



Le petit guide santé
— du —

Bio Bébé



Rédigé par nos
professionnels
de santé

RENCONTRE AVEC DR VÉRONIQUE BRÉVAUT-MALATY

► **Pédiatre néonatalogue à la maternité de l'Étoile à Aix en Provence et à l'Hôpital Nord (AP-HM) à Marseille(Marseille)**



Avant de rentrer dans le vif du sujet, l'ASEF a posé quelques questions au Dr Brévaut-Malaty sur l'intérêt d'exposer nos bébés à un environnement le plus sain possible.

Pourriez-vous nous expliquer le concept des 1000 jours et en quoi celui-ci est crucial ?

La période de la grossesse et les deux premières années de vie de votre enfant, dites des 1000 jours, est une période de la vie très particulière, de croissance intense et de développement unique qui en fait aussi une période de vulnérabilité importante. L'environnement physique, affectif et nutritionnel dans lequel va évoluer votre enfant pendant cette période va façonner sa santé globale et son bien-être futur. Ces 1000 premiers jours vous offrent donc une multitude d'opportunités pour soutenir le bon développement de votre enfant et construire, avec lui, certaines fondations de sa vie, pour lui et pour l'adulte qu'il deviendra.

Pourquoi le bébé est-il particulièrement plus exposé aux polluants ?

Votre bébé, dans l'utérus puis pendant ses premières années de vie, va être particulièrement sensible à l'environnement dans lequel il va grandir (air respiré, produits cosmétiques utilisés, alimentation...). En effet, votre bébé respire 2 à 4 fois plus vite que vous, sa peau est plus immature (et peut donc absorber plus facilement ce qui est en contact avec sa peau) et il mange une quantité d'aliments très importante proportionnellement à son poids (l'équivalent du lait ingéré par votre bébé dans les premières semaines de sa vie, représenterait plus de 9 litres par jour pour vous !). Ainsi, l'environnement dans lequel votre enfant grandit va influencer de façon très importante, plus qu'à tout autre âge, sa santé.

Comment garantir un environnement le moins pollué pour nos enfants ?

De nombreux polluants, chimiques, biologiques ou physiques sont présents dans notre environnement et certains peuvent avoir des conséquences sur la santé de votre bébé. Mais, pas d'inquiétude ! Il est très facile de limiter l'exposition de votre bébé avec quelques gestes simples concernant la qualité de l'air, et en particulier dans votre logement, l'alimentation ou les produits du quotidien. Ce sont ces gestes simples qui vous sont présentés dans ce livret qui vous permettront de soutenir le bon développement de votre bébé et lui construire de bonnes fondations pour sa vie future !



Le principe de précaution, c'est vous !

SOMMAIRE & ÉDITO

UNE GROSSESSE " BIO " C'EST POSSIBLE !	P 4
AMÉNAGER SA CHAMBRE	P 7
PRÉPARER SON REPAS	P 9
FAIRE SA TOILETTE	P 12
BIBLIOGRAPHIE	P 15



ZOOM SUR LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Un perturbateur endocrinien est une **substance chimique synthétique** ou **naturelle** présente dans l'environnement qui peut avoir un effet sur notre santé, en modifiant le bon fonctionnement de nos **organes** qui produisent les **hormones**. Les plus connus sont les **parabènes** (certains produits d'hygiène), le **bisphénol A** (certains articles en plastique, intérieur des boîtes de conserve), les **phtalates** (certains articles en plastique mou), les **pesticides** ou les **phytoestrogènes** (soja ou certaines huiles essentielles). Ces substances pénètrent dans l'organisme en **mangeant**, en **respirant** ou par contact avec la **peau**.

À VOTRE DISPOSITION

Vous trouverez une application gratuite créée par les médecins et sages-femmes de l'**URPS PACA**, la « bulle 1000 jours », qui vous donneront des bons conseils.



RETROUVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



@asso_sante_
environnement_f



@association santé
environnement france



@Dr_ASEF



Association Santé
Environnement France
Docteur Pierre Souvet



@Association Santé
Environnement
France - ASEF

UNE GROSSESSE "BIO" C'EST POSSIBLE !



Contrairement aux échographies classiques, les échos "souvenirs" sont sans intérêt. D'autant qu'elles pourraient nuire au fœtus en l'exposant à une forte dose d'ultrasons pour capter une image nette.

Mais, que peut-on faire ? Premièrement, lorsqu'on est enceinte ou en désir de grossesse, 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 détoxifier son assiette.

DITES STOP À L'ALCOOL ET AU TABAC

Avant toute chose, rappelez-vous que l'alcool et le tabac peuvent altérer considérablement la santé de votre bébé. Nous vous conseillons d'arrêter de fumer et d'en parler à votre médecin qui pourra vous aider pour trouver des méthodes de sevrage (patch...). Quant à l'alcool, c'est tolérance zéro sachant qu'une toute petite dose peut avoir des effets importants.

ADOPTEZ LA "MUM DIET" !

Pendant la grossesse, l'alimentation de la maman détermine le futur capital santé du bébé. Il faut donc manger varié et équilibré : des produits céréaliers à tous les repas (riz, pâtes, pain...), trois légumes minimum et deux fruits par jour, deux produits laitiers et des protéines (maximum 500 grammes de viande rouge par semaine, légumes secs, œufs, volaille, poisson...) en privilégiant le Bio pour tous ces produits. Il est recommandé de boire au moins un litre et demi d'eau par jour et ce, quel que soit la saison !

LES DÉGÂTS DE LA MALBOUFFE

Selon certaines études, manger trop de junk food et d'aliments ultra-transformés (frites, hamburgers, sodas, plats préparés...) 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

Pour que votre alimentation soit totalement bénéfique pour bébé, il faut bien choisir vos produits. Afin d'éviter les pesticides et les additifs alimentaires nocifs pour la santé, il est conseillé de consommer "Bio" (cf.p10) dans la mesure du possible, et de bien laver et éplucher les fruits et les légumes qui ne le sont pas. Pensez à un régime pas trop salé; la conservation d'un bon capital iodé étant nécessaire pour la femme enceinte et son fœtus, choisissez un sel enrichi en iode. Côté poissons, il faut aussi être vigilante. Certains peuvent contenir des PCB et des métaux lourds toxiques pour le développement du fœtus: éviter les gros prédateurs (espadon...) et les poissons de rivière (silure, carpe...). Variez les espèces en privilégiant les petits poissons et consommez-en maximum deux fois par semaine. Faites également attention à la fraîcheur de vos produits et pensez à bien cuire votre viande. Pendant vos achats, aidez-vous des applications (cf p.13).



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE
« PETIT GUIDE SANTÉ DE LA BIO-ALIMENTATION »
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

FAIRE LE MÉNAGE ? AU SECCOOURS !!!

Nettoyer, balayer, astiquer : tout cela n'est pas recommandé pendant la grossesse. En effet, les produits d'entretien classiques peuvent contenir des substances toxiques parmi lesquelles le formaldéhyde, le benzène, l'acétone ou encore les éthers de glycol. Privilégiez donc les produits écolabellisés (cf.p7) ou les recettes de grands-mères. Sinon, vous pouvez toujours laisser à votre entourage le privilège d'effectuer lui-même les tâches ménagères !



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE
« PETIT GUIDE SANTÉ DU MÉNAGE »
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

BIO-COSMETIQUES

Enceinte, votre corps change et vous avez besoin de prendre soin de vous. Mais certains cosmétiques contiennent des substances douteuses... Parmi eux : les crèmes aux parabènes, le maquillage au plomb, le déo à l'aluminium, la coloration aux solvants ou encore les vernis aux phtalates. Alors, si vous ne voulez pas passer votre temps à éplucher les étiquettes, vous pouvez opter pour des produits écolabellisés (cf.p12) ou vous aider des applications (cf.p13)



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE
« PETIT GUIDE SANTÉ DE LA BEAUTÉ »
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

Ne chauffez pas vos aliments au micro-ondes dans du plastique car cela accentue le passage de contaminants chimiques vers l'aliment.



JARDINEZ SANS DANGER

Si vous avez la main verte, il faudra prendre quelques précautions en portant des gants et en bannissant les pesticides de votre jardin (interdits à la vente au 1^{er} janvier 2019). Très toxiques, ils peuvent nuire de façon importante au développement du fœtus. À la place, optez pour des solutions naturelles ou des produits écolabellisés pour faire la chasse aux insectes (éliminer les eaux stagnantes et parlez-en à vos voisins pour qu'ils fassent de même) et aux mauvaises herbes. Ça n'est pas toujours facile, mais cela vaut vraiment le coup.



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE
« PETIT GUIDE SANTÉ DU BIO-JARDINAGE »
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

ATTENTION AUX PICS DE POLLUTION !

La pollution de l'air, dangereuse pour la population en général, l'est d'autant plus pour les femmes enceintes et leurs fœtus. De nombreuses études montrent qu'elle nuit au développement de ces derniers. Privilégier au maximum les balades en nature et évitez de vous promener près des axes routiers ou lors des épandages agricoles (tout aussi toxiques que la pollution urbaine). 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 !

DES ONDES DE CHOC

Classées comme « pouvant être cancérogènes » par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), les ondes électromagnétiques sont au cœur d'une controverse scientifique. Alors que certaines études ne relèvent à priori aucun effet, d'autres les mettent fortement en cause dans différentes pathologies. Dans le doute, nous vous conseillons donc d'utiliser un kit main libre ou un téléphone fixe avec fil, et de garder téléphone, tablette et ordinateur en wifi à distance de votre ventre et de votre bébé, d'éteindre le wifi de la box la nuit ou lorsque vous ne vous en servez pas et d'éviter les appels en voiture ou en train qui émettent plus d'ondes.



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE
« PETIT GUIDE SANTÉ DE LA BIO-FEMME
ENCEINTE »
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

*Demandez l'avis de votre médecin avant de prendre
des médicaments ou des compléments alimentaires.*

AMÉNAGER SA CHAMBRE



L'OMS recommande que le bébé dorme dans la chambre de ses parents les 6 premiers mois. Pendant cette période, et si les travaux ont été faits dans sa chambre en fin de grossesse, continuez à aérer cette pièce 10 minutes matin et soir, été comme hiver; ce qui évitera d'exposer le bébé aux polluants.

On est toujours impatient de préparer la chambre de bébé. On réfléchit à la peinture, au mobilier, aux jouets, mais on ne sait pas toujours qu'ils peuvent contenir de nombreux polluants. Voici donc nos conseils pour lui aménager un petit nid douillet 100% santé !

LA PLANIFICATION DES TRAVAUX

Certains matériaux peuvent dégager dans l'air du benzène et du formaldéhyde - des substances allergisantes et cancérogènes. Pour ne prendre aucun risque, nous vous conseillons de vous lancer dans les travaux le plus tôt possible, et non pas quelques jours avant l'accouchement, afin que vous ayez le temps de bien aérer la pièce. Pour limiter les émissions polluantes, vous pouvez aussi choisir les matériaux les moins polluants (étiquetage A+) Enfin, si vous êtes enceinte, ne faites pas vous-même les travaux !

Cela vous exposerait avec votre bébé à une série de produits polluants qu'il vaut mieux éviter.

RÉFLEXIONS DU SOL AU PLAFOND !

Côté peinture, optez pour les naturelles ou celles avec l'écolabel européen ou la mention "NF Environnement" (cf. logos ci-dessous) qui garantissent peu de substances toxiques.

Côté tapisseries, elles sont généralement déconseillées, car les acariens les adorent. Mais, si vous tenez à maroufler, préférez une colle sans solvant. Pour les sols, si vous optez pour la moquette, sachez qu'elle est plus difficile à nettoyer au quotidien que le carrelage et qu'il vous faudra la shampooiner au moins une fois par an.

Le choix des produits est capital pour limiter la dose de polluants !



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE
« PETIT GUIDE SANTÉ DE L'AIR INTÉRIEUR »
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

MEUBLER LA CHAMBRE DE BÉBÉ

Pour une chambre saine, il faut également bien choisir les meubles. Certains peuvent émettre du formaldéhyde, une substance cancérigène présente dans les colles, peintures ou vernis. Les taux sont importants dans les jours qui suivent le déballage, laissez donc, si vous en avez la possibilité, dégazer vos meubles dans le garage ou à l'extérieur pendant au minimum une semaine. Autre possibilité : opter pour des meubles d'occasion.

JOUETS : LE BAL DES POLLUANTS

Et oui, les jouets aussi peuvent être pollués : retardateurs de flammes et allergènes, phtalates ou encore métaux lourds. Si vous voulez les limiter, voici quelques précautions possibles. Du côté des labels, il en existe peu, mais vous pouvez vous fier à "Nordic Swan", "Spiel Gut" et "Öko-Test" qui vous garantissent l'absence des polluants les plus répandus. Vous pouvez aussi préférer les jeux en bois brut certifiés FSC et non vernis ainsi que les jouets en plastique portant la mention "sans PVC" ou "sans phtalates". Enfin, pour tous les jouets classiques, pensez à laver les peluches avant utilisation, et à bien aérer les jouets une fois déballés. Ouvrez grand les yeux, mais ne culpabilisez surtout pas ! On ne peut pas tout éviter !



BÉBÉ SUR ÉCOUTE...

Aujourd'hui la plupart des chambres d'enfants sont munies d'un babyphone. Mais les ondes émises par cet appareil pourraient s'avérer dangereuses et les enfants y seraient particulièrement sensibles.

Pour limiter au maximum leur exposition, choisissez un appareil analogique qui émet peu d'ondes et placez-le à au moins un mètre du lit en mode VOX pour qu'il n'émette que lorsqu'il y a du bruit.

PRÉPARER SON REPAS

Ne donnez pas de jus végétaux (soja, riz, amande, etc) qui peuvent occasionner des problèmes graves de santé (carences, déshydratation...) pour votre bébé.

Pour bien grandir et être en bonne santé, votre bébé a besoin de bien manger. Alors, que faut-il lui servir ? Voici nos suggestions.

LE SEIN, C'EST SAIN !

Le lait maternel est connu pour être le meilleur pour la santé de bébé. En plus de couvrir tous ses besoins, il favorise une bonne digestion et protège des allergies ainsi que des microbes. Plus surprenant encore, les bébés allaités sont moins touchés par l'obésité et le surpoids pendant l'enfance et l'adolescence. Toutefois pour allaiter au mieux, pensez à avoir une alimentation variée et équilibrée. En cas de régime spécifique, un suivi médical et une supplémentation de la mère sont nécessaires pour éviter un risque de carence chez le nouveau-né.

SUR LA VOIE DE LA POUDRE LACTÉE...

Cependant, si vous ne pouvez ou ne voulez pas allaiter, de nombreux laits infantiles de qualité sont présents sur le marché.

Encore une fois, nous vous conseillons d'opter pour les gammes "Bio", produites en France, qui ne sont pas plus chères.

NOTRE ENQUÊTE "BISPHÉNOLS"

Le Bisphénol A, perturbateur endocrinien, est interdit dans les biberons depuis 2011. Les médecins de l'ASEF ont voulu savoir s'il avait été remplacé par d'autres bisphénols (BPF ou BPS), en faisant analyser cinq biberons de marques différentes. Ils n'ont trouvé aucune trace de ces molécules. Néanmoins, pour ne prendre aucun risque sachant que la composition des plastiques est incertaine et en constante évolution, les biberons en verre ou en inox sont à privilégier.

Pendant la grossesse laissez faire les travaux par votre entourage et aérez.



LA PETITE ASSIETTE QUI MONTE...

Si le lait doit rester la base de l'alimentation de votre bébé, à partir de quatre mois, vous allez pouvoir commencer à diversifier son alimentation. Actuellement, les différents groupes d'aliments (légumes, fruits, volaille, poisson, viande, œufs, légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...), féculents (pâtes, riz, semoule, pain), produits laitiers peuvent être introduits sans un ordre particulier entre 4 et 6 mois. Même pour les aliments présentant un risque d'allergie (œufs, arachides, poudre d'amandes ou de noisettes...) et le gluten. La tolérance à ces aliments est améliorée si les enfants y goûtent tôt.

Pour le bon développement cérébral de votre bébé, l'ajout d'une demi cuillère à café d'huile d'olive, de colza ou de noix est importante dans les repas. Choisissez là vierge, de première pression à froid et Bio et alternez les huiles.

"BIO" QUE C'EST BON !

Le "Bio" est, selon de nombreuses études, meilleur d'un point de vue nutritionnel et contiendrait moins de substances toxiques comme les pesticides ou les additifs alimentaires. Privilégiez dans la mesure du possible, les produits portant ces logos.



Ne chauffez pas ses repas dans des contenants en plastique ; le chauffage accentue le passage des produits chimiques contenus dans les plastiques vers les aliments. Privilégiez le verre, l'inox ou la céramique et oubliez les contenants, vaisselles et ustensiles en plastique.



Selon l'une de nos enquêtes, 87% des enfants entre 8 et 12 ans ne savent pas reconnaître une betterave et 25% ne savent pas que les frites sont faites à base de pomme de terre ! Dès le plus jeune âge, il est donc important de développer leur palais.

PETITS PLATS "FAITS MAISON"

Si vous le pouvez, il est préférable de préparer vous-même les purées et les compotes de votre bébé. Selon des études, les petits pots salés de nos supermarchés apporteraient deux fois moins de nutriments que les "faits-maison". Quant aux plats sucrés industriels, ils contiendraient plus de sucres que ceux que l'on fait soi-même. Pour vos préparations, pensez à la cuisson vapeur pour les vitamines, et choisissez si possible des légumes "Bio" - sinon pensez à les éplucher. Si les plats préparés pour bébé ne sont pas à bannir complètement de vos placards, préférez-les "Bio" (sans conservateurs, colorants, sel, sucres ajoutés, produits ultra-transformés) et ne les utilisez qu'occasionnellement.

ÉVEILLEZ SES PAPILLES GUSTATIVES

En introduisant d'autres saveurs, d'autres textures, d'autres odeurs dans son alimentation, vous contribuez au développement des sens de votre bébé. Cependant, s'il rechigne à goûter de nouvelles choses, il n'y a pas forcément matière à s'inquiéter. Chaque bébé est différent : certains sont curieux et ont envie de tout goûter, d'autres le sont moins. Si votre bébé refuse ce que vous lui proposez, il est conseillé de ne pas insister et de lui proposer de nouveau quelques jours plus tard.

SUCRE ET SEL : QUELS INTÉRÊTS ?

Jusqu'à deux ans, il ne faut pas rajouter de sucre ni de sel dans leurs aliments et dans leur lait. Évitez également de leur donner des produits industriels – autres que ceux qui sont spécifiquement adaptés à leur âge. Selon une dernière étude épidémiologique (Obepi 2020), plus de 3 enfants sur 10 âgés de 2 à 7 ans et 2 enfants sur 10 de 8 à 17 ans sont en situation de **surpoids** ou d'**obésité**. Alors mieux vaut les habituer dès le plus jeune âge à consommer des produits sains !

FAIRE SA TOILETTE



N'utilisez pas d'huiles essentielles pour parfumer le bain ou le linge de bébé, elles peuvent se révéler dangereuses pour les tout-petits.

Terrains de prédilection des polluants pour se cacher ? Les produits d'hygiène ! Voilà donc une bonne raison d'être sur ses gardes et de ne pas faire entrer n'importe quels produits dans le sac à langer de bébé.

UNE VRAIE PEAU DE BÉBÉ...

La peau des tout-petits est très fragile. Plus fine et plus perméable, elle absorbe tout, y compris les substances toxiques. En ce qui concerne les savons que nous leur appliquons quotidiennement, mieux vaut donc éviter ceux qui contiennent entre autres des parabènes, du phénoxyéthanol ou des éthers de glycol. Pour cela, optez pour des produits contenant au moins 98% de substances naturelles ou assortis de logos certifiant l'absence des principaux toxiques (cf. logos ci-dessous) ou aidez-vous des applications pour smartphones (cf.p13). De plus, il est recommandé d'espacer les bains; il est en effet inutile de les baigner quotidiennement.



POUR DES FESSES NETTES...

De nombreuses études ont mis en lumière la toxicité des lingettes et des laits classiques pour nettoyer les fesses de bébé. L'une d'entre elles a même révélé que la quasi-totalité de ces produits contenaient des substances allergisantes ou pouvant perturber leurs hormones. D'autres sont directement toxiques comme c'est le cas du phénoxyéthanol (mentionné sur les étiquettes sous les noms suivants : phénoxetol ou EGpHE). Moins vous utiliserez de produits sur la peau de votre bébé, mieux ça sera. Optez pour un lavage au savon surgras bio et à l'eau. Le liniment n'étant pas un détergent, il doit être réservé aux sorties (dans le sac à langer) quand vous n'avez pas accès à un point d'eau. Veillez cependant à ne pas l'utiliser sur un siège irrité et choisissez-en un contenant 3 voire 4 ingrédients maximum.

UNE LISTE DE COURSES FAÇON SANTÉ

Du côté des couches, l'idéal, en théorie, serait bien sûr d'opter pour les lavables qui sont les moins polluantes, les moins coûteuses, et les plus respectueuses de votre petit bout. Mais elles seraient aussi, de l'aveu de certains parents, classées parmi les moins pratiques... Alors, si vous ne vous sentez pas, mais que vous voulez quand même limiter les déchets, voici quelques conseils pour bien choisir vos couches jetables. On peut éliminer les « classiques » composées très majoritairement de plastique et qui renferment des substances allergisantes, parfois même cancérigènes. On opte plutôt pour des jetables écologiques labellisées "FSC" ou "Nordic Swan" (cf. logos ci-dessous).



En partie biodégradables, elles ne sont pas blanchies au chlore et ne contiennent ni métaux lourds, ni résidus chimiques. De plus, elles ne sont pas plus chères tout en étant aussi pratiques et efficaces.

Avant d'être propre, un enfant utilise entre 4 000 et 6 000 couches et génère ainsi plus d'une tonne de déchets en deux ans et demi.

DES APPLICATIONS QUI PEUVENT VOUS AIDER

Quelproduit



Yuka



CLEAN beauty



INCI Beauty



open FOOD facts



siga





Contrairement aux idées reçues, les animaux ne rendraient pas nos enfants plus fragiles ! Ceux qui vivent au contact de chats ou de chiens pendant leur première année souffriraient moins d'infections respiratoires et ORL. Une précaution : évitez les antiparasitaires externes qui sont des substances chimiques dangereuses pour le bébé.

DES LESSIVES QUI FONT TÂCHE

La peau de votre tout-petit étant fragile, il faut aussi faire attention à la lessive que l'on choisit. Certains composants contenus dans les lessives traditionnelles peuvent l'irriter ou provoquer des allergies. Pour éviter toutes ces substances douteuses sans avoir à lire pendant des heures les étiquettes, nous vous recommandons les lessives spéciales bébé écolabellisées (cf. p7). Elles sont tout aussi efficaces et affichent un tarif similaire aux autres.

BÉBÉ : FASHION-VICTIME ?

Votre bébé est certainement tendance... Mais il peut malheureusement, être victime de la mode au sens propre du terme. Formaldéhyde, composés perfluorés, retardateurs de flamme et diméthylfumarate sont autant de substances toxiques utilisées dans la fabrication de vêtements. Nous vous recommandons donc vivement de laver au moins une fois ses vêtements avant qu'il ne les porte avec une lessive écolabellisée bien entendu (cf.p13), d'opter pour des habits de seconde main et de privilégier si possible les textiles labellisés GOTS et/ou Oeko Tex.



UN, DEUX, TROIS... SOLEIL !

Ne jamais exposer votre bébé au soleil - à la plage comme sur les pistes !

Si vous ne pouvez pas faire autrement, équipez-le d'une paire de lunettes, d'un chapeau, d'un vêtement anti-UV (labellisé Oeko-Tex si possible), d'un parasol et enduisez-le de crème solaire sur les zones étant encore découvertes. Mais attention, pas n'importe laquelle. Privilégiez les crèmes avec filtres minéraux et sans parabène, ni nanoparticules ! Là encore, vous pouvez vous fier aux labels de cosmétiques bio(cf. p12).

BIBLIOGRAPHIE

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos professionnels de santé en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. En voici quelques-unes.

ALIMENTATION

- * Darmaun D. La nutrition des mille premiers jours : quels enjeux? Nutrition clinique et métabolisme.2020;34:183-193
- * Englund-Ögge L, Brantsæter AL, Sengpiel V, et al., Maternal dietary patterns and preterm delivery: results from large prospective cohort study. BMJ. 2014 Mar 4

COSMÉTIQUES

- * Harley KG, Berger KP, Kogut K, et al., Association of phthalates, parabens and phenols found in personal care products with pubertal timing in girls and boys. Human Reproduction. 2019;34(1):109-117

MÉNAGE

- * Exposition professionnelle maternelle aux solvants organiques et malformations congénitales, Ronan Garlantezec www.hal.inserm.fr/tel-01020810

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

- * Caporale N, Demeneix B, Fini JB, et al. ; From cohorts to molecules: Adverse impacts of endocrine disrupting mixtures. Science. 2022 Feb

TÉLÉPHONE

- * Divan HA., et al., Prenatal and postnatal exposure to cell phone use and behavior problems in children. Epidemiology 2008 ; 19 : 523-9.

POLLUTION DE L'AIR

- * Sun X, Luo X, Zhao C, et al. The associations between birth weight and exposure to fine particulate matter (PM2.5) and its chemical constituents during pregnancy: a meta-analysis. Environ Pollut. 2016.
- * Associations des expositions prénatales et postnatales à la pollution de l'air avec les problèmes de comportement et les performances cognitives de l'enfant : une étude multicohorte EHP Volume 130, Numéro 6 (2022)

PESTICIDES

- * Béranger R, Hardy EM, Binter A-C, et al. Multiple pesticides in mothers' hair samples and children's measurements at birth: Results from the French national birth cohort (ELFE). Int J Hyg Environ Health. 2020;

DIRECTION
DE LA PUBLICATION

Dr Souvet et Dr Lefèvre

CONCEPTION, RÉDACTION
ET MISE EN PAGE

Nastassja Wielgus et Mikael Galindo

COMITÉ
DE RELECTURE

Un grand merci au Dr Brévaut-Malaty

Crédits photos : Istock - Fotolia - FreePik • © ASEF - Tous droits réservés - Janvier2023

ASSOCIATION SANTÉ ENVIRONNEMENT FRANCE



L'association santé environnement France (ASEF), fondée en 2008, est composée **exclusivement de professionnels de santé.**

L'ASEF publie **des petits guides santé téléchargeables gratuitement** sur son site internet.



Plus d'infos sur **www.asef-asso.fr**

☎ **04.88.05.36.15**

L'ASEF EST RECONNUE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL ET AGRÉÉE « 1% FOR THE PLANET »

L'ASEF S'ENGAGE À PRODUIRE DES GUIDES RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT EN CHOISSANT UN IMPRIMEUR CERTIFIÉ « IMPRIM'VERT » ET PEFC POUR LE PAPIER.



AVEC LE SOUTIEN DE

