



Le petit guide santé  
– de la –

# Bio Femme enceinte



Rédigé par nos  
professionnels  
de santé

# RENCONTRE AVEC DR BRIGITTE PFISTER

► **Endocrinologue,  
médecin de la reproduction** 



*Le Dr Pfister travaille à la maternité de l'Étoile pour la prise en charge des pathologies endocriniennes et de la grossesse. Diplômée de médecine environnementale et membre de l'ASEF, elle nous explique comment vivre plus sainement sa grossesse.*

## Pouvez-vous nous donner quelques conseils de base ?

*La grossesse est un moment merveilleux dans la vie d'une femme mais elle se prépare.*

*L'exposition de la future maman aux polluants environnementaux peut avoir des conséquences sur la santé du fœtus.*

*Pensez à prendre de la **vitamine B9** (acide folique) avant la conception et les trois premiers mois de la grossesse pour diminuer les risques de malformations.*

*Voyez avec votre médecin les **médicaments** que vous devez arrêter ou que vous pouvez continuer à prendre et ouvrez bien l'oeil pour supprimer le plus possible de toxiques pour avoir un beau bébé en bonne santé.*

## 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.



## SOMMAIRE & ÉDITO

POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?	P 4
PRÊTE À MANGER !	P 6
LA GRANDE CHASSE AUX POLLUANTS	P 8
BIBLIOGRAPHIE	P 11

► **Dr Laure Einaudi**   
**Gynécologue-Obstétricienne**

« 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 vous donner quelques conseils simples pour vivre votre grossesse sereinement et sans polluant ! »

## 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

“

*L'allaitement maternel reste une protection essentielle contre les dangers de l'environnement!*

## POURQUOI CES CONSEILS ?

À ces conseils 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, chers futurs parents, 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 propriété de perturber 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 chez l'enfant et plus tard dans sa vie.*

## — — 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**.

## 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. Parmi les affections, on peut retrouver l'obésité, le diabète, les troubles du comportement, l'endométriose et les ovaires polykystiques (car ces perturbateurs endocriniens ont des actions sur les oestrogènes et l'insuline). Nous savons 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.



*Un bébé prépare et construit son avenir pendant les 1000 premiers jours de sa vie.*

*L'application d'auto-éducation en santé environnementale, «Bulle 1000 jours», 100% gratuite, est un parcours de santé pour découvrir des règles d'or ainsi que des guides et des fiches pratiques liés au quotidien de toute la famille.*

## PRÊTE À MANGER !

*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.*

### L'ALCOOL : TOLÉRANCE ZÉRO

Première chose à faire : renoncer à l'alcool. Nous vous conseillons de ne plus en boire une goutte. L'alcool peut altérer considérablement la santé de votre bébé. Dans les cas les plus graves, sa consommation peut entraîner un "syndrome d'alcoolisation fœtale" et causer des anomalies à la naissance, notamment sur le système nerveux. Si arrêter vous paraît impossible, parlez-en à votre médecin.

### 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, éviter les aliments ultra-transformés :

des produits céréaliers (ex: riz, pâtes, pain) de préférence complets ou semi-complets et « Bio » à tous les repas, au minimum trois légumes et deux fruits par jour, deux produits laitiers pasteurisés issus de l'agriculture biologique, des protéines (viandes rouges: maximum 500 grammes par semaine, privilégier les volailles, poissons, œufs, légumes secs...), des oléagineux (amandes, noix, noisettes...) et de l'huile d'olive, de colza ou de noix. 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 !

Évitez les boissons énergisantes (trop de caféine), les excès de thé (fuites de fer). Et enfin, limitez votre consommation de produits à base de soja à une fois par jour.

*L'étude Nutrinet Santé montre que le « bio » a davantage de valeurs nutritives.*

### BON À SAVOIR !

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.

### 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 nocifs pour la santé, il est conseillé de consommer "Bio" (cf. logos ci-dessous) 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 ET PRODUITS DE LA MER :

À consommer maximum deux fois par semaine et en les diversifiant. Pour favoriser vos apports essentiels en oméga 3, privilégiez les petits poissons (sardines, maquereaux, anchois) et évitez les « gros prédateurs » (espadon, marlin...), limitez absolument le thon, la daurade, le loup et le saumon. Ne consommez les poissons d'eau douce qu'une fois tous les deux mois en raison de leur teneur en PCB et métaux lourds toxiques pour la maman et le développement du fœtus. Faites également attention à la fraîcheur des produits que vous consommez. Évitez les produits de la mer crus ou fumés (coquillages, crustacés, mollusques, poissons).

#### \*CÔTÉ VIANDE:

Pensez à bien cuire votre viande pour éviter listériose et toxoplasmose. Évitez les charcuteries crues ou cuites se conservant au froid telles que rillettes, pâtés, produits en gelée, et limitez la fréquence de consommation de produits contenant des sels nitrés (jambons, lardons notamment).

*Selon certaines études, manger trop de junk food (aliments ultra-transformés sucrés et salés, chips, frites, hamburgers, pizzas industrielles, sodas, barres chocolatées...) 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 !*

### DES APPLICATIONS QUI PEUVENT VOUS AIDER

Quelproduit



Yuka



open FOOD facts



siqa



### CUISINER SANTÉ

Sur le plan nutritionnel, c'est la cuisson à la vapeur qui permet de conserver le maximum de vitamines et de minéraux. Pour faire la cuisine, préférez le verre, l'inox, la fonte ou le bois.

Évitez de chauffer vos aliments dans du plastique qui peut libérer des substances chimiques.



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





Tous nos conseils donnés dans ce petit guide vous permettront de préparer un allaitement de qualité.

## N'OUBLIONS PAS...

- De garder une activité physique régulière douce (marche, aquagym, yoga...) et le contact avec la nature (non polluée).
- Le stress n'étant pas bon pour le bébé, essayez de le limiter ou faites-vous aider (relaxation, cohérence cardiaque, méditation...).



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 professionnels de santé 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

\* Baudry J, Lelong H, Adriouch S, Julia C, Allès B, Hercberg S, Touvier M, Lairon D, Galan P, Kesse-Guyot E. Association between organic food consumption and metabolic syndrome: cross-sectional results from the NutriNet-Santé study. Eur J Nutr, 2017 aug.

\* Bodden C, Hannan AJ, Reichelt AC. Of 'junk food' and 'brain food': how parental diet influences offspring neurobiology and behaviour. Trends Endocrinol Metab. 2021 Aug;

### 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

\* Pesticides et effets sur la santé. Nouvelles données © Éditions EDP Sciences, INSERM, 2021.

### POLLUTION DE L'AIR

\* C. Rafenberg, I. Annesi-Maesano, Coûts de l'hypotrophie par retard de la croissance intra-utérine (RCIU) attribuable à la pollution atmosphérique en France, Archives de Pédiatrie, Volume 25, Issue 4, 2018

### PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Fénichel P., Greck T., Comment réduire l'exposition foetale aux perturbateurs endocriniens? La consultation préconceptionnelle. Médecine de la Reproduction. 2018;20(3):229-235. doi:10.1684/mte.2018.

### MÉNAGE

\* Jeanne, Etiemble, et Sylvaine Cordier. « Polluants dans les matériaux de la vie quotidienne et neurodéveloppement de l'enfant », Environnement, Risques & Santé, vol. 21, no. 1, 2022, pp. 35-50.

**Pendant la grossesse**

- ÉVITER LE TABAGISME ACTIF OU PASSIF
- ÉVITER L'ALCOOL
- ÉVITER TOUT MÉDICAMENT SANS PRESCRIPTION MÉDICALE
- ÉVITER TOUTE DÉPOSE D'ALLIAGES DENTAIRES
- MANGER « BIO » SI POSSIBLE
- NE PAS CHAUFFER LES ALIMENTS AU MICRO-ONDES DANS LES CONTENANTS EN PLASTIQUE, NI LES RECOUVRIR DE FILM PLASTIQUE
- PRIVILÉGIER LES BOÎTES DE CONSERVES EN VERRE À CELLES EN ALUMINIUM ET ÉVITER LES CANETTES DE BOISSON
- PRIVILÉGIER LES COSMÉTIQUES PORTANT UN ÉCOLABEL COMME COSMÉBIO, ECOCERT OU NATURE ET PROGRÈS
- ÉVITER LES POISSONS D'EAU DOUCE FORTEMENT BIOACCUMULATEURS ET LES POISSONS PRÉDATEURS DE MER (ESPADON, LAMPROIE...)
- NE PAS PEINDRE LA CHAMBRE DE L'ENFANT PENDANT CETTE PÉRIODE
- NE PAS UTILISER DES HERBICIDES NI INSECTICIDES DANS LE JARDIN OU DANS VOTRE MAISON

ASSOCIATION SANTÉ ENVIRONNEMENT FRANCE  
[www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr)

### DIRECTION DE LA PUBLICATION

Dr Souvet et Dr Lefèvre

### CONCEPTION, RÉDACTION ET MISE EN PAGE

Nastassja Wielgus et Mikael Galindo

### COMITÉ DE RELECTURE

Dr Pfister, Endocrinologue,  
et Corinne Mairie, Diététicienne

Crédits photos : Istock - Fotolia - FreePik - Envato • © ASEF - Tous droits réservés - Janvier 2023

# 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](http://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

