



# Expérience de la Maternité du Groupe Hospitalier Mutualiste de Grenoble en santé environnementale

Dr Caroline Rouquier  
Aurélie Vellement, sage-femme



# Introduction

Notre maternité s'intéresse à la santé environnementale et nous apportons aux couples des informations pour:

- ✓ repérer les différents polluants de l'environnement, chimiques, biologiques et **physiques**
- ✓ connaître leur impact sur la santé,
- ✓ apprendre à les éviter
- ✓ trouver des solutions alternatives.



# Introduction

- To nest: faire son nid: préparer la venue d'un nouveau-né chez soi
- Atelier Nesting: ça veut dire QUOI?  
Une maison saine pour mon bébé, depuis la conception jusqu'à l'enfance
- Comment créer un environnement le + **sain** possible?
- Quelles précautions prendre avec **les ondes électromagnétiques**?



# Un atelier Nesting

Lors d'un atelier de prévention santé, nous proposons:

- Des **conseils** mais pas d'obligations
  - Des **alternatives** réalistes et réalisables
  - Un **accompagnement** vers le changement
- ...dans un cadre de non jugement et d'interactions positives



# Naître et grandir dans un environnement sain !



## AIR INTERIEUR

- Ne pas fumer à l'intérieur.
- Aérer plusieurs fois, 5 minutes par jour son habitat et avant le coucher.
- Attention au choix des meubles et des peintures. ( Bien ventiler avant l'arrivée de votre bébé )

## CHAMPS ELECTROMAGNETIQUES

- Eloigner le téléphone portable du ventre de la femme enceinte et de votre bébé.
- Limiter le WIFI, préférer le mode filaire.
- Eloigner le babyphone à plus de 1m50 de votre enfant.
- Eteindre votre portable la nuit ( ou mode avion ).

## TEXTILES

- Layette simple, sans traitement.
- Laver plusieurs fois avant usage.
- Penser aux vêtements d'occasion.
- Pour vos lessives , éviter les assouplissants.

## JOUETS

- Laver avant utilisation.
- Préférer les jouets en bois sans peinture ainsi que les poupées en tissu plutôt qu'en plastique.
- Privilégier la qualité à la quantité.

## ALIMENTATION

- Si vous devez utiliser des biberons , préférer le verre.
- Ne jamais réchauffer les biberons au micro-ondes.
- Laver et peler les fruits et les légumes.
- Privilégier les récipients en verre pour conserver et/ou chauffer vos aliments.

## TOILETTE

- Préférer l'eau , le coton ou liniment oléocalcaire.
- Lingettes, crèmes et parfums sont inutiles.
- Utiliser peu de savon, bien rincer et sécher.

## PRODUITS MENAGERS

- Votre bébé vit au sol, soyez vigilants aux produits ménagers. Utiliser peu de produit , pas trop souvent.
- Préférer le vinaigre blanc, le bicarbonate de sodium et le savon noir aux produits ménagers industriels. [www.raffa.grandmenage.info](http://www.raffa.grandmenage.info)



# Les ondes en atelier Nesting



# Principe de précaution



Risque connu → **prévention**    Risque hypothétique → **précaution**



Loi Barnier de 1995 :

« l'absence de certitudes, compte tenu des connaissances scientifiques et techniques du moment, ne doit pas retarder l'adoption de mesures effectives et proportionnées visant à prévenir un risque de dommages graves et irréversibles à l'environnement à un coût économiquement acceptable »

# Les applications smartphone pour suivre l'accouchement

Opérateur 23:27

**Contractions**

Freq.Moy.: 00:08:46 Dur.Moy.: 00:02

**Démarrer**

Début	Fin	Freq.	Durée
14/09/2013 23:43:46	14/09/2013 23:43:48	0:00:10	00:02
14/09/2013 23:43:35	14/09/2013 23:43:38	0:00:07	00:02
14/09/2013 23:43:27	14/09/2013 23:43:31	0:00:04	00:03
14/09/2013 23:43:23	14/09/2013 23:43:25	0:00:06	00:02
14/09/2013 23:43:16	14/09/2013 23:43:20	0:11:34	00:04
14/09/2013 23:31:41	14/09/2013 23:31:44	0:40:36	00:03
14/09/2013 22:51:05	14/09/2013 22:51:07	---	00:02

Opérateur 23:27

**Contractions**

APRÈS UNE CONTRACTION:

Régler l'intensité

Écrire une note

PARAMÈTRES

Fuchsia Vert Orange Bleu

Opérateur 23:27

**Contractions**

Début 14/09/2013 23:43:46 >

Fin 14/09/2013 23:43:48 >

Durée 00:02

Intensité

Très doux Doux Moyen Fort Très fort

Remarques



# Le rôle du père: les bonnes ondes?



**Une appli pour vous coacher pendant l'accouchement testée au Pays Bas**

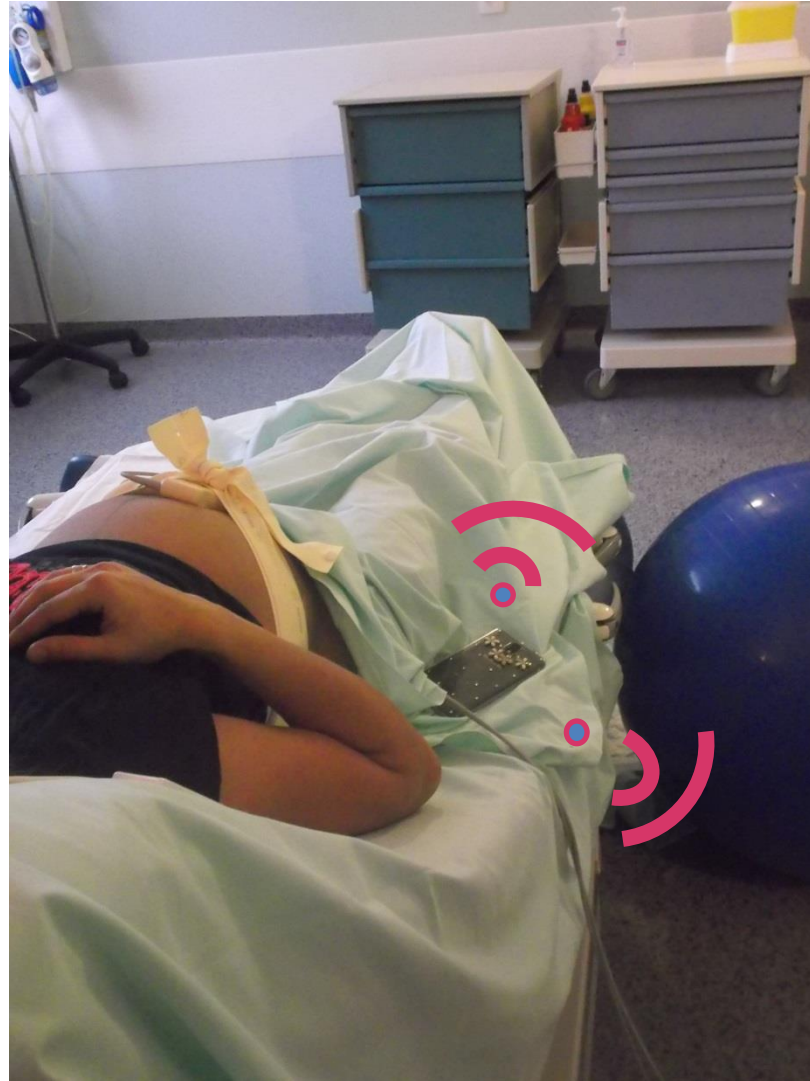


**Un compagnon pour vous coacher pendant l'accouchement, avec la méthode Bonapace**

# Les applications smartphone pour suivre l'allaitement...



« I' I FOUNE »



# Le téléphone Portable

## Distance

Maintenez votre téléphone à **plus d'un mètre de votre corps**,

Tenir le récepteur éloigné du cœur et du ventre,

(l'amplitude du champ baisse de 4 fois à 10 cm, de 50 fois à un mètre)

- mode haut-parleur,
- le kit mains libres
- l'oreillette Bluetooth (à condition de ne pas la garder constamment à l'oreille en période de veille).

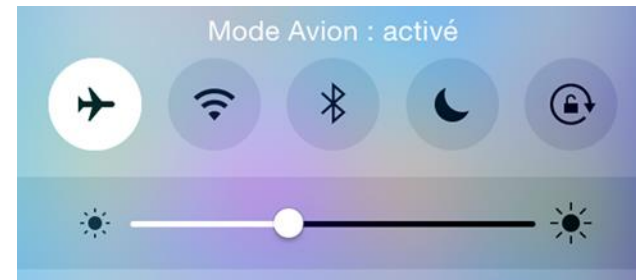


# La Nuit

Évitez de porter sur vous votre téléphone, même en veille, et ne le gardez pas près de vous la nuit.



Passez au mode avion.



# DUREE

-Téléphonez le moins longtemps possible

(les effets biologiques sont directement liés à la durée d'exposition)

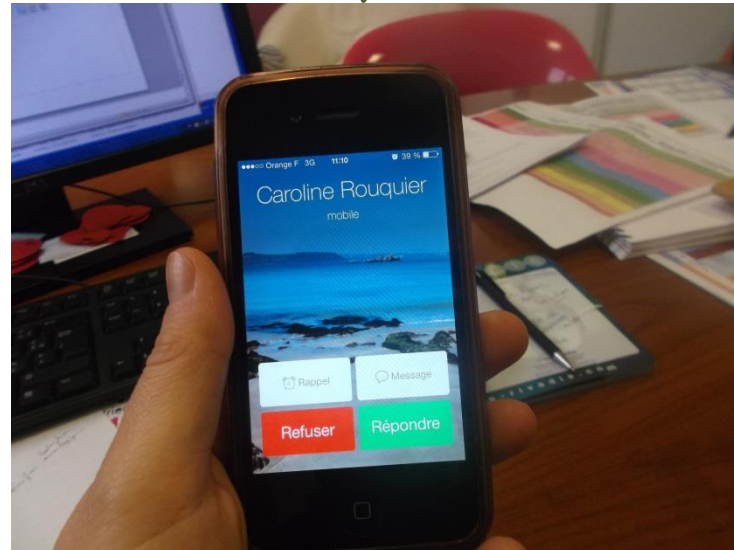
-Préférez rappeler ensuite d'un téléphone fixe filaire, et non d'un téléphone sans fil DECT.



# Intensité du signal

Quand vous téléphonez, changez de côté régulièrement et attendez, avant de placer votre appareil à l'oreille que votre correspondant ait décroché.

Allo, Allo???  
Ah oui, elle décroche toujours tard....!!!



# Intensité du signal



Évitez d'utiliser votre portable lorsque le signal est faible ou lors de déplacements rapides comme en voiture ou en train.





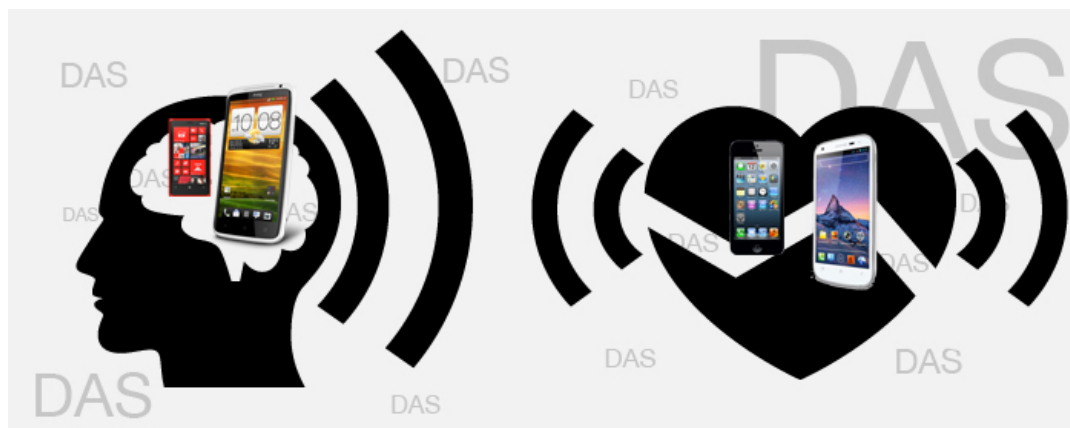
# SMS

Préférez communiquer par SMS plutôt que par téléphone, vous réduisez ainsi la durée d'exposition et la proximité du corps.



# DAS: Débit d'Absorption Spécifique

Choisissez un appareil avec  
le DAS le plus bas possible  
(mesure la puissance  
absorbée par le corps).



# Les enfants

N'autorisez pas les enfants de moins de 12 ans à utiliser un **téléphone portable**, sauf en cas d'urgence. Les organes en développement sont les plus sensibles aux **ondes électromagnétiques**.



# Téléphone « fixe »:

Pour passer un  
coup de fil:  
pensez au FIL!



**ECO DECT**



- Les DECT standards émettent en permanence
- Les DECT « eco » n'émettent pas quand le combiné est sur sa base
- Penser à activer la fonction « eco »

# Le babyphone:

## Est-ce bien indispensable???



- **Préférez les babyphones analogiques** avec émission d'ondes non pulsées et déclenchement automatique à la voix
- **Placez le babyphone à plus d'1,50 m** du lit vers les pieds
- **L'application Iphone pour bébé est à proscrire** : elle expose l'enfant aux hyperfréquences en permanence



La plupart utilisent la norme DECT avec émission d'ondes permanentes et système d'émetteur/récepteur. D'après l'OFEV (Office fédéral de l'environnement suisse) on a pu mesurer par exemple 8,5 V/m à 20 cm de l'enfant et 3,2 V/m à 1m.

# Le four à micro-ondes



- Femmes enceintes
  - Enfants
  - Bébés
- ➔ Restez à distance du four

Ne pas réchauffer le lait maternel au micro-ondes, cela détruit les enzymes du lait et ses propriétés antibiotiques.

# Plaques à induction

- Adapter la taille de la casserole à la zone de cuisson
- Pas de casserole à fond déformé
- Utiliser préférentiellement les plaques arrière
- Ne pas se tenir très près de la cuisinière
- Pas d'ustensile en métal



# L'ordinateur portable





# Restez « branchées »



# En conclusion

- S'éloigner de la source!!!
- Protéger les plus vulnérables



# Conclusion

- Les ateliers nesting permettent d'échanger et de se poser des questions
- <http://www.projetnesting.fr>
- Trouver des solutions alternatives
- Accompagner le changement



Aujourd'hui, de nombreux constructeurs prennent garde à limiter le niveau de radiofréquences émises — qui font partie des ondes électromagnétiques — en proposant de plus en plus de mobiles avec un indice DAS faible. D'autres ne font pas forcément l'effort, préférant rester, certes, en deçà de la limite (2 W/kg) imposée par décret, mais demeurant tout de même au-dessus de 1 W/kg.