

## Santé environnementale et grossesse : conseils et informations

---

L'environnement au sens large peut avoir des impacts sur la santé avant même la naissance. En effet, la grossesse et la petite enfance correspondent à des périodes de vulnérabilité en ce qui concerne les expositions à des polluants chimiques, physiques ou biologiques. Pour vous aider à limiter au maximum votre exposition à ces polluants nous vous donnons dans cet article quelques conseils simples et réalisables. Les liens vers des sites de référence vous permettent d'avoir plus de détails à l'aide d'informations sûres et de qualité.

- Au travail, **je n'hésite pas à contacter le médecin du travail**, il peut vous conseiller et si nécessaire proposer des aménagements qui permettront le bon déroulement de la grossesse  
<http://www.inrs.fr/actualites/grossesse-produits-chimiques.html>
  
- **Je privilégie une grossesse sans tabac**  
<https://www.tabac-info-service.fr/Vos-questions-Nos-reponses/Grossesse>
  
- **Je privilégie zéro alcool** pendant la grossesse  
<https://www.acool-grossesse.com>
  
- **Je préserve la qualité de l'air intérieur** de mon logement :
  - J'aère 10 à 15 minutes par jour hiver comme été
  - Chaque année je fais vérifier par un professionnel qualifié les appareils à combustion de mon domicile
  - Je limite les produits d'entretien
  - Je supprime les parfums d'intérieur, les aérosols, encens et bougies
  - Je supprime les pesticides domestiques (produits phytosanitaires pour plantes vertes ...)<https://www.prevention-maison.fr>  
<https://wecf-france.org/ressources/guides-et-fiches/> (page 1 : Fiche L'air intérieur et les produits ménagers)

- **Je préfère déléguer les travaux de bricolage** à mon entourage
  - J'aère régulièrement pendant et plusieurs semaines après les travaux
  - Je privilégie des peintures moins émissives (Etiquetage A+)
  - Je préfère attendre 3 mois avant d'installer bébé dans une chambre refaite

<https://wecf-france.org/ressources/guides-et-fiches> (page 1 : Fiche le bricolage, la décoration, la rénovation)
  
- **Je privilégie une alimentation variée** avec une préférence pour les produits locaux et de saison
  - J'évite les plats préparés et les additifs
  - Je lave et j'épluche les fruits et les légumes, je privilégie le label biologique si possible
  - J'évite de réchauffer les aliments dans des contenants en plastique, je privilégie des matériaux comme le verre, l'inox ou la fonte

<https://www.projetfees.fr/outils> (fiche conseil thématique : Alimentation et santé)

<https://wecf-france.org/ressources/guides-et-fiches> (page 1 : Fiche Les contenants et les aliments)
  
- **Je limite l'utilisation de produits cosmétiques** pendant la grossesse
  - J'évite les teintures et les huiles essentielles

<https://wecf-france.org/ressources/guides-et-fiches> (page 2 : Guide Cosmétique Femme Enceinte)