



# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE ET PÉRINATALITÉ

---

**Marion Rétaux – Responsable Prévention et Promotion  
de la Santé**



# LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE

---

- **Fédération de mutuelles**
  - 132 mutuelles sur la région Occitanie
  - 3,2 millions de personnes protégées
- **Représente le mouvement mutualiste en région**
  - Participation aux instances de santé régionales et départementales
- **Gère des services de soins et d'accompagnement mutualistes**
  - 509 sur les 13 départements de la région
  - Centres de santé, centres de santé dentaires, crèches, cliniques, EHPAD...
- **Agit en prévention et promotion de la santé**
  - 800 actions réalisées chaque année
  - De la petite enfance aux séniors
  - A destination des adhérents mutualistes et du grand public



# LES FORMATIONS FEES EN OCCITANIE

---

- **Réponse à un appel à projets PRSE en 2019 :**
  - > Financement pour deux sessions « Femmes Enceintes Environnement et Santé » : Toulouse et Montpellier
  - > Organisation d'une session supplémentaire à Albi
- **Relais d'information important au niveau régional : PMI, maternités, Réseau de Périnatalité Occitanie, MSP, conseils départementaux de l'Ordre des sages-femmes...**
- **52 professionnels formés :**
  - > Professionnels libéraux (gynécologue-obstétricien, pédiatre, sage-femme, ostéopathe périnatalité, kinésithérapeute)
  - > Professionnels exerçant en maternité (sage-femme)
  - > Professionnels exerçant en PMI (médecin, sage-femme, puéricultrice)



# LE PROJET FEES EN OCCITANIE

---

- **Dépôt d'une nouvelle demande de financement auprès de l'ARS pour 2020 → financement pour 6 sessions ; Nîmes, Montpellier, Foix + 3 sessions en ligne suite au contexte sanitaire**
- **66 professionnels formés :**
  - > Professionnels libéraux (gynécologue-obstétricien, pédiatre, sage-femme, médecin généraliste)
  - > Professionnels exerçant en maternité (sage-femme, puéricultrice)
  - > Professionnels exerçant en PMI (médecin, sage-femme, puéricultrice)



# LE PROJET « SANTÉ ENVIRONNEMENTALE ET PÉRINATALITÉ » EN OCCITANIE

---



- > Demande de financement auprès de l'ARS pour un CPOM 2021-2023 sur la thématique « périnatalité et santé environnementale » :

L'objectif étant d'intervenir sur les trois années sur les 13 départements de la région, en ciblant plus précisément 2 CLS sur chacun des départements et en proposant à chaque CLS :

- > 1 formation FEES pour les professionnels de santé



# LA FORMATION FEMMES ENVIRONNEMENT ET SANTÉ

## 2 journées de formation

### Qualité de l'air intérieur et santé

**Les différents polluants présents dans l'habitat**

**Sources et impacts** sur la santé de la femme enceinte et du nourrisson

**Conseils à transmettre** ; aération, produits ménagers sans danger, aménagement de la chambre de bébé ...

### Alimentation et santé

**Les différents polluants véhiculés par l'alimentation**

**Sources et impacts** sur la santé de la femme enceinte et du nourrisson

**Conseils à transmettre** ; choix des ustensiles et des contenants alimentaires, pesticides, modes de cuisson ...

### Cosmétiques et santé

**Les substances présentes dans les cosmétiques**

**Sources et impacts** sur la santé de la femme enceinte et du nourrisson

**Conseils à transmettre** ; produits pour la toilette de bébé, cosmétiques à éviter pour la femme enceinte, allergènes...

### Outils et savoir-faire

**Comment transmettre ces messages aux parents et les accompagner aux changements via l'entretien motivationnel**

**Mises en situation et cas pratiques**

**Retours d'expériences au niveau national**

# LA FORMATION FEMMES ENCEINTEES ENVIRONNEMENT ET SANTÉ

ENCEINTEES



## Outils diffusés

Fiche 10 conseils

Fiches thématiques

**Enceinte, je prends soin de moi en évitant les substances toxiques**

Nous sommes confrontés au quotidien à de plus en plus de substances toxiques pouvant être à l'origine de problèmes de santé : irritations, allergies, asthme, perturbations hormonales... Les femmes enceintes et nourrissons sont particulièrement vulnérables face à ces problématiques. Voici 10 conseils qui permettront de limiter au maximum votre exposition à ces polluants :

- J'aère quotidiennement les pièces de mon logement** (10 minutes 2 fois par jour)
- Chez moi je supprime les sources de pollution telles que :**
  - la fumée de tabac
  - les pesticides domestiques (répulsifs à insectes, pesticides pour plantes vertes...)
  - les produits odorants (encens, bougies, désodorisants)
- Je fais vérifier chaque année par un professionnel qualifié mes appareils à combustion :** poêle à pétrole, chaudière, chauffe-eau, cheminée...
- Je limite l'utilisation de produits de beauté** pendant la grossesse et l'allaitement, j'évite les colorations, les laques, le parfum et le vernis à ongles
- J'utilise les bons ustensiles de cuisine** (inox, fonte) et préfère les récipients en verre à ceux en plastique pour tout plat chaud ou à réchauffer
- Je varie mon alimentation en privilégiant les produits locaux et de saison, lavés et épluchés**

Créé en 2017 par :

**HABITAT ET SANTÉ : LIMITER LES POLLUANTS DANS LA CHAMBRE DE BÉBÉ**

Le fœtus et le nourrisson, en plein développement, sont plus vulnérables aux polluants présents dans l'environnement, y compris à l'intérieur des logements.

**Puis-je peindre la chambre de mon futur bébé ?**  
La peinture peut émettre plus ou moins de substances chimiques nocives pour la santé du fœtus. Il est donc fortement déconseillé à la femme enceinte de peindre elle-même la chambre de son futur enfant.  
Et si vous passez le pinceau à un membre de votre entourage ? C'est durant les premières semaines après la pose que les émissions de polluants sont les plus importantes... N'hésitez donc pas à aérer beaucoup plus pendant cette période et attendez 3 mois avant d'installer votre bébé dans une chambre refaite.

**Comment choisir des produits de bricolage moins polluants ?**  
Les produits de construction et de décoration (peintures, vernis, colles...) sont munis d'une étiquette qui indique leur niveau d'émission en polluants volatils.  
Préférez les produits étiquetés A+, ce qui garantira une plus faible émission de polluants. Dans tous les cas, veillez à aérer de façon plus importante pendant et après les travaux !

**Quels que soient les produits et matériaux utilisés :**  
- Ne participez pas aux travaux pendant la grossesse  
- Attendez au moins 3 mois avant de faire dormir bébé dans une chambre rénovée

**Quelle température idéale pour la chambre de bébé ?**  
Pour le confort et la santé de votre nourrisson, il est recommandé de surveiller la température de la pièce (entre 18 et 20°C). L'hygrométrie (% d'humidité dans l'air) doit se situer entre 40 % et 60 % pour un confort optimal.

Pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone, il est important de faire vérifier chaque année ses appareils à combustion (chaudière, poêle à pétrole...), de faire ramoner mécaniquement sa cheminée par un professionnel qualifié et surtout de ne jamais obstruer ses grilles d'aération.

**ALIMENTATION ET SANTÉ : LIMITER LES POLLUANTS DANS L'ALIMENTATION**

Ce que mange la future maman influe directement sur ce que va absorber le fœtus, d'où la nécessité d'adopter une alimentation équilibrée pendant sa grossesse.

D'autre part, les aliments peuvent aussi contenir des substances potentiellement dangereuses pour la santé, cela dépendra de leur nature, de leur lieu de production ou encore des méthodes de transformation et de préparation. En adoptant quelques gestes simples pendant la grossesse et lors de la diversification, la maman peut ainsi rendre l'alimentation de son bébé la plus saine possible et sans résidus dangereux.

**Comment bien choisir ses aliments ?**  
Évitez les plats préparés : quand c'est possible, préparez vous-même les repas en préférant les aliments locaux et de saison. Au moins, vous serez certaine que vos plats contiennent peu d'additifs.

**Ceci dit, certains produits du commerce sont très sains comme les préparations destinées aux enfants de moins de 3 ans pour lesquelles le nombre d'additifs et le taux de pesticides sont très contrôlés.**

**Lisez les étiquettes.** Bien souvent, plus la liste est longue, plus il y a d'ajouts de substances dont on ignore parfois les effets sur la santé.  
Lorsque cela est possible, préférez les « labels biologiques ». Ces filières utilisent moins de produits chimiques, vous en retrouverez donc moins dans votre assiette.

**Quels poissons privilégier ?**  
Les apports de la consommation de poisson (notamment en acides gras) sont très intéressants sur le plan nutritionnel pendant la grossesse et l'enfance, néanmoins cette consommation peut exposer à des polluants.  
Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) recommande aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 3 ans :  
- De consommer 2 portions de poisson par semaine dont 1 riche en oméga 3 (saumon, sardine, hareng, maquereau...)  
- De limiter les poissons d'eau douce fortement bio-accumulateurs (anguille, barbeau, brème, carpe, silure) et les poissons prédateurs sauvages (thon, bar, lotte, dorade...)  
- D'éviter le requin, l'espadon, le marlin, le siki et la lamproie.

Retrouvez toutes les informations sur [www.anses.fr](http://www.anses.fr)

**En contact avec l'alimentation, les lieux d'approvisionnement et en cultivant un peu, vous permettrez à votre bébé de grandir dans de bonnes conditions.**

**COSMÉTIQUES ET SANTÉ : LIMITER LES POLLUANTS EN CHOISSANT VOS PRODUITS COSMÉTIQUES**

Quelques précautions doivent être prises, concernant les produits cosmétiques, car les substances qu'ils contiennent ne sont pas toujours compatibles avec la santé de maman et bébé.

**Prendre soin de soi quand on est enceinte**

**Dois-je arrêter de me maquiller durant ma grossesse ?**  
Utilisez le maquillage avec modération, préférez-le naturel ou labélisé (attention toutefois aux allergies possibles). Limitez aussi l'utilisation de parfum, ou évitez de le mettre directement au contact de votre peau.

**De manière générale, évitez les produits sans rinçage, plus facilement absorbés par le corps, ainsi que les produits en spray, qui peuvent irriter les poumons.**

**Comment bien choisir mes cosmétiques ?**  
Pour hydrater votre peau, portez votre choix sur une huile végétale (1ère pression à froid en évitant les huiles végétales de Neem, d'Amande douce, de Nigelle et de Ricin) ou une crème labélisée (naturelle ou biologique, par exemple : Ecocert, BDIH, Natrue ou Nature et Progrès).

**Quels sont les produits à éviter ?**  
Limitez les colorations pour cheveux et le vernis à ongles et évitez les huiles essentielles durant la grossesse.  
En effet, certains produits peuvent passer la barrière placentaire et être néfastes pour le fœtus.

**Ne dépasser pas la date de conservation indiquée sur l'emballage. Ce petit sigle vous indique combien de mois votre produit sera efficace et sans risque après ouverture (ici : 12 mois).**





# LE PROJET « SANTÉ ENVIRONNEMENTALE ET PÉRINATALITÉ » EN OCCITANIE

---



- > **Demande de financement auprès de l'ARS pour un CPOM 2021-2023 sur la thématique « périnatalité et santé environnementale » :**

L'objectif étant d'intervenir sur les trois années sur les 13 départements de la région, en ciblant plus précisément 2 CLS sur chacun des départements et en proposant à chaque CLS :

- > 1 formation FEES pour les professionnels de santé
- > 2 sensibilisations de 3 heures des professionnels de la petite enfance



# SENSIBILISATIONS DES PROFESSIONNELS DE LA PETITE ENFANCE

---

## > Objectifs :

Sensibiliser les professionnels à la thématique et leur transmettre les principaux conseils afin qu'ils puissent ensuite être des relais auprès des parents.

## > Professionnels concernés :

- > Professionnels exerçant en établissement d'accueil du jeune enfant
- > Assistants maternels

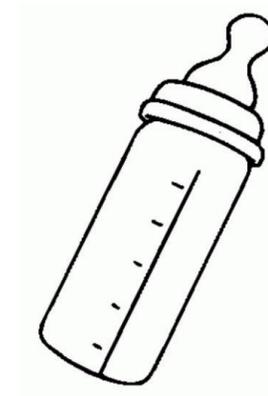
## > Contenu :

- > Contexte
- > Qualité de l'air intérieur
- > Alimentation
- > Cosmétiques

# SENSIBILISATIONS DES PROFESSIONNELS DE LA PETITE ENFANCE

## Principaux conseils transmis :

- > Aérer et ventiler
- > Maîtriser les paramètres de confort
- > Nettoyer sans polluer
- > Préparer l'arrivée de bébé
- > Privilégier l'alimentation fait-maison
- > Être vigilant sur le choix des ustensiles de cuisine
- > Limiter le nombre de cosmétiques utilisés
- > Être vigilant sur le choix d'un cosmétique
- > Rester simple pour le change de bébé





# LE PROJET « SANTÉ ENVIRONNEMENTALE ET PÉRINATALITÉ » EN OCCITANIE

---



- > **Demande de financement auprès de l'ARS pour un CPOM 2021-2023 sur la thématique « périnatalité et santé environnementale » :**

L'objectif étant d'intervenir sur les trois années sur les 13 départements de la région, en ciblant plus précisément 2 CLS sur chacun des départements et en proposant à chaque CLS :

- > 1 formation FEES pour les professionnels de santé
- > 2 sensibilisations de 3 heures des professionnels de la petite enfance
- > 2 sensibilisations de 3 heures des professionnels de collectivités en charge de l'entretien des locaux accueillant du jeune public (animation par France Nature Environnement)



# SENSIBILISATIONS DES PROFESSIONNELS DE COLLECTIVITÉS TERRITORIALES

---

## > Objectifs :

Faire connaître les enjeux et les bonnes pratiques concernant la santé environnementale tout en encourageant les comportements proactifs et en apportant des solutions pratiques réalisables localement.

## > Professionnels concernés :

- > Professionnels en charge de l'entretien des locaux accueillant du jeune public

## > Contenu :

- > La santé environnement : de quoi parle-t-on ?
- > Les polluants et leurs effets
- > Focus sur les perturbateurs endocriniens
- > La qualité de l'air intérieur dans les ERP
- > Nettoyer sans polluer



# LE PROJET « SANTÉ ENVIRONNEMENTALE ET PÉRINATALITÉ » EN OCCITANIE

---



- > **Demande de financement auprès de l'ARS pour un CPOM 2021-2023 sur la thématique « périnatalité et santé environnementale » :**

L'objectif étant d'intervenir sur les trois années sur les 13 départements de la région, en ciblant plus précisément 2 CLS sur chacun des départements et en proposant à chaque CLS :

- > 1 formation FEES pour les professionnels de santé
- > 2 sensibilisations de 3 heures des professionnels de la petite enfance
- > 2 sensibilisations de 3 heures des professionnels de collectivités en charge de l'entretien des locaux accueillant du jeune public (animation par France Nature Environnement)
- > 4 ateliers de 2 heures à destination des futurs et jeunes parents



# ATELIERS À DESTINATION DES FUTURS ET JEUNES PARENTS

---



## > Objectifs :

Échanger avec les futurs et jeunes parents sur les problématiques environnementales qui peuvent affecter la santé de l'enfant et proposer des solutions simples et pratiques afin d'y faire face et de permettre le développement de l'enfant dans les meilleures conditions environnementales.

## > Public concerné :

- > Futurs et jeunes parents

## > Contenu :

- > Contexte
- > Qualité de l'air intérieur
- > Alimentation
- > Cosmétiques

# ATELIERS À DESTINATION DES FUTURS ET JEUNES PARENTS



# LE PROJET « SANTÉ ENVIRONNEMENTALE ET PÉRINATALITÉ » EN OCCITANIE



- > **Demande de financement auprès de l'ARS pour un CPOM 2021-2023 sur la thématique « périnatalité et santé environnementale » :**

L'objectif étant d'intervenir sur les trois années sur les 13 départements de la région, en ciblant plus précisément 2 CLS sur chacun des départements et en proposant à chaque CLS :

- > 1 réunion de lancement
- > 1 formation FEES pour les professionnels de santé
- > 2 sensibilisations de 3 heures des professionnels de la petite enfance
- > 2 sensibilisations de 3 heures des professionnels de collectivités en charge de l'entretien des locaux accueillant du jeune public (animation par France Nature Environnement)
- > 4 ateliers de 2 heures à destination des futurs et jeunes parents

→ **Créer une dynamique régionale autour de la santé environnementale en périnatalité**

# LES OUTILS SUR LA THÉMATIQUE



## ACCUEILLIR BÉBÉ DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN La qualité de l'air intérieur



### Des gestes simples au quotidien

- **Aérer minimum 10 minutes deux fois par jour**, et/ou comme hiver et également lors de certaines activités : ménage, bricolage, cuisine.
- Vérifier et nettoyer régulièrement son système de ventilation et ne jamais obstruer les bouches d'aération.
- **Bannir le tabac dans la maison**, première source de pollution de l'air intérieur.
- **Éviter les produits d'ambiance** : bougies, huiles essentielles, spray désodorisant, encens, etc.
- **Éviter l'accumulation de poussières**, qui concentrent les polluants, penser à laver régulièrement tapis et rideaux, dépoussiérer meubles, appareils électroniques et Hi-Fi.



**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
Il existe des labels pour vous guider dans le choix de produits ménagers meilleurs pour notre santé et notre environnement.

### Dans la chambre de bébé AVANT L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

- Choisir des produits à faible émission : privilégier les produits étiquetés A+.
- **Aérer pendant et après les travaux**, afin de favoriser l'élimination des polluants.
- **En cas de travaux, respecter si possible un délai de 3 mois** avant l'arrivée de bébé dans la chambre.

Laver les affaires de bébé avant utilisation



### QUAND BÉBÉ EST LÀ

- Maintenir la température entre 18°C et 20°C dans la chambre.
- Privilégier la moustiquaire aux produits anti-moustiques.

Exposition réalisée par l'ARS Occitanie avec le concours de Santé Recherche et Formation Occitanie en santé-environnement



## ACCUEILLIR BÉBÉ DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN L'alimentation

### Des conseils simples pour la future maman et son bébé

- **Préferer le fait maison aux plats industriels** (mélanges, des aditifs : conservateurs, sucre, sel, etc.).

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
Les plats préparés pour les moins de 3 ans bénéficient d'un contrôle strict quantitatif et pesticides.

- Privilégier les aliments de saison et locaux.
- Préferer les fruits et légumes biologiques contenant moins de pesticides.
- Consommer des petits poissons qui sont moins contaminés par les métaux lourds.



Avoir une alimentation saine, variée et équilibrée



**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
L'ANSES recommande la consommation de deux poissons par semaine dont 1 gras (saumon, maquereau, hareng, etc.) (WALIS). Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

- **Préparation des aliments**  
- Laver, frotter et appliquer les fruits et légumes.  
- Privilégier les cuissons douces et notamment la cuisson à la vapeur.
- **Cuisson et conservation**  
Privilégier : la verre, l'inox, la fonte, la porcelaine.  
Éviter : le plastique, l'anti-adhésif type Téflon, l'aluminium.

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
Ne pas utiliser les emballages aluminium avec des aliments acides ou salés au risque de se désintégrer.

- Ne pas chauffer ou réchauffer les aliments dans du plastique.
- Privilégier les biberons en verre et la vaisselle en inox, porcelaine, verre.
- Si vous utilisez de l'eau en bouteille, veiller à acheter une eau adaptée à la préparation des biberons.



Exposition réalisée par l'ARS Occitanie avec le concours de Santé Recherche et Formation Occitanie en santé-environnement



## ACCUEILLIR BÉBÉ DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN Les cosmétiques

### Des conseils simples pour la future maman

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
Une femme enceinte utilise en moyenne 18 cosmétiques par jour !

- Limiter le nombre de produits cosmétiques utilisés au quotidien.
- Préférer les cosmétiques aux listes d'ingrédients courtes.
- Éviter les produits en sprays et les lotions sans rinçage.
- Limiter au maximum certains cosmétiques pendant la grossesse : coloration, vernis à ongles et pose de faux ongles, désolvant, rouge à lèvres.
- Privilégier les produits labellisés.



Être vigilant sur les cosmétiques utilisés



### Des conseils simples pour bébé

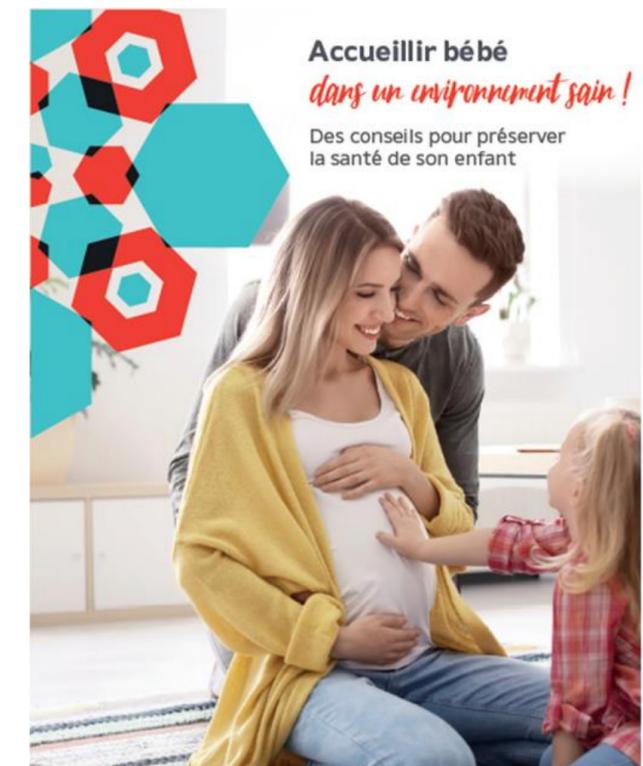
**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
Environ 9 produits de cosmétiques sont utilisés chaque jour sur les bébés !

- Limiter le nombre de produits cosmétiques utilisés au quotidien.
- Pour la toilette, privilégier le savon végétal et surgras (savon d'Alep avec minimum 14 % d'huile de laurier ou savon au lait d'ânesse).
- Privilégier le change à l'eau et au savon ou, à défaut, au liniment oléo-calcaire. Les lingettes jetables sont pratiques en cas de sortie mais elles comportent des substances allergisantes et irritantes.
- Éviter les sprays et les lotions sans rinçage notamment pour le change.
- Bannir le parfum : votre bébé sent bon !

**ATTENTION !**  
Vigilance sur la composition du liniment oléo-calcaire : uniquement trois ingrédients sont indispensables : l'huile d'olive, l'eau de chaux et un stabilisant (vitamine E, ore d'abélaq, amidon de riz, etc.).



Exposition réalisée par l'ARS Occitanie avec le concours de Santé Recherche et Formation Occitanie en santé-environnement



## Accueillir bébé dans un environnement sain !

Des conseils pour préserver la santé de son enfant

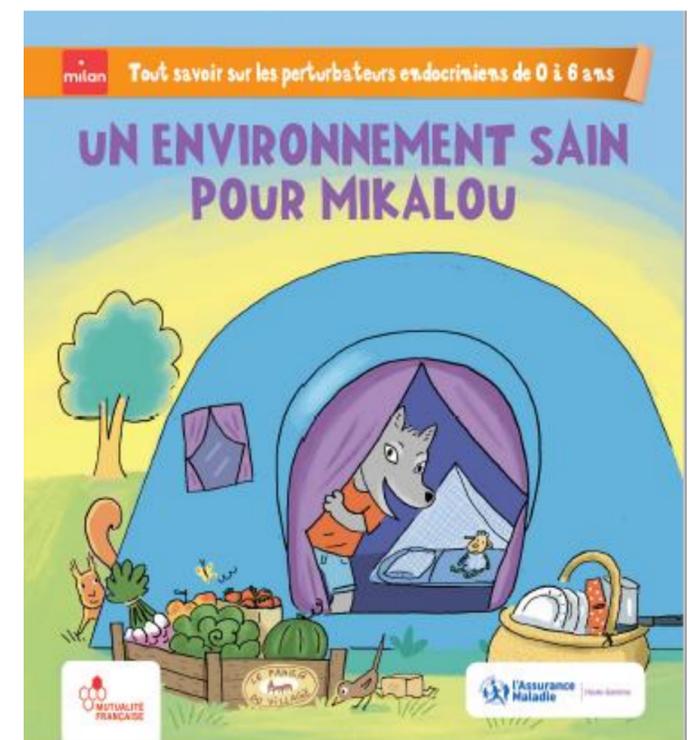


Brochure

Exposition en format kakémono et poster



# LES AUTRES OUTILS SUR LA THÉMATIQUE



Livrets pédagogiques



# LE DÉPLOIEMENT DU PROJET EN RÉGION OCCITANIE

---

## 2021 (quelques reports en 2022) :

- Aude
- Lot
- Tarn
- Tarn-et-Garonne

## 2022 (quelques reports en 2023) :

- Haute-Garonne
- Gers
- Lozère
- Hautes-Pyrénées

## 2023 :

- Ariège
- Aveyron
- Gard
- Hérault
- Pyrénées-Orientales



**Merci pour votre  
attention**

[marion.retaux@mutoccitanie.fr](mailto:marion.retaux@mutoccitanie.fr)

