COMMUNAUTÉ
PROFESSIONNELLE
TERRITORIALE DE SANTÉ
DE NEUILLY-SUR-SEINE



Fiche pratique - Protéger bébé des phtalates et perturbateurs endocriniens

Selon l'OMS, un perturbateur endocrinien est une substance étrangère à l'organisme qui en altère le fonctionnement hormonal, entraînant des effets néfastes sur la santé.

Les phtalates font partie de ces perturbateurs endocriniens courants. Il sont utilisés comme plastifiant et fixateur de parfum très répandus dans l'industrie et dans de nombreux produits du quotidien (emballages et plastiques alimentaires, produits d'entretien et cosmétiques, textiles, jouets, mobilier, médicaments et matériel médical...). Les voies d'exposition sont l'alimentation (migration depuis les emballages plastiques), le contact cutané (via les cosmétiques et les textiles) et l'inhalation (poussières et produits parfumés).

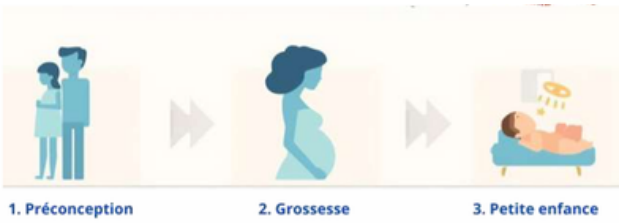
Les effets néfastes sur la santé sont démontrés :

- Système reproducteur : réduction de la fertilité, troubles du développement fœtal, anomalies ovariennes
- Système hormonal et métabolique : obésité, diabète, troubles thyroïdiens
- Système neurologique : troubles du langage, troubles de l'attention, difficultés d'apprentissages
- Mais aussi : asthme, allergies, effets immunitaires et inflammatoires chroniques, cancers hormonodépendants (sein, prostate)

Mais leur durée de vie dans l'organisme est courte (24 à 48 heures), ce qui permet une élimination rapide après exposition. Il n'est donc jamais trop tard pour agir !

💡**Changer des éléments de son mode de vie ou quelques produits peut donc avoir un impact rapide et bénéfique sur la santé d'aujourd'hui et de demain.**

Eviter les phtalates pendant la période des 1000 premiers jours de l'enfant.



Les 1000 premiers jours de la conception aux 2 ans de l'enfant. Cette période est cruciale pour le développement de l'enfant : croissance cellulaire, formation des organes et du système hormonal.

- Vulnérabilité accrue : durant ces 1000 jours, l'organisme est particulièrement sensible aux perturbateurs endocriniens.
- Les expositions précoces peuvent avoir un impact sur la croissance, la reproduction, le métabolisme ou encore la cognition.
- Ce constat s'appuie sur le concept scientifique de DOHaD (Developmental Origins of Health and Disease), selon lequel la santé adulte dépend en partie des expositions précoces, notamment in utero.

D 'autres périodes de la vie, comme la puberté ou la ménopause, sont également sensibles aux perturbateurs endocriniens.

Des gestes simples, quelques habitudes à changer :

Ne coûte *(quasi)* rien

- **Aérer** le logement (ne génère pas de surcoûts d'énergie),
- **Ne pas réchauffer** les aliments dans des contenants en **plastique,**
- **Laver** les **vêtements neufs** et laver et/ou aérer les **jouets.**

Permet d'économiser

- Privilégier **le seconde main** (meubles, jouets…),
- **Ménage et cosmétiques** : peu de produits et naturels,
- **Plat maison** : 0,60€ moins cher qu'un plat industriel



Exemple : vinaigre blanc < 1€ / L

Moins cher qu'on ne pense

- **Alimentation « bio »** : une alimentation locale issue de l'agriculture biologique, aurait un coût faiblement supérieur à l'alimentation conventionnelle,
- **Récipients en verre** : légèrement plus chers à l'achat mais plus durables.

Commencer par ce qui vous parait être le plus simple à mettre en œuvre

Chaque petit geste compte → La prévention est progressive

Un polluant en moins = une chance en plus

La liste mémo !

Pour chaque action, choisissez la personne qui sera chargée de s'en occuper au sein de votre foyer

Reflexe n°1 HYGIENE

- ❑ J'opte pour une hygiène et routine beauté minimaliste
- ❑ Je préfère les produits labellisés ou bien notés sur une application
- ❑ Je préfère les produits qui ont la liste d'ingrédients la plus simple et courte possible
- ❑ Je privilégie les produits rinçables

Qui fait quoi ? .....

Reflexe n°2 CUISINE

- ❑ Je cuisine maison au maximum
- ❑ J'achète « bio », ou je lave et j'épluche soigneusement les fruits et légumes
- ❑ Je choisis des produits avec le moins d'additifs et de conservateurs
- ❑ J'opte pour le verre, l'inox, la porcelaine… même pour le bébé ☺
- ❑ Je m'équipe de poêles en inox, fonte ou fer

Qui fait quoi ? .....

Réflexe n°3 AMENAGEMENT

- ❑ Je réalise les travaux et l'aménagement au moins 3 mois avant l'arrivée de l'enfant (sans la futur maman) et j'aère bien
- ❑ J'achète de la peinture labellisée « A+ »
- ❑ Je choisis : un sol « inerte » (du parquet ou du carrelage)
- ❑ Je m'équipe d'occasion (meubles, objets, jouet)
- ❑ Je vérifie que les grilles d'aération sont fonctionnelles

Qui fait quoi ? .....

Réflexe n°4 UNIVERS DU BEBE

- ❑ J'opte pour des couches sans parfum ni lotion ajoutée, et avec un label de confiance, ou des couches lavables
- ❑ Je lave mon bébé à l'eau et du savon seulement
- ❑ Je choisis des habits en fibres naturelles (coton, lin, laine), ou de seconde main. Je lave les habits neufs avant utilisation
- ❑ J'utilise des produits ménagers labellisés ou simples
- ❑ J'aère 1 à 2 fois par jour 10 min
- ❑ J'installe des moustiquaires pour me passer de produits répulsifs

Qui fait quoi ? .....

Fees
Femmes enceintes environnement et santé

Polluants dans les produits qui nous entourent : Comment offrir à la **femme enceinte et au bébé** le **MEILLEUR ENVIRONNEMENT POSSIBLE** ?



Préférer les fruits et légumes de saison.
Les laver et les éplucher.

Ouvrir les fenêtres deux fois par jour.



Ne pas réchauffer les aliments dans du plastique, en particulier les biberons.

Ne pas fumer dans le logement, ni à côté de femmes enceintes ou d'enfants.





Faire vérifier, chaque année, ses appareils de chauffage par un professionnel.



Utiliser de l'eau et du savon pour changer bébé.

Ne pas bricoler pendant la grossesse.



Limiter le nombre de produits, surtout ceux en spray et sans rinçage.



Eviter les insecticides et les parfums d'ambiance.



Enceinte, éviter les colorations, le vernis, les huiles essentielles.



Limiter le nombre de produits ménagers.

Notre ENVIRONNEMENT

Notre BÉBÉ



Sa SANTÉ

Janvier 2021

Facebook : @projetfees

www.projetfees.fr

Parlez-en à votre professionnel de santé

Téléchargez l'ensemble des conseils