASEF et les experts du Laboratoire Nutergia vous donner quelques conseils simples pour vivre votre grossesse sereinement et sans polluant ! »

Dr Françoise Coux,  
Gynécologue et Membre de l'ASEF

Pour plus d'infos...



Retrouvez-nous sur Twitter: @Dr\_ASEF



et sur Facebook: [www.facebook.com/pages/Association-Santé-Environnement-France](http://www.facebook.com/pages/Association-Santé-Environnement-France)

## POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

*"Ne mange pas de sushis, tu vas attraper la listériose ! Lave bien ta salade, sinon tu risques la toxoplasmose !"* : la femme enceinte se doit de faire attention. Mais à ces précautions de base, il faut maintenant ajouter la chasse aux polluants cachés dans notre quotidien : perturbateurs hormonaux dans les crèmes anti-vergetures, pesticides dans les légumes, solvants dans les produits ménagers, particules fines et benzène dans l'air que l'on respire. Et oui, chères futures mamans, il faut faire preuve d'une vigilance de tous les instants pour faire un bio bébé. Mais pas d'inquiétudes, ce guide est là pour vous aider !

### UNE PÉRIODE DE VULNÉRABILITÉ

On sait aujourd'hui que certaines maladies trouvent leurs origines aux premiers moments de la vie. En effet, les produits toxiques présents dans le quotidien de la femme enceinte peuvent traverser le placenta et atteindre le fœtus. Ainsi tout ce qui contamine la mère peut aussi affecter le fœtus. Les femmes enceintes seront donc particulièrement sensibles aux polluants, notamment aux perturbateurs endocriniens (PE), dont on parle beaucoup, et qui ont pour fonction de semer la pagaille dans notre système hormonal.



*Un environnement fœtal fait de polluants, d'alcool, de tabagisme, de stress ou encore d'une alimentation carencée en nutriments essentiels, tout comme les problèmes métaboliques (diabète, surpoids et obésité) sont susceptibles de programmer la survenue de pathologies chroniques avec l'âge.*

### NOTRE ENQUÊTE SUR LES PE

En 2016, nous avons interrogé 502 futures mamans pour évaluer leur façon d'appréhender et surtout de limiter les polluants du quotidien. L'enquête a montré que près de 90% d'entre elles avaient déjà entendu parler des polluants cachés dans l'air, l'eau ou encore l'alimentation. Pourtant seulement, un quart d'entre elles fait en sorte de limiter au maximum son exposition ! Et ce, par manque d'informations. C'est une des raisons qui a motivé la rédaction de ce petit guide !

### DES EFFETS DIFFÉRÉS DIFFÉRENTS

Attention, ces polluants n'ont pas forcément un effet immédiat. Prenons l'exemple d'un fœtus de 30 semaines. Une exposition même faible de la mère à un perturbateur endocrinien, comme le parabène, peut altérer le développement de la prostate ou des ovaires du bébé à naître. Cela pourra se traduire par des problèmes d'infertilité à l'âge adulte ou même de cancers de la prostate soixante ans plus tard... Bref, on sait aujourd'hui que l'exposition à des médicaments ou à des contaminants pendant la période fœtale peut se traduire par un effet pathologique beaucoup plus tard dans la vie. C'est ce qu'on appelle un effet différé. D'où la difficulté pour les mesurer.



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE  
" DIALOGUE DE L'ASEF SPÉCIAL PE "  
SUR [WWW.ASEF-ASSO.FR](http://WWW.ASEF-ASSO.FR)



*Pour éviter tout effet indésirable, demandez l'avis de votre médecin avant de prendre des médicaments ou des compléments alimentaires. Et pensez à rapporter vos médicaments non utilisés à votre pharmacien. Vous préserverez ainsi l'environnement.*

## PRÊTE À MANGER !



Certaines études tendent à montrer que le "Bio" aurait davantage de valeurs nutritives !  
Les tomates « Bio » seraient par exemple 40% plus riches en vitamines et nutriments.

Mais, que peut-on faire ? Premièrement, lorsqu'on est enceinte (et même dès lors qu'on essaie de tomber enceinte), il faut être doublement vigilante par rapport à ce que l'on mange et à ce que l'on boit. Voici donc quelques conseils pour nettoyer son assiette.

### L'ALCOOL : TOLÉRANCE ZÉRO

Première chose à faire, et pas des moindres pour certaines : renoncer à l'alcool. Nous vous conseillons de ne plus en boire une goutte. Même pas une larme de champagne avec Mamie Lucette à Noël. L'alcool peut altérer considérablement la santé de votre bébé. Dans les cas les plus graves, sa consommation peut entraîner un "syndrome d'alcoolisation foetale" et causer des anomalies à la naissance, notamment sur le système nerveux. Si malgré tout, cela vous paraît impossible, parlez-en à votre médecin qui pourra vous aider.

### UNE ASSIETTE EN ÉQUILIBRE

Pendant la grossesse, l'alimentation de la maman détermine le futur capital santé du bébé. Il faut donc manger varié et équilibré : des céréales (de préférence complètes, semi complètes et "Bio") à tous les repas, au minimum trois légumes et deux fruits par jour, trois produits laitiers pasteurisés (en privilégiant ceux en provenance de brebis ou de chèvre), et des protéines une ou deux fois par jour (viandes, œufs, légumes secs...), ainsi que des oléagineux (amandes, noix, noisettes...) et des huiles végétales de première pression à froid en variant les sources. Concernant l'eau, il est également important de penser à boire au moins un litre et demi d'eau par jour et ce, quelle que soit la saison !

### LES DÉGÂTS DE LA MALBOUFFE

Selon certaines études, manger trop de junk food (frites, hamburgers, sodas...) durant la grossesse pourrait avoir des effets néfastes sur les enfants. Mise en cause dans l'obésité infantile, elle pourrait aussi rendre notre progéniture colérique et accro au gras. Par ailleurs, des chercheurs ont récemment établi un lien entre la consommation de fast-food et la présence de phtalates - un perturbateur endocrinien - dans l'organisme. À éviter donc absolument !

### UNE LISTE DE COURSES FAÇON SANTÉ

Attention, pour que votre alimentation soit totalement bénéfique pour bébé, il faut bien choisir vos produits. Afin d'éviter les pesticides et les additifs alimentaires suspectés d'être nocifs, il est conseillé de consommer "Bio" (cf. logos ci-dessous) dans la mesure du possible, et de bien laver et éplucher les fruits et les légumes qui ne le sont pas. Et limitez votre consommation de plats préparés !



Côté poisson : pour favoriser vos apports essentiels en oméga 3, privilégiez les petits poissons (sardines, maquereaux, anchois) et pensez à varier les espèces, notamment les « grasses » qui peuvent contenir des PCB et métaux lourds toxiques pour la maman et le développement du fœtus. Faites également attention à la fraîcheur des produits que vous consommez et pensez à bien cuire votre viande pour éviter légionellose et toxoplasmose.

### CUISINER SANTÉ

Pour être sûre de profiter du meilleur de vos aliments, nous vous conseillons au quotidien de les cuire à la vapeur. En effet, la courgette, comme dans un hammam, va transpirer, rejeter ses toxines tout en conservant ses sels minéraux et ses vitamines. Privilégiez tout de même les appareils avec des bacs en inox (ça existe en grande surface). Ceux en plastiques peuvent contenir des substances comme les bisphénols, considérées comme perturbateurs endocriniens. Pour limiter votre exposition aux bisphénols, évitez d'ailleurs de chauffer vos aliments dans du plastique et d'utiliser des boîtes de conserves en aluminium. Privilégiez donc les bocaux et plats en verre. Du côté des ustensiles, gare à l'aluminium et au Teflon, préférez l'inox, qui est lui sans danger.



POUR EN SAVOIR PLUS. DÉCOUVREZ NOTRE  
" PETIT GUIDE SANTÉ DE LA BIO-ALIMENTATION "  
SUR [WWW.ASEF-ASSO.FR](http://WWW.ASEF-ASSO.FR)



Pour le bon développement cérébral du fœtus, il est important de consommer des produits iodés pendant la grossesse. Pour cela, pensez à prendre du sel iodé à table, et à manger du poisson et des coquillages en variant les espèces et les zones d'approvisionnement.

## LA GRANDE CHASSE AUX POLLUANTS !

*Le tabac contient pas moins de 4 000 substances ! Parmi elles, de nombreuses sont considérées comme irritantes, mutagènes, cancérigènes ou encore perturbateurs endocriniens. Pendant la grossesse, le tabagisme, même passif, peut donc être extrêmement nocif pour le bébé.*

Mais bien manger ne suffit pas... Et oui, il va falloir apprendre à chasser le polluant tapis dans les moindres recoins de votre espace vital. A l'atttttaaaaaqqqqee !

### DE L'AIR PUR POUR MADAME !

Premier point : jeter votre paquet de cigarettes. Le tabac est une vraie plaie pour votre bébé. Si cela vous paraît impossible, parlez-en à votre médecin qui pourra vous proposer des solutions pour vous aider à arrêter. Mais, si arrêter de fumer est de l'ordre du faisable, il paraît plus compliqué d'arrêter de respirer ! Pourtant, la pollution de l'air est particulièrement dangereuse pour les femmes enceintes et leurs fœtus. Selon certaines études, elle pourrait nuire sérieusement au développement de ces derniers. Mieux vaut donc éviter de vous balader lors des pics de pollution ou près des axes routiers. Attention : quand bébé sera là, ces conseils resteront valables.

En effet, dans sa poussette, il est à la bonne hauteur pour respirer à pleins poumons... les gaz d'échappement ! Quant à l'air intérieur, pensez à aérer votre lieu de vie au moins 15 minutes par jour et oubliez les stops odeurs, les bougies parfumées, parfums d'intérieurs et même l'encens - tous polluants. Et interdisez tous les fumeurs !



POUR EN SAVOIR PLUS. DÉCOUVREZ NOTRE "PETIT GUIDE SANTÉ DE L'AIR INTÉRIEUR" SUR [WWW.ASEF-ASSO.FR](http://WWW.ASEF-ASSO.FR)

### FAITES-VOUS REMPLACER !

Deux activités vont devenir risquées pour vous : le ménage et le bricolage. Pour la première, vous pouvez suggérer à la personne qui vit avec vous de s'en occuper... Mais pas n'importe comment ! En effet, les produits d'entretien classiques contiendraient des substances très toxiques pour la

femme enceinte parmi lesquelles le formaldéhyde, le benzène, l'acétone ou encore les éthers de glycol. Si vous n'avez pas cette option, privilégiez les produits éco-labellisés (cf. logos ci-dessous) ou les recettes de grands-mères (vinaigre blanc, bicarbonate de soude) et portez des gants. Idem pour les travaux de bricolage et on sait qu'il y en a toujours notamment pour préparer la chambre de bébé. Privilégiez les peintures naturelles, celles portant un écolabel européen ou la mention NF environnement (cf. logos ci-dessous). Pensez à commencer les travaux le plus tôt possible, et dans tous les cas, laissez faire le papa.

### "BIO" POMPONNEZ-VOUS !

Enceinte, votre corps change et vous avez besoin de prendre soin de vous. Mais certains cosmétiques pourraient contenir des substances douteuses... Parmi eux : les crèmes aux parabènes, le maquillage au plomb, le déodorant à l'aluminium, la coloration aux solvants ou encore les vernis aux phtatales. Alors, si vous ne voulez pas passer votre temps à éplucher les étiquettes, choisissez des produits affichant au moins 98% de substances naturelles ou éco-labellisés (cf. logos ci-dessous). Et rangez au placard votre teinture et vos vernis à ongles !



POUR EN SAVOIR PLUS. DÉCOUVREZ NOS "PETITS GUIDES SANTÉ DES BRICOLEURS ET DU BIO-MÉNAGE" SUR [WWW.ASEF-ASSO.FR](http://WWW.ASEF-ASSO.FR)



POUR EN SAVOIR PLUS. DÉCOUVREZ NOTRE "PETIT GUIDE SANTÉ DE LA BEAUTÉ" SUR [WWW.ASEF-ASSO.FR](http://WWW.ASEF-ASSO.FR)



*Pour éviter d'être exposée aux ondes électromagnétiques, utilisez le kit main libre et gardez votre téléphone, tablette et ordinateur en wifi à distance de votre ventre. Pensez également à éteindre vos appareils la nuit et ne téléphonez pas en voiture.*

## PESTICIDES : ON SE DÉCIDE ?

Les pesticides regroupent toutes sortes de produits insecticides, fongicides, herbicides. On parle également de produits phytosanitaires. Ils peuvent être particulièrement dangereux pour les femmes enceintes : très toxiques, ils pourraient nuire de façon importante au développement du fœtus. Si vous jardinez, bannissez-les de votre jardin et optez pour des solutions naturelles ou des produits utilisables en Agriculture Biologique (UAB). Mais attention, respectez toujours les précautions d'emploi et portez des équipements de protections individuelles, notamment des gants et des vêtements couvrants (pour minimiser l'exposition cutanée) !



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE  
" PETIT GUIDE SANTÉ DU JARDINAGE "  
SUR [WWW.ASEF-ASSO.FR](http://WWW.ASEF-ASSO.FR)

## HALTE AUX MOUSTIQUES !

Pour ce qui est des anti-moustiques, l'intensité de la réponse dépend du risque d'épidémie. Si vous êtes dans une zone à risque (paludisme, zika, etc.), et **uniquement dans ce cas**, nous vous recommandons d'utiliser des répulsifs comme le DEET (doute sur une éventuelle neurotoxicité), l'IR3535, ou encore l'icaridine et le Citrodol qui peuvent être irritants. À cela, il faut ajouter une protection mécanique : moustiquaire, vêtements clairs et longs. Chez vous, pensez également à supprimer les eaux stagnantes qui offrent des lieux de ponte idéaux pour les moustiques.



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE  
" PETIT GUIDE SANTÉ DU BIO-BÉBÉ "  
SUR [WWW.ASEF-ASSO.FR](http://WWW.ASEF-ASSO.FR)

## BIBLIOGRAPHIE

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos médecins en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. En voici quelques-unes. Vous pouvez retrouver l'intégralité sur notre site [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr)

### ALIMENTATION

\* Haugen M., et al, Organic Food Consumption during Pregnancy and Hypospadias and Cryptorchidism at Birth: The Norwegian Mother and Child Cohort Study (MoBa). Environ Health Perspect. 2016 Mar;124(3):357-64.

### POLLUTION DE L'AIR

\* Ibarluzea J., et al, Exposure to fine particle matter, nitrogen dioxide and benzene during pregnancy and cognitive and psychomotor developments in children at 15months of age. Environ Int. 2015 Jul;80:33-40.

### MÉNAGE

\* Garlandezec R, Monfort C, Rouget F, Cordier S. Maternal occupational exposure to solvents and congenital malformations: a prospective study in the general population. Occup Environ Med. 2009 Jul;66(7):456-63

### COSMÉTIQUES

\* Mendelsohn E, Hagopian A, Hoffman K, Butt CM, Lorenzo A, Congleton J, Webster TF, Stapleton HM., Nail polish as a source of exposure to triphenyl phosphate. Environ Int. 2015 Oct 17;86:45-51. doi: 10.1016/j.envint.2015.10.005.

### PESTICIDES

\* INRS, N,N-Diéthyl-m-toluamide (DEET) Fiche toxicologique synthétique n°304, 03/2016.

DIRECTION DE LA PUBLICATION  
Dr Souvet, Dr Halimi et Dr Lefèvre

REDACTION ET MISE EN PAGE  
Ludivine Ferrer et Mathilde Provost

COMITE DE RELECTURE  
Le club des 11 de l'ASEF,  
Dr Coux, Gynécologue, Dr Pfister,  
Endocrinologue, Corinne Mairie,  
Diététicienne et Pierric Masuy,  
Eco-Infirmier

Avec la contribution de Nutergia

@Fotolia

© ASEF - Tous droits réservés - Fév. 2017





« Pour une  
grossesse sereine,

je préserve mon capital  
santé et celui de mon enfant ! »

Sélection rigoureuse des  
MATIÈRES PREMIÈRES 

 **Choix** d'ingrédients  
d'origine  
**NATURELLE ET SANS OGM**

 **Respect** de  
**L'ENVIRONNEMENT**

Le Laboratoire NUTERGIA, votre expert conseil en micronutrition.

- Retrouvez nos conseils nutrition grossesse sur [nutergia.com](http://nutergia.com)
- Une équipe de professionnels de santé spécialisée :  
05 65 64 97 90 - [conseilpersonnalise@nutergia.fr](mailto:conseilpersonnalise@nutergia.fr)



**AVEYRON**  
VIVRE VRAI

 **LABORATOIRE  
NUTERGIA**  
La Nutrition Cellulaire Active®