

Mars 2024



Environnement et fertilité:

Quels conseils au couple infertile?

Dr Aurélie ABERGEL

Centre de fertilité GAIA, Polyclinique Jean Villar

Journée des Techniciens et Biologistes en AMP

Santé environnementale

« On ne peut prétendre guérir un patient sans prendre en considération les influences de son environnement quotidien »

Hippocrate

« Pour approfondir la médecine, il faut considérer d'abord les saisons, connaître la qualité des eaux, des vents, étudier les divers états du sol et le genre de vie des habitants »

Socrate

« L'état de santé de l'homme est le reflet de l'état de santé de la terre »

Héraclite

Perturbateurs endocriniens

- Définition de la santé environnementale OMS 1994
- Médiatisation
- Réglementation ... pour limiter l'utilisation de ces substances.

> 2015: interdiction du bisphénol A: dans les biberons en Europe, et en France dans les matériaux au contact des aliments

Plan National Santé-Environnement 4 (PNSE 4) : "un environnement, une santé" (2021-2025)

mise à jour : 27.10.23

Santé et environnement

A+

A-



La France fait partie des États européens les plus engagés en matière de santé environnement. Depuis la Conférence de Budapest en 2004, elle élabore tous les cinq ans, un Plan National Santé Environnement (PNSE). Inscrits dans le code de la santé publique, ces plans successifs ont permis des avancées notables pour réduire l'impact de l'environnement sur la santé, une meilleure prise en compte de la santé environnement à toutes les échelles du territoire, et le développement de programmes de recherche structurés.



Dans cette rubrique

Le plan chlordécone IV (2021-2027)

Plan national santé environnement (PNSE3) 2015-2019

Plan Ecophyto 2+

Plan chlordécone 3 (2014-2020)

Plan national d'action pour la gestion du risque lié au radon

Plan d'action interministériel amiante (PAIA)

Deuxième stratégie nationale sur les perturbateurs endocriniens 2019-2022



PLANÈTE • POLLUTIONS

Des perturbateurs endocriniens imprègnent tous les Français et surtout les enfants

Pour la première fois, Santé publique France a mesuré la présence de ces polluants dits « du quotidien » dans l'organisme d'un large échantillon représentatif de la population française.

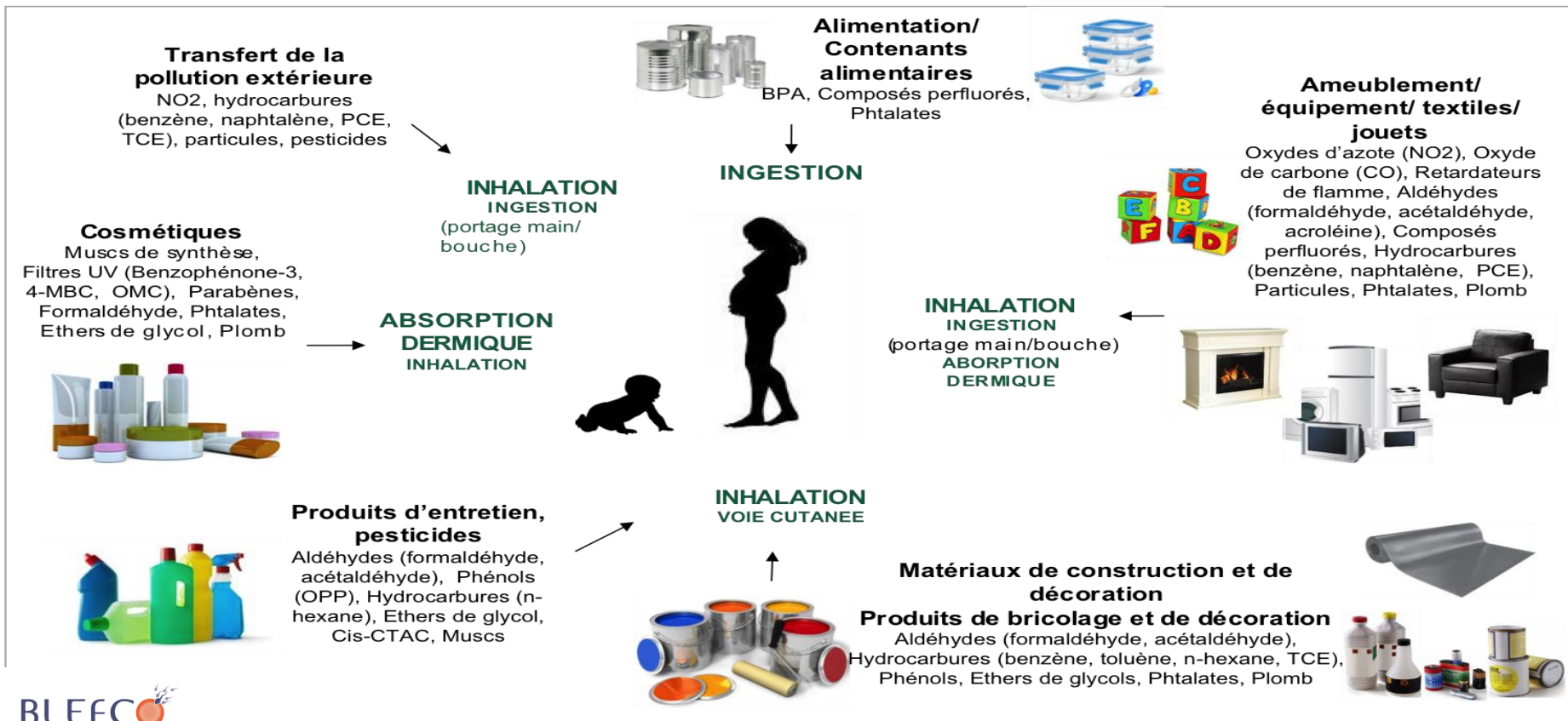
Par Stéphane Mandard - Publié le 03 septembre 2019 à 12h36 - Mis à jour le 04 septembre 2019 à 10h21

Lecture 4 min.



Bisphénols, phtalates, parabens, éthers de glycol, retardateurs de flamme bromés, composés perfluorés (PFC)... Pour la première fois, Santé publique France a mesuré la présence de ces polluants dits « du quotidien » dans l'organisme des

Exposition aux polluants: multiple+++



Nécessité d'informer les patients

- Dès le désir de grossesse:
 - consultation préconceptionnelle
 - 1^{ère} consultation d'AMP

Période des 1400 jours



- Nombreux messages à faire passer, recommandations multiples
- et... temps limité en consultation

Alimentation



- **POISSON:**

- Manger PETITS poissons gras (sardines, maquereaux, harengs, anchois); éviter poisson en bout de chaîne alimentaire (thon, saumon, espadon, lamproie): métaux lourds
- Varier les espèces
- Peu de crustacés

- **FRUITS & LEGUMES:**

- Limiter les pesticides:
- fruits de saison, BIO,
 - laver, éplucher

Céleri Chou vert Concombre Coriandre Fraise Laitue Pêche / nectarine Poireau Poivron Pomme / poire Raisin Tomate	Aubergine Banane Carotte Chou-fleur Kiwi Melon Pamplemousse Pastèque Patate douce Pomme de terre	Ananas Asperge Avocat Epinard Maïs doux Mangue Oignon Petit pois
---	---	---

Classement indicatif sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles. Source : WECF - MMS. 2014

- **VIANDE & OEUFS:**

- Viande BIO, ou élevage raisonné
- Œufs: 0 (bio et élevage plein air) ou 1 (plein air)

Alimentation

- Limiter les ADDITIFS ALIMENTAIRES
- **Réglementation européenne**: obligatoirement identifiés dans la composition du produit par leur code ou leur nom
- Réévaluation récente par l'EFSA



Colorants	E100 à E199
Conservateurs	E200 à E299
Antioxydants ou antioxygènes	E300 à E399
Agents de texture	E400 à E483



Alimentation : boisson

- **Eau du robinet vs eau en bouteille?**

98% des Français ont accès à une eau du robinet de bonne qualité (ATT régions agriculture intensive)

<https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/eau>

Qualité de l'eau potable

mise à jour : 15.01.24

A+ A- 

En France, l'eau du robinet est l'un des aliments les plus contrôlés. Elle fait l'objet d'un suivi sanitaire permanent, destiné à en garantir la sécurité sanitaire.

Ce dossier vous permet d'accéder directement aux résultats du contrôle sanitaire réalisé par les Agences régionales de santé, ainsi qu'à des informations plus spécifiques sur certains paramètres.

Résultats du contrôle sanitaire de la qualité de l'eau potable en ligne, commune par commune

Cliquez sur votre région dans la carte ou cliquez plus bas dans la liste des régions pour accéder aux résultats de qualité de l'eau potable de votre commune.


**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION**
*Santé
Qualité
Environnement*

Environnement et santé

Bilan

**BILAN DE LA QUALITÉ
DE L'EAU AU ROBINET
DU CONSOMMATEUR
VIS-À-VIS DES PESTICIDES
EN FRANCE EN 2022**

Décembre 2023

- **Vin:** avec modération (pesticides et sulfites) > BIO

- **Sodas:** à bannir!!!

diabète, obésité, troubles de la reproduction...
... et bisphénol S et aluminium dans les canettes!



Contaminants alimentaires

- **Plastiques:**

- **BPA:** PE, interdit en France
... mais alternatives?? Ex: BPS
- **Phtalates** (attention film alimentaire...)



Aucun plastique sans risque!

acidité, alcool, chaleur, gras

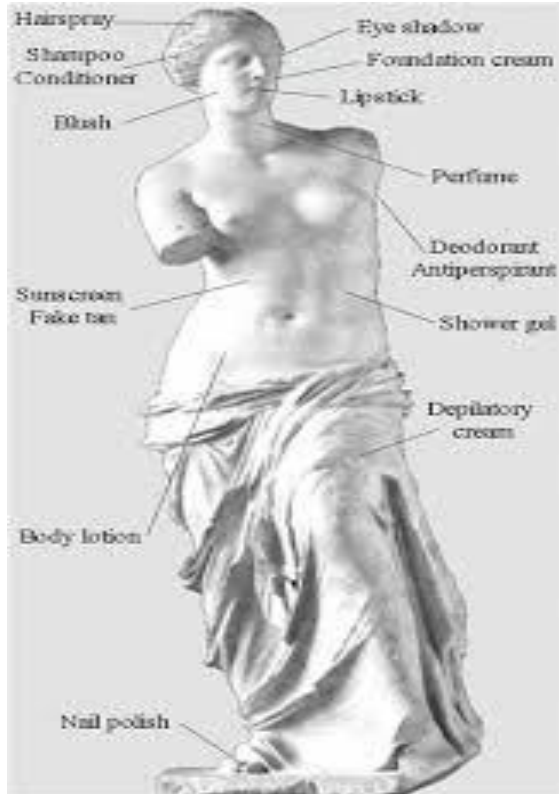
- **Éviter conserves et cannettes** (film plastique) > stockage récipients en verre
- **Cuisson des aliments**
 - Pas de plastique au micro-onde, bouilloire en plastique
 - Revêtement poêle: bannir le téflon (perfluorés)
 - Éviter l'aluminium
- **Cuisiner du frais!** (plats cuisinés: sel, gras, additifs... et contenants!)

Alimentation et plastiques

... des alternatives



Produits d'hygiène et de beauté



Simplifier!!!!

16 produits cosmétiques/ jour en
moyenne chez une femme française

*Laboratoire d'évaluation du risque chimique pour le
consommateur (Lercco)*

*Rev Endocr Metab Disord. 2015 Dec;
Cosmetics as endocrine disruptors: are
they a health risk?*

*Nicolopoulou-Stamati P1, Hens L2,
Sasco AJ3.*

Choix des cosmétiques

Cosmétiques sans:

- PARABENS (conservateurs),
- TRICLOSAN,
- PHTALATES (parfum),
- EDTA,
- sels d'ALUMINIUM,
- FILTRES CHIMIQUES À UV: crème solaire, shampoing, crème de jour, vernis à ongles (METHYLBENZYLIDENE CAMPHRE, BENZOPHENONE, OXYBENZONE, ETHYLHEXYL METHOXYCINNAMATE)
- PHENOXYETHANOL (lingettes bébé)



synonymes sur les étiquettes!!!

Crème solaire sans nanoparticules (Dioxyde de titane et oxyde de zinc)

>>>> SIMPLIFIER

Des labels fiables (chartes) / Greenwashing



Assainir son foyer

Les produits d'entretien:

- Produits labellisés: limitation COV+++



- Produits désinfectants déconseillés
- Respect des protocoles: dilution, nettoyage
- Préférer produits naturels:
 - bicarbonate de soude, vinaigre blanc,
 - microfibre, savon noir



Assainir son foyer

Limiter les polluants de l'air intérieur

- Aérer au moins 2x 10 min / jour
- Nettoyer les bouches d'aération/VMC
- Eviter les parfums d'ambiance, désodorisants
- Entreposer les meubles en aggloméré 2 mois avant de les utiliser

LISTE DES POLLUANTS INTÉRIEURS LES PLUS COURANTS :

- **Formaldéhyde** : peintures, meubles, désodorisants et colles.
- **Éther de glycol** : peintures et produits ménagers.
- **Monoxyde de carbone** : chauffage et cigarettes.
- **Oxyde d'azote** : cuisinière et appareils de chauffage (gaz, bois ou kérosène).
- **Retardateurs de flammes** : meubles, tissus et peluches
- **PFC per fluorocarburés** : antiadhésif, imperméabilisant, antitache, emballage alimentaire (bioaccumulable contaminant alimentaire).
- **Allergènes** : animaux, moquettes, literies et peluches.
- **Moisissures** : mauvaise aération et isolation des logements.

Bricoler et jardiner

- Préférer les peintures minérales ou aqueuses; sinon teneur en COV la plus faible possible



- Eviter les produits portant ces pictogrammes



Toxique



Produit dangereux pour la santé



Inflammable



Polluant pour l'environnement



Corrosif



Dangereux, nocif et irritant

- Se protéger lors des travaux de bricolage
- Eviter les herbicides et insecticides

Et d'autres conseils

- **Pollution atmosphérique**

Les particules fines passent la barrière placentaire

BOVE H., BONGAERTS E., SLENDERS E. et al., 2019

>>> Eviter l'activité sportive en milieu urbain lors des pics de pollution

- **Textiles**

>>> Laver avant le 1^{er} porter+++

En consultation: HIERARCHISER

1. Dépister les situations à risque:

niveaux d'exposition élevés

— **professionnelles**++++: dose importante

- Agriculteur / ouvrier viticole
- Aéronautique
- Coiffeur
- Péage autoroutier
- Chimiste
- Parfumerie
- ...

— **Travaux / bricolage**

Attention: travail précaire,
changements de métier fréquents

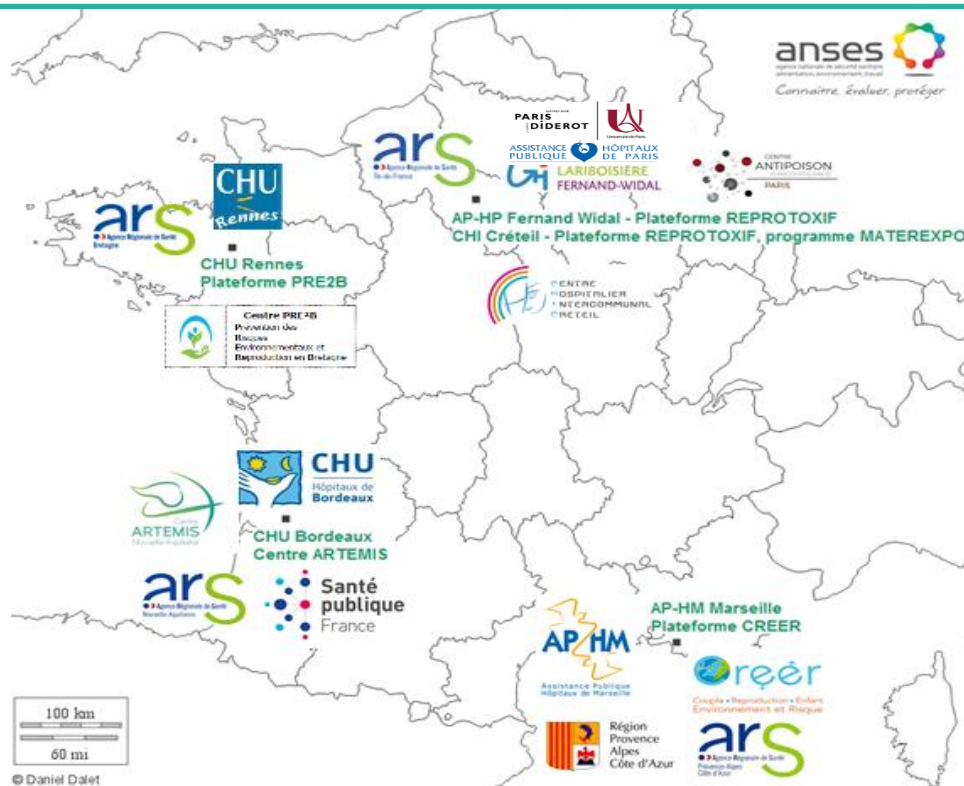
Environnement et conditions de W

PRECISER (ex: auto-entrepreneur...)

> 2^{ème} recours: PLATEFORME PREVENIR

Les plateformes pluridisciplinaires PREVention ENvironnement & Reproduction

Plateformes PREVENIR



Centre ARTEMIS

Plateforme de prévention de la santé environnementale chez des patients présentant des troubles de la reproduction

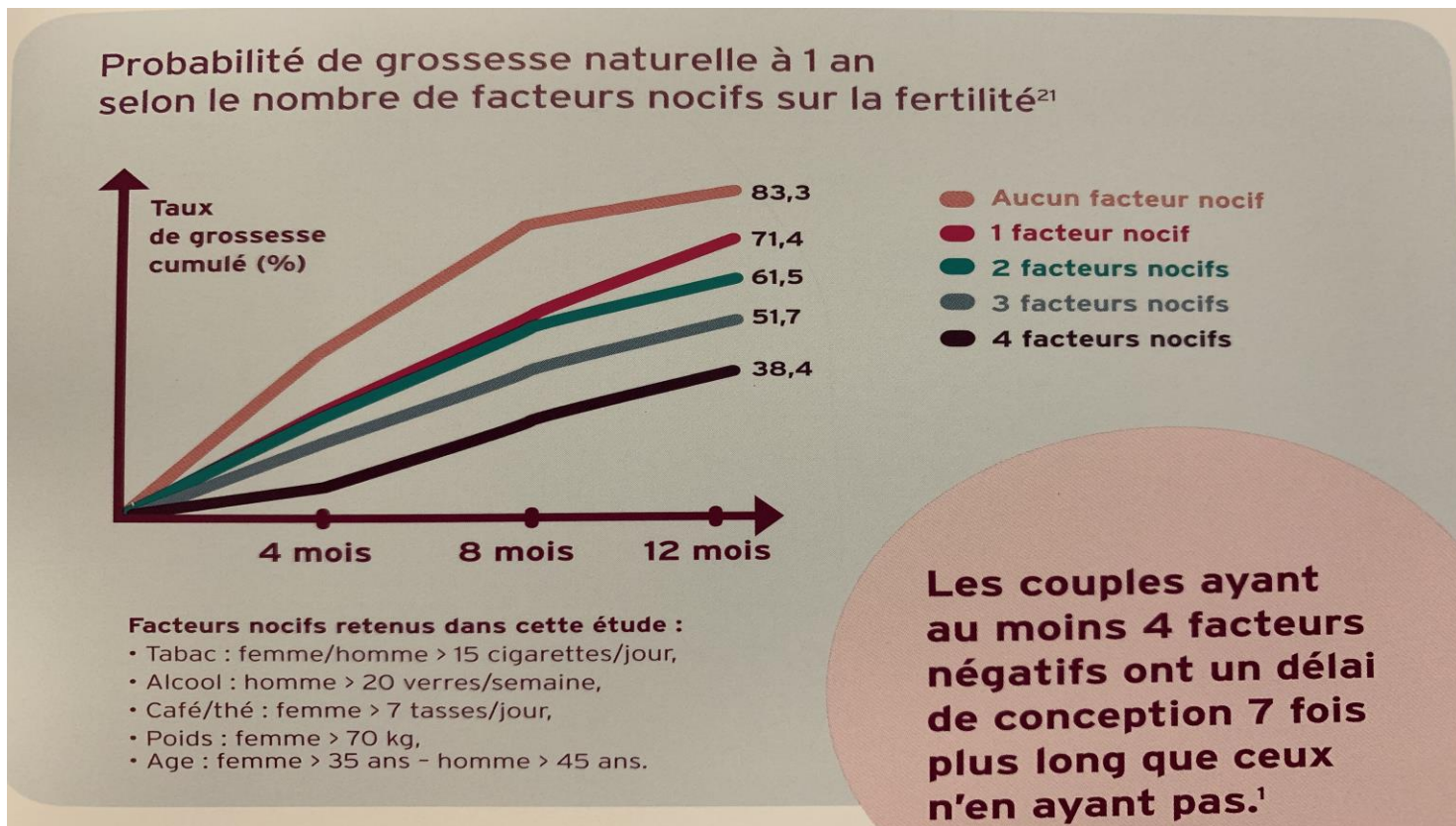
Objectifs

- Prise en charge individuelle des couples avec un diagnostic environnementale et des préconisations ciblées
- Contribution à l'acquisition de connaissance en couplant l'approche clinique à la recherche
- Transmission de l'information

Critères de prise en charge

- Troubles de la fertilité
- > 3 fausses couches spontanée
- Retard de croissance intra-utérin
 - ✓ Né avant 34 SA
 - ✓ RCIU < 5ème percentile
- Mort foétale in utéro
- Prématurité avant 32 SA
- Malformations congénitales isolées

2. Dépister les expositions toxiques « classiques »:



3. Dépister les autres expositions toxiques:

- Temps limité, « trop plein » d'informations
- Mise en place d'auto-questionnaires en salle d'attente > cibler les toxiques



AUTO-QUESTIONNAIRE

NOM D'USAGE:
NOM DE NAISSANCE : _____
PRÉNOM : _____
DATE DE NAISSANCE : _____
NUMERO DE TÉLÉPHONE : _____
ADRESSE MAIL : _____

DATE DE RÉPONSE :
JJ / MM / AAAA

VOTRE EMPLOI

Travaillez-vous actuellement ?
☐ Oui ☐ Non ; votre statut : ☐ Chômeur ☐ Etudiants ☐ Autres inactifs

Si oui, quel métier exercez-vous ?

Quelle est l'activité principale de l'entreprise dans laquelle vous travaillez ?

Quand avez-vous débuté cet emploi ?
MM / AAAA

Vous travaillez à : ☐ Temps plein ☐ Temps partiel ; précisez : _____
Vous arrive-t-il de travailler de nuit ou le weekend ? Si oui à quel rythme ?
☐ Oui ☐ Non Rythme : _____ nuits/mois _____ weekends/mois

Dans le cadre de ce métier, manipulez-vous **vous-même** des produits chimiques ?
☐ Oui ☐ Non
Lesquels ? _____

D'autres personnes dans l'entreprise manipulent-elles des produits chimiques autour de vous ?
☐ Oui ☐ Non

Etes-vous exposé(e) à des rayonnements ionisants ?
☐ Oui ☐ Non

Etes-vous amené(e) à travailler à proximité immédiate de sources de chaleur ?
☐ Oui ☐ Non

Etes-vous amené(e) à porter des charges lourdes (supérieures à 15 kg) ?
☐ Oui ☐ Non

Durant votre temps de travail, êtes-vous debout plus des trois quarts de la journée ?
☐ Oui ☐ Non

Durant votre temps de travail, êtes-vous assis(e) plus des trois quarts de la journée ?
☐ Oui ☐ Non

Etes-vous suivi(e) par un service de santé au travail ? ☐ Oui ☐ Non



VOTRE LOGEMENT

Informations générales sur le logement :

Votre logement a-t-il été construit avant 1949 ?
☐ Oui ☐ Non ☐ Ne sait pas

Si oui, un constat de diagnostic au plomb a-t-il fait état de la présence de plomb dans le domicile ?
☐ Pas de diagnostic ☐ Oui, présence de plomb ☐ Non, absence de plomb ☐ Ne sait pas

Y a-t-il des canalisations en plomb dans le réseau d'eau intérieur du domicile ?
☐ Oui ☐ Non ☐ Ne sait pas



TRAVAUX RÉALISÉS AU DOMICILE

Avez-vous réalisé **vous-même** des travaux dans votre logement au cours de l'année écoulée ?
☐ Oui ☐ Non ☐ Ne sait pas

Si oui, lesquels ? _____

Avez-vous prévu de réaliser **vous-même** des travaux au cours de l'année à venir ?
☐ Oui ☐ Non ☐ Ne sait pas

Si oui, lesquels ? _____



LES PRODUITS QUE VOUS UTILISEZ

En moyenne, à quelle fréquence utilisez-vous **vous-même** les produits suivants ?

	Tous les jours	Plusieurs fois par semaine	Plusieurs fois par mois	Moins d'une fois par mois	Jamais
Produits ménagers « classiques »	☐	☐	☐	☐	☐
Produits ménagers écolabellisés ou « naturels »	☐	☐	☐	☐	☐
Parfums d'ambiance, encens, bougies parfumées	☐	☐	☐	☐	☐
Huiles essentielles	☐	☐	☐	☐	☐
Produits antiparasitaires pour animaux domestiques	☐	☐	☐	☐	☐
Traitement des plantes (insecticides, fongicides, herbicides)	☐	☐	☐	☐	☐
Produits de lutte contre les nuisibles (insectes, rongeurs,...)	☐	☐	☐	☐	☐



LOISIRS

Pratiquez-vous une activité de loisirs (sport, loisirs créatif, entretien de véhicules, ...) ? Laquelle ?

Sensibiliser... sans culpabiliser



Source : **Nature Humaine** - www.nature-humaine.fr

D'après le modèle trans-théorique de Prochaska JO et DiClemente C.C (1982),

Transtheoretical therapy : toward a more integrative model of change, in Psychotherapy : theory, research and practice, 19 : 276-288,

Autonomiser les patients

Où chercher?

- Guide Santé Publique France (sources institutionnelles: ADEME, ANSES, INRS) > <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>
(2nde stratégie nationale contre les perturbateurs endocriniens)
- Guides associatifs (ASEF++++)
- Fiches WECF
- Chartes environnement (professionnels de santé)
- Listes et site web « que choisir »
- Labels
- Applications





AGIR SUR SON ENVIRONNEMENT



<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>



DEVENIR
PARENT

AGIR SUR SON
ENVIRONNEMENT

ÊTRE
ACCOMPAGNÉ

DÉCOUVRIR
SON ENFANT

POURQUOI
1000 JOURS ?



EN PRATIQUE

QUESTIONS DU MOMENT

EN PRATIQUE

découvrez des idées pour mieux vivre votre nouveau quotidien, pendant la grossesse et les premières années de bébé.



CUISINE



RÉFRIGÉRATEUR



CHAMBRE



COIN BÉBÉ



SALON



ESPACE MÉNAGE



EXTÉRIEUR



SALLE DE BAIN

ARS petite enfance



LES BONS GESTES À ADOPTER POUR UNE GROSSESSE DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN

Nous faisons entrer dans nos maisons toutes sortes de substances chimiques au quotidien (produits d'entretien, cosmétiques...). Dès la période intra-utérine, ces substances peuvent entrer en interaction avec le métabolisme vulnérable de bébé.



DANS MON LOGEMENT

J'aère mon logement tous les jours, au moins 10 min (même en hiver) pour renouveler l'air et je vérifie le bon fonctionnement de ma ventilation.



Je m'abstiens de fumer et je demande à mon entourage de ne pas fumer à l'intérieur.

PRÉPARER LA CHAMBRE DE BÉBÉ

Je planifie les travaux de la chambre de bébé au plus tôt (au moins un mois avant son arrivée). J'aère longuement et régulièrement la pièce.



Lorsque cela est possible, j'évite de faire les travaux moi-même. Les matériaux et meubles neufs peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

DANS LA SALLE DE BAIN

Je limite le nombre de produits cosmétiques. Je privilégie les plus simples et naturels (liste d'ingrédients courte) et ceux porteurs d'un label reconnu*. Je me renseigne sur le bon usage des huiles essentielles.



Je diminue les produits en spray (parfums, laques) qui peuvent me faire inhaler des substances nocives.

LE MÉNAGE

Je limite le nombre de produits ménagers. Je privilégie les produits simples et naturels (bicarbonate de sodium, vinaigre blanc, savon noir) ou les produits porteurs d'un label reconnu*.



J'évite les produits d'ambiance (encens, désodorisants, bougies parfumées) qui peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

À LA CUISINE

Pour limiter les éventuels résidus de pesticides, j'épluche et je lave les fruits et légumes. Je privilégie les récipients en verre pour conserver et réchauffer mes aliments.



J'évite de réchauffer les repas dans des récipients en plastique, la chaleur pouvant permettre la migration de substances dans les aliments.

LES BONS GESTES À ADOPTER POUR UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR BÉBÉ

À la naissance, l'organisme immature des enfants est plus perméable aux produits présents dans leur environnement : ainsi les bébés sont particulièrement vulnérables à la présence de substances toxiques dans leur quotidien.



LA CHAMBRE DE BÉBÉ

J'aère une fois par jour, au moins 10 min la chambre de bébé, pour renouveler l'air et éliminer les polluants qui peuvent être émis par certains matériaux (peintures, meubles, décoration).



J'évite les produits d'ambiance dans la chambre de bébé. Ils peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

DANS LA SALLE DE BAIN

Je suis vigilant(e) dans le choix des produits : j'évite les produits sans rinçage, je privilégie les produits simples, naturels ou labellisés*. Je préfère pour la toilette de mon enfant, l'eau et le savon surgras.



Je limite le nombre de cosmétiques : la peau de bébé est plus sensible à certaines substances qui peuvent être présentes dans les cosmétiques. Je ne parfume pas bébé.

LES VÊTEMENTS DE BÉBÉ

J'achète des vêtements plutôt simples sans motifs et imprimés plastifiés qui peuvent contenir des substances indésirables.



Je ne mets pas la peau fragile de bébé en contact avec des vêtements neufs sans les laver avant.

LES JOUETS

Je lave ou j'aère tous les jouets et peluches avant de les donner à bébé.



Je ne laisse pas bébé porter n'importe quel jouet en plastique à la bouche, car il peut contenir des substances chimiques pouvant être toxiques.

LA CUISINE

Je préfère les biberons en verre. Pour limiter les éventuels résidus de pesticides, j'épluche et je lave les fruits et légumes pour les repas de mon enfant.



J'évite de réchauffer les repas de bébé dans des récipients plastiques car la chaleur peut permettre à certaines substances de migrer dans les aliments.

*quelques labels de confiance :



pour en savoir plus découvrez les guides Nesting sur www.projetnesting.fr



Rédigé

Rédigé

- R

- R

Le petit guide santé du Sport

Rédigé par nos médecins



Bien manger pour sa santé !

3V BLS : une alimentation Végétale Vraie Variée si possible Bio locale et de Saison, pourquoi ?

Une alimentation diversifiée, riche en produits végétaux peu transformés, est essentielle pour protéger notre santé. Elle est riche en nutriments protecteurs : fibres, minéraux, antioxydants, vitamines...

Une alimentation trop riche en produits animaux et ultra-transformés est associée non seulement à des risques accrus de maladies chroniques - telles que surpoids/obésité, diabète de type 2, stéatose hépatique, maladies cardiovasculaires et certains cancers - mais aussi à la dégradation de notre environnement.

Les aliments ultra-transformés, riches en calories et pauvres en nutriments protecteurs (calories « vides ») nous poussent à consommer plus que de raison, le plaisir « facile » l'emportant sur la satiété, régulatrice du poids.

Voici quelques recommandations simples pour manger le plus sain possible en protégeant la planète !

- **Limitier les aliments ultra-transformés** (au-delà de 5 ingrédients dans la liste, plus de 3 chances sur 4 que l'aliment soit ultra-transformé)
- **Augmenter la part du végétal** dans votre assiette
- **Diversifier** un peu plus votre alimentation
- **Si possible manger bio, local et de saison**
- **Privilégier la qualité** à la quantité
- **Privilégier les modes de cuisson doux**

En collaboration avec l'aimable autorisation d'Anthony Fardet, Ingénieur Agronome, Docteur en Nutrition Humaine et de Christine Zalejski, Docteur en biologie et experte en alimentation infantile.



Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable

3V

V comme VRAI

Les aliments vrais, c'est-à-dire peu transformés, sont plus rassasians car il faut les mâcher !

Savez-vous qu'en France près de 35% des calories consommées sont issues d'aliments ultra-transformés ?

• J'évite autant que possible les produits ultra-transformés, modifiés par des additifs, colorants, exhausteurs de goût, émulsifiants • J'évite les sources de contaminants : emballages, traitements (pesticides...) • Je limite les produits suremballés (portions individuelles...) • Je limite les fast-foods et sucres raffinés	• Je limite les produits suremballés (portions individuelles...) • Je limite les fast-foods et sucres raffinés	• Je privilégie les aliments vendus sous emballage souple ou non emballé car plus rassasiant. J'évite les repas en produits ultra-transformés • Je limite les produits suremballés (portions individuelles...) • Je limite les produits suremballés (portions individuelles...)	• Je privilégie les fruits et légumes frais, cuits ou à maturité • Je favorise autant que possible les produits issus de l'agriculture biologique • Je cuisine ou j'achète des produits avec peu d'ingrédients • Je privilégie les glucides complexes et céréales complètes sans pesticides peu transformés • Je favorise les cuissons douces
---	---	---	---

JE RÉDUIS

JE LIMITE

JE PRÉFÈRE



Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable

BLS

Bio Local et de Saison

Labels BIO

Pour une alimentation biologique et plus responsable



Local

Pour rencontrer et discuter avec vos producteurs-ices

Au marché pour les maraîchers et la production alimentaire locale. Dans une AMAP (Association d'Aide au Maintien de l'Agriculture Paysanne) pour un panier de saison. En vente directe à la ferme ou en magasin de producteurs-ices

de Saison

Pour manger ce qui a poussé le plus naturellement



Bio, local, de saison..., et à table !

Manger devant un écran réduit le nombre de mastications. C'est le fait de mâcher les aliments qui permet la survenue de la satiété (la sensation que l'on a assez mangé). Il est donc fréquent de manger plus de quantité devant un écran. Les temps de repas conviviaux dans un espace adapté favorisent la mastication et une meilleure assimilation de nos repas.



Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable

3V

V comme VÉGÉTAL



• Je limite ma consommation de charcuterie et gras saturés (produits concentrés de viande, saucisses...) • Je limite les matières grasses animales, souvent riches en acides gras saturés	• Je privilégie les produits végétaux (80% des calories quotidiennes si possible) • Je privilégie les produits végétaux non raffinés et les aliments riches en fibres (céréales complètes, légumineuses, fruits, légumes...)
--	---

JE RÉDUIS

JE PRÉFÈRE



Fiche mémo distribuée en support d'atelier - Pour participer, RDV sur wecef-france.org

3V

V comme VARIÉ

Une alimentation variée peut couvrir tous les besoins nutritionnels !

Contrairement aux idées reçues les végétaux peuvent contenir beaucoup de calcium très assimilable par l'organisme !

• Je limite ma consommation de compléments alimentaires et de produits enrichis en fibres, minéraux et/ou vitamines • Je privilégie les produits aux saveurs standardisées riches en sel, sucres et arômes (sauces, plats préparés...) • Je limite les produits aux saveurs standardisées riches en sel, sucres et arômes (sauces, plats préparés...) • Je limite au maximum la consommation d'aliments ultra-transformés pauvres en nutriments protecteurs	• Je diversifie mes sources de vitamines, minéraux, fibres et antioxydants : légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses, produits laitiers... • Je privilégie les produits aux saveurs standardisées riches en sel, sucres et arômes (sauces, plats préparés...) • Je privilégie les aliments enrichis en calcium, comme les produits laitiers, les légumes secs, les légumes à feuilles... • Je privilégie les aliments enrichis en calcium, comme les produits laitiers, les légumes secs, les légumes à feuilles...
--	--

JE RÉDUIS

JE PRÉFÈRE

Si vous avez la possibilité, un bon moyen de diversifier d'aliments vrais, végétaux et variés est de « cultiver soi-même ses jardins » : en bac, dans un jardin partagé, en ville comme à la campagne. Vous consommerez ainsi les produits que vous avez vous-même récoltés !

Fiche mémo distribuée en support d'atelier - Pour participer, RDV sur wecef-france.org



L'alimentation 3V BLS est adaptée aux tout-petits dès le début de la diversification alimentaire (entre 6 mois et 1 an)

Attention : Pour nos enfants et adolescents, réductions d'urgence la consommation d'aliments ultra-transformés, notamment riches en sucres, graisses saturées et arômes artificiels et préférons le fait maison ; une bonne façon de développer leur goût pour les vrais aliments !

Recommandations clés !

- Si possible, **préférer le lait maternel**, un vrai aliment, plutôt que les laits pour nourrissons très souvent ultra-transformés ;
- **Attention :** Si vous choisissez un lait à base de protéines végétales il faut que ce soit une préparation INFANTILE végétale (adaptée aux bébés 1^{er} âge ou 2nd âge) et non une boisson végétale pour adultes ;
- Éviter les aliments ultra-transformés qui créent une dépendance à des goûts standardisés, éloignent des vrais aliments aux goûts plus exigeants et poussent à consommer plus que de raison ;
- Dès 7 mois, il est possible de proposer 4 à 5 repas par semaine à base de protéines animales et 2-3 repas à base de protéines végétales sans carences. Les apports conseillés en protéines animales sont de l'ordre de 10 g par jour jusqu'à 1 an puis d'environ 1g/kg par jour. Il est recommandé que les protéines (végétales ou animales) contribuent à environ 15% des apports énergétiques.

Pour en savoir plus sur la diversification alimentaire mende par l'enfant (DME) :

Diversification alimentaire d'un bébé allaité www.lilfrance.org

La diversification mende par l'enfant (DME) www.responsabledetoutpetit.fr



Fiche mémo distribuée en support d'atelier - Pour participer, RDV sur wecef-france.org

Les cosmétiques

Dans les gels douche, les crèmes, les parfums, les shampoings, le maquillage etc. on peut trouver des substances nocives pour la santé et l'environnement. Quelques conseils pour les éviter :

Limiter le nombre de produits utilisés
et donc leurs interactions - pour prévenir allergies et effets cocktails



Privilégier certains conditionnements
les pains de savons plutôt que les gels / savons liquides (moins d'ingrédients)
les sticks plutôt que les sprays (moins d'inhalation des substances)



Se méfier des promesses publicitaires



J'ÉVITE

Préférer les labels fiables



JE PRÉFÈRE



Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable

Recommandations budgétaires, sous réserve de l'existence de la réglementation en vigueur et des données disponibles

Auto-test

Petites questions à se poser sur l'utilisation d'un produit cosmétique

- ☐ J'utilise mon produit tous les jours ou plusieurs fois par jour
- ☐ Je l'applique sur une grande surface de mon corps
- ☐ Je le garde sur ma peau toute la journée ou pendant plusieurs jours car il ne se rince pas
- ☐ Je l'utilise sur des zones sensibles (zones rasées, muqueuses...)

Si vous cochez plusieurs de ces cases, faites particulièrement attention à la qualité de votre produit !

JE LIMITE LES HUILES ESSENTIELLES

dans les recettes maison, et on les évite pour :
les femmes enceintes ou qui allaitent,
les enfants de moins de 7 ans,
les personnes sensibles ou allergiques (demandez conseil à votre pharmacien-ne)



JE PRÉFÈRE LES RECETTES « MAISON »

parce que je maîtrise leur composition et que je choisis les ingrédients

Un déodorant qui neutralise les odeurs sans bloquer la transpiration :

étaler un peu de lait ou d'huile pour le corps sous les bras et tamponner avec du bicarbonate de soude officinal ou alimentaire (le plus fin possible)

Un gommage mains qui adoucit et hydrate :

mélanger dans un petit bol une proportion de sel fin et d'huile d'olive pour obtenir une pâte d'aspect sable mouillé et s'en frotter / masser les mains après les avoir lavées. Rincer à l'eau tiède (sans savon !) et bien s'essuyer les mains

JE PRÉFÈRE LES HUILES VÉGÉTALES

pour se démaquiller, assouplir et nourrir sa peau et ses cheveux



1000 COSMÉTIQUES « PRÉOCCUPANTS »
peuvent contenir des perturbateurs endocriniens, ces substances qui peuvent dérégler notre système hormonal *

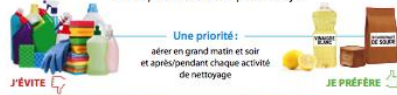
* Étude UFC Que choisir, 2017

Pour les femmes enceintes et les bébés, utiliser le moins possible de cosmétiques et rendez-vous sur wecf-france.org

Les produits ménagers

Savez-vous que l'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur ?
Nos activités d'intérieur et l'usage des produits ménagers contribuent à diffuser dans l'air des substances néfastes pour notre santé et l'environnement. Quelques conseils pour les éviter:

Limiter le nombre de produits utilisés sans les mélanger*
Peu de produits suffisent pour nettoyer



Limiter les désinfectants dans la maison
Désinfecter peut nuire à la santé!



Éviter les sources d'émission de polluants dans l'air



* Ne jamais mélanger plusieurs produits d'entretien, sous peine de formation de gaz toxiques ou de projections



Convoque avec ses femmes un morcelet, durable et éblouissant

MÉMO

Le saviez-vous?

Les produits ménagers contiennent beaucoup de parfums qui peuvent être perturbateurs endocriniens et allergènes. Or, le propre n'a pas d'odeur!

ATTENTION AUX ÉTIQUETTES

Les industriels ne sont pas tenus d'indiquer l'intégralité de la composition du produit sur l'emballage!

Quand les précautions d'usage occupent plus de place que le mode d'emploi, lisez les attentivement car le produit n'est pas sans danger pour la santé!

* Vous pouvez trouver la liste complète des ingrédients sur le site du fabricant (Fiche de Données de Sécurité)

RESPECTEZ LES DOSES

Le surdosage est plus polluant, plus dangereux, plus cher... et pas plus efficace!

JE PRÉFÈRE LES RECETTES « MAISON »

parce que je maîtrise leur composition et que je choisis leurs ingrédients

Nettoyant multi-usages

1 bol de vinaigre blanc, 2 bols d'eau

FAÇONNEMENT

- quelques gouttes de liquide vaisselle
- 10 gouttes d'huiles essentielles* Mélanger dans un bidon et rincer après utilisation

Pour les meubles en bois

5 cuillères à soupe huile d'olive

5 cuillères à soupe jus de citron

FAÇONNEMENT

- 10 gouttes huiles essentielles de citron*
- Mélanger dans un flacon et utiliser une lingette à micro-fibres pour l'application

Source: Le Grand Ménage de la Ville

Éviter les produits qui portent les symboles suivants:



Toxique



Produit dangereux pour la santé



Inflammable



Polluant pour l'environnement



Corrosif



Dangereux, nocif et irritant

J'ÉVITE

JE LIMITE

JE PRÉFÈRE

Préférer les labels fiables qui garantissent le respect de l'environnement et de la santé



* Certaines huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes et enfants de moins de 3 ans. Demandez conseil à votre pharmacien.

Fiche mémo distribuée en support d'atelier - Pour participer: RDV sur wecf-france.org

Bricoler - Rénover - Décorer

Nous passons au moins 80% de notre temps à l'intérieur. De nombreux produits utilisés pour rénover et/ou décorer contiennent des substances nocives pour notre santé et l'environnement. Quelques conseils pour limiter la facture toxique!

ATTENTION!

- **Aérer** pendant et après les travaux
- Bien lire le mode d'emploi et les précautions d'usage (pictogrammes de danger)
- **Se protéger**: Porter gants, masque, lunettes, manches longues et chaussures fermées
- Stocker les produits de bricolage et de décoration hermétiquement fermés dans un espace ventilé en dehors des pièces de vie si possible et hors de portée des enfants

Pendant la grossesse

Je laisse les travaux de bricolage aux autres, car l'enfant à naître peut être également exposé à divers contaminants susceptibles d'avoir des conséquences sur sa santé.

J'ÉVITE



JE PRÉFÈRE



UNE PRIORITÉ:
faire les travaux au
moins un mois à
l'avance et aérer

MÉMO

JE PRÉFÈRE

Ne jamais mélanger les produits entre eux

Une peinture sans odeur n'est pas toujours sans danger! (elle peut contenir 5 à 10% de substances volatiles préoccupantes)

- Les peintures **minérales** à très faible teneur en COV (composés organiques volatils) qui laissent passer l'air et l'humidité
- Les **sols lisses et durs** plus faciles d'entretien
- Les **meubles en bois massif** ou d'occasion
- Pensez au **métal, au verre** (table etc.) et aux **fibres naturelles** (osier, bambou, jonc de mer etc.)

Éviter les produits qui portent les symboles suivants:



Plus rares mais tout aussi fiables:



J'ÉVITE

JE LIMITE

JE PRÉFÈRE

1 Pour les gros travaux

Je limite les sources d'émission de polluants dans l'air dont les poussières en étant vigilant dans mes choix et je me protège: gants, lunettes, masque et manches longues*

Le savez-vous?

La poussière de bois inhalée est classée cancérogène avéré! Protégez-vous!

- Plaques de plâtre avec capteurs de COV
- Isolants synthétiques (polyuréthane, polystyrène)
- Revêtements PVC* souples collés
- Moquette synthétique
- Colles
- Colles solvantes
- Produits caustiques (ammoniaque, soude, décapants)
- Produits de traitement du bois (insecticides, fongicides)
- Isolants minéraux: (laine de verre, laine de roche)
- Planchers flottants stratifiés clipés
- Revêtement PVC* souple posé avec adhésif
- Moquette synthétique
- Colles
- Colles solvantes
- Produits caustiques (ammoniaque, soude, décapants)
- Produits de traitement du bois sur base végétale et à l'eau: (insecticides, fongicides)
- Plaques de plâtre, carreaux de plâtre
- Isolants écologiques: (coute de cellulose, chanvre, fibre de bois, liège)
- Carrelage
- Parquet bois massif non vernis
- Revêtement: linoléum, caoutchouc
- Moquettes en fibres naturelles non traitées: laine, coton
- Colles
- Produits de traitement du bois sur base végétale et à l'eau: (insecticides, fongicides)

* PVC: polychlorure de vinyle. * EPI: Equipement de Protection Individuelle

J'ÉVITE

JE PRÉFÈRE

2 Je choisis bien mes produits de finition et je laisse aérer le mobilier neuf avant installation

Aérer continuellement pendant au moins 3 jours après la pose

Bien laver les rideaux et linges de maison qui le permettent avant utilisation

- Peinture (y compris solvants)
- Vernis
- Lasure
- Papier peint: vinyle, expansé, intissé, couche vinyle
- Tissus traités anti-bactériens, anti-acariens (coussins, rideaux)
- Tapis traités anti-tâches, anti-bactériens, anti-acariens, avec dos en PVC*
- Huiles dures écologiques
- Papier peint intissé avec couche papier
- Tentures et rideaux synthétiques labellisés
- Peintures à faible teneur en composés organiques volatils (COV)
- Peintures à l'eau et laques à l'eau écologiques
- Cires d'abeille
- Enduits terre, chaux
- Papier peint ingrain
- Tapisserie imprimée à base d'encres à l'eau
- Tentures, rideaux non traités en coton, lin
- Tapis non traités en fibres naturelles: (laine, coton, sisal, jonc de mer)

* PVC: polychlorure de vinyle

J'ÉVITE

JE PRÉFÈRE



CHARTÉ PRÉVENTION GROSSESSE ENVIRONNEMENT

Dr Thérèse GRECK CHASSAIN
Gynécologie Médicale. Médecine de la Reproduction Endocrinologie
3 quai des Tanneurs, 34980 Montpellier

Pr Patrick FENICHEL
Gynécologie Médicale. Médecine de la Reproduction
Endocrinologie et Maladies Métaboliques
Hôpital de l'Archet, CHU NICE

Balayer les toxiques

Ces produits du quotidien
nocifs pour la fertilité
du couple

Dr Silvia Alvarez



1
Acceptable

2
Tolérable,
vigilance
pour
certaines
populations

3
Peu
recommandable

4
À éviter

Votre recherche

Saisissez une marque ou un modèle

Filtres

Fonction principale

Autorisé en bio

Allergie possible

Notre appréciation

Mis à jour le 18 janvier 2024

334 résultats



E100 Curcumine

☐ Comparer

Fonction principale
Colorant

Notre appréciation

2



E101 Riboflavine, Riboflavine-5'-
phosphate sodium

☐ Comparer

Fonction principale
Colorant

Notre appréciation

1

Évaluation Additifs alimentaires

Plus de 300 additifs alimentaires sont autorisés dans l'Union européenne. Tous font l'objet d'une évaluation de l'Autorité européenne de sécurité alimentaire (Efsa). Pourtant, des publications

[Voir plus](#)

Les résultats du test

Comment nous testons

Enquête



**Les substances
indésirables**

Liste des substances à éviter

SCRUTEZ AVANT D'ACHETER

*Les substances à risque sont encore plus
préoccupantes dans les produits non rincés.*

*Elles sont à éviter scrupuleusement
pour les tout-petits (moins de 3 ans).*

*Les perturbateurs endocriniens sont à bannir chez les
tout-petits, les adolescent(e)s et les femmes enceintes.*

• Ammonium Lauryl Sulfate
Irritant

• Benzophenone-1, Benzophenone-3
Perturbateurs endocriniens

• BHA
Perturbateur endocrinien

• Butylparaben, Potassium ou Sodium Butylparaben
Perturbateurs endocriniens

• Cyclopentasiloxane, Cyclotetrasiloxane
Perturbateurs endocriniens

• Ethylhexyl Methoxycinnamate
Perturbateur endocrinien

• Methylchloroisothiazolinone, Methylisothiazolinone
Allergènes

• Phenoxyethanol
*Toxique pour le foie. Cette substance ne semble pas
présenter de danger pour les adultes.*

• p-Phenylenediamine (et substances dont le nom contient
« p-Phenylenediamine »)
Allergènes

• Propylparaben, Potassium ou Sodium Propylparaben
Perturbateurs endocriniens

• Sodium Lauryl Sulfate
Irritant. Le Sodium Laureth Sulfate est moins irritant.

• Triclosan
Perturbateur endocrinien

Février 2016:
185 cosmétiques
courants contenant
des substances
« préoccupantes »
(allergènes, produits
toxiques, PE)

LES 26 ALLERGÈNES

présents dans les parfums et conservateurs

- Alpha-Isomethyl Ionone
- Amyl Cinnamal
- Amylcinnamyl Alcohol
- Anise Alcohol
- Benzyl Alcohol
- Benzyl Benzoate
- Benzyl Cinnamate
- Benzyl Salicylate
- Butylphenyl Methylpropional
- Cinnamal
- Cinnamyl Alcohol
- Citral
- Citronellol
- Coumarin
- Eugenol
- Evernia Furfuracea Extract
- Evernia Prunastri Extract
- Farnesol
- Geraniol
- Hexyl Cinnamal
- Hydroxycitronellal
- Hydroxyisohexyl 3-Cyclohexene Carboxaldehyde
- Isoeugenol
- Limonene
- Linalool
- Methyl 2-Octynoate



url.quechoisir.org/cosmetique



PRODUITS COSMÉTIQUES

Les substances indésirables



Depuis le 31 juillet 2023: 80 substances allergènes recensées
(règlement européen)

Substances toxiques dans les cosmétiques

Grâce à vos contributions, notre liste des produits cosmétiques renfermant un ou plusieurs ingrédients indésirables s'est enrichie de jour en jour pour atteindre aujourd'hui **plusieurs dizaines milliers de**

[Voir plus](#)



Votre recherche

Saisir une référence ou code EAN/barre



Déodorants et parfums



Produits d'hygiène dentaire



Maquillage



Produits pour bébés et enfants



Produits solaires



Soins des cheveux



Soins du corps



Soins du visage

Les labels

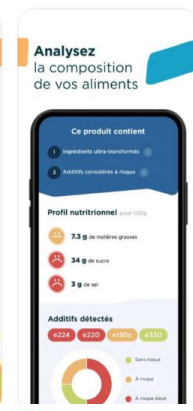
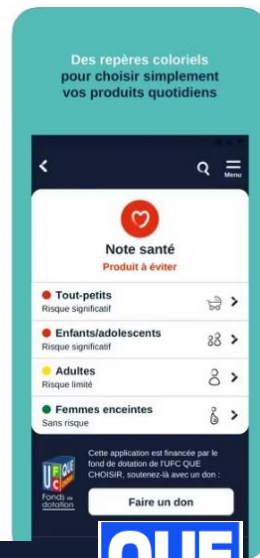
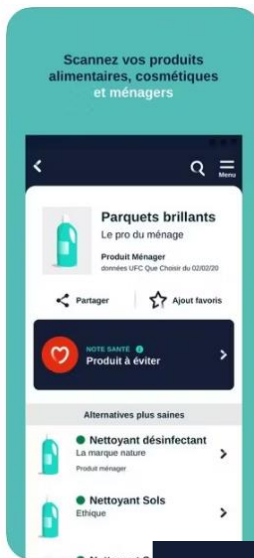
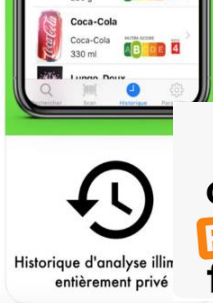
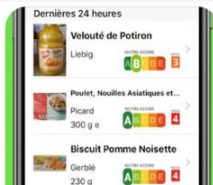
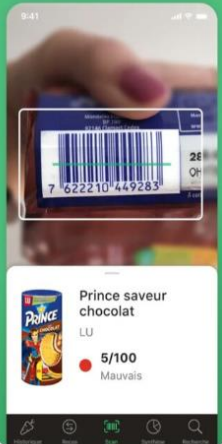


Scan de vos produits

Analyse des produits alimentaires ...

... et cosmétiques !

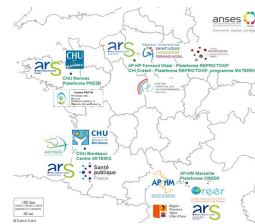
Les applis

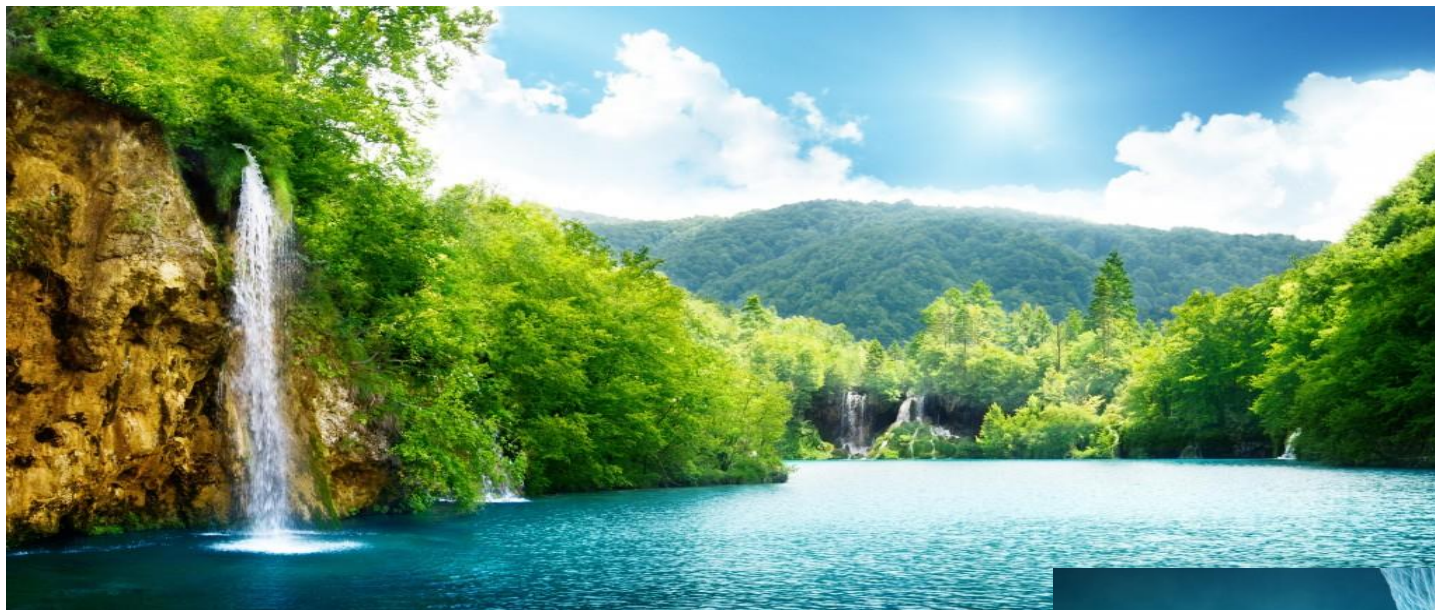


En conclusion

1. Hiérarchiser les risques: expositions professionnelles+++
2. Dépister et adresser > Plateformes PREVENIR

1. Sensibiliser sans culpabiliser
2. Autonomiser les patients > supports++





Merci de
votre attention

