

« NAITRE ET GRANDIR DANS
UN ENVIRONNEMENT SAIN »



Le 26 Novembre dernier, sur Chambéry, la Mutualité Française Rhône-Alpes (M.F.R.A) avec le soutien financier du Conseil Régional et en lien avec de nombreux partenaires locaux, dont le Groupe Hospitalier Mutualiste de Grenoble (G.H.M.G), organisait un colloque sur la santé environnementale.

Plus de 180 professionnels de la périnatalité et de la petite enfance se sont réunis à cette occasion. Plusieurs experts du domaine sont intervenus pour apporter un éclairage et permettre d'identifier les sources de pollution auxquelles les enfants et les femmes enceintes peuvent être confrontés. Un des thèmes abordés : **la qualité de l'air intérieur.**

Nous passons 90% de notre temps dans des espaces confinés : à l'intérieur de nos maisons, sur notre lieux de travail, dans les écoles, dans les lieux de loisirs, dans les commerces et les transports. L'air y est 2 à 5 fois plus pollué que l'air extérieur, en polluants biologiques, chimiques et autres champs électromagnétiques.

De même les meubles, les peintures, les produits ménagers, les jouets, l'alimentation et les cosmétiques peuvent également avoir des effets néfastes sur la santé. Nous avons entendu les impacts sur le nourrisson et le jeune enfant (asthme, problème d'infertilité au long terme, cancers, allergies...), nous avons aussi entendu les alternatives possibles.

Dans ce même objectif, depuis 2012, notre maternité souhaite renforcer son implication dans ce domaine en développant des actions, en permettant aux futurs et jeunes parents, ainsi qu'au professionnels de la périnatalité, de faire des choix éclairés en faveur de la santé des enfants. Une fois par trimestre, nous travaillons en collaboration avec une animatrice de la mutualité française Rhône-Alpes. Elle propose des ateliers Nesting, « faire son nid », aux femmes enceintes ou aux jeunes couples. L'objectif est de leur apprendre à repérer les polluants de la maison, comprendre leurs impacts sur la santé et limiter l'exposition des jeunes enfants.



Dans le futur, nous souhaiterions développer cette activité en proposant aux sages-femmes de se former afin d'offrir plus d'ateliers aux parturientes.

Chacun d'entre nous à un rôle à jouer dans le changement des habitudes et des comportements simplement par le fait de transmettre des messages pour sensibiliser son entourage personnel ou professionnel.

En passant, voici deux ou trois petites choses simples à connaître :

Les pollutions physiques :

- faire attention aux baby phones : la plupart utilise la norme DECT avec émission d'ondes permanentes et système d'émetteur/récepteur : préférez les baby phones analogiques avec émissions d'ondes non pulsées et déclenchement automatique à la voix. Placez le baby phone à 1m50 ou plus du nouveau-né, plutôt vers les pieds.
- pas de portable avant 15 ans, et pas de jeu sur les tablettes en mode wifi. Mettre le mode avion même si l'on sait que celui-ci ne bloque pas complètement toutes les ondes.
- revenir un maximum au mode filaire et non wifi pour internet.
- Enceinte : ne pas poser son ordinateur portable ou tablette wifi sur son ventre, ne pas rester près des tables de cuisson par induction (celles-ci dégagent de forts champs magnétiques)

Les substances toxiques :

- utiliser des biberons en verre et non en plastique. De même pour la conservation des aliments gras, revenir aux bocaux en verre de nos grands-mères.
- utiliser pour le change du bébé du liniment oléo-calcaire en faisant attention à leur composition (certains possèdent des parabènes ou des sels d'aluminium)
- proscrire les lingettes, certaines d'entre elles contiennent du phénoxyéthanol, des parabènes ou fragrance. Préférer les lingettes en coton bio. De même pour les shampoings ou les produits de bain et douche : ne pas utiliser les produits parfumés et faire attention à leur composition.
- faire très attention aux shampoings anti-poux, certains contiennent encore en France des pesticides à des doses très importantes !
- utiliser des produits d'entretien ménagers simples comme le vinaigre blanc, le savon noir ou le bicarbonate de sodium. Les enfants passent leur temps au sol, s'amuse à lécher les surfaces, inhale les vapeurs toxiques.
- les jouets : éviter ceux en plastique, choisir des jouets en bois brut sans vernis. Préférez les poupées en tissu et non en plastique. Pour les peluches évitez ceux à poils long ou rembourrés en synthétique et lavez-les avant utilisation.

Pour conclure, n'oubliez pas un petit geste simple au quotidien mais primordial : aérer pendant 15 à 20 minutes son habitation ou lieu de travail pour renouveler la qualité de l'air et bien évidemment en évitant les heures de pointe si vous habitez autour d'axes routiers.

*Alexandra Licina
Sage-femme cadre*