

# Recommandations préconceptionnelles

# Boissons et Alimentation

- ▶ Préférer l'eau du robinet (très bonne qualité sauf si canalisations en plomb (logements d'avant 1948), pollution liée aux bouteilles plastiques).
- ▶ Vin : avec modération (présence de pesticides et sulfites) -> préférer le Bio, **arrêt total des alcools si grosseur**.
- ▶ Sodas : n'apportent aucun oligoélément, risque d'obésité, de diabète, de troubles de la reproduction.
- ▶ Fruits et légumes : consommation recommandée de 5 portions par jour : frotter les légumes 30 secondes sous l'eau avant préparation élimine  $\frac{3}{4}$  des pesticides. (Enlever la peau permet d'éliminer une bonne partie des polluants mais c'est aussi là que se trouvent les vitamines, la cuisson permet une élimination quasi complète des pesticides).
- ▶ Poissons : Limiter la consommation de poisson à 2 portions par semaine dont au moins 1 espèce riche en oméga 3 (saumon, sardine, hareng, maquereaux, ...), limiter les poissons d'eau douce à 1x tous les 2 mois, éviter les prédateurs (thon, lotte, flétan, brochet, dorade...) qui sont en bout de chaîne alimentaire et concentrent les polluants). Varier les origines, mais en consommer malgré tout car ils sont riches en iode et oméga 3. Limiter les crustacés.
- ▶ Viandes : préférer les viandes BIO ou issues d'élevages raisonnés.
- ▶ Œufs : préférer les 0 (alimentation BIO et élevage plein air) ou 1 (plein air).
- ▶ Consommer des produits locaux et de saison et bien varier son alimentation. Privilégier le « fait maison », en cas de plats préparés : une liste d'ingrédients courte, éviter les produits lights (attention aux : sel, gras, additifs... et contenants en plastique le plus souvent !).
- ▶ Limiter la consommation de produits à base de soja (perturbateur endocrinien).
- ▶ Privilégier la cuisson basse température.

# Environnement

L'air intérieur est 3 à 8 fois plus pollué que l'air extérieur !

- ▶ Aérer son logement au moins 10 minutes 2 fois par jour au minimum, même en hiver (en évitant si cela est possible les heures de trafic intense). Laisser les aérations libres même en hiver permet une bonne ventilation du logement et évite la prolifération des moisissures responsables d'allergies.
- ▶ **Ne pas fumer.** Pollution intérieure et accumulation des polluants dans les murs qui rediffusent les éléments nocifs de la fumée pendant plusieurs semaines.
- ▶ De même, limiter au maximum l'utilisation de bougies, encens, parfums d'intérieur, aérosols (dont les déodorants en spray, laques ...) et aérer après utilisation. Une maison saine ne sent rien : ni bon ni mauvais.
- ▶ Bien aérer après des travaux et si possible préférer des matériaux étiquetés A+. Ne pas participer aux travaux si on est enceinte et faire la chambre du bébé 3 mois avant qu'il l'occupe.

# A la maison

- ▶ Limiter le nombre de produits d'entretien au minimum (multiplication des polluants), éviter les produits en spray (dispersion dans l'air des composés cancérigènes, perturbateurs endocriniens, ...), bien respecter les dosages.
- ▶ Laver les vêtements avant utilisation car ils sont traités contre les moisissures et les reliquats de produits de teinture sont toxiques et/ou allergisants.
- ▶ Eviter les bouteilles en plastique (pollution du contenu par le contenant, substances cancérigènes, problème du traitement des déchets)
- ▶ Préférer les casseroles en fonte ou inox, les contenants en verre et en porcelaine. Éviter le papier et les moules en aluminium, les revêtements antiadhésif (téflon par exemple, à jeter si abimés), les contenants en plastique, en mélamine et bambou.
- ▶ Attention aux bouilloires en plastique, ne pas chauffer les récipients en plastique même si cela est indiqué sur l'emballage : le plastique est instable aux changements de chaleur, risque de relargage de polluants.
- ▶ Conserves et canettes : préférer le stockage dans des récipients en verre ou en inox, présence de Bisphénol S et aluminium dans les canettes.

# Et dans les cosmétiques ?

- ▶ Utilisez le maquillage avec modération, évitez les produits sans rinçage et les produits en spray qui diffusent les composants dans l'air, entraînent une inhalation de ceux-ci et un passage dans l'organisme inconnu. En cas d'utilisation de produits qui ne se rincent pas préférer un label.
- ▶ Limitez les colorations capillaires et évitez les huiles essentielles.
- ▶ Attention aux produits parfumés, huiles essentielles, musc qui sont allergisants
- ▶ Éviter les produits contenant phtalates, parabènes, triclosan et Bisphénol-3, préférez une liste d'ingrédients courte.
- ▶ Préférer une crème solaire minérale sans nanoparticules de dioxyde de titane qui peut passer les barrières biologiques (noté [nano] dans la liste des composants), le passage transcutané est en cours d'étude.

- ▶ **Sites utiles pour en savoir plus**
- ▶ ARTEMIS-Plateforme PREVENIR : plateforme de prévention de la santé environnementale chez des patients présentant des troubles de la reproduction
- ▶ Guide Santé Publique France (sources : ADEME, ANSES, INRS) - <https://www.agir-pour-bebe.fr; projetfees.fr>
- ▶ Association Santé Environnement France : <https://www.asef-asso.fr/>
- ▶ Le petit guide Santé de la fertilité
- ▶ Le petit guide Santé du ménage
- ▶ Le petit guide Santé de l'air intérieur
- ▶ Le petit guide Santé du jardinage
- ▶ Le petit guide Santé de la beauté ....
- ▶ <https://wecf-france.org/ressources/guides-et-fiches/>
- ▶ Guide Cosmétiques Bébés
- ▶ Guide Produits ménagers
- ▶ Guide Rénovation Décoration
- ▶ Guide Cosmétiques Féminins...
- ▶ Les labels BIO à préférer
- ▶ **UFC-QUE CHOISIR** - 1<sup>RE</sup> Association de consommateurs de France
- ▶ <https://www.quechoisir.org/decryptage-produits-cosmetiques-les-fiches-des-molecules-toxiques-a-eviter-n2019/>