

JE SUIS ENCEINTE

EDITION FRANÇAISE

Comment protéger ma famille,
mon bébé et moi-même
des substances nocives 





DÉMARRER DANS LA VIE EN BONNE SANTÉ

Félicitations, vous êtes enceinte !

Vous vous réjouissez de cette grossesse et souhaitez tout faire comme il faut pour votre bien-être et celui du bébé. Vous savez que vous devez éviter l'alcool, les cigarettes et certains aliments. En revanche, vous ne savez peut-être pas que certains produits alimentaires, cosmétiques ou d'entretien, ainsi que certains textiles peuvent contenir des produits chimiques dangereux pour la santé.

Pendant la grossesse et les premières années de la vie, votre bébé et vous êtes très sensibles à ce qui vous entoure. Au cours de cette période, nous vous conseillons donc de faire particulièrement attention à votre exposition aux substances nocives.

Malheureusement, faute de volonté politique, la législation n'est pas toujours suffisante pour nous protéger efficacement des substances nocives. C'est pourquoi nous devons le faire nous-même. Cette petite brochure vous fournit des astuces simples pour vous aider à vous protéger votre famille et vous en réduisant au maximum le contact avec les substances toxiques du quotidien.

Votre équipe WECF-Nestbau



DES PETITES ASTUCES POUR DE GRANDS EFFETS

Comment éviter les produits
toxiques du quotidien



1

Mangez frais. Achetez des produits frais de saison, sans emballage, locaux et bio.

2

Conservez vos denrées alimentaires dans des récipients en verre ou en porcelaine. Les composants chimiques présents dans les boîtes en plastique sont susceptibles de migrer vers les aliments qu'elles contiennent.

3

Réduisez le contact avec certains produits réputés nocifs : n'utilisez pas de sprays, de teintures capillaires ou de vernis à ongles. Utilisez de préférence des produits de nettoyage écologiques et dosez-les avec modération.

4

Favorisez les produits portant un écolabel, comme par exemple « EU Euroblume », l'« Ange Bleu », « Natrue-plus », « Cosmos » ou « Spielgut ».

5

Aérez vos pièces plusieurs fois par jour pendant 5 à 10 minutes et passez régulièrement la serpillère. Ceci élimine la poussière contenant des substances nocives et permet de renouveler l'air intérieur.

6

Évitez les bougies parfumées, les désodorisants d'intérieur et pour WC car ils émettent beaucoup de substances chimiques et polluent l'air ambiant.





GROSSESSE, BÉBÉ ET SUBSTANCES CHIMIQUES

SOYEZ VIGILANTS

Nombreux sont les produits du quotidien qui contiennent des substances chimiques douteuses qui peuvent se révéler dangereuses pour vous et votre bébé : pesticides dans les fruits et légumes, agents pour assouplir les plastiques, parfums dans les lessives et produits d'entretien ou conservateurs dans les produits cosmétiques. Ils peuvent occasionner des allergies, irriter les voies respiratoires et la peau, altérer la fertilité ou être cancérogènes. Ce sont en particulier les perturbateurs endocriniens (PE), des substances chimiques agissant sur votre corps comme des hormones, qui sont problématiques.

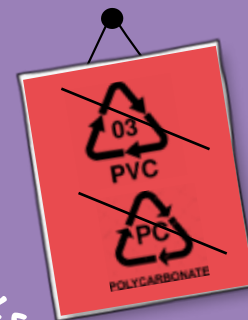
On trouve des PE dans les aliments, les emballages plastiques, les boîtes de conserve, les tickets de caisse en papier thermique, les produits cosmétiques, et beaucoup d'autres produits. Si les PE pénètrent dans le corps, ils envoient de faux signaux et peuvent perturber le développement hormonal des bébés alors qu'ils sont encore dans le ventre de leur mère. Les fœtus sont particulièrement vulnérables aux PE puisque c'est le système hormonal d'un individu qui assure le bon développement du corps et de ses fonctions. En cas de perturbation de l'équilibre hormonal, des problèmes de santé peuvent survenir, même bien plus tard.

L'Organisation Mondiale de la Santé suspecte un lien entre les perturbateurs endocriniens et l'augmentation des cas de cancers hormono-dépendants, comme le cancer du sein, des testicules, de la prostate ou la multiplication des troubles de la fertilité, la baisse de la qualité du sperme, l'obésité, les maladies neurologiques, ainsi qu'une puberté et une ménopause précoces.



FAIRE LES COURSES

ACHETEZ MOINS EN ÉTANT PLUS INFORMÉE



- ➔ Le moins est l'ami du mieux. Quand vous faites vos courses, réfléchissez à ce dont vous avez vraiment besoin, car chaque produit acheté pourrait être une source de substances nocives à la maison.
- ➔ Évitez d'acheter des produits en plastique. En particulier les plastiques souples (code recyclage 03) et le polycarbonate (code recyclage 07) car ils peuvent contenir des plastifiants toxiques comme les phtalates, le bisphénol A (BPA) ou d'autres bisphénols.
- ➔ Beaucoup de choses peuvent être achetées d'occasion, comme le matériel nécessaire à l'arrivée du nouveau-né ou les meubles en bois pour la chambre d'enfant. Quand ils sont d'occasion, équipement et mobilier contiennent souvent moins de substances nocives.
- ➔ Achetez des produits portant des labels bio ou écologiques, de préférence non emballés.
- ➔ Sentez les produits. S'il y a une forte odeur chimique ou un parfum qui s'en dégage, il y a un risque que le produit en question émette des substances toxiques. Dans ce cas, ne l'achetez pas.
- ➔ Des tests indépendants permettent d'orienter votre achat. Vous pouvez les trouver sur internet ou dans des magazines de tests spécialisés.
- ➔ Pour de nombreux produits, comme les textiles, les chaussures ou les meubles, la composition n'est pas indiquée sur l'étiquetage, et il est difficile de la connaître ; quand vous faites vos courses, n'hésitez pas à demander plus d'informations sur les matériaux de fabrication. Notre application « Giftfrei einkaufen » (en allemand) vous indique quelles sont les substances nocives à éviter.

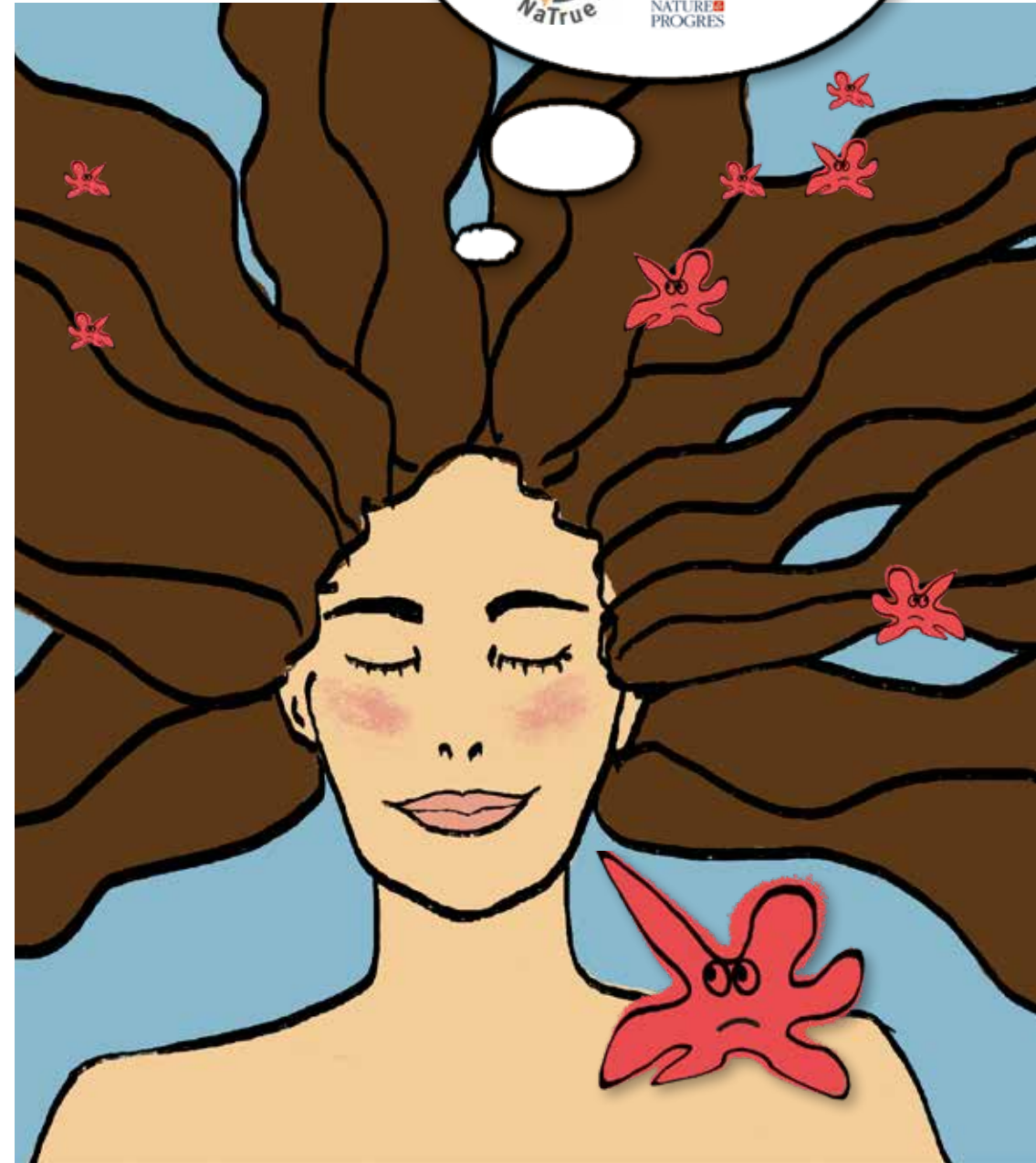


DANS LA SALLE DE BAIN

BELLE SANS PRODUITS TOXIQUES !

Les soins et cosmétiques sont souvent un cocktail de produits chimiques. Ils peuvent contenir des substances qui non seulement peuvent être allergènes mais parfois aussi cancérogènes. Certains agents conservateurs, comme les parabènes ou certains filtres UV impactent également le système hormonal. Réfléchissez : peut-être n'avez-vous pas besoin de certains produits ! Se passer de certains produits, c'est autant d'exposition en moins à des substances chimiques.

- ⇒ Même si cela vous est difficile, ne vous teignez pas les cheveux pendant la grossesse et la période d'allaitement car les teintures capillaires contiennent des substances toxiques et potentiellement allergènes : leurs composants sont régulièrement jugés dangereux et interdits. Les couleurs dites naturelles peuvent également contenir des substances irritantes et allergènes.
- ⇒ Le vernis à ongles et le dissolvant sont des sources de produits chimiques – passez-vous en.
- ⇒ Achetez des cosmétiques composés d'ingrédients plus naturels et moins dangereux, identifiés par un label, comme par exemple « Natrue » ou « Cosmos ».
- ⇒ Vous pouvez fabriquer vos cosmétiques vous-même – de préférence à base d'huile végétale bio. Vous trouverez des tutoriels sur internet. Évitez d'utiliser des huiles essentielles pendant la grossesse, et avant les 3 ans de votre enfant. Conservez vos produits cosmétiques maison au frais, dans des récipients en verre ou en porcelaine.



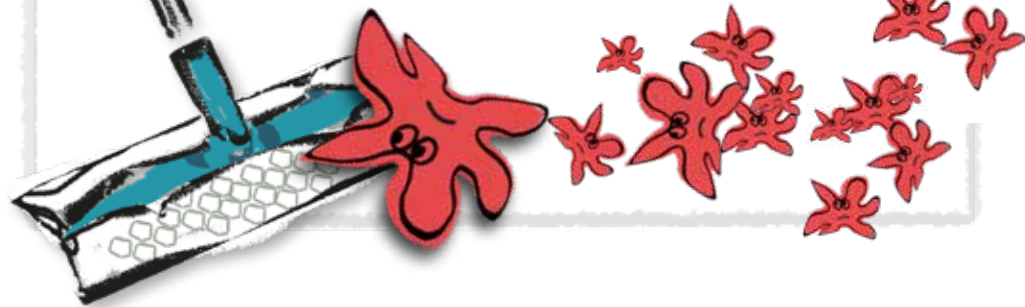


À LA MAISON

COMMENT RÉDUIRE LES SUBSTANCES NOCIVES ?

À la maison, de nombreuses sources peuvent émettre des substances toxiques qui s'accumulent dans l'air et les poussières : meubles, textiles, peintures murales, appareils électriques, plastique et bien d'autres objets. Ces substances pénètrent dans notre corps par contact avec la peau ou lorsque nous les respirons.

- ➔ En dépoussiérant le mobilier et en passant l'aspirateur et la serpillière régulièrement, vous diminuez la teneur en polluants intérieurs. Aérez également plusieurs fois par jour.
- ➔ Pour les produits de nettoyage : moins de produits pour un nettoyage tout aussi efficace ! Utilisez des produits nettoyants sans phosphates, sans colorants, sans solvants, sans agents conservateurs et sans parfums. En principe un nettoyant doux multi-usages, de l'acide citrique pour le détartrage, un produit abrasif doux et du bicarbonate de soude sont suffisants. L'utilisation de paille de fer, de brosses, d'une ventouse pour les WC et d'un chiffon microfibre permet de diminuer le recours à la chimie. Pensez à laver les chiffons microfibres dans des sacs de lavage adaptés afin d'éviter la dispersion de micro plastiques.
- ➔ Les produits de nettoyage portant l'inscription « irritant » ou « corrosif » peuvent être néfastes pour la santé – les nettoyants antibactériens ou désinfectants sont inutiles à la maison. Dosez les détergents avec modération et préférez les écolabels.





DANS LA CUISINE FRAIS, BIO ET VARIÉ



Les femmes enceintes mangent pour deux – au sens propre du terme. Avec peu d'effort vous pouvez réduire les substances toxiques au cours des repas ou dans la cuisine, et garder cette habitude après l'arrivée de bébé.

- ➔ Cuisinez de préférence des produits frais et évitez les denrées alimentaires transformées ou en conserve. Les conserves ont souvent des revêtements duquel peut s'échapper du BPA ou d'autres bisphénols. Les emballages plastiques contiennent, entre autres, des plastifiants qui peuvent être transmis aux aliments. Achetez sans emballage, vous réduisez de cette manière les substances nocives et les déchets.
- ➔ Préférez les bouteilles en verre pour vos boissons, de même pour votre enfant. Des plastifiants et d'autres substances indésirables peuvent migrer à partir des bouteilles en plastique. Malheureusement les bouteilles garanties sans BPA peuvent contenir d'autres bisphénols nocifs.
- ➔ Les poissons d'eau de mer, comme le flétan, l'espadon ou le thon, peuvent contenir du mercure. Quant aux poissons gras, comme le saumon, le hareng et l'anguille, ils peuvent contenir des polluants organiques persistants. Renoncez de préférence à ces espèces.
- ➔ Conservez les denrées alimentaires dans des récipients en porcelaine ou en verre. Ne faites pas trop chauffer vos poêles antiadhésives car des particules toxiques peuvent être diffusées dans l'air ambiant. Les poêles en fonte et en acier inoxydable sont une bonne alternative. Ne faites pas non plus réchauffer des aliments dans des récipients en plastique, pas même dans un micro-ondes.



LE VERRE
C'EST MIEUX !



MANGEZ DES
ALIMENTS FRAIS.



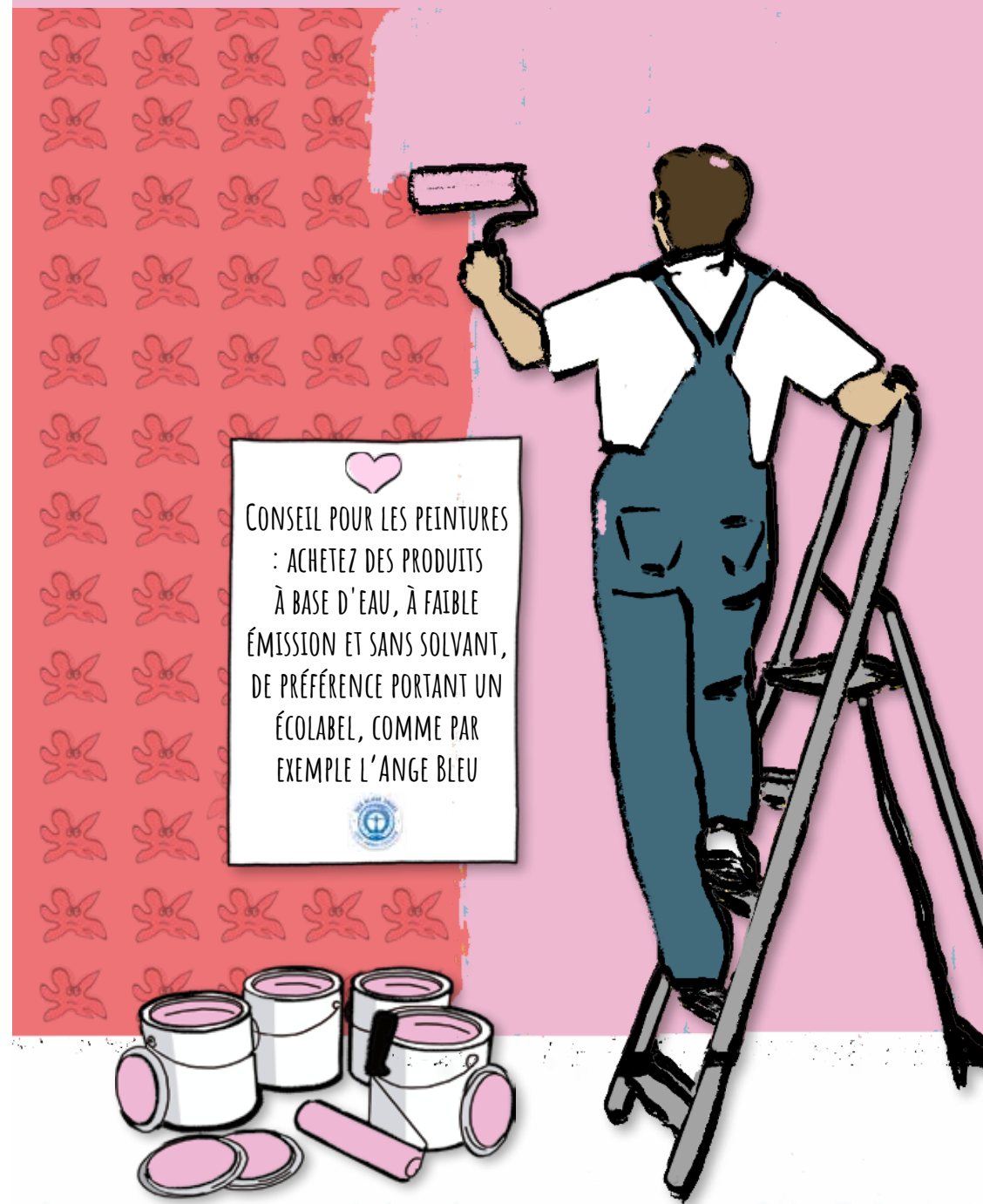
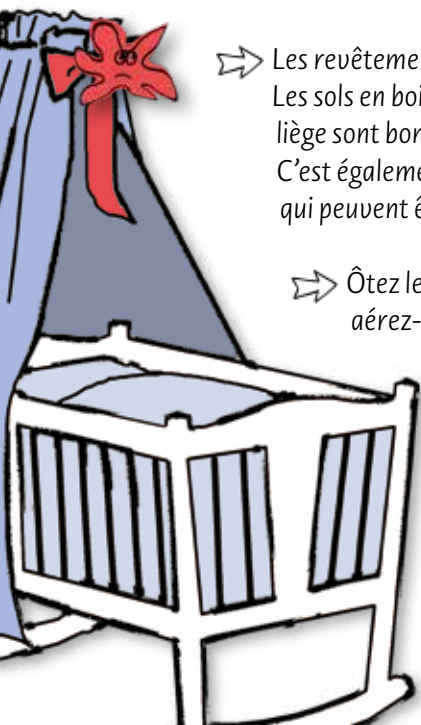
SI POSSIBLE, PRÉFÉREZ
LES FRUITS ET
LÉGUMES BIOS –
ILS NE CONTIENNENT
PAS DE PESTICIDES.



UN COCON POUR BÉBÉ DOUILLET, PROPRE ET SAIN

Une fois bébé en route, l'instinct de maternité s'éveille : on rénove, on peint et on aménage. Malheureusement, peintures, vernis, textiles, meubles et matelas contiennent de nombreuses substances nocives qui nuisent à votre santé et à celle du bébé. Les femmes enceintes doivent à tout prix laisser quelqu'un d'autre rénover à leur place ! Anticipez les travaux – au plus tard trois mois avant la date prévue pour l'accouchement. Les pièces auront ainsi le temps d'être largement aérées avant que bébé n'arrive.

- ➔ Évitez les peintures anti-moisissures, elles contiennent des biocides nocifs qui contaminent l'air ambiant durablement. Privilégiez les papiers peints en papier et la colle soluble ; les papiers peints en vinyle contiennent des PVC toxiques et des plastifiants.
- ➔ Les revêtements de sol que vous achetez doivent être sans PVC. Les sols en bois, en linoléum naturel, pierre naturelle ou en liège sont bons pour le climat intérieur et faciles d'entretien. C'est également le cas pour les tapis (sans couche en PVC) qui peuvent être retirés facilement.
- ➔ Ôtez les nouveaux matelas de leur emballage et aérez-les bien avant que votre bébé ou vous-même ne dormiez dessus.
- ➔ Lors de vos achats de meubles et de textiles, soyez attentive aux écolabels. Les meubles d'occasion en bois massif et non traités sont une bonne alternative.



CONSEIL POUR LES PEINTURES
: ACHETEZ DES PRODUITS
À BASE D'EAU, À FAIBLE
ÉMISSION ET SANS SOLVANT,
DE PRÉFÉRENCE PORTANT UN
ÉCOLABEL, COMME PAR
EXEMPLE L'ANGE BLEU



MAIS ENCORE ?



Téléphones portables, smartphones, WIFI

Les risques liés à la pollution électro-magnétique n'ont pas encore été clairement identifiés. Toutefois, les scientifiques tirent la sonnette d'alarme. Éteignez le WIFI quand vous ne l'utilisez pas, et ne gardez pas vos téléphones portables allumés près de votre tête, de votre corps ou près de celui de votre enfant.

Tabagisme passif

Assurez impérativement un environnement non-fumeur à votre enfant. Les vêtements et textiles de maison qui sentent la fumée contiennent également des substances nocives.

Lieu de travail

Pendant votre grossesse, soyez particulièrement vigilante sur votre environnement de travail, qui doit être le plus sain et sûr possible. Aérez régulièrement les pièces si vous manipulez des produits textiles, des cosmétiques ou produits de coiffure, des matières plastiques ou autres produits chimiques, qui peuvent être potentiellement nocifs. Si vous avez des questions, contactez votre médecin.

Médicaments

Notre recommandation : ne prenez des médicaments et des compléments alimentaires qu'après consultation et accord de votre médecin.

VOTRE BÉBÉ EST LÀ FÉLICITATIONS !

Voici quelques conseils supplémentaires pour éviter les substances toxiques :

- ➔ Il suffit de donner le bain une à deux fois par semaine à votre bébé. Vous pouvez ajouter de l'huile végétale bio dans l'eau du bain. Pour la toilette, un savon doux fera l'affaire. Les lingettes paraissent pratiques, mais contiennent souvent des substances parfumées et produisent des déchets. Si vous devez les utiliser, faites-le uniquement pendant vos déplacements uniquement. À la maison, préférez l'eau et le gant de toilette.
- ➔ Les couches jetables sont en matière synthétique et peuvent contenir des substances nocives. Les couches en tissu peuvent être une bonne alternative. Si vous achetez des couches jetables, préférez les couches sans parfum et portant un écolabel.
- ➔ Les produits d'entretien, la lessive et les produits cosmétiques contenant des substances aromatiques de synthèse, ainsi que les parfums d'ambiance et les bougies parfumées peuvent provoquer des allergies ; cela vaut aussi pour votre parfum. De manière générale, diminuez les produits avec parfums dans votre foyer.
- ➔ Les poussettes, sièges de voiture, jouets etc, peuvent contenir de nombreuses substances nocives pour la santé. Les tests indépendants et les labels vous guideront dans vos achats. Utilisez-les aussi quand vous achetez d'occasion. De cette manière, vous pouvez cibler spécifiquement vos recherches.



LAVEZ LES VÊTEMENTS,
LE LINGE DE LIT ET LES
PELUCHES AVANT LA PREMIÈRE
UTILISATION ! SI POSSIBLE,
AVEC UNE LESSIVE SANS
PARFUM ET DOSÉE AVEC
MODÉRATION.

PAS D'ADOUCISSANT !!!



VOUS SOUHAITEZ PLUS D'INFORMATIONS ?

POUR PLUS D'INFORMATIONS EN FRANÇAIS, RENDEZ-VOUS SUR LE SITE
WECF-FRANCE.ORG ET EN ALLEMAND, SUR LE SITE NESTBAU.INFO
ET SUR NOTRE APPLICATION « GIFTFREI EINKAUFEN »
(PRATIQUE PENDANT LES DÉPLACEMENTS).



D'autres bons outils – en allemand également pour vous aider :

- Les résultats des tests Öko-Test et Stiftung Warentest
- Code Check – l'application pour smartphone :
www.codecheck.info/app
- L'application ToxFox du BUND:
www.bund.net/chemie/toxfux/ucherfrage.html

Notre appli « Giftfrei einkaufen »



Android



iPhone



MENTIONS LÉGALES :

Women Engage for a Common Future, WECF e.V., www.wecf.org

Sankt-Jakobs-Platz 10, 80331 Munich, Tél : 089 23 23 938 -10

Conception et rédaction : Johanna Hausmann, responsable éditoriale : Annemarie Mohr

Avec le soutien de : FrauenGesundheitsZentrum München, Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V., Pro Familia München

Design : www.vgdesign.info, Illustrations: Gili Feigenbaum et vgdesign

Contact : info@nestbau.info

Cette brochure a été subventionnée par : Landeshauptstadt München, Referat für Gesundheit und Umwelt, Deutsche Postcode Lotterie, European Environment and Health Initiative (EEHI), FrauenGesundheitsZentrum München, Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V.



Seule la responsabilité de WECF est engagée pour le contenu de la publication. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les contenus publiés sur les sites web que nous mentionons. Cette brochure est une contribution à la mise en œuvre des Objectifs de Développement Durable (ODD) des Nations Unies, surtout les ODD 3 et 12, www.makeeuropesustainableforall.org/



www.nestbau.info

Une publication WECF dans le cadre du projet Nestbau, www.nestbau.info