



Fees

Femmes enceintes
environnement et santé



ALIMENTATION ET SANTÉ : LIMITER LES POLLUANTS DANS L'ALIMENTATION

Ce que mange la femme enceinte influe directement sur ce que va absorber le bébé, d'où la nécessité d'adopter une alimentation équilibrée. Les aliments peuvent aussi contenir des substances potentiellement dangereuses pour la santé, cela dépendra de leurs natures, de leurs lieux de production ou encore des méthodes de transformation et de préparation. En adoptant quelques gestes simples, la maman peut ainsi rendre l'alimentation de son bébé la plus saine possible et sans résidus dangereux.

Comment bien choisir ses aliments ?



Ceci dit, certains produits du commerces sont très sains comme les préparations destinées aux enfants de moins de 3 ans.

Quand c'est possible, **préparez vous-même les repas** en préférant les **aliments locaux et de saison**. Au moins, vous serez certains que votre plat contient peu d'additifs.

Quelques réflexes à adopter :

- **Evitez les « plats préparés »**
- **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.

Les apports de la consommation de poisson (notamment en acides gras) sont très intéressants sur le plan nutritionnel pendant la grossesse et l'enfance, néanmoins cette consommation peut exposer à des polluants.

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, truite fumée cuite ...)
- **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 et la lamproie.**



Retrouvez toutes les informations sur www.anses.fr



En variant son alimentation, ses lieux d'approvisionnement et en cuisinant un peu, vous permettrez à votre bébé de grandir dans de bonnes conditions.

Comment bien les préparer ?



Il est conseillé de frotter sous l'eau les fruits et les légumes et quand cela est possible, de les **éplucher**. Vous éliminerez une grande partie des résidus de pesticides de surface.

Attention ! Ne laissez pas brûler vos aliments, les résidus noirâtres sont cancérigènes. Privilégiez les **cuissons douces** types vapeur, bain-marie ou mijoté.

Choisissez les bons ustensiles de cuisine : certains récipients sont susceptibles de contaminer les aliments lorsqu'ils sont chauffés ou abîmés, c'est le cas des plastiques ou matériaux anti-adhésifs.



Évitez de chauffer vos plats ou ceux de votre bébé dans des contenants en plastique et pour la cuisson préférez des matériaux plus sûrs comme l'inox, le verre ou la fonte par exemple.

Sachez que depuis 2013, le Bisphénol A est interdit dans les biberons.

Quels biberons choisir ?

La plupart des fabricants ont opté pour un plastique considéré plus sûr pour fabriquer leurs biberons. Cependant, en raison du manque de recul sur les substituts utilisés et par mesure de précaution, voici quelques réflexes à avoir :

- **Évitez de réutiliser d'anciens biberons** (qui pourraient eux contenir du BPA).
- **Évitez de chauffer les biberons en plastique.**
- Privilégiez si possible les **biberons en verre.**



Quelle eau privilégier ?



En France, nous avons très majoritairement accès à une eau potable de bonne qualité, celle-ci peut donc être utilisée pendant la grossesse ou pour la préparation des biberons. Cependant, cela nécessite quelques précaution :

- Assurez-vous que votre eau du robinet convient aux nourrissons en vérifiant sur votre facture d'eau, auprès de votre mairie ou sur le site : <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/eau> et renseignez-vous sur l'absence de plomb dans vos canalisations.
- Pensez à laisser couler l'eau quelques secondes avant de remplir le biberon et à **toujours utiliser de l'eau froide.**

Si vous choisissez de l'eau en bouteille : assurez-vous de la présence de la mention «**convient à l'alimentation du nourrisson**».

Créé en
2014 par



Avec le soutien de



RÉGION
NORD-PAS-DE-CALAIS



Pas-de-Calais
Le Département

En savoir plus :
www.projetfees.fr



Contact :
Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique
projetfees@appa.asso.fr
Mutualité Française Hauts-de-France
contact@mutualite-hdf.fr