



Maman & bébé : mieux vivre dans un environnement sain

 **Citadelle**
Hopital

 **CHU**
de Liège

PROTÉGEZ-VOUS ET VOTRE BÉBÉ CONTRE LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Un guide pour une grossesse sereine et saine.

Votre santé et celle de votre bébé commence dans son environnement. En tant que maternité engagée, nous vous proposons des conseils pratiques pour réduire l'exposition de votre enfant aux substances indésirables et diminuer l'empreinte écologique de votre foyer.

Chaque petit geste compte pour un avenir plus sain.

**CHERS FUTURS PARENTS,
LA GROSSESSE EST UN
MOMENT PRIVILÉGIÉ POUR
LA SANTÉ DE VOTRE BÉBÉ.
CE GUIDE VOUS INFORME
SUR LES PERTURBATEURS
ENDOCRINIENS (PE).**



Les perturbateurs endocriniens (PE) sont présents partout : emballages, cosmétiques, pesticides, jouets. Ils perturbent le système hormonal, essentiel au bon développement de votre bébé.

Durant la grossesse, votre enfant est particulièrement vulnérable. Une exposition, même minime, peut affecter son développement (neurologique, reproducteur, immunitaire...). Agir est crucial pour sa santé future.

Ce guide vous offre des conseils pratiques et des alternatives saines, faciles à intégrer dans votre quotidien.

Notre objectif : vous donner les moyens d'agir positivement pour une grossesse sereine et un bébé en pleine santé. Chaque petit geste compte !

POURQUOI AGIR MAINTENANT ?

La grossesse est une période de développement intense et rapide pour votre bébé. Durant ces neuf mois, le fœtus est particulièrement vulnérable et sensible aux influences extérieures. Son système hormonal et ses organes vitaux se construisent à grande vitesse.

Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des substances chimiques qui imitent ou bloquent l'action de nos hormones naturelles. Pour votre bébé, dont le système hormonal est en pleine formation, cette interférence peut avoir des conséquences significatives. Même à faibles doses, les PE peuvent affecter son développement neurologique, reproducteur et immunitaire, influençant sa santé future.

C'est une période unique où la prévention est essentielle pour offrir à votre enfant le meilleur départ possible dans la vie. Comprendre les PE et agir par des gestes simples vous permet de protéger la santé future de votre famille.

Qui est particulièrement vulnérable ?

→ Femmes enceintes

Leur corps est un laboratoire hormonal intense. Les PE peuvent perturber le développement foetal. Réduire l'exposition protège l'équilibre hormonal essentiel pour la mère et le bébé.

→ Jeunes enfants

En pleine croissance, leurs systèmes immatures sont très sensibles, ce qui augmente l'exposition aux PE.

Privilégiez les produits naturels et aérez pour un environnement sain.

→ Adolescent.e.s

L'adolescence est une période de grands bouleversements hormonaux. Les PE peuvent interférer avec la puberté et la fertilité. Choisissez une alimentation saine et des produits moins chimiques.

BONNE NOUVELLE

Des gestes simples au quotidien réduisent efficacement les risques liés aux perturbateurs endocriniens.

Chaque petit pas compte pour un avenir plus sain !

LES GESTES ANTI-PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

DANS LA CUISINE

1

Évitez le plastique chauffé

Ne réchauffez jamais vos plats dans des contenants en plastique, surtout au micro-ondes. Des substances nocives peuvent migrer vers vos aliments. Préférez le verre, la céramique ou l'acier inoxydable pour cuisiner et réchauffer. Si vous optez pour du plastique, vérifiez qu'il soit sans BPA.

2

Lavez vos fruits et légumes

Lavez toujours vos fruits et légumes minutieusement. Rincez-les, frottez-les ou faites-les tremper dans de l'eau avec du vinaigre ou du bicarbonate. Épluchez-les quand c'est possible pour réduire l'exposition aux résidus.

3

Vérifiez vos ustensiles

Les poêles antiadhésives rayées ou surchauffées peuvent relâcher des produits chimiques. Remplacez les ustensiles abîmés. Optez pour la fonte, l'acier inoxydable ou la céramique sans PFOA/PFOS pour une cuisson plus saine.

4

Limitez la vaisselle en plastique

La vaisselle en plastique, et particulièrement les biberons, peut libérer des micro-particules lorsqu'elle est chauffée ou utilisée régulièrement. Pour limiter ces risques, privilégiez des alternatives plus sûres comme le verre, l'inox ou le silicone de qualité alimentaire. Ces matériaux sont plus durables, plus simples à nettoyer et réduisent l'exposition de votre bébé aux substances potentiellement nocives, tout en diminuant l'impact environnemental lié au plastique jetable.

DANS LA MAISON

Aérez 2 fois par jour

Ouvrez grand vos fenêtres 10 à 15 minutes, matin et soir. Cela renouvelle l'air, et prévient moisissures et acariens. Une habitude simple pour un air intérieur plus sain.

Évitez les parfums d'intérieur

Sprays, bougies ou diffuseurs industriels libèrent des substances chimiques nocives. Préférez des alternatives naturelles comme les huiles essentielles pures (en diffuseur à froid) ou le bicarbonate de soude pour absorber les odeurs. Aérer reste la meilleure solution.

Découvrez comment nettoyer brillamment tout en protégeant votre famille et la planète

Savon de Marseille

Nettoyant naturel à base d'huiles végétales. Dégraisse, détache et reste biodégradable.

Bicarbonate de soude

Doux, désodorisant et multi-usage. Idéal pour récurer sans abîmer.

EU Ecolabel

Garantie d'un entretien écologique et sain. À compléter avec vinaigre blanc et cristaux de soude.

Pour dépeussier, utilisez un chiffon humide : il capture la poussière sans la disperser. Réservez les désinfectants aux réelles nécessités (ex : après maladie). Un nettoyage régulier à l'eau et au savon suffit pour l'hygiène quotidienne.

Préparez le nid de bébé en toute sécurité

→ Planifiez tôt

Commencez les travaux (peinture, meubles) 2 à 3 mois avant la naissance. Cela permet une bonne ventilation et l'élimination des émanations chimiques avant l'arrivée de bébé.

→ Aérez régulièrement

Ventilez la chambre plusieurs heures par jour, surtout après les travaux ou l'installation de nouveaux meubles. Une bonne circulation de l'air dissipe les substances chimiques.

→ Demandez de l'aide

Évitez l'exposition aux produits chimiques et les efforts physiques intenses pendant la grossesse et le postpartum. Sollicitez votre entourage pour ces tâches afin de préserver votre santé et celle de bébé.



CHANGE DE BÉBÉ

Le change de bébé est un moment privilégié de contact, mais aussi une routine qui nécessite attention et choix éclairés pour préserver la peau sensible de votre enfant et éviter l'exposition à des substances indésirables. Adopter de bonnes habitudes dès le départ contribue à son bien-être et à sa santé sur le long terme.

LE CHOIX DES COUCHES

Évitez les couches contenant des parfums, lotions ou autres substances chimiques qui pourraient irriter la peau de bébé ou perturber son système endocrinien. Privilégiez les couches affichant des certifications écologiques ou des mentions “sans chlore”, “sans parfum”, “sans lotion” pour minimiser les risques.

Les lingettes

Dans la mesure du possible, utilisez des carrés de coton lavables/gant de toilette et de l'eau tiède avec du savon. C'est plus doux pour la peau et plus écologique. En effet, les lingettes jetables peuvent être pratiques, mais beaucoup contiennent des substances irritantes (parfum, alcool, parabènes). Les lingettes à l'eau sont une meilleure alternative car elles contiennent moins de substances chimiques, étant composées principalement d'eau et de fibres, ce qui les rend plus douces et plus sûres pour la peau sensible de bébé.



Les produits de soin pour le change

N'utilisez que des crèmes de change ou des produits hydratants spécifiquement formulés pour bébés, et qui sont garantis sans perturbateurs endocriniens. Le plus simple et le plus sûr reste souvent l'eau et un savon doux sans parfum pour le nettoyage, suivi d'une huile végétale bio pour hydrater si nécessaire.

SOINS PERSONNELS

Cosmétiques : moins c'est mieux

Certains cosmétiques (laits corporels, vernis, colorations) contiennent des perturbateurs endocriniens. Ces substances chimiques peuvent dérégler vos hormones, même à faibles doses.

Limitez leur usage et privilégiez les produits "sans perturbateurs endocriniens". Lisez les étiquettes, optez pour des listes d'ingrédients courtes et utilisez des applications pour scanner les produits.



Astuce naturelle : une alternative douce et efficace

L'huile d'amande douce hydrate la peau et aide à prévenir les vergetures (idéal pendant la grossesse). Les huiles végétales pures (coco, karité) sont d'excellentes alternatives. La simplicité, c'est l'efficacité!



JOUETS

Les jouets sont essentiels au développement de votre bébé, mais ils peuvent aussi être une source d'exposition à des substances indésirables. Choisissez-les avec soin pour garantir un environnement de jeu sain et sûr.

Sans perturbateurs endocriniens

Les bébés ont tendance à mettre les jouets à la bouche. Il est crucial de choisir des jouets sans substances toxiques telles que les phtalates, souvent présents dans les plastiques mous. Recherchez les mentions “sans BPA”, “sans phtalates” ou “sans perturbateurs endocriniens” sur les emballages.

Privilégiez les matériaux naturels

Favorisez les jouets en bois non traité, en coton biologique, en caoutchouc naturel ou en métal. Ces matériaux sont non seulement plus durables, mais aussi non toxiques et offrent une expérience sensorielle riche. Assurez-vous que les peintures ou finitions utilisées soient à base d'eau et non toxiques.

Nettoyez régulièrement

Il est important de laver les jouets avant la première utilisation. Nettoyez-les fréquemment avec de l'eau tiède et du savon doux (savon de Marseille par exemple) car les jouets peuvent accumuler poussière, saleté et germes. Pour les jouets non lavables, utilisez un chiffon humide et séchez-les bien.

TEXTILES

POURQUOI LAVER LES TEXTILES NEUFS AVANT UTILISATION ?

La peau de votre nouveau-né est incroyablement délicate et sensible. Les textiles neufs, qu'il s'agisse de vêtements, de linge de lit, de serviettes ou même de peluches, peuvent receler des substances indésirables. Il est crucial de les laver avant le premier contact avec bébé.

Comment bien laver les textiles de bébé ?

Un lavage soigneux contribue à un environnement sain pour votre enfant. Lavez le linge entre 30°C et 40°C, ou jusqu'à 60°C pour les articles très sales ou le linge de lit. Utilisez une lessive douce et hypoallergénique, sans parfum ni colorant. Évitez les adoucissants classiques ; quelques gouttes de vinaigre blanc suffisent pour assouplir le linge. Préférez un séchage à l'air libre, ou à basse température au sèche-linge.

Choisir des textiles plus sains pour bébé

Au-delà du lavage, le choix des textiles est fondamental pour minimiser l'exposition aux substances nocives. Privilégiez le coton biologique, cultivé sans pesticides ni produits chimiques synthétiques, pour les vêtements et le linge de lit.

Labels écologiques :

- **GOTS** (Global Organic Textile Standard) : ce label certifie que les textiles sont fabriqués à partir de fibres biologiques et respectent des critères environnementaux et sociaux stricts tout au long de la chaîne de production.
- **Oeko-Tex Standard 100** : Ce label garantit que les textiles ne contiennent pas de substances nocives pour la santé humaine, en se basant sur des tests rigoureux de sécurité chimique.
- **EU Ecolabel** : Ce label européen atteste que le produit a un impact réduit sur l'environnement, en prenant en compte son cycle de vie complet, de la production à l'élimination.



DURABILITÉ

Gestion des déchets

Opter pour des produits de change durables a un impact positif et significatif sur l'environnement. Moins de déchets non recyclables, plus d'économies sur le long terme, et une routine bébé tout aussi efficace.

Couches lavables

Les couches lavables et lingettes réutilisables sont des alternatives durables, confortables et économiques.

Lingettes réutilisables

Privilégiez les carrés de coton ou lingettes en tissu lavables, à utiliser simplement avec de l'eau et quelques gouttes d'huile végétale.

Labels écologiques

Pour les couches jetables, choisissez des modèles portant des labels garantissant une composition plus saine et un impact réduit.



Alimentation durable

L'alimentation post-partum est essentielle pour récupérer de l'accouchement et soutenir l'allaitement. En choisissant une alimentation durable, vous faites un geste pour votre santé, celle de votre bébé et l'environnement.



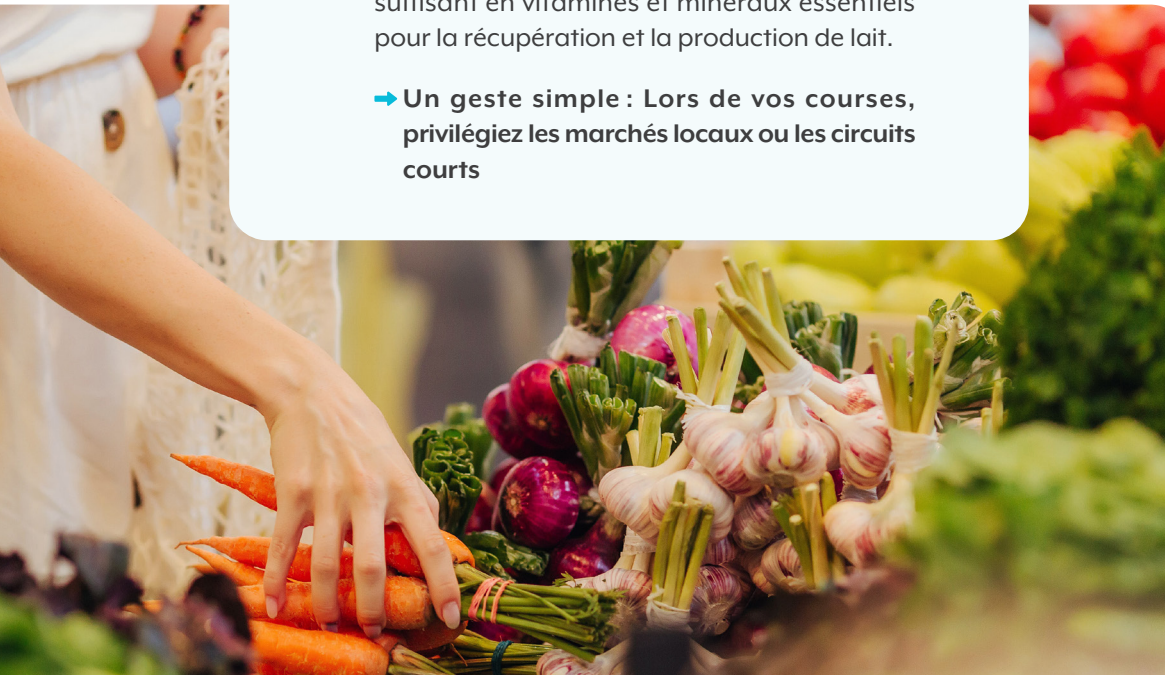
Conseils pour une alimentation durable

Manger local et de saison permet de réduire l'empreinte carbone liée au transport et soutient les producteurs wallons. Les produits sont plus frais et plus riches en nutriments.

Manger biologique réduit votre exposition et celle de votre bébé (via le lait maternel) aux résidus de pesticides.

Manger varié et équilibré assure un apport suffisant en vitamines et minéraux essentiels pour la récupération et la production de lait.

→ **Un geste simple : Lors de vos courses, privilégiez les marchés locaux ou les circuits courts**



ALLAITEMENT : L'IMPORTANCE DE BIEN S'HYDRATER

L'hydratation est un pilier fondamental de la santé, et elle prend une importance capitale pendant l'allaitement.

Privilégiez l'eau du robinet filtrée

Si l'eau du robinet est de bonne qualité, filtrez-la : une option à la fois écologique, économique et plus sûre.

Utilisez des bouteilles en verre

Pour celles qui préfèrent l'eau embouteillée, opter pour des bouteilles en verre est le meilleur choix.



Écoutez votre corps

N'attendez pas d'avoir soif pour boire. Hydratez-vous davantage pendant les tétées ou après un effort, et gardez toujours de l'eau à portée de main.

Variez les plaisirs

Si l'eau plate vous ennue, variez les plaisirs en l'aromatisant et pensez aussi aux bouillons et aux soupes pour diversifier votre hydratation.

Consultation d'allaitement disponible
sur rendez-vous au +32 (0)4 321 65 15



RECAP : LES GESTES PROTECTEURS POUR UNE MATERNITÉ SEREINE ÉCO-RESPONSABLE

→ Réchauffez dans du verre

Utilisez des contenants en verre pour réchauffer les repas et biberons, pas du plastique, afin d'éviter le transfert de produits chimiques.

→ Lavez vos fruits et légumes

Lavez ou épluchez soigneusement les fruits et légumes pour éliminer pesticides et impuretés.

→ Vérifiez vos ustensiles antiadhésifs

Remplacez les poêles et casseroles antiadhésives endommagées pour éviter la libération de substances nocives.

→ Aérez 2x15min/jour


Renouvelez l'air intérieur quotidiennement pour éliminer les polluants et réduire l'humidité.

→ Évitez les parfums d'ambiance

Fuyez les parfums d'ambiance artificiels, souvent sources de pollution chimique. Préférez l'aération naturelle.

→ Limitez les cosmétiques

Privilégiez l'huile d'amande douce ou des produits simples pour éviter les substances irritantes.



→ Nettoyez avec des produits naturels

Adoptez le vinaigre, le bicarbonate de soude et le savon noir pour un ménage sain et efficace.

→ Choisissez des jouets sûrs

Optez pour des jouets en matériaux naturels ou certifiés sans substances toxiques. Évitez les jouets en plastique souple ou ceux qui se dégradent facilement.

→ Choisissez des produits sains

Optez pour des couches sans parfum ni lotion, des lingettes naturelles ou des carrés lavables, et des crèmes sans substances chimiques nocives.

→ Lavez les textiles neufs

Lavez toujours les nouveaux vêtements et linges de bébé pour éliminer les résidus chimiques de fabrication.

→ Optez pour du durable

Mangez local et bio quand c'est possible, et choisissez des solutions réutilisables pour le change afin de réduire vos déchets et protéger la santé de votre bébé.

De petits gestes pour une grande protection. Vous avez le pouvoir d'offrir à votre bébé le meilleur départ dans la vie ! En adoptant ces habitudes simples mais efficaces, vous construisez un environnement plus sain et plus serein, minimisant les expositions potentielles et favorisant un développement harmonieux pour votre enfant. Chaque effort compte, et votre bienveillance est sa plus grande force.

