



Synthèse

**Accompagner
les futurs et jeunes parents
vers un environnement sain**

La Santé planétaire étudie les conséquences des activités humaines sur les écosystèmes et sur la santé humaine, tout en proposant **des solutions pour un monde équitable, durable et sain.**

La période périnatale, depuis le projet de grossesse jusqu'aux deux ans de l'enfant, constitue une fenêtre de vulnérabilité majeure.

L'organisme des futurs parents et celui du nouveau-né sont soumis à de multiples expositions environnementales (perturbateurs endocriniens, polluants, plastiques, bruit...) qu'il convient de réduire autant que possible pour préserver leur santé et celle de la planète.



Afin d'orienter les patientes et les patients, deux outils mnémotechniques peuvent aider à structurer le conseil médical :

L'anagramme BISOU

Besoin ?
Immédiat ?
Semblable déjà disponible ?
Origine ?
Utile ?

Cet outil contribue à limiter les achats superflus ou potentiellement nocifs.

L'anagramme HÂTE

Hygène,
Alimentation et Activité physique,
Toxiques et iatrogénie,
Environnement.

Il permet de couvrir l'ensemble des domaines à risque.

Ces conseils, regroupés sous forme de livret, visent à éclairer les futurs et jeunes parents sur l'importance de leur environnement quotidien, afin de protéger la santé de l'enfant et de la mère, tout en préservant les ressources de la planète. En période périnatale, chaque geste compte : adopter des pratiques simples et ciblées au cours des 1000 premiers jours offre à la fois des bénéfices sanitaires pour l'enfant et une contribution à un avenir environnemental plus durable. En tant que médecin généraliste, proposer ces recommandations, adaptées à la situation de chaque famille, participe pleinement à la promotion de la santé planétaire.

Avant la grossesse

Anticiper un environnement sain*

Hygiène

- Inciter à l'utilisation de **produits ménagers basiques** (savon de Marseille, bicarbonate, vinaigre blanc) en évitant les mélanges dangereux (vinaigre + javel par exemple).
- **Limiter les huiles essentielles**, sources de composés allergisants ou perturbateurs endocriniens.
- Conseiller **l'aération quotidienne du logement** (10 minutes matin et soir).
- Pour les cosmétiques, recommander **des références éco-labellisées**, peu ou non parfumées, et limiter leur utilisation de même que celle des produits en spray, etc.

Alimentation et activité physique

- Encourager **une alimentation centrée sur des produits frais**, de saison, locaux et bio lorsque c'est possible, avec une dominante végétale.
- **Limiter les aliments ultra-transformés** et les emballages plastiques, en privilégiant le verre ou l'inox pour la cuisson et le stockage.
- **Renforcer l'activité physique** (au moins 150 minutes d'activité d'intensité modérée par semaine) et conseiller la réduction de l'excès pondéral avant la conception, si approprié.

Toxiques et iatrogénie

- Rappeler l'objectif **zéro tabac et zéro alcool**.
- **Pour les compléments alimentaires**, n'indiquer que l'acide folique en préconception et la vitamine D selon les recommandations.
- Orienter vers des ressources validées (ex. CRAT) **pour vérifier la compatibilité des médicaments** avec le projet de grossesse.

Environnement

- Limiter l'usage de **bougies et d'encens**.
- Conseiller aux futurs parents **d'anticiper, si possible, les travaux** (peinture, rénovation) avant la grossesse, tout en privilégiant des produits labellisés A+++ et en aérant régulièrement les pièces.
- Recommander **des meubles d'occasion ou en bois massif non traité** pour réduire l'émission de composés organiques volatils.

*Ces recommandations peuvent être communiquées aux futurs parents.

Pendant la grossesse

Consolider les acquis*



Hygiène

- Éviter autant que possible **les produits esthétiques agressifs** (vernis, faux ongles, colorations capillaires)
- Continuer à **privilégier des vêtements de seconde main** ou labellisés Oeko-Tex, lavés avant usage.
- Les expositions solaires directes nécessitent **une protection vestimentaire** (vêtements anti-UV, lunettes) ou des crèmes solaires bio sans nanoparticules.



Alimentation et activité physique

- Poursuivre l'activité sportive **en adaptant l'intensité** et en évitant les sports à risque (plongée, sports de combat).
- Respecter **les mesures de prévention** (listériose, toxoplasmose).
- **Soutenir l'allaitement futur** en informant sur les ressources existantes (consultantes en lactation, PMI, etc.) tout en respectant la liberté de choix de chaque patiente.



Toxiques et médicaments

- Rappeler la règle du **zéro alcool, zéro tabac** et inciter à se tourner vers un professionnel de santé pour toute question liée à la prise de médicaments.
- Les anti-inflammatoires non stéroïdiens **sont contre-indiqués**, et l'automédication reste à proscrire.
- Limiter les examens complémentaires non indispensables et **éviter les actes irradiants**.



Environnement

- **En cas d'exposition professionnelle** à des produits d'entretien, de chimie, de cosmétique ou de BTP, évaluer la nécessité d'équipements de protection individuelle et orienter vers la médecine du travail.
- Pour la préparation de la chambre du futur bébé, **privilégier des produits éco-labellisés et des meubles d'occasion**, ainsi qu'une bonne aération pendant et après les travaux.
- **En cas d'exposition au bruit**, contacter la médecine du travail pour éviter les postes exposés et limiter l'exposition personnelle.

*En plus de maintenir les conseils précédents, certains points doivent être renforcés.

Après l'accouchement

Pérenniser un cadre protecteur*



Hygiène

- Suggérer l'usage de **couches lavables** ou certifiées par éco-label, limiter les cosmétiques à l'eau et au savon, et éviter les lingettes ou liniments systématiques.
- Les vêtements de bébé **en coton bio ou de seconde main**, lavés au préalable, sont à privilégier.



Alimentation et activité physique

- **Encourager et accompagner l'allaitement maternel** tout en respectant le choix de ne pas allaiter. Si allaitement artificiel, privilégier des biberons en verre ou inox et des laits de qualité.
- Dès la diversification, **recommander la préparation « fait maison »** à base de fruits et légumes bio ou de saison, avec des ustensiles en verre, inox ou bois non traité.



Toxiques et médicaments

- **Informé sur la poursuite de la vitamine D pour tous les nourrissons**, peu importe le type d'allaitement, et de la prise de vitamine K à 1 mois de vie si allaitement maternel
- Signaler **l'absence de bénéfice démontré** des probiotiques ou solutions pour soulager la poussée dentaire.
- **Encourager le sevrage tabagique** : si impossible, conseiller de fumer en extérieur avec un vêtement dédié pour réduire le tabagisme tertiaire.



Environnement

- Préconiser **des jouets en bois non traité**, lavés ou aérés avant la première utilisation.
- Déconseiller strictement **l'exposition aux écrans avant trois ans**.
- Déconseiller strictement **l'exposition aux sons forts** et limiter le plus possible un environnement de vie bruyant.

*Les recommandations restent les mêmes, avec quelques précisions adaptées au nourrisson.

La **version intégrale du document** propose des conseils plus détaillés sur les 3 périodes clefs de la périnatalité, présente certains cryptogrammes et aborde la notion de co-bénéfices qui permettent d'argumenter sur les changements de comportement



Synthèse

Santé Planétaire
et périnatalité
Accompagner
les futurs et jeunes parents
vers un environnement sain



Accès à la **version**
intégrale
du document



Accès
au **document**
de synthèse

Ce document a été réalisé par les membres du groupe de travail du CMG sur la santé planétaire.

Pour en savoir plus : cmg.fr/sante-planetaire-gt