



Journée d'Échanges Régionale

#Périnatalité
& Santé-Environnement

FEMMES ENCEINTES ENVIRONNEMENT ET SANTÉ

Marion RÉTAUX, chargée de projets en prévention et
promotion de la santé

marion.retaux@mutoccitanie.fr



LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE



Journée d'Échanges Régionale
#Périnatalité
& Santé-Environnement

- **Fédération de mutuelles**
 - 157 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**
 - 490 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**
 - 900 actions réalisées chaque année
 - De la petite enfance aux séniors
 - A destination des adhérents mutualistes et du grand public





Journée d'Échanges Régionale
#Périnatalité
& Santé-Environnement

Programme « Femmes Enceintes Environnement et Santé »

Un programme de prévention pour les
professionnels œuvrant dans le champ de la
périnatalité



HISTORIQUE DU PROJET



Journée d'Échanges Régionale
#Périnatalité
& Santé-Environnement

- Mis en place en 2011 en région Nord-Pas-de-Calais par la Mutualité Française et l'Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique

Création d'une formation de 2 jours à destination des professionnels de santé œuvrant dans le champ de la périnatalité, avec 2 objectifs:

- Etre mieux informé sur les liens existant entre l'environnement et la santé de la femme enceinte et du nourrisson
 - Etre en capacité de relayer les informations reçues aux futurs et jeunes parents
- Evaluation réalisée sur deux ans entre 2015-2017
 - Déployé depuis dans d'autres régions : Île-de-France, Provence-Alpes-Côte-D'azur, Centre-Val-de-Loire, Grand-Est



LE PROJET FEES EN OCCITANIE



Journée d'Échanges Régionale

#Périnatalité
& Santé-Environnement

- 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



Journée d'Échanges Régionale
#Périnatalité
& Santé-Environnement

- 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 FEES EN OCCITANIE



Journée d'Échanges Régionale

#Périnatalité
& Santé-Environnement

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

LE PROJET FEES EN OCCITANIE



Journée d'Échanges Régionale
#Périnatalité
& Santé-Environnement

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 privilégiant 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 ?**
L'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

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 FEES EN OCCITANIE



Journée d'Échanges Régionale

#Périnatalité
& Santé-Environnement

Evaluation

- Sur les deux années, des professionnels ont été formés sur les 13 départements de la région
- **118 professionnels formés**
- Evaluation générale 2019 :

Résultats 2020 en cours d'analyse

- > 92 % des participants ont jugé cette formation utile dans leurs pratiques professionnelles (70 % « très utile » et 22 % « utile »)
- > 76 % des participants ont montré une « très bonne satisfaction » de la session théorique et 24 % une « bonne satisfaction »
- > 68 % des participants ont montré une « très bonne satisfaction » de la session pratique « Outils » et 32 % une « bonne satisfaction »



LE PROJET FEES+ EN OCCITANIE



Journée d'Échanges Régionale

#Périnatalité
& Santé-Environnement

- 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 (crèches / assistantes maternelles)
- > 2 sensibilisations de 3 heures des professionnels de collectivités en charge de l'entretien des locaux accueillant du jeune public
- > 4 ateliers de 2 heures à destination des futurs et jeunes parents

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



RETOUR D'EXPÉRIENCE



Journée d'Échanges Régionale
#Périnatalité
& Santé-Environnement

Marie TREILHOU, Coordinatrice PMI du Lot

