

agir  
pour  
bēbē.fr



## **SITE INTERNET « AGIR POUR BÉBÉ » DES CLÉS POUR PENSER SON ENVIRONNEMENT**

**Journée d'échanges régionale Périnatalité et santé environnementale**

Séquence n°3 : « Réduire les expositions des femmes enceintes et des jeunes enfants aux polluants et allergènes : une stratégie régionale de promotion de la santé »

3 décembre 2020

*Amandine Cochet, Damien Mouly – Cellule régionale Occitanie  
Nathalie Houzelle – Direction de la prévention et de la promotion de la santé*

Née du **regroupement de 3 agences sanitaires (INPES, InVS, EPRUS)** et du GIP Adalis en mai **2016**.

## **Missions**

- L'observation épidémiologique et la surveillance de l'état de santé des populations
- La veille sur les risques sanitaires menaçant les populations et le lancement de l'alerte
- La **promotion et l'éducation pour la santé et la prévention des risques**
- La préparation et la réponse aux menaces, alertes et crises sanitaires

Des **cellules régionales de Santé publique France** relaient ces missions dans chaque région.

PNSE3 et saisine interministérielle du 8 juin 2018 à SPF :

*« Mise en ligne d'un site internet sur les produits chimiques à destination de l'ensemble des français recensant, en toute transparence, l'ensemble des informations qui leur sont utiles pour réduire leur exposition aux substances dangereuses »*

Réponse SPF :

- **Entrée populationnelle** plutôt que par risque
- Période des **1000 premiers jours**
- Choix d'intégrer l'exposition aux substances chimiques dans une **prise en compte plus globale de l'environnement**

→ « **Agir pour bébé** » mis en ligne en été 2019

**Contenu scientifique validé**

**Comité d'interface « Périnatalité et petite enfance »**

**Démarche participative** (accompagnement par une communauté en ligne de futurs et jeunes parents pour la conception du site)

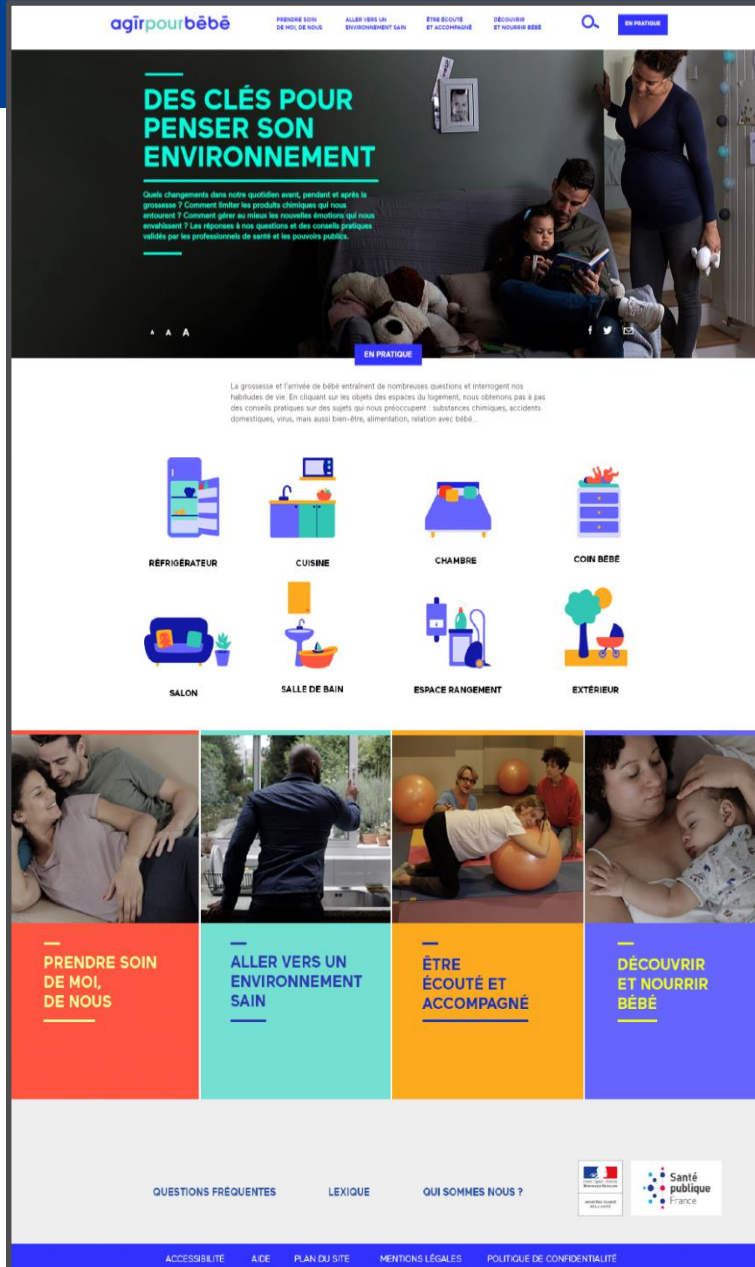
## Cible

Futurs parents et parents de nouveau-nés de moins de 4 mois (parents d'enfants de 0 à 2 ans dans une prochaine version).

## Objectifs

**Inform**er les futurs parents et parents de nouveau-nés **sur l'influence pendant la grossesse et la petite enfance des environnements** (chimiques, physiques, sociaux, affectifs etc.) sur leur **santé** et celle de leur enfant.

Inciter, par une approche bienveillante et soutenante, à agir selon les capacités de chacun pour **favoriser des environnements les plus sains possibles.**



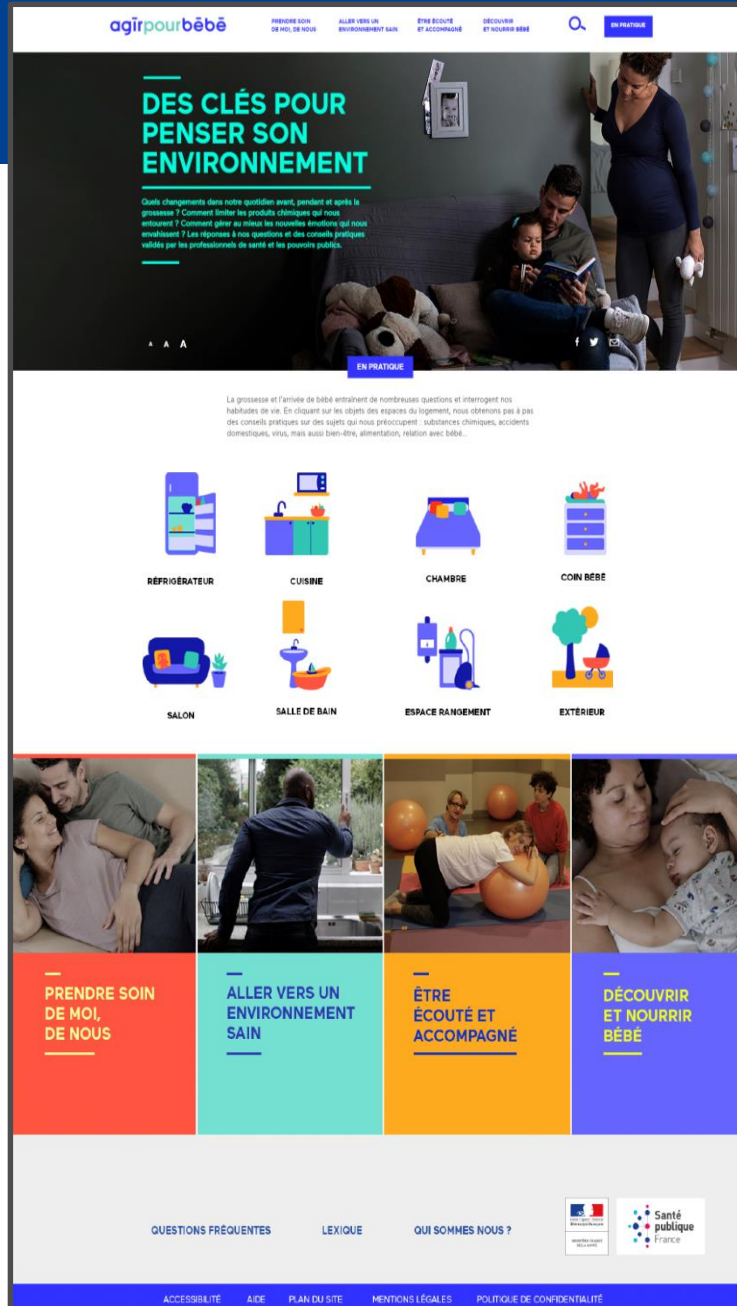
The screenshot shows the homepage of the website 'agirpourtout'. At the top, there is a navigation menu with links: 'PRENDRE SOIN DE MOI, DE NOUS', 'ALLER VERS UN ENVIRONNEMENT SAIN', 'ÊTRE ÉCOUTÉ ET ACCOMPAGNÉ', 'DÉCOUVRIR ET NOURRIR BÉBÉ', a search icon, and 'EN PRATIQUE'. The main header features a large image of a family and the title 'DES CLÈS POUR PENSER SON ENVIRONNEMENT'. Below this is a section titled 'EN PRATIQUE' with a grid of icons representing different rooms: 'REFRIGÉRATEUR', 'CUISINE', 'CHAMBRE', 'COIN BÉBÉ', 'SALON', 'SALLE DE BAIN', 'ESPACE RANGEMENT', and 'EXTERIEUR'. The bottom section contains four colored boxes with titles: 'PRENDRE SOIN DE MOI, DE NOUS' (red), 'ALLER VERS UN ENVIRONNEMENT SAIN' (teal), 'ÊTRE ÉCOUTÉ ET ACCOMPAGNÉ' (orange), and 'DÉCOUVRIR ET NOURRIR BÉBÉ' (blue). At the very bottom, there are links for 'QUESTIONS FRÉQUENTES', 'LEXIQUE', 'QUI SOMMES NOUS ?', and logos for the French Republic and 'Santé publique France'.

Menu et mot d'accueil

Entrée par les espaces de vie d'En pratique

Entrée par les 4 rubriques

Pages annexes











The screenshot shows the homepage of the 'agirpourtout' website. At the top, there is a navigation bar with the logo 'agirpourtout' and several menu items: 'PRENDRE SOIN DE MOI, DE NOUS', 'ALLER VERS UN ENVIRONNEMENT SAIN', 'ÊTRE ÉCOUTÉ ET ACCOMPAGNÉ', 'DÉCOUVRIR ET NOURRIR BÉBÉ', and 'RETRAITE'. A search icon and a 'RETRAITE' button are also present.





## DES CLÉS POUR PENSER SON ENVIRONNEMENT

Quels changements dans notre quotidien avant, pendant et après la grossesse ? Comment limiter les produits chimiques qui nous entourent ? Comment gérer au mieux les nouvelles émotions qui nous envahissent ? Les réponses à nos questions et des conseils pratiques validés par les professionnels de santé et les pouvoirs publics.

EN PRATIQUE

La grossesse et l'arrivée de bébé entraînent de nombreuses questions et interrogent nos habitudes de vie. En cliquant sur les objets des espaces du logement, nous obtenons pas à pas des conseils pratiques sur des sujets qui nous préoccupent : substances chimiques, accidents domestiques, virus, mais aussi bien-être, alimentation, relation avec bébé.

 REFRIGÉRATEUR	 CUISINE	 CHAMBRE	 COIN BÉBÉ
 SALON	 SALLE DE BAIN	 ESPACE RANGEMENT	 EXTÉRIEUR

 PRENDRE SOIN DE MOI, DE NOUS	 ALLER VERS UN ENVIRONNEMENT SAIN	 ÊTRE ÉCOUTÉ ET ACCOMPAGNÉ	 DÉCOUVRIR ET NOURRIR BÉBÉ
--	--	---	--

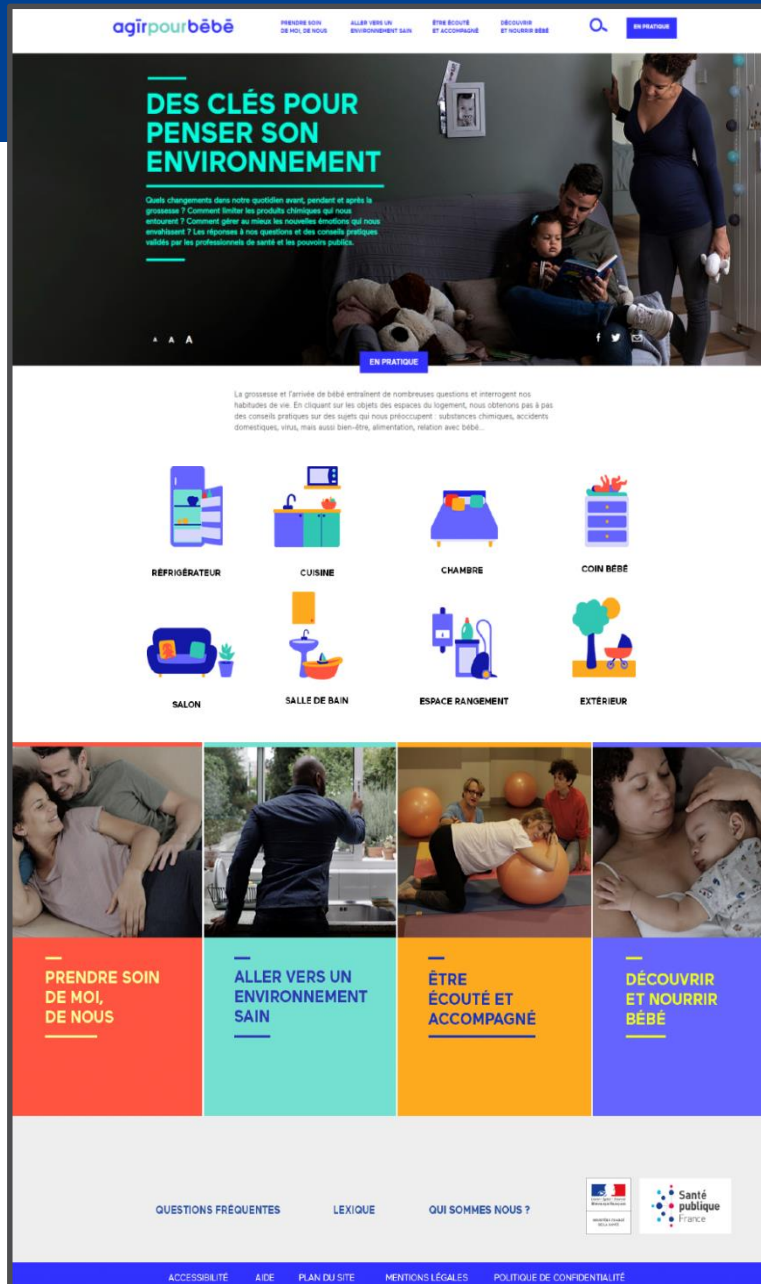
QUESTIONS FRÉQUENTES   LEXIQUE   QUI SOMMES NOUS ?

ACCESSIBILITÉ   AIDE   PLAN DU SITE   MENTIONS LÉGALES   POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ

Logos: République Française, Santé publique France

Quelle que soit l'entrée choisie, elle aborde les 3 piliers fondamentaux de la santé périnatale (*Harvard*) :

- alimentation (et activité physique),
- environnements chimiques et physiques sûrs et favorables,
- bien-être émotionnel et relations sociales stables et attentives.



The screenshot shows the homepage of the website 'agirpourtout.fr'. At the top, there is a navigation bar with the logo 'agirpourtout' and several menu items: 'PRENDRE SOIN DE MOI, DE NOUS', 'ALLER VERS UN ENVIRONNEMENT SAIN', 'ÊTRE ÉCOUTÉ ET ACCOMPAGNÉ', and 'DÉCOUVRIR ET NOURRIR BÉBÉ'. A search icon and a language selector 'en français' are also present.

## DES CLÉS POUR PENSER SON ENVIRONNEMENT

Quels changements dans notre quotidien avant, pendant et après la grossesse ? Comment limiter les produits chimiques qui nous entourent ? Comment gérer au mieux les nouvelles émotions qui nous envahissent ? Les réponses à nos questions et des conseils pratiques validés par les professionnels de santé et les pouvoirs publics.

**EN PRATIQUE**

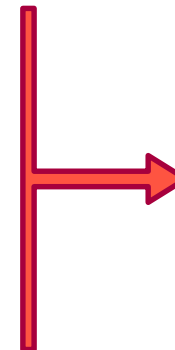
La grossesse et l'arrivée de bébé entraînent de nombreuses questions et interrogent nos habitudes de vie. En cliquant sur les objets des espaces du logement, nous obtenons pas à pas des conseils pratiques sur des sujets qui nous préoccupent : substances chimiques, accidents domestiques, virus, mais aussi bien-être, alimentation, relation avec bébé.

- REFRIGÉRATEUR
- CUISINE
- CHAMBRE
- COIN BÉBÉ
- SALON
- SALLE DE BAIN
- ESPACE RANGEMENT
- EXTÉRIEUR

Below the icons, there are four image-based sections:

- PRENDRE SOIN DE MOI, DE NOUS** (Red background)
- ALLER VERS UN ENVIRONNEMENT SAIN** (Teal background)
- ÊTRE ÉCOUTÉ ET ACCOMPAGNÉ** (Orange background)
- DÉCOUVRIR ET NOURRIR BÉBÉ** (Blue background)

At the bottom, there are links for 'QUESTIONS FREQUENTES', 'LEXIQUE', and 'QUI SOMMES NOUS ?'. Logos for the French Republic and 'Santé publique France' are also visible.



**ZOOM : 1**  
Entrée par  
les 4 rubriques





## PRENDRE SOIN DE MOI, DE NOUS

Prendre soin de soi, de l'autre et de son couple est une façon, pour chacun des parents, de faire ce qu'il y a de mieux pour le bébé qui va ou vient d'arriver. Cette rubrique permet d'obtenir des réponses sur les comportements à adopter pour l'alimentation, l'activité physique, le tabac, l'alcool... Et de savoir que la grossesse peut entraîner des changements, des émotions, qu'on peut anticiper et gérer au mieux. On y trouvera aussi des conseils sur comment aider chacun à se faire confiance après la naissance, à trouver sa place, son rythme.

### ADAPTER NOTRE ALIMENTATION

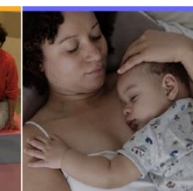
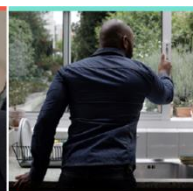
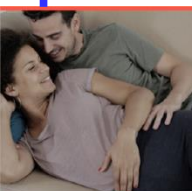
### LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### LE POINT SUR LE TABAC, L'ALCOOL, LE CANNABIS

### LES CHANGEMENTS ET LES ÉMOTIONS PENDANT LA GROSSESSE

### UNE NOUVELLE VIE DE FAMILLE

- > Avoir une meilleure alimentation avant, pendant et après la grossesse
- > Gérer son poids pendant la grossesse
- > Connaître les éléments essentiels au futur bébé dans notre alimentation
- > Prendre des précautions alimentaires pendant la grossesse
- > Consulter dès le projet de grossesse quand on est végétalienne
- > S'aider du Nutri-score, des étiquettes et des applis pour faire les courses
- > Comprendre le label bio
- > Préférer l'eau aux autres boissons
- > Connaître et limiter les substances chimiques dans l'alimentation





## ALLER VERS UN ENVIRONNEMENT SAIN

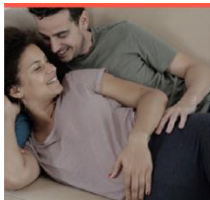
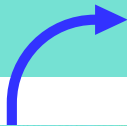
La grossesse et l'arrivée d'un bébé sont l'occasion de faire le point sur l'environnement dans lequel on vit. D'identifier les différents risques pour notre santé et celle de nos enfants. Et de les limiter, en agissant au quotidien... sans tout changer pour autant ! Cette rubrique présente les conseils et gestes simples à adopter pour améliorer son environnement. Elle informe sur les sources d'exposition et leurs effets, notamment à la maison. Et sur les points de vigilance particuliers pendant la grossesse ou les premiers mois de bébé.

### LES GESTES AU QUOTIDIEN

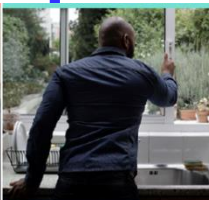
### LES SOURCES D'EXPOSITION À LA MAISON ET LEURS EFFETS

### ÊTRE ATTENTIF HORS DE LA MAISON

- > Connaître les substances chimiques de notre quotidien
- > Limiter les perturbateurs endocriniens, c'est possible
- > Identifier les substances cancérigènes mutagènes reprotoxiques pour mieux les limiter
- > **Connaître les allergènes pour mieux les éviter**
- > Comprendre les étiquetages des substances chimiques
- > Eviter une exposition au plomb
- > S'informer sur les sources d'ondes et les rayonnements lumineux



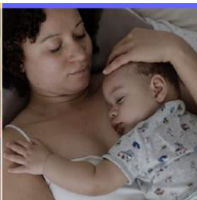
PRENDRE SOIN  
DE MOI,  
DE NOUS



ALLER VERS UN  
ENVIRONNEMENT  
SAIN



ÊTRE  
ÉCOUTÉ ET  
ACCOMPAGNÉ



DÉCOUVRIR  
ET NOURRIR  
BÉBÉ

---

## CONNAÎTRE LES ALLERGÈNES POUR MIEUX LES ÉVITER

---

Temps de lecture : 4 minutes

Publié le 01 juillet 2019 - Mis à jour le 01 juillet 2019

A A A



**Certaines substances présentes dans notre environnement peuvent entraîner des réactions allergiques. Comprendre leur fonctionnement et savoir les identifier permet de limiter les risques d'allergie, pour nous comme pour bébé.**

### Qu'est-ce que l'allergie ?

L'allergie est une hypersensibilité de l'organisme à des substances, généralement inoffensives et présentes dans



## ALLER VERS UN ENVIRONNEMENT SAIN

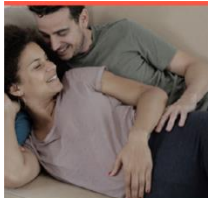
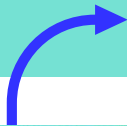
La grossesse et l'arrivée d'un bébé sont l'occasion de faire le point sur l'environnement dans lequel on vit. D'identifier les différents risques pour notre santé et celle de nos enfants. Et de les limiter, en agissant au quotidien... sans tout changer pour autant ! Cette rubrique présente les conseils et gestes simples à adopter pour améliorer son environnement. Elle informe sur les sources d'exposition et leurs effets, notamment à la maison. Et sur les points de vigilance particuliers pendant la grossesse ou les premiers mois de bébé.

### LES GESTES AU QUOTIDIEN

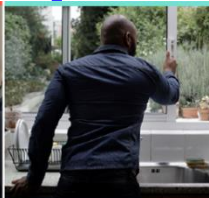
### LES SOURCES D'EXPOSITION À LA MAISON ET LEURS EFFETS

### ÊTRE ATTENTIF HORS DE LA MAISON

- > Connaître les substances chimiques de notre quotidien
- > Limiter les perturbateurs endocriniens, c'est possible
- > Identifier les substances cancérigènes mutagènes reprotoxiques pour mieux les limiter
- > Connaître les allergènes pour mieux les éviter
- > Comprendre les étiquetages des substances chimiques
- > Eviter une exposition au plomb
- > S'informer sur les sources d'ondes et les rayonnements lumineux



PRENDRE SOIN  
DE MOI,  
DE NOUS



ALLER VERS UN  
ENVIRONNEMENT  
SAIN



ÊTRE  
ÉCOUTÉ ET  
ACCOMPAGNÉ



DÉCOUVRIR  
ET NOURRIR  
BÉBÉ

---

## S'INFORMER SUR LES SOURCES D'ONDES ET LES RAYONNEMENTS LUMINEUX

---

Temps de lecture : 2 minutes

Publié le 12 juillet 2019 - Mis à jour le 12 juillet 2019

A A A



Téléphone mobile, Wi-Fi, enceinte bluetooth, simple télécommande ... Dans notre quotidien de plus en plus connecté, les appareils utilisant des radiofréquences ou émettant de la lumière bleue sont de plus en plus nombreux. On peut s'interroger sur leurs éventuels effets et la façon de réduire les risques.

---

Quelles précautions prendre pendant la grossesse ?



## ÊTRE ÉCOUTÉ ET ACCOMPAGNÉ

La grossesse et l'arrivée de bébé entraînent de nombreux changements et avec eux des questions, des doutes... Il est alors important de ne pas rester seul(e) et sans réponse. Cette rubrique présente les professionnels de santé à notre disposition avant, pendant et après la grossesse. Mais aussi les différentes personnes vers qui se tourner selon les situations, pour avoir une écoute attentive, obtenir de l'aide ou un accompagnement. On y trouvera également des informations sur nos démarches et droits en tant que futurs ou tous nouveaux parents.

### LES PROS DE SANTÉ À NOTRE ÉCOUTE

> Consulter un pro de santé dès le projet de grossesse

### LES RESSOURCES AUTOUR DE NOUS

> Demander un avis médical avant toute prise de médicaments

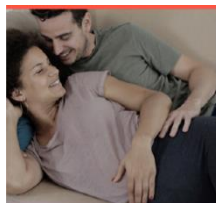
### NOS DÉMARCHES ET DROITS

> S'adresser à un pro pour le suivi médical de grossesse

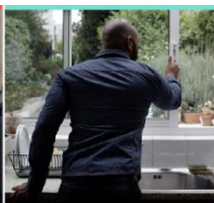
> Participer aux séances de préparation à la naissance et à la parentalité

> Bénéficier d'un suivi médical après l'accouchement

> Consulter pour le suivi médical de bébé



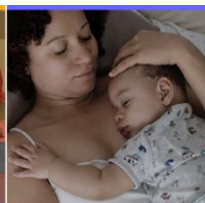
PRENDRE SOIN  
DE MOI,  
DE NOUS



ALLER VERS UN  
ENVIRONNEMENT  
SAIN



ÊTRE  
ÉCOUTÉ ET  
ACCOMPAGNÉ



DÉCOUVRIR  
ET NOURRIR  
BÉBÉ





## DÉCOUVRIR ET NOURRIR BÉBÉ

À la maternité, nous sommes entourés, et une fois à la maison, les questions arrivent, les doutes aussi. C'est normal ! Cette rubrique nous aide à comprendre comment répondre aux besoins de bébé, et l'accompagner au mieux dans sa découverte du monde. Elle nous donne les clés pour choisir entre allaitement et biberons, pour créer un lien fort et sécurisant avec bébé, pour le réconforter... Elle nous permet de prendre du recul sur notre façon d'être parent : c'est la bonne si elle nous correspond. Car chaque parent, chaque bébé est différent.

### L'ALLAITEMENT ET LES BIBERONS

> Connaître les bienfaits de l'allaitement

> Réussir l'allaitement dès la naissance

> Encourager la montée de lait

> Reconnaître un allaitement efficace

> Allaiter sereinement de retour à la maison

> Allaiter quand on s'absente ou reprend le travail, c'est possible

> Adopter une hygiène de vie favorable à l'allaitement

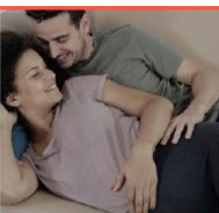
> S'informer sur les laits premier âge

> Choisir les biberons, les préparer et les donner

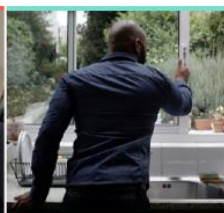
### CRÉER UNE RELATION SÉCURISANTE AVEC BÉBÉ

### LE DÉVELOPPEMENT DE BÉBÉ

### INTERAGIR AVEC BÉBÉ



PRENDRE SOIN  
DE MOI,  
DE NOUS



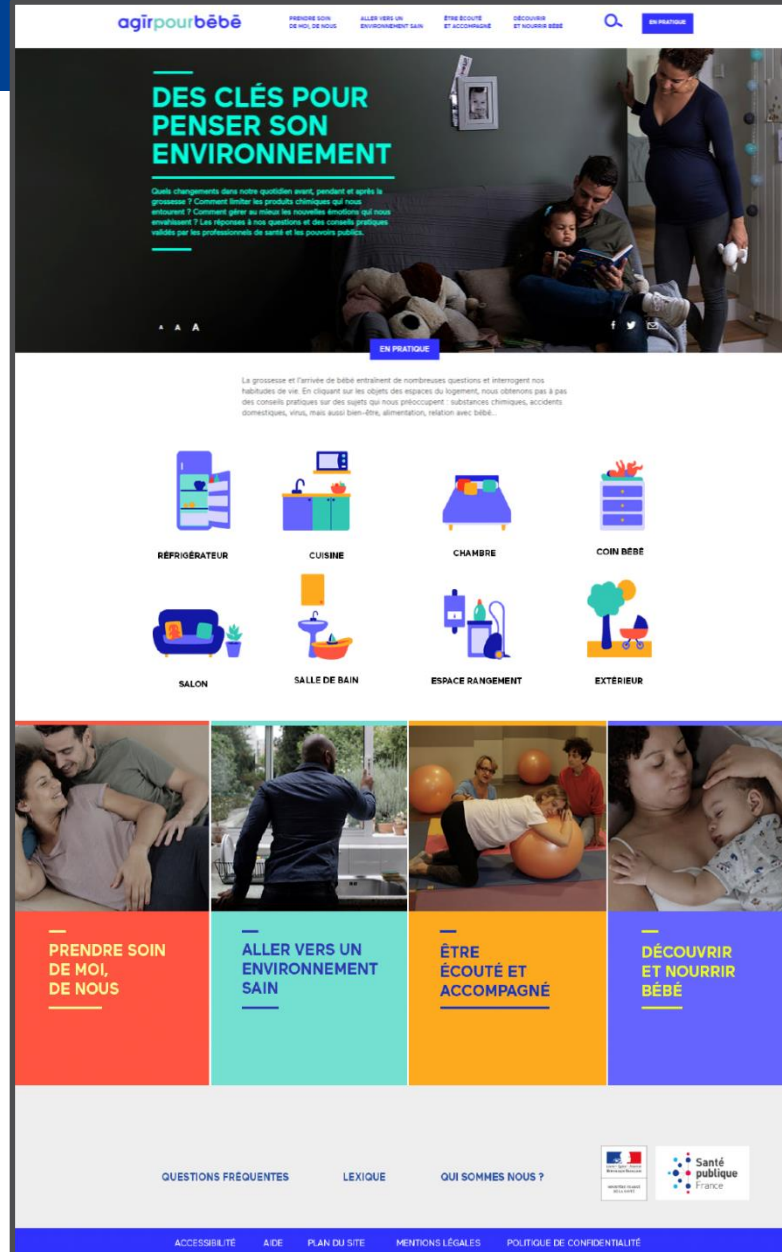
ALLER VERS UN  
ENVIRONNEMENT  
SAIN



ÊTRE  
ÉCOUTÉ ET  
ACCOMPAGNÉ



DÉCOUVRIR  
ET NOURRIR  
BÉBÉ



The screenshot shows the homepage of the website 'agirpourbébé'. At the top, there is a navigation bar with the site name and several menu items: 'PRENDRE SOIN DE MOI, DE NOUS', 'ALLER VERS UN ENVIRONNEMENT SAIN', 'ÊTRE ÉCOUTÉ ET ACCOMPAGNÉ', and 'DÉCOUVRIR ET NOURRIR BÉBÉ'. A search icon and a 'En pratique' button are also present.

## DES CLÉS POUR PENSER SON ENVIRONNEMENT

Quels changements dans notre quotidien avant, pendant et après la grossesse ? Comment limiter les produits chimiques qui nous entourent ? Comment gérer au mieux les nouvelles situations qui nous entraînent ? Les réponses à nos questions et des conseils pratiques validés par les professionnels de santé et les pouvoirs publics.

**EN PRATIQUE**

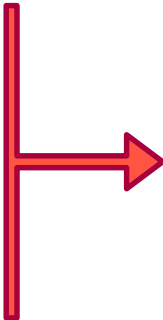
La grossesse et l'arrivée de bébé entraînent de nombreuses questions et interrogent nos habitudes de vie. En cliquant sur les objets des espaces du logement, nous obtenons pas à pas des conseils pratiques sur des sujets qui nous préoccupent : substances chimiques, accidents domestiques, virus, mais aussi bien-être, alimentation, relation avec bébé.

- REFRIGÉRATEUR
- CUISINE
- CHAMBRE
- COIN BÉBÉ
- SALON
- SALLE DE BAIN
- ESPACE RANGEMENT
- EXTÉRIEUR

Below the navigation bar, there are four main content blocks with images and text:

- PRENDRE SOIN DE MOI, DE NOUS** (Red background)
- ALLER VERS UN ENVIRONNEMENT SAIN** (Teal background)
- ÊTRE ÉCOUTÉ ET ACCOMPAGNÉ** (Orange background)
- DÉCOUVRIR ET NOURRIR BÉBÉ** (Blue background)

At the bottom, there are links for 'QUESTIONS FRÉQUENTES', 'LEXIQUE', and 'QUI SOMMES NOUS ?'. Logos for the French Republic and Santé publique France are also visible.

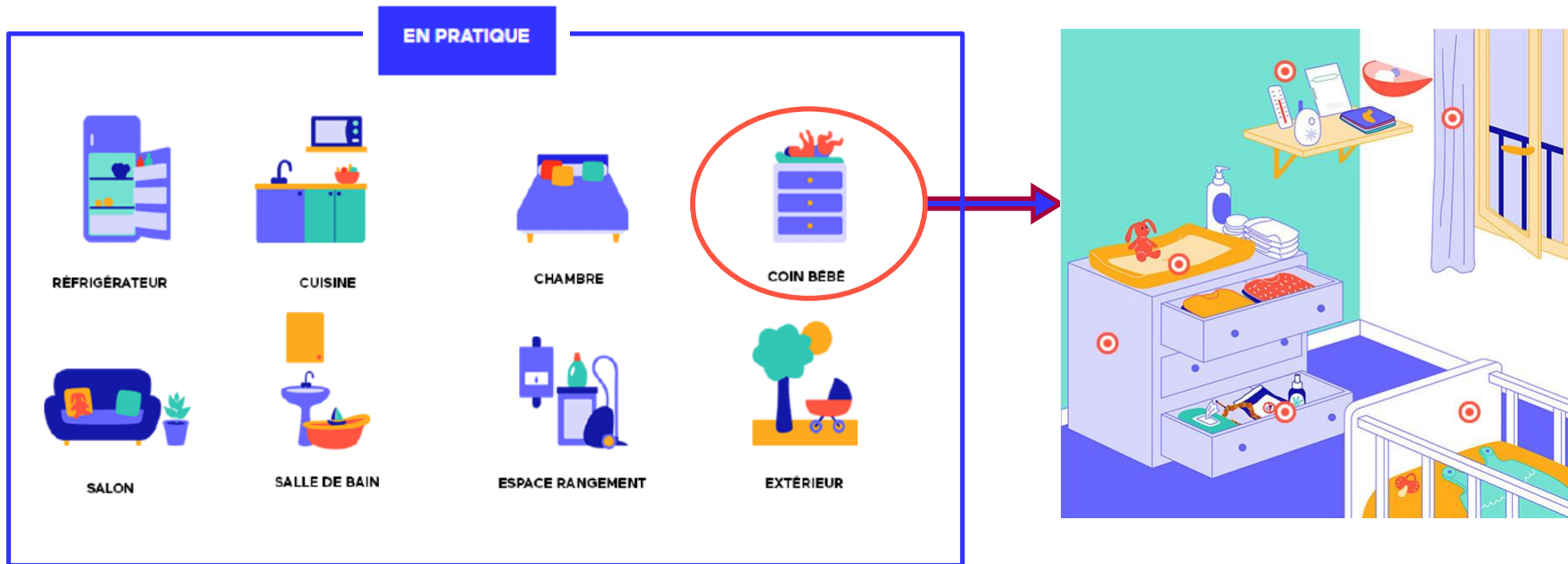


ZOOM : 2  
Entrée par les espaces d'En pratique

C'est l'atout majeur du site.



En pratique est un outil reprenant les informations des rubriques sous une forme plus **accessible et ludique**, au travers de 8 espaces, 115 objets, et plus de **250 conseils**.  
On y cherche l'information non plus par thématique mais par espace de vie.

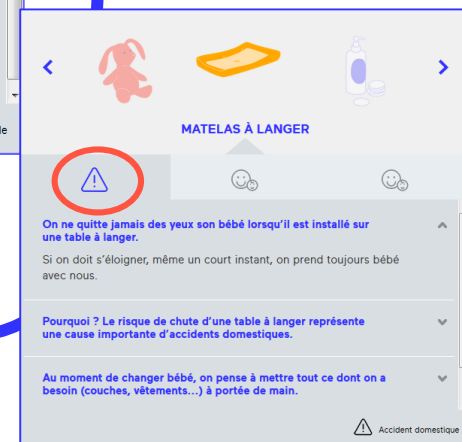




Pour un même objet, des conseils sur des sujets totalement différents sont proposés à l'internaute, et représentés par des pictogrammes.

Il y a jusqu'à 3 types de conseils par objet.  
Un message « accident domestique », ⚠️, par exemple, peut alors être « adouci » par un message « bien-être » ou « relation familiale », 😊, créant ainsi un **ensemble bienveillant**.

L'internaute choisit les informations qu'il a envie de voir s'afficher :  
il est **acteur de sa prise d'informations** et ne subit pas.

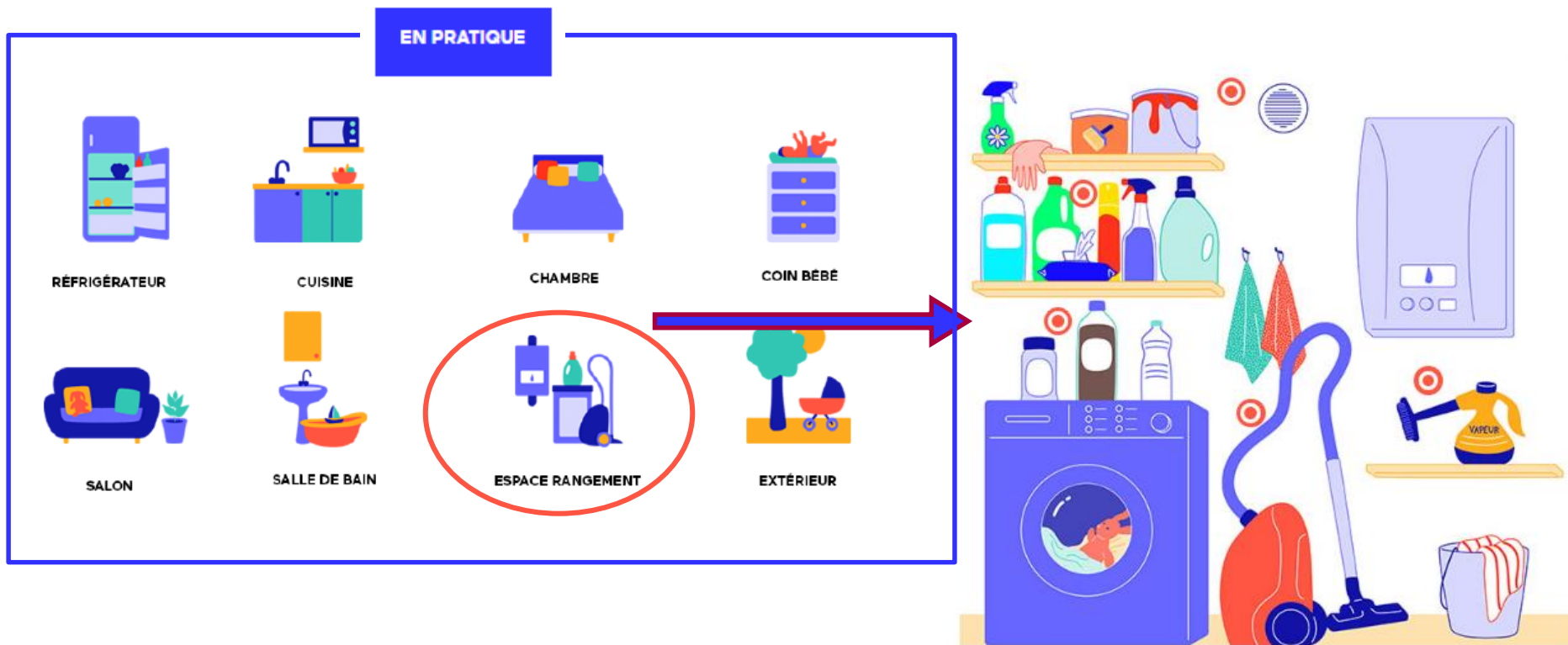


# EN PRATIQUE

## PICTOGRAMMES ET TYPES DE CONSEILS



# EN PRATIQUE ESPACE RANGEMENT



# EN PRATIQUE ESPACE SALLE DE BAINS



< COLORATION >

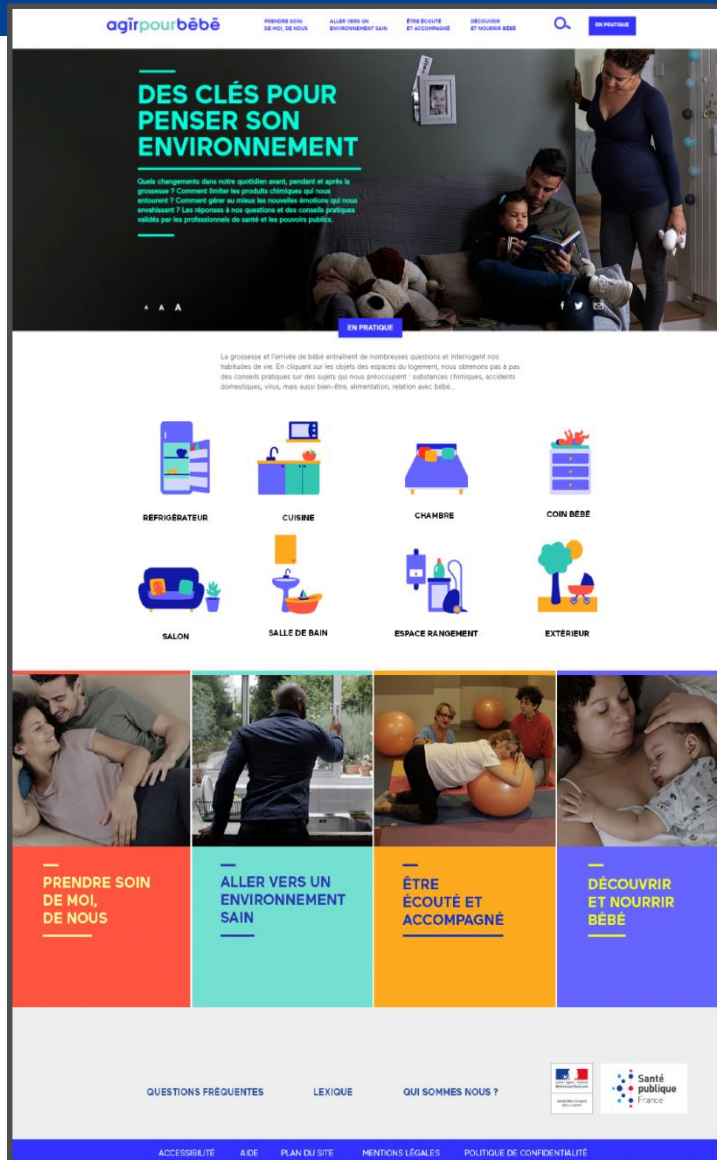
FOND DE TEINT

On limite le maquillage quand on attend bébé ou qu'on l'allaite.

Pourquoi ? Certains fonds de teint peuvent contenir des substances chimiques nocives suspectées d'être des perturbateurs endocriniens ou des allergènes.

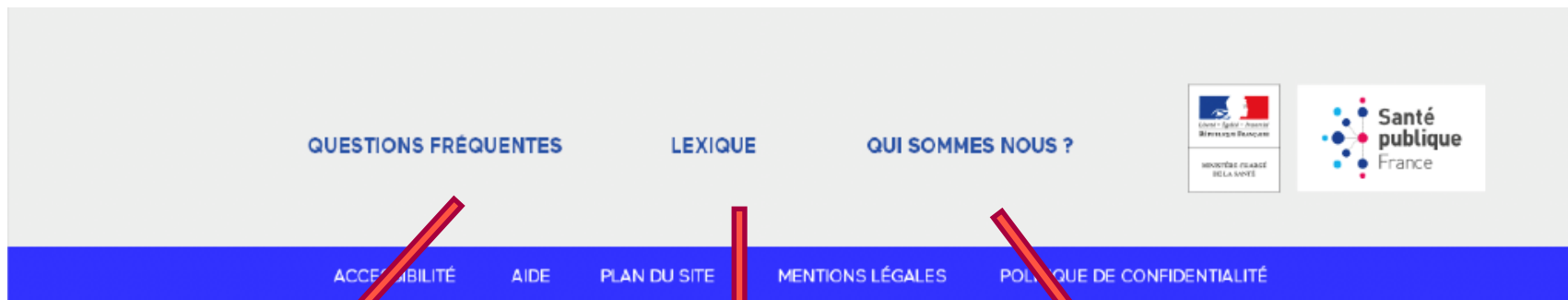
Pour en savoir plus sur les allergènes, [▼](#)

Substances chimiques



The screenshot shows the homepage of the 'agirpourbébé' website. At the top, there is a navigation bar with the logo 'agirpourbébé' and several menu items: 'PRENDRE SOIN DE MOI, DE NOUS', 'ALLER VERS UN ENVIRONNEMENT SAIN', 'ÊTRE ÉCOUTÉ ET ACCOMPAGNÉ', 'DÉCOUVRIR ET NOURRIR BÉBÉ', a search icon, and 'EN PRATIQUE'. The main content area features a large image of a family (a man, a woman, and a child) sitting on a sofa. Overlaid on this image is the title 'DES CLÉS POUR PENSER SON ENVIRONNEMENT' in large, bold, teal letters. Below the title is a short paragraph of text. Underneath the image is a grid of eight icons representing different areas of the home: 'REFRIGÉRATEUR', 'CUISINE', 'CHAMBRE', 'COIN BÉBÉ', 'SALON', 'SALLE DE BAIN', 'ESPACE RANGEMENT', and 'EXTÉRIEUR'. Below this grid is a row of four smaller images: a couple embracing, a man in a blue shirt gesturing, a woman with a child on a large exercise ball, and a woman holding a baby. Below these images are four colored boxes with text: 'PRENDRE SOIN DE MOI, DE NOUS' (red), 'ALLER VERS UN ENVIRONNEMENT SAIN' (teal), 'ÊTRE ÉCOUTÉ ET ACCOMPAGNÉ' (orange), and 'DÉCOUVRIR ET NOURRIR BÉBÉ' (blue). At the bottom of the page, there is a footer with links for 'QUESTIONS FREQUENTES', 'LEXIQUE', and 'QUI SOMMES NOUS ?', along with logos for the French Republic and 'Santé publique France'. A dark blue bar at the very bottom contains links for 'ACCESSIBILITE', 'AIDE', 'PLAN DU SITE', 'MENTIONS LEGALES', and 'POLITIQUE DE CONFIDENTIALITE'.

 ZOOM **3** Pages annexes



Une page **Questions fréquentes** : constituée de 12 questions pour l'instant, davantage dans la prochaine version du site.

**Un lexique** : non activé pour l'instant, il sera mis en ligne prochainement. Les mots proposant une définition apparaîtront en couleur sur la page consultée, et il sera possible de consulter cette définition dans une petite bulle, sans quitter la page.

**Objectif du site, cibles, partenariats pour la réflexion, la rédaction ou la relecture des contenus** : la page **Qui sommes nous ?** est faite pour les personnes qui s'interrogent sur la conception du site.

## QUESTIONS FRÉQUENTES

### Pourquoi participer à des séances de préparation à la naissance et à la parentalité ?

Pris en charge à 100% par la Sécurité sociale, l'accompagnement pour se préparer à l'arrivée de bébé est vivement conseillé aux futurs parents. Il aide à mieux vivre la grossesse, à préparer l'accouchement →

### Quels sont les médicaments interdits pendant la grossesse ?

De manière générale, pendant toute la grossesse, il est important de demander l'avis d'un médecin, d'une sage-femme, ou d'un pharmacien, avant de prendre un médicament. Surtout, pas d'automédication !... →

### Que peut-on faire dans une PMI ?

Les Centres de Protection Maternelle et Infantile sont des services de santé publique gérés par les départements. Le personnel présent (médecins, sages-femmes, puéricultrices, ...) peut répondre à nos q... →



- Prochaine version du site prévue avec campagne de promotion en juin 2021
- Elargie aux 1000 jours (prenant en compte les enfants jusqu'à 2 ans)
- Nouvelles thématiques : diversification alimentaires, risques UV, écrans, répulsifs...
- Nouvelles fonctionnalités : vidéos, témoignages...

*Pour préparer cette prochaine version, toute remarque ou suggestion est la bienvenue à l'adresse [contact@agir-pour-bebe.fr](mailto:contact@agir-pour-bebe.fr).  
Merci d'avance.*