



DE LA GROSSESSE
AUX PREMIERS SOURIRES :
**COMMENT ACCUEILLIR
BÉBÉ DANS UN
ENVIRONNEMENT SAIN ?**

COURBEVOIE

Édito

La santé de nos enfants doit rester une priorité absolue de l'action publique.

Pour sa part, la ville de Courbevoie s'engage à agir au travers de ses champs d'activités en faveur de la protection de la santé des publics vulnérables, notamment du jeune enfant et de la femme enceinte, tout en déployant une politique locale riche dédiée aux familles et aux enfants.

Cet objectif de bonne santé à tous les âges de la vie s'inscrit pleinement au sein du conseil local de santé (CLS) de la ville.

Grâce à la contribution de nombreux partenaires y compris les professionnels de santé, le CLS rentre dans sa phase opérationnelle et juge utile d'élaborer le présent guide afin de vous accompagner dans des prises de décision au quotidien et même avant que bébé n'arrive, car devenir parent n'est pas inné... S'occuper d'un jeune enfant, c'est aménager, entretenir, choisir, allaiter, aérer, alimenter, habiller, soigner, changer, nettoyer, jouer, éveiller... Tant d'actions qui nécessitent de faire des choix grâce à des conseils de qualité.

Nous tenons à remercier les différents acteurs de terrain qui ont travaillé à la production de cet outil, qui vous permettra de vous informer sur les gestes de prévention à adopter, les bons comportements à suivre et à faire des choix éclairés sur certains produits de la vie courante : cosmétiques, produits d'hygiène, alimentation, ustensiles de cuisine, mobilier, etc.

En plus de ces bonnes pratiques, ce guide recense également les actions d'accompagnement dispensées sur le territoire dont vous pouvez bénéficier en tant que Courbevoisiens. Ainsi, n'hésitez pas à entrer en contact avec les différents professionnels concernés : médecins, PMI, sages femmes, réseau de périnatalité, associations ainsi que les services de la mairie. La maison des familles regorge d'ateliers et d'animations qui vous sont destinés. Vous y serez les bienvenus.

Bonne lecture et belle aventure avec vos enfants !

Jacques Kossowski
Maire de Courbevoie

Philippe Pouthé
Conseiller municipal délégué à la santé publique
et au conseil local de la santé

Le mot du pédiatre : Dr Cherfioui

« Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques qui interfèrent avec le système hormonal des organismes vivants, en entraînant des effets néfastes sur la santé humaine et sur l'environnement.

Ces substances chimiques sont largement présentes dans notre environnement. Elles peuvent pénétrer dans l'organisme par différentes voies : digestive (alimentation, allaitement), respiratoire (produits d'entretien, de bricolage), cutanée (produits cosmétiques, textiles).

Le but pour les futurs parents est d'éviter au maximum ces expositions, notamment pendant les périodes de la préconception, du développement fœto-embryonnaire, de la petite enfance et de la puberté.

Diminuer l'impact des perturbateurs endocriniens sur la santé est un enjeu de santé publique. »



1. Qualité de l'air intérieur

Généralités

Le mot de l'ingénieur en santé environnementale : « Selon une étude de l'Observatoire de la qualité de l'air intérieur (OQAI), les Français perdent en moyenne 9 mois d'espérance de vie à cause de l'air pollué dans les maisons. »

Si possible, je pense à :

- Aérer, où que je sois, 10 minutes deux fois par jour pour chasser les polluants et améliorer la qualité de l'air intérieur, tôt le matin en zone urbaine (pour éviter les pics de pollution liés au trafic routier).
- Nettoyer régulièrement les grilles d'aération de mes fenêtres et les bouches d'aspiration des ventilations.
- Faire vérifier chaque année par un professionnel mes appareils à combustion pour éviter le risque d'intoxication au monoxyde de carbone et la production d'humidité (chaudière, chauffe-eau, cheminée). La femme enceinte est particulièrement sensible aux effets toxiques du monoxyde de carbone.
- Éloigner les appareils qui produisent des ondes (smartphone, babyphone...) à plus d'un mètre du corps humain (adultes, enfants).
- Conserver une température idéale de la chambre du bébé entre 18°C et 20°C pour assurer un bon confort respiratoire.

J'évite :

L'usage de diffuseurs d'huiles essentielles et autres parfums d'intérieur. Attention lors de l'utilisation des pesticides domestiques (répulsifs à insectes, anti-puces, anti-poux...).

Je m'interdis :

Le tabac : la fumée de cigarette est responsable d'une diminution de la fertilité (masculine et féminine), augmente aussi les risques de fausses couches, de prématurité, de mort subite du nourrisson, de retard de croissance. Le fœtus est lui aussi exposé au tabac. Les enfants inhalent une plus grande quantité de fumée que les adultes en raison de leur rythme respiratoire plus rapide. Pour plus de conseils, contactez Tabac info service et/ou rapprochez-vous d'un professionnel de santé (médecin généraliste, pédiatre, sage-femme, PMI, tabacologue).

Aménagement de la chambre du bébé

Le mot de la conseillère en habitat santé : « *Tout ce qui se trouve dans la chambre de bébé doit être bien aéré, et le plus en avance possible. Il y aura ainsi moins de polluants dans l'air quand bébé y dormira.* »

Si possible, je pense à :

- Préparer la chambre au moins trois mois avant d'accueillir le bébé.
- Choisir de préférence des meubles en bois ou de seconde main.
- Déballer les cartons le plus tôt possible sur le balcon ou la terrasse / laisser aérer les meubles neufs et objets de décoration (laisser les fenêtres ouvertes dans la chambre plusieurs jours).
- Opter pour les produits munis d'un étiquetage A+, contenant moins de polluants, si je réalise des travaux (sols, murs ou plafond).
- Préférer les peintures labellisées et les revêtements sains et faciles à entretenir comme le parquet, le linoléum, le carrelage, etc.

J'évite :

- Les meubles en aggloméré (présence de colles chimiques).
- De bricoler ou de réaliser les travaux si je suis enceinte.

Ménage et entretien

Le mot de l'ingénieur en santé environnementale : « *Lors des activités de ménage et d'entretien, ouvrez bien les fenêtres pour évacuer les produits chimiques présents dans l'air ambiant et les poussières.* »

Si possible, je pense à :

- Privilégier les produits naturels. L'eau, le savon noir ou de Marseille, le bicarbonate de soude, le vinaigre blanc et les produits labellisés sont très efficaces.
- Dépoussiérer avec un chiffon humide sans ajout de produit ménager ou avec un chiffon microfibre.
- Nettoyer et aspirer régulièrement les tapis, les moquettes et les rideaux.

J'évite :

- L'eau de Javel, dangereuse pour la santé et l'environnement.
- Les sprays qui diffusent beaucoup de substances dans l'air ambiant.



2. Alimentation et allaitement

Choix des aliments : éviter les polluants chimiques et les additifs alimentaires

Le mot de l'infirmière-puéricultrice de PMI, Madame Robert-Gouillart : « *Ne mangez pas pour deux mais mangez mieux, vous êtes deux à en profiter. Conserver les bonnes habitudes prises pendant la grossesse après l'arrivée de bébé.* »

Si possible, je pense à :

- Varier mon alimentation en privilégiant les produits bio, frais, labellisés, de saison, locaux, naturels et non transformés.
- Bien laver les fruits et légumes et éplucher ceux non issus de l'agriculture bio.
- Privilégier les poissons d'eau de mer et les poissons de petite taille. Certains nutriments dans les poissons sont essentiels au développement cérébral du fœtus.
- Privilégier les petits pots frais, pasteurisés, stérilisés ou surgelés.

Je m'interdis :

- La consommation d'alcool. Pour plus de conseils, contactez Alcool info service au 09 80 98 09 30.
- La consommation de stupéfiants (le cannabis, l'héroïne, l'ecstasy ou la cocaïne), qui provoquent des retards de croissance et des atteintes du système nerveux central.
- La consommation de tranquillisants ou d'antidépresseurs sans prescription médicale.

Les ustensiles de cuisine et les contenants alimentaires

Le mot du pédiatre, Docteur Cherfioui : « Évitez de réchauffer, par exemple au micro-ondes, les aliments dans des récipients ou des emballages en plastique. »

Si possible, je pense à :

- Conserver, cuisiner, préparer ou réchauffer dans du verre, inox, porcelaine ou faïence.
- Utiliser des méthodes de cuisson appropriées pour préserver la qualité nutritionnelle des aliments.
- Remplacer les tétines des biberons à la moindre détérioration.

J'évite :

- Les contenants en plastique.
- Les revêtements antiadhésifs, surtout s'ils sont abîmés, pour les poêles et casseroles.

L'allaitement

- Allaitement maternel / allaitement avec un lait infantile : chaque maman doit choisir ce qui lui convient. Les professionnels de santé de la périnatalité peuvent éclairer votre choix et vous conseiller.
- L'allaitement maternel est recommandé par l'OMS : acte écologique, meilleure protection contre l'infection chez l'enfant et diminution de la fréquence des allergies chez l'enfant.
- L'allaitement avec un lait infantile : privilégier les biberons en verre et l'eau du robinet après avoir pris quelques précautions. Laisser couler l'eau quelques secondes avant de remplir le biberon ; privilégier l'eau froide ; nettoyer régulièrement la tête du robinet. Attention aux canalisations au plomb ; pour de plus amples informations, je consulte le site de la ville : <https://www.ville-courbevoie.fr/109/la-qualite-de-l-eau-a-courbevoie.htm>. J'évite l'eau ayant subi une filtration ou un adoucissement.





3. Hygiène, cosmétique, vêtements et éveil

Hygiène, soins du cordon, bain et change du bébé

Le mot de la sage-femme, Madame Roig : « Pour le soin du cordon, utilisez uniquement de l'eau et un savon liquide neutre, sans colorant ni parfum, une fois par jour. Cela suffit à maintenir une bonne hygiène sans agresser la peau délicate du bébé. »

Si possible, je pense à :

- Faire le soin de cordon une fois par jour à l'eau et au savon liquide (pH neutre sans colorant, sans parfum).
- Utiliser le moins de produits possibles, avec le moins de composants possibles pour la maman et d'autant plus pour le bébé car la peau laisse passer les composants chimiques.
- Laver à l'eau autant que possible.
- Privilégier des produits hypoallergéniques (testés sous contrôle pédiatrique /dermatologique)
Les produits labellisés ou les produits naturels et neutres comme le savon de Marseille ou le savon d'Alep sont l'idéal.
- Utiliser le liniment pour un change sur deux ou trois car il joue un rôle protecteur en neutralisant l'acidité des urines et des selles. Tous les liniments ne se valent pas, certains contiennent des conservateurs et des polluants. Privilégiez ceux qui ne présentent que deux éléments dans la composition, un corps gras et un agent alcalin.
- Opter pour des couches labellisées, qu'elles soient lavables ou jetables (écolabel, écocert, oeko-tex, normes AFNOR).
- Chercher les mentions « sans lotion, sans parfum », « totally chlorine free » (blanchiment sans chlore).
- Préférer les lingettes lavables ou du coton et de l'eau.
- Faire le bain un jour sur deux (eau du bain à 37°C), c'est souvent suffisant, à adapter selon les besoins de l'enfant.

Je m'interdis :

- L'antiseptique si le cordon n'est pas infecté.
- L'eau nettoyante, l'eau micellaire, le parfum et tous les produits non destinés aux bébés.
- Les produits contenant des parfums non rincés (lait de toilette, lingettes jetables).
- Les couches jetables conventionnelles, non labellisées.

Les cosmétiques

Le mot du partenaire associatif, spécialisé en accompagnement des familles : « Pour vous guider dans vos achats de produits cosmétiques, pensez à utiliser les applications pour les consommateurs. Une nouvelle application existe : INCI Beauty. »

Si possible, je pense à :

- Limiter l'utilisation de produits de beauté. Dans les gels douche, les crèmes, les shampoings, le maquillage, le parfum, on trouve de nombreuses substances indésirables pour la santé.
- Privilégier des produits avec des labels fiables et le cas échéant, opter pour certains conditionnements : les pains de savon plutôt que les gels, les sticks plutôt que les sprays (moins d'inhalation de substances).
- Privilégier les produits sans parfum ou labellisés.
- Télécharger gratuitement les applications sur votre téléphone qui permettent de vous aiguiller dans le choix de vos cosmétiques : Scan4chem, Yuka, etc.

J'évite :

- Le parfum et les particules de tabac sur les vêtements, bébé préfère l'odeur de la peau de ses parents.
- Les laques, le parfum, le vernis à ongles et le dissolvant, les colorations/décolorations capillaires, les produits épilatoires, les parfums et produits dérivés, les aérosols (déodorants, laques, shampoings), les huiles essentielles.

Les vêtements et les accessoires

Le mot de la puéricultrice : « Normes de sécurité, de santé, marquage CE, produits labellisés : des gages de sérénité ! Choisir un tissu lavable, c'est préférable. »

Si possible, je pense à :

- Laver les vêtements avant de les porter la première fois.
- Privilégier les vêtements en fibres naturelles (coton, lin, laine) ou labellisés.
- Préférer les lessives naturelles (savon de Marseille) ou avec un écolabel.
- Recouvrir d'une housse lavable le siège-auto et la poussette.
- Laver régulièrement l'écharpe de portage, le porte-bébé, le doudou, les poupées et jouets en tissu ou coton.
- Opter pour des produits écolabellisés.

J'évite :

L'adoucissant pour le lavage du linge.



Éveil et jeux

Le mot de la professionnelle de crèche : « Avant 3 ans, des jeux labellisés et pas d'écrans. »

Si possible, je pense à :

- Laver les jouets avant utilisation.
- Aérer les jouets et le matériel de puériculture avant de les utiliser.
- Opter pour des jouets mis sur le marché après 2011 car ils répondent aux normes de sécurité et de santé les plus récentes.
- Privilégier les produits labellisés, les jouets en bois brut, les jouets sans « PVC, BPA, ou Phtalates ».

J'évite :

- Les jouets parfumés.
- Les jouets en plastique.
- Les miniatures : vérifier que le produit est bien destiné aux enfants de moins de 3 ans et ne comporte pas de pictogramme.
- Les jouets connectés : pas d'écran avant 3 ans et limité par la suite.
- Les objets cadeaux publicitaires.
- Le maquillage y compris pour les enfants.



4. Contacts

Selon vos besoins, un certain nombre de professionnels peuvent vous proposer localement un accompagnement et des conseils dans la recherche de solutions :

1. **Direction de la prévention et promotion de la santé**, mairie de Courbevoie, pour bénéficier gratuitement d'ateliers autour de la santé environnementale du jeune enfant ou bien d'un diagnostic suivi de conseils adaptés sur la qualité de l'air de votre logement.
Contact : 01 80 03 61 62 - hygiene.sante@ville-courbevoie.fr
2. **Direction de la petite enfance**, mairie de Courbevoie.
3. **L'association APSEF**, pour participer à de nombreux ateliers autour de la santé et du bien-être du jeune enfant et des parents.
Contact : contact@apsef.fr - www.apsef.fr
4. **Dr Fatia Cherfoui**, pédiatre. 20, rue de Bezons 92400 Courbevoie.
Contact : 01 47 88 12 90
5. **Hôpital Rives de Seine**, pour une consultation en maternité.
Contact : 01 49 04 30 30
6. **PMI de Courbevoie** : consultation puéricultrice, consultations médicales, accueil pesées, permanences sage-femme, consultations psychologue.
Contact : 176, boulevard Saint-Denis (tél. : 01 49 05 05 60) et 56, rue du Capitaine Guynemer (tél. : 01 47 88 46 62)
7. **Réseau Périnat92**. Cette association a notamment pour vocation d'organiser et de coordonner le parcours de santé en périnatalité dans le département du 92. Sur ce site, vous pouvez accéder à des informations sur les différentes étapes de ce parcours : les dispositifs existants, les recommandations nationales, qui consulter, où, pourquoi, quand, etc.
Contact : 01 41 23 85 48 - reseau-perinat92.org
8. **Sage-femme cabinet La Source**, Asnières-sur-Seine.
Contact : sagefemme.lasource@hotmail.com

Pour aller plus loin,

Consultez le site des 1000 premiers jours : <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>, ainsi que les fiches et guides thématiques disponibles sur <https://wecf-france.org/ressources/guides-et-fiches/>

REMERCIEMENTS

Nafa Bensaid, ingénieur en santé environnementale,
direction de la prévention et de la promotion de la santé,
mairie de Courbevoie

Dr Fatia Cherfoui, pédiatre, Courbevoie

Jennifer Chetrit, cheffe de service, SST4
Courbevoie - Neuilly - La Garenne-Colombes

Abdesselam Gasmili, chef unité d'accompagnement et de suivi
du public, SST4 Courbevoie - Neuilly - La Garenne-Colombes

Anne-Sybille Guillard, infirmière puéricultrice de secteur, SST4
Courbevoie - Neuilly - La Garenne-Colombes

Sara Merad, sage-femme cabinet La Source, Asnières-sur-Seine

Sébastien Michel, président de l'association APSEF, Courbevoie

Caroline Paolino, directrice de la prévention et de la promotion
de la santé, mairie de Courbevoie

Élodie Portuesi, coordinatrice, direction de la petite enfance,
mairie de Courbevoie

Dr Hélène Pejoan, pédiatre, cheffe du pôle femme-enfant,
maternité de l'hôpital Rives de Seine

Mathilde Roig, chargée d'études et de projets, sage-femme,
Réseau périnatalité 92



Hôtel de ville

2, place de l'Hôtel-de-Ville, 92400 Courbevoie

01 71 05 70 00 • www.ville-courbevoie.fr