Informations
Santé environnementale

Grossesse => améliorer son environnement

Ventiler et aérer son domicile
Evacuer polluant, virus, humidité
… même en hiver



Température idéale 18-22°C

Le tabac nuit à la croissance du fœtus et augmente le risque de certaines pathologies maternelles
Tabagisme actif et passif







Hygiène de la maison en particulier la cuisine => prévention de la transmission de germes (listériose, toxoplasmose…)

- ⇨ Produits avec label environemental
- ⇨ Produits naturels sans ajouter d'huiles essentielles (vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate de soude
- ⇨ Parfums/huiles essentielles déconseillés

En période d'été, n'utilisez pas de répulsifs à moustiques, ni de produits chimiques pour tuer les moustiques (bombes, aérosols, diffuseurs électriques).

➔







Eviter les travaux en étant enceinte
Finaliser la chambre de bébé bien avant la naissance

Vérifier appareils chauffage, cuisson

Intoxication monoxyde de carbone



Si possible faire vérifier l'absence de plomb (canalisation, peintures, objets anciens …)



Informations
Santé environnementale

Grossesse => limiter le contact avec les perturbateurs endocriniens

Un perturbateur endocrinien est une substance, qui altère la production de certaines hormones et, de ce fait, induit des effets néfastes dans un organisme intact ou chez sa progéniture.

Certaines de ces substances peuvent ainsi entrainer des effets délétères sur la reproduction et nuire à la fertilité ou perturber le développement du fœtus.

Les parabènes et triclosan contenus dans certains produits d'hygiène



les phtalates présents dans le plastique, peintures, certains textiles



Les pesticides



le bisphénol A : articles en plastique, revêtements internes des boites de conserve



des retardateurs de flamme dans les meubles rembourrés



Les composés perfluorés dans certaines casseroles antiadhésives



Perturbateur endocrinien d'origine naturelle phytoestrogènes présents notamment dans le soja ou certaines huiles essentielles.



Ces substances pénètrent dans l'organisme par contact avec la peau ou lorsque la personne mange ou respire.
Le niveau de danger de ces substances est très variable

Les études menées auprès de la population ont montré une augmentation de certaines maladies (troubles neurodéveloppementaux, hormonaux ou immunitaires ...) et une diminution de la fertilité et des anomalies du développement du fœtus.