

Santé environnementale et périnatalité

Qu'est-ce que la santé environnementale ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la santé environnementale comprend les aspects de la santé humaine, y compris la qualité de la vie, qui sont déterminés par les facteurs physiques, chimiques, biologiques, sociaux, psychosociaux et esthétiques de notre environnement. Elle concerne également la politique et les pratiques de gestion, de résorption, de contrôle et de prévention des facteurs environnementaux susceptibles d'affecter la santé des générations actuelles et futures.

La santé environnementale est alors l'ensemble des effets sur la santé de l'homme dus aux interactions avec son environnement

- Ses conditions de vie (expositions liées à l'alimentation, à l'utilisation de produits d'hygiène/cosmétiques, à l'habitat et/ou expositions professionnelles par exemple, nuisances tels que le bruit ou l'insalubrité).
- Les modifications de son environnement à petite ou grande échelle :
 - la contamination des milieux (eau, air, sol, etc.) ;
 - les changements environnementaux (climatiques, ultra-violets, etc.).

La « prévention en santé environnementale » s'inscrit dans une démarche de promotion de la santé : créer les conditions nécessaires pour que chacun puisse agir sur les déterminants de santé et obtenir un cadre de vie favorable à la santé dans une dynamique de changement de comportement.

Qu'est ce que la période des 1 000 jours ?



Il est maintenant reconnu que les polluants environnementaux ont un impact dès le plus jeune âge et même lors de la vie fœtale, et que cela peut avoir des conséquences à l'âge adulte voire aussi se répercuter sur la santé de nos futurs enfants ou petits-enfants.

La période des 1000 premiers jours (de la conception aux 2 ans de l'enfant) est une fenêtre unique de sensibilité au cours de laquelle l'environnement sous toutes ses formes qu'il soit nutritionnel, écologique, socio-économique et les modes de vie impacte la santé future de l'individu.

Ces 1 000 premiers jours sont essentiels et constituent une période de sensibilité majeure, formidable fenêtre d'opportunité en termes de prévention : protéger la santé de l'adulte en protégeant celle de l'enfant en bas âge.

Qu'est ce que le projet FEES ? Femmes Enceintes Environnement et Santé



En cours sur la région depuis 2011, ce projet vise à réduire l'exposition des femmes enceintes, allaitantes et des nourrissons aux polluants environnementaux présents dans l'air intérieur, l'alimentation et les cosmétiques. Pour ce faire, l'Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique (APPA) et la Mutualité Française Hauts-de-France informent les futurs et jeunes parents grâce à des outils sur les liens entre pollution / environnement quotidien / santé de leurs enfants, et sensibilisent des professionnels de santé, de la périnatalité et de la petite enfance aux problématiques d'exposition aux polluants environnementaux.

N'hésitez pas à renvoyer vos patients vers le site validé par la Faculté de Pharmacie, l'ARS et Santé Publique France (information, recettes et conseils) :



www.projetfees.fr

ou sur

www.facebook.com/projetfees



Action financée par :

En partenariat avec :

Projet :

À RETENIR

Quelques conseils à dispenser aux femmes enceintes, futurs et jeunes parents

Ces conseils ont été formulés dans le cadre du projet Femmes Enceintes Environnement et Santé (FEES), projet ayant fait l'objet d'une évaluation financée par l'INCA et l'ARS Hauts-de-France et dont les résultats sont disponibles sur le site www.projetfees.fr

Alimentation



- Privilégier le « fait maison » avec des fruits et légumes locaux et de saison, lavés et épluchés et si possible labellisés « bio ».
- Pour la consommation de poissons :
 - Deux portions par semaine dont une riche en oméga 3 (ex : saumon, sardine, hareng, truite fumée, etc.), sinon privilégier les poissons à chair blanche.
 - Limiter voire éviter la consommation de poissons prédateurs (requins, thon, marlin, espadon, lamproie, siki, lotte, loup (ou bar), bonite, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, etc.).
- Préférer la fonte, le verre et l'inox comme ustensiles de cuisson et éviter de réchauffer des aliments dans des récipients en plastique.



Produits d'hygiène et cosmétiques



- « Le moins c'est le mieux » : limiter le nombre de produits utilisés pendant la grossesse et l'allaitement (vernis à ongles, colorations, etc.).
- Pour bébé, limiter les produits cosmétiques sans rinçage et sous forme de spray (lingettes, parfums, etc.).
- Pour le change du bébé, privilégier l'eau seule ou avec du savon (notamment en cas de selles). Quand cela n'est pas faisable, possibilité d'utiliser occasionnellement du liniment oléo-calcaire.
- Bien choisir ses cosmétiques :
 - Liste INCI courte (International Nomenclature of Cosmetics Ingredients).
 - Produits naturels et/ou labellisés.



Qualité de l'air intérieur



- Aérer quotidiennement les pièces du logement (2 fois 10min par jour).
- Supprimer le tabac durant la grossesse et l'allaitement, être vigilant à l'exposition au tabagisme passif.
- Supprimer l'utilisation des pesticides domestiques (insecticides, pesticides pour les plantes vertes...) et produits odorants (bougies, encens, désodorisants).
- Faire vérifier chaque année par un professionnel qualifié les appareils à combustion : chaudière, cheminée, etc.
- Laver les doudous et vêtements avant leur 1^{ère} utilisation.
- Privilégier les produits labellisés. Trouver un bon équilibre entre hygiène et surutilisation de produits ménagers.
- Concernant la chambre du bébé :
 - Laisser faire les travaux par l'entourage de la femme enceinte.
 - Privilégier les matériaux de bricolage et de décoration les moins polluants (étiquette A+, label).
 - Aérer pendant et après les travaux.
 - Décaler (ou retarder) l'arrivée du bébé dans une chambre nouvellement refaite (peintures, sol, et/ou meubles) : dans l'idéal, attendre 3 mois après la fin des travaux.



Version décembre 2021

Pour les dernières mises à jour consultez le site Internet de l'URPS médecins libéraux - www.urpsml-hdf.fr