



LE MINI GUIDE SANTÉ DU BIO-PAPA

- Rédigé par nos médecins -



ETES-VOUS UN BIO-PAPA ?



DANS TOUTS LES CAS, LA LECTURE DE CE MINI GUIDE VOUS DONNERA DES CONSEILS POUR VIVRE UNE BIO-GROSSESSE EN COUPLE !

UNE BIO-GROSSESSE, ÇA SE VIT À DEUX !

La venue d'un enfant est un grand bouleversement dans la vie d'un couple ! Au cours des neuf mois de grossesse, la future maman crée un lien direct et privilégié avec son enfant. De son côté, le futur papa doit trouver sa place entre sa compagne et un bébé qui grandit vite. Situation pas toujours facile pour ces messieurs...

Mais rassurez-vous, la grossesse n'est pas qu'une affaire de femmes. Les futurs papas sont aujourd'hui de plus en plus nombreux à avoir envie de s'impliquer dans ce moment unique. Avec ce nouveau rythme de vie, le rôle d'écoute et de soutien du conjoint est essentiel pour que la future maman puisse vivre sereinement sa grossesse.

Pour aider tous ces papas à passer du rôle de spectateur à celui d'acteur, les médecins de l'ASEF nous donnent leurs conseils clés pour vivre à deux une bio-grossesse !



Selon une enquête de l'ASEF, trois quarts des femmes enceintes se disent mal informées pour éviter les perturbateurs endocriniens.



L'enquête de l'ASEF révèle que 16 % de femmes continuent à fumer pendant leur grossesse. Les derniers chiffres donnés par le Ministère de la Santé font état de 17,8 % de femmes enceintes fumeuses.

LES 10 CONSEILS DE NOS MÉDECINS

#1. PRENEZ DE BONNES RÉOLUTIONS

On dit souvent que la grossesse change une vie ! Et c'est en effet le meilleur moment pour prendre de bonnes résolutions, et opter pour un mode de vie sain pour le bien-être et la santé de toute la famille.



#2. DITES NON AU TABAC

Pour soutenir votre femme qui doit se plier à une hygiène de vie irréprochable, ne fumez plus ! En effet, le tabagisme passif peut lui aussi être très dangereux pour la femme enceinte et le fœtus. Il en va de même pour l'alcool...

#3. CHOUCOUTEZ VOTRE FEMME

Avec les kilos en plus, la rétention d'eau, le mal de dos : il faut aider votre femme à cohabiter avec son nouveau corps. Pour cela, faites-lui des massages avec de l'huile ou de la crème "Bio" bien sûr !

#4. DEVEZ LE ROI DES FOURNEAUX

La grossesse est aussi le moment de révéler tous vos talents derrière les fourneaux. Pour aider bébé à bien grandir, la future maman doit manger équilibré. Concoctez-lui de bons petits plats avec des produits frais et "Bio" si possible. Ainsi, vous saurez déjà tout pour préparer les futurs petits pots de bébé !

#5. NE VOUS MÉNAGEZ PAS

Participez à la vie quotidienne en prenant à votre charge les tâches ménagères. En effet, les produits d'entretien classiques peuvent émettre des substances nocives qu'une femme enceinte doit éviter d'inhaler. Utilisez plutôt des produits écolabellisés ou des recettes de grand-mère : savon noir, vinaigre blanc, etc.

#6. JARDINEZ SANS POLLUER

Bannissez les pesticides de votre jardin. Très toxiques, ils pourraient nuire au bon développement du fœtus.



#7. BRICOLEZ SANTÉ

L'arrivée d'un bébé, ça se prépare... et c'est du travail ! Commencez les travaux dans la chambre de bébé le plus tôt possible afin que vous ayez le temps de bien aérer la pièce. Privilégiez les peintures naturelles, les alkydes ou celles portant un écolabel européen ou la mention NF environnement (voir ci-dessous).



#8. POUAPONNEZ BIO

Avant que bébé arrive, il vous faudra choisir entre les couches lavables et jetables : le dilemme ! L'idéal serait d'opter pour les lavables. Si vous ne vous sentez pas, choisissez des jetables écologiques labellisées.

#9. NE JOUEZ PAS AVEC LA SANTÉ DE BÉBÉ

Certains jouets peuvent être pollués : retardateurs de flammes, allergènes, phtalates... Préférez les jeux en bois brut non vernis et les jouets portant la mention "sans PVC" ou "sans phtalate". Et fiez-vous aux labels "Spiel Gut", "Öko-Test" et "Nordic Swan".

#10. SUIVEZ VOTRE INSTINCT PATERNEL

Mais avant toute chose, suivez votre instinct paternel ! Il n'existe pas de recette miracle pour devenir des parents parfaits. Mais si vous suivez tous les conseils de ce mini guide, vous serez à coup sûr un super Bio-papa !



Tous les conseils de ce mini-guide sont élaborés par nos médecins en fonction des études publiées sur le sujet. Retrouvez l'intégralité de nos références sur notre site www.asef-asso.fr. Document réalisé sous la direction des Drs Pierre Souvet et Patrice Halimi, rédigé et mis en page par Ludivine Ferrer et Mathilde Provost. @Fotolia. © ASEF - Tous droits réservés - 2017.



PLUS D'INFOS SUR
WWW.ASEF-ASSO.FR

AVEC LE SOUTIEN DE :



WWW.RAINETT.FR

 **GENERALI**

WWW.GENERATION-RESPONSABLE.COM

 **Nutergia**
LABORATOIRE

WWW.NUTERGIA.COM