

## L'ENVIRONNEMENT PENDANT MA GROSSESSE, Vous voulez en savoir davantage.

« L'équipe du Pôle femmes parents enfants et le projet CREER (Couple Reproduction Enfant Environnement et Risque) vous accompagne durant la grossesse pour évoluer vers un meilleur environnement.

**1000 jours** : de la fécondation aux 2 ans de l'enfant, c'est une période de formation et de transformation importantes où l'environnement agit sur le développement.

Il existe des actions simples, peu coûteuses qui permettent d'éliminer des substances suspectes dans votre environnement.

Le tabac et le cannabis sont bien connus pour avoir un impact sur la fertilité et la grossesse. L'idéal est d'arrêter de fumer avant d'être enceinte. Si cela n'a pas pu se faire, l'arrêt sera toujours bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse, pour la future maman, son fœtus ou le bébé. Il n'est donc jamais trop tard pour arrêter de fumer. Nous sommes là pour vous aider et vous soutenir dans cette démarche.

Nous vous proposons également des consultations d'information sur l'environnement (alimentation, produits d'hygiène, produits d'entretien, air intérieur...) pendant la grossesse. Nous vous encourageons à prendre contact avec notre secrétariat (04.91.38.33.07). Ci-dessous 3 sites pour vous informer sur la santé environnementale à destination des futurs et jeunes parents :



[www.agir-pour-bebe.fr](http://www.agir-pour-bebe.fr)



[www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr)



[www.projetfees.fr](http://www.projetfees.fr)

Hôpitaux  
Universitaires  
de Marseille | ap.  
hm

Creer  
Couple • Reproduction • Enfant  
Environnement et Risque

ars  
Agence Régionale de Santé  
Provence-Alpes  
Côte d'Azur

## L'ENVIRONNEMENT PENDANT MA GROSSESSE, J'EN PRENDS SOIN.

Chère patiente,

L'environnement dans lequel vous êtes avant, pendant et après la grossesse est important, pour contribuer à la bonne santé de votre futur enfant.

Aussi, afin de vous aider à vous situer dans vos pratiques quotidiennes, nous vous invitons à répondre aux 5 questions derrière cette page.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Répondez le plus sincèrement possible.


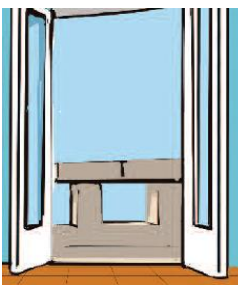

Si vous avez au moins 1 ■ ou 3 ▲ parmi vos réponses, parlez-en à votre professionnel de santé. Il pourra vous orienter vers un atelier, ou des ressources en ligne afin de vous accompagner dans votre quotidien.

Bonne consultation,




L'équipe soignante du Pôle femmes parents enfants (Assistance Publique  
Hôpitaux de Marseille)

# 5 questions pour s'interroger sur son environnement pendant la grossesse,




## 1) Pour l'air de mon intérieur, habituellement :

<p>▲ Je n'aère jamais, l'air extérieur est pollué</p> 	<p>● J'aère 10 minutes matin et soir</p> 	<p>■ J'utilise des bougies parfumées ou des désodorisants.</p> 
---	--	--


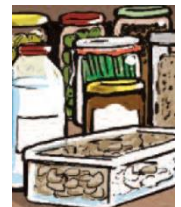

## 2) Pour le nettoyage, mon placard de produits correspond :

<p>▲ Produits avec javel</p> 	<p>● Vinaigre blanc, savon noir, produits éco-labellisés</p> 	<p>■ Produits ménagers standards</p> 
--	--	--




## 3) Pour mes produits de beauté, je cherche :

<p>▲ Produits divers</p> 	<p>● Produits éco-labellisés</p> 	<p>■ Permanent, waterproof, khôl traditionnel</p> 
--	--	---

## 4) Mes habitudes alimentaires ressemblent :

<p>▲ Produits transformés</p> 	<p>● Fait-maison</p> 	<p>■ Fast-food, pizza, kebab...</p> 
---	--	---

## 5) Mes contenants alimentaires pour cuisiner ou réchauffer mes aliments sont composés en :

<p>▲ Aluminium/Silicone</p> 	<p>● Verre/ Inox</p> 	<p>■ Plastique/Téflon</p> 
---	--	---