

APPROCHES DE COMMUNICATION EN SANTÉ ENVIRONNEMENTALE DANS CINQ PAYS FEMMES ENCEINTES & PETITE ENFANCE





ENQUÊTE RÉALISÉE PAR OBJECTIF SANTÉ ENVIRONNEMENT
AVEC LE SOUTIEN DE L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

RÉDACTEURS :

Docteur Laurent Chevallier

(Attaché CHRU de Montpellier)

Docteur Nicolas Nocard

(Gynécologue Obstétricien)

Jennifer Oses

(Écotoxicologue, Toxicologue)

Ragnar Weissmann

(Docteur ès Sciences microbiologie, toxicologie)

COORDINATEURS RELECTEURS :

Alexandre Nocard

Bernard Petit

(Ingénieur chimiste)

CITATION :

Ragnar Weissmann, Jennifer Oses, Nicolas Nocard, Laurent Chevallier.

**Approches de communication en santé environnementale dans cinq pays -
femmes enceintes et petite enfance**

OSE, ARS N-A, Global Life, POLLENS, 2021/06, 17 p.

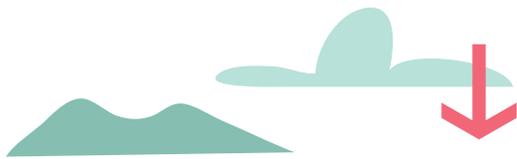




TABLE DES MATIÈRES

1. CONTEXTE ET VISIONS À TRAVERS LE MONDE	4
.....	
2. CHOIX DES PAYS ET MÉTHODOLOGIE	5
.....	
3. FOCUS SUR LES OUTILS INSPIRANTS ET TRANSPOSABLES	5
.....	
3.1. PORTAILS INTERNET	6
3.2. HOTLINES / NUMÉROS VERTS	7
3.3. AFFICHES PUBLICITAIRES ET EXPOSITIONS	7
3.4. VIDÉOS / PODCASTS / APPLICATIONS	8
3.5. FORMATIONS EN LIGNE	9
3.6. SENSIBILISATIONS DES ENFANTS ET DES JEUNES	10
3.7. SENSIBILISATIONS DES FUTURS ET JEUNES PARENTS	11
3.8. COACHING / VISITES À DOMICILE	12
3.9. JOURNAUX GRATUITS / INDÉPENDANTS	13
3.10. ACCOMPAGNEMENTS NUTRITIONNELS	14
3.11. ATELIERS PAPA	16
4. DISCUSSION	15
.....	
5. CONCLUSION : LES TOP 10 DES OUTILS DE SENSIBILISATION	17
.....	
6. ANNEXE	18
.....	





1. CONTEXTE ET VISIONS À TRAVERS LE MONDE

La protection de la santé et de l'environnement est l'un des principaux enjeux de notre société moderne, et ce, à l'échelle internationale. Toutefois, certains pays sont engagés depuis bien plus longtemps que la France sur ce chemin. Ce sont des pays considérés comme pionniers ou pilotes. En 2020, l'université de Yale a publié son rapport annuel EPI, pour Index de Performance Environnemental (<https://epi.yale.edu>¹) au sein duquel les pays sont classés sur la base de 32 indicateurs de performance. Deux pays européens arrivent en tête de ce classement international, le Danemark et le Luxembourg, suivi par la Suisse et l'Angleterre avec un score EPI très proche. La France quant à elle, arrive à la 5^{ème} place. La Suède, L'Allemagne, le Japon et le Canada se trouvent qu'en à eux, respectivement aux places 8, 10, 12 et 20. Bien que l'indice EPI ait ses limites et que les résultats doivent être interprétés avec prudence, il suggère que la France est en assez bonne position.

Dans la catégorie santé environnementale, une des 11 catégories de l'indice EPI, l'ordre de classement est le suivant : Suède (3^{ème}), Suisse (5^{ème}), Canada (8^{ème}), France (12^{ème}), Japon (14^{ème}), Allemagne (15^{ème}). Parmi ces pays c'est la France qui enregistre le plus important « score de changement » sur les 10 dernières années, c'est-à-dire la plus grande amélioration des pratiques en santé environnementale. L'indice concerne les paramètres : qualité de l'air, assainissement & eau potable, métaux lourds, gestion de déchets. Il ne prend pas en compte les engagements et les politiques nationales tels que le Plan National Santé Environnement (PNSE) adopté depuis 2004, la Stratégie Nationale sur les Perturbateurs Endocriniens (SNPE) adoptée en 2014 ni leurs déclinaisons et mise en pratiques au niveau régional par les Agences Régionales de Santé (ARS). Pourtant, c'est justement dans ce domaine que la France a pris un rôle de précurseur à l'échelle mondiale ces dernières années.

La France porte une attention particulière à la promotion de la santé, la sensibilisation du public et la formation, la prévention face aux perturbateurs endocriniens, aux périodes de vulnérabilité, et notamment à la période des premiers 1000 jours. L'ARS Nouvelle-Aquitaine, dans le cadre de sa stratégie « petite enfance », a impulsé le développement de nombreux outils permettant de transmettre des informations de prévention aux femmes enceintes, futurs parents et aux acteurs de la petite enfance. Toutefois, ces outils véhiculant des messages de santé environnementale atteignent parfois difficilement les publics cibles. Force est de constater que malgré la qualité des outils de communication existants, ceux-ci sont souvent insuffisamment connus et compris des mères, pères, etc.

La France n'est pas la seule à s'intéresser aux enjeux de la communication en santé environnementale. Les approches se déclinent de différentes manières à travers le monde. Les outils de communication, les priorités, les consignes officielles et les pratiques sont intimement liés au contexte socio-culturel propre à chaque pays. Quels sont ces outils et quelles stratégies de communication les autres pays ont-ils choisi ? Pourrions-nous nous inspirer de certains d'entre eux pour enrichir les pratiques en France ?

Dans le présent rapport, nous avons étudié cinq pays, ayant historiquement la réputation d'être précurseurs en matière d'environnement et de santé. Au vu du grand nombre d'actions et outils dans chaque pays, nous avons fait le choix de retenir et développer ceux qui nous semblaient les plus pertinents et potentiellement transposables en France.

Les actions concrètes présentées visent à nourrir la réflexion, et éventuellement enrichir les outils de sensibilisation en Nouvelle-Aquitaine afin de mieux prévenir et réduire les expositions aux polluants environnementaux des femmes enceintes et des jeunes enfants, mais aussi de promouvoir la bonne santé auprès du plus grand nombre.

1. Wendling, Z. A., Emerson, J. W., de Sherbinin, A. et al. (2020). 2020 Environmental Performance Index. New Haven, CT: Yale Center for Environmental Law & Policy.



2. CHOIX DES PAYS ET MÉTHODOLOGIE

La manière de communiquer ou de sensibiliser les citoyens sur des thèmes liés à la santé et/ou l'environnement peut être très différente d'un pays à l'autre, ou d'un continent à l'autre. Elle dépend en grande partie des représentations culturelles et sociales de l'environnement, des enjeux liés à la santé environnementale propre à chaque pays, mais également des questions de générations.

Dans le cadre de la présente enquête nous nous sommes intéressés à cinq pays à travers le monde représentant différents contextes socio-culturels :

- **L'ALLEMAGNE ET LA SUÈDE :**

deux pays européens historiquement très investis en matière de protection de l'environnement.

- **LE CANADA ET LA SUISSE FRANCOPHONE :**

deux pays hors-UE faisant des efforts dans le domaine de la santé environnementale.

- **LE JAPON :**

pays asiatique ayant une démarche autour de la santé et du bien-être très élaborée, pragmatique et exhaustive.

De manière générale, la démarche de récolte de données a été la suivante :

- **COLLECTE DES DONNÉES :**

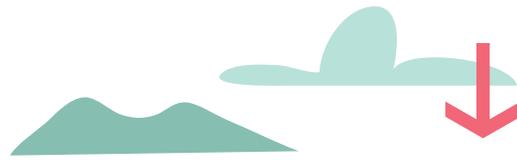
Un premier tour d'horizon sur les sites internet gouvernementaux, associatifs, régionaux, etc. a été réalisé. L'objectif étant d'effectuer un état des lieux sur les sources en ligne existantes ainsi que d'identifier des acteurs clés en santé environnementale dans chaque pays. Des échanges téléphoniques ont été conduits avec les acteurs sélectionnés. Le recueil des données à distance a été complété par des déplacements dans certains pays (Allemagne et Japon) pour rencontrer des acteurs de terrain, connaître leur ressenti mais aussi récolter des informations pas ou peu présentes sur Internet.

- **CHOIX DES ACTEURS INTERROGÉS :**

Afin de cibler au mieux les thématiques en lien avec la stratégie de la petite enfance de l'ARS

Nouvelle-Aquitaine, nous avons fait le choix de contacter des professionnels en lien avec la périnatalité (sages-femmes, médecins, pharmaciens, infirmières...), dans différents types de structures : crèches, cliniques, hôpitaux, associations, institutions et agences gouvernementales... Les entretiens ont été réalisés à distances ou en direct durant les déplacements dans le pays.

Pour les pays hors pays francophones (Allemagne, Suède et Japon) un certain nombre de documents (ou interviews) ont nécessité des traductions en français.



3. FOCUS SUR LES OUTILS INSPIRANTS ET TRANSPORTELS

Parmi l'ensemble des approches et moyens de communications recensés dans les cinq pays étudiés, certains d'entre eux nous semblent particulièrement pertinents, et pouvant être potentiellement transposables en France. Ces actions sont détaillées dans le présent rapport. Ils sont également présentés sous forme de tableau dans l'annexe avec des nombreuses autres informations récoltées.

Les outils ont été classés en 11 catégories :

1. **PORTAILS INTERNET**
2. **HOTLINES / NUMÉROS VERTS**
3. **AFFICHES PUBLICITAIRES ET EXPOSITIONS**
4. **VIDÉOS / PODCASTS / APPLICATIONS**
5. **FORMATIONS EN LIGNE**
6. **SENSIBILISATIONS DES ENFANTS ET DES JEUNES**
7. **SENSIBILISATIONS DES FUTURS ET JEUNES PARENTS**
8. **COACHING / VISITES À DOMICILE**
9. **JOURNAUX GRATUITS / INDÉPENDANTS**
10. **ACCOMPAGNEMENTS NUTRITIONNELS**
11. **ATELIERS PAPA**

3.1. PORTAILS INTERNET

De nombreux portails internet à destination des parents ou des professionnels traitant spécifiquement de la santé environnementale sont proposés en Allemagne et au Japon. Ces portails sont considérés comme une des premières sources d'informations des femmes en désir de grossesse et femmes enceintes en Allemagne.

En Allemagne le tout premier date de 1998. L'originalité de Rund ums Baby (« Tout autour du bébé » - <https://www.rund-ums-baby.de/schwangerschaft/>), en plus de traiter des substances et produits pouvant impacter le fœtus et les premières années de vie de l'enfant, est qu'il s'intéresse également à la période pré-conceptionnelle du « projet de grossesse ». Ce site à destination des parents est soutenu par plus de 50 experts (pédiatres, gynécologues, médecins...) qui prodiguent des conseils très variés (acheter moins de vêtements mais de meilleure qualité, éviter d'acheter des peluches parfumées, rester vigilant sur les tapisseries plastifiées, etc.).

Un autre portail, Allum (Allergie, Environnement et Santé - <https://www.allum.de>) à destination des parents ainsi que des professionnels de santé propose des informations indépendantes, des conseils pratiques, des articles et brochures sur tous les sujets en liens avec les polluants et la santé. Sur ce site on y trouve, entre autres une animation « Flash » pour apprendre à bien aérer chez soi. On distingue quatre scénarii d'aération : fenêtre fermée, ouverture type oscillo-battante, ouverture d'une fenêtre en grand, courant d'air (**Figure 1**). Le portail est géré par l'association à but non lucratif, Kinderumwelt GmbH (« environnement des enfants »), fondée par l'académie Allemande et l'union des médecins pédiatriques.

Enfin, le portail Allemand Embryotox (www.embryotox.de), service créé en 1988, propose depuis 2008 un moteur de recherche et des conseils gratuits, individuels sur les risques de plus de 400 médicaments durant la grossesse et l'allaitement. L'objectif étant de faciliter la prise de décision des pharmaciens et médecins dans le cadre du traitement de certaines maladies lors de la grossesse. Ce portail est tenu par des toxicologues de l'Université de médecine Charité Berlin (« Pharmakovigilanz - und Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie ») et soutenu par le ministère de la santé Allemand et la caisse d'assurance maladies (AOK).

Au Japon, un site mérite également d'être cité en exemple : le Portail Babycom (<https://www.babycom.gr.jp/eco/index.html>). Ce portail aborde de nombreuses thématiques avec des sujets sur l'habitat, l'alimentation et la cuisine, les textiles, les ondes électromagnétiques, les allergies, l'activité physique voire des thématiques plus précises comme le développement cérébral ou les soins dentaires des jeunes enfants. Le portail se veut très complet, avec de nombreux dossiers et articles. Créé en 1996, le portail Babycom est porté par une organisation à but non lucratif qui œuvre pour donner des informations fiables lors de la grossesse, l'accouchement et l'éducation des enfants. En plus de son portail, il participe à l'édition d'ouvrages ou la tenue de conférences et séminaires sur les mêmes thématiques.

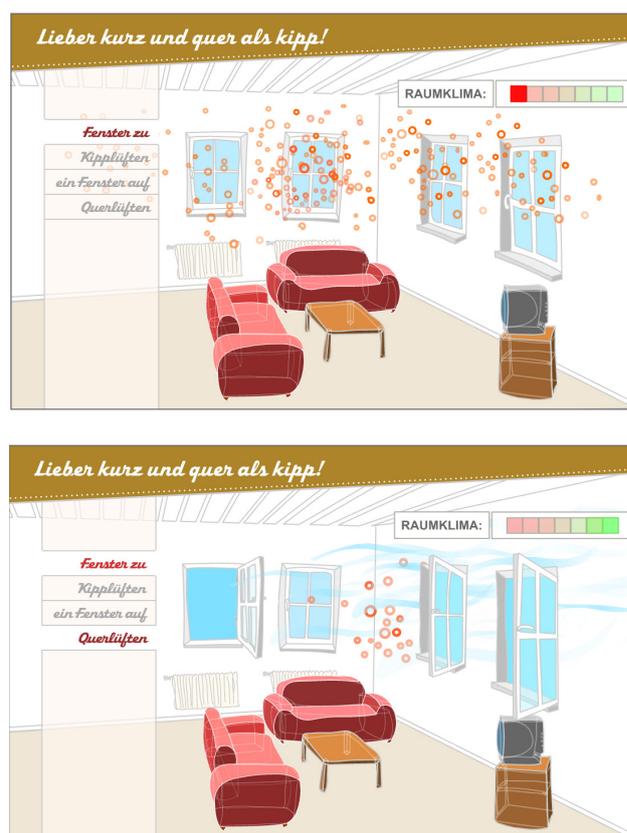


Figure 1 : Animation Flash en ligne (Allemagne) illustrant l'évacuation des polluants dans le cas d'une fenêtre fermée (en haut) et d'un courant d'air (en bas) avec l'indicateur de la qualité de l'air intérieur passant du rouge (mauvaise), au vert (bonne).

Source : https://www.allum.de/flash/kipp_u_quer/ (Flash Player n'est plus pris en charge par Acrobat depuis 2021 - un plugin type Ruffle permet de visionner l'animation).

3.2. HOTLINES / NUMÉROS VERTS

Des services de hotline ont été proposés dans les cinq pays étudiés.

En Allemagne, la hotline mise en place par l'Agence Régionale de Santé de Bavière (<http://www.lgl.bayern.de/>) vise à apporter des réponses aux habitants sur diverses thématiques en lien avec les risques sanitaires et chimiques. Exemples : les nanomatériaux, les campagnes de mesures, les émissions dans l'air intérieur des moules de cuisson neufs, en silicone etc... Des dossiers d'informations sur ces sujets sont également diffusés dans les cabinets médicaux ainsi que dans les communes.

Au Québec, un numéro vert a été mis en place, initialement dans le but de répondre à l'ensemble des questions portant sur les Infections Transmissibles Sexuellement et par le Sang (ITTS) et les comportements sexuels. (<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/>). Ce service est assuré par des infirmières ayant suivi des formations.

En Suède, des infirmières gèrent un numéro vert national de conseils en santé, accessible 24h/24 par mail ou par téléphone (<https://www.1177.se>). Les femmes enceintes, allaitantes et jeunes parents, peuvent s'in-former, entre autres, sur les bons gestes pour éviter l'exposition aux polluants chimiques.

Le Japon met à disposition des hotlines gratuites régionales pour informer les femmes enceintes des risques et conduites à tenir face au virus ZIKA (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000123076.html>).

3.3. AFFICHES PUBLICITAIRES ET EXPOSITIONS

Parmi les outils de communications à retenir, on peut noter les campagnes d'affichages publicitaires (Suisse et Suède) et l'exposition au musée d'art (Suède). Elles ont particulièrement attiré notre attention. En effet, en Suède, deux villes (Västerås et Stockholm) ont participé à un projet Européen (2016 à 2019) rassemblant 18 villes à proximité de la mer Baltique. L'objectif était de réduire l'exposition aux émissions de substances dangereuses en provenance des milieux urbains non industriels (ex : petites entreprises, municipalités, les ménages...). Deux stratégies différentes ont été adoptées par les deux villes suédoises (www.nonhazcity.eu) :

- **STOCKHOLM** : La ville a accompagné 5 familles pilotes via des visites à domicile, des analyses de poussières domestiques et des conseils. Par la suite les résultats des analyses et les vidéos présent au domicile des participants ont servis d'outils de communications dans les bibliothèques, sur internet et lors d'expositions dans les mairies. Par ailleurs, des questions ont pu être affichées sur les panneaux d'affichage de la ville afin d'interroger les habitants sur leurs habitudes (**Figure 2**)



Figure 2 : Affichages à Stockholm dans le cadre de la campagne nonhazcity (de gauche à droite) :

Pourquoi faire le tri dans les jouets en plastiques anciens ?

Qui profite si tu choisis des produits sans parfums ?

Pourquoi choisir des vêtements d'extérieurs sans fluor ?

Pourquoi manger bio à Noël ?

• **VÄSTERÅS** : La ville a sensibilisé les habitants lors de visites à domicile. Des photographies de produits à remplacer, regroupés en fonction de la présence de substances chimiques (phtalates, retardateurs de flammes...) ont servi pour la création d'une exposition photo durant deux semaines au musée d'art de la ville. En parallèle des brochures d'informations et des guides pour des « écoles maternelles non-toxiques » ont pu être distribués.



Figure 3 : Exposition photo représentant les produits trouvés chez des familles témoins, accompagnées d'informations sur les risques pour la santé, les sources dans la maison et des bons gestes adopter (musée d'art, Västerås)

En Suisse, des campagnes publicitaires humoristiques (<https://tinyurl.com/edv42sjc>) ont été menées pour provoquer et éclairer de manière positive le comportement des consommateurs en matière d'alimentation et de consommation responsable. Au printemps 2018 l'office cantonal de l'environnement (canton de Soleure) a placardé sur des bus des dessins humoristiques, notamment celui d'un cochon rose déclarant « Pensez un peu à moi et au climat ». Ce slogan et cette publicité diffusés également sur les écrans dans les bus invitaient la population à renoncer plus souvent à manger de la viande et ce dans l'objectif de préserver le climat et le budget des ménages.

3.4. VIDÉOS / PODCASTS / APPLICATIONS

L'Allemagne, la Suède et la Suisse, ont pris le parti de proposer des services d'informations, et de sensibilisation via des services plus innovants, tels que des vidéos, podcasts et émissions de radio mais aussi de diverses applications.

Par exemple, une clinique en Allemagne (Klinikum Frankfurt Höchst) propose une application smartphone gratuite pour les futurs parents : « Mein baby jetzt » (« Mon bébé maintenant » ; **Figure 4**).

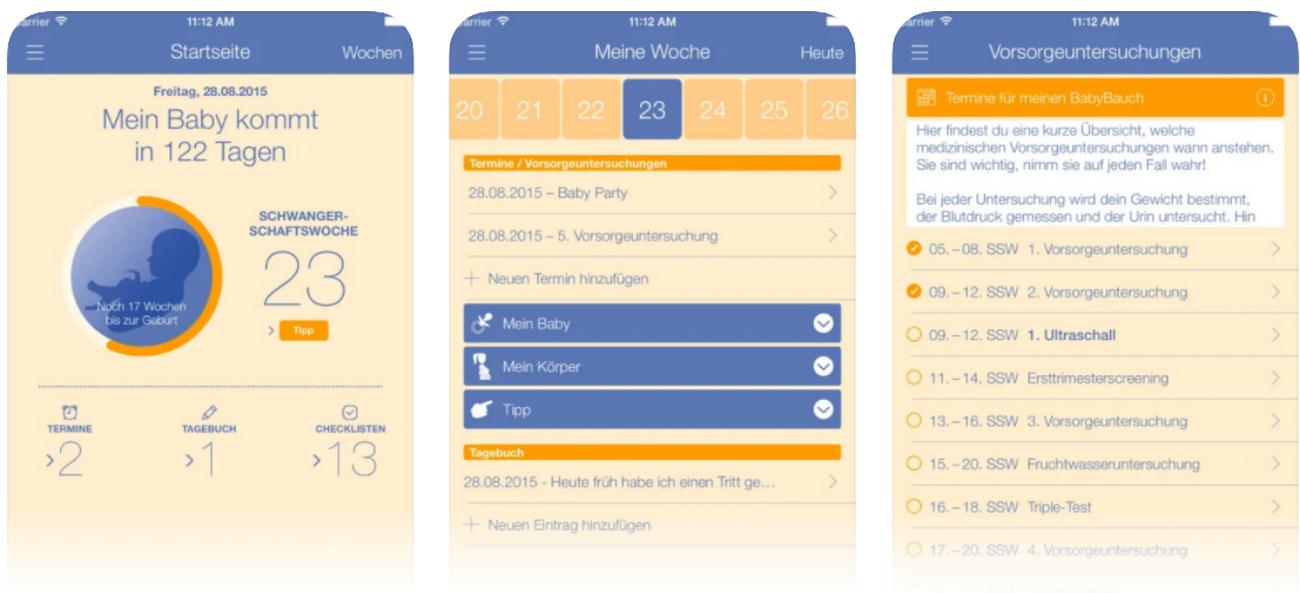


Figure 4 : Captures d'écran de l'application smartphone "Mein baby jetzt".

La Suède, dans le cadre du plan communal d'action sur les produits chimiques incite les citoyens (ville Västerås), à être acteurs de leur santé, en s'interrogeant sur la composition des produits. La ville informe les habitants et les différentes enseignes de leurs droits et devoirs. Renseigner, par exemple, les clients dans les 45 jours si un produit contient plus de 0,1% d'une substance inscrite sur la liste des substances extrêmement préoccupantes (SVHC) ou liste candidate à l'autorisation au niveau Européen. Par ailleurs, la ville sensibilise à cet égard en diffusant des courtes vidéos d'informations au cinéma local (<https://www.youtube.com/watch?v=grwTF8ZlBjl>). Développés dans le cadre de la campagne « Osez demander » («Våga Fråga!»), ces outils ont permis de sensibiliser les habitants aux risques des phtalates, des bisphénols ainsi que des effets de perturbation endocrinienne de ces substances sur le fœtus. Un second film a été largement diffusé incitant à éviter les vêtements et textiles traités par des biocides mais aussi de choisir des vêtements non imprégnés par des produits fluorés.

Notons, qu'après enquête, celle-ci a révélé que 68 % des habitants ont eu connaissances de cette campagne de sensibilisation (<https://www.vasteras.se/bygga-bo-och-miljo/kemikalier.html>).

Un podcast suédois (**Figure 5**), nommé « Riskzonen » et animé en binôme par deux chercheurs de l'institut Karolinska de Stockholm, vulgarise régulièrement des sujets complexes tels que l'impact sur la santé et l'environnement de certaines substances, sur les éléments qui ont marqué l'histoire du monde et sensibilise aux différences entre les notions de risque et de danger.

Enfin la Suisse, quant à elle propose des outils de communication via différents canaux de diffusion. La ville de Lausanne en collaboration avec l'association ToxicFree propose des articles, des vidéos et des émissions radio (<https://tinyurl.com/PE-Lausanne>) sur le sujet des perturbateurs endocriniens, dans le cadre de son programme d'actions à destination des centres de vie enfantines (www.lausanne.ch/perturbateurs-endocriniens).

Il est probable que ces formats de communication (applications, cinéma, émissions de radio, podcasts) permettraient en France de toucher un plus large public.



Figure 5 : Podcast Suédois sur le risque environnemental animé par l'épidémiologiste Emma Frans et le toxicologue Mattias Öberg

3.5. FORMATIONS EN LIGNE

En Suède, le plan d'action « éliminer les produits chimiques et perturbateurs endocriniens dans les crèches et maternelles » a conduit à la création de webformations obligatoires pour le personnel des 233 structures de la petite enfance (maternelles, primaires et centres-aérés) de la ville de Karlstad (<https://skola.karlstad.se/kemikaliekoll/kemikalieutbildning>). L'espace en ligne met à disposition des participants des conseils, des bons gestes, des critères d'achats, et des liens vers des ressources utiles.

L'autorité suédoise de la concurrence, en collaboration avec l'institut des achats publics, propose également des conseils et formations web pour les acheteurs (<https://www.upphandlingsmyndigheten.se/>) dans le cadre de l'action « crèches et maternelles non-toxiques ».

À partir d'un formulaire en ligne et après avoir choisi la catégorie de produits (produits d'entretien, matériaux de construction, jouets, textiles, matériel informatique...) ainsi que le niveau d'exigence, l'acheteur peut télécharger des critères pour des achats plus pertinents de « produits non-toxiques ». À titre d'exemple, il est conseillé de réduire les bisphénols, les phtalates, les parfums, les PVC, certains conservateurs etc. (exemple fiche textile : <https://www.upphandlingsmyndigheten.se/kriterier/kontoroch-textil/textil/>).

3.6. SENSIBILISATIONS DES ENFANTS ET DES JEUNES

L'Agence suédoise des produits chimiques (KEMI), dans le cadre du plan d'action national « un quotidien non-toxique », a mis en ligne un site internet interactif, qui s'adresse aussi bien aux enfants, qu'aux enseignants et aux parents : « La maison d'Hanna » (Figure 6). Il permet aux enfants de prendre conscience, de savoir gérer mais aussi d'éviter le risque chimique. Ainsi il est possible d'apprendre et de reconnaître les « mentions de danger », les comportements à risques (ex : nettoyage, pesticides domestiques, traitements des chaussures ...) ainsi que les risques pour l'environnement. Les enseignants ont également à disposition des fiches pédagogiques, des exemples de travaux et d'animations pour la classe.



Figure 6 : Page d'accueil du La maison d'Hanna : « Bon-jour à tous, il y a quelque chose de louche qui se passe chez moi aujourd'hui. Veux-tu savoir ce que c'est ? » (<http://www.hannashus.se/>).

Le Japon utilise un média mondialement connu pour diffuser tout type de messages : le manga. La bande dessinée japonaise fait partie intégrante de la culture nipponne et concerne un public très diversifié, qui transcende les genres, les catégories d'âges et les classes sociales. Le manga est principalement utilisé pour accompagner le texte soit en l'illustrant concrètement soit en étant un simple ajout décoratif, pour apporter au document une di-mension attrayante. Le manga est également utilisé comme principal média de communication en santé publique : il permet de toucher notamment toutes les tranches d'âges dont celle entre 20 et 30 ans, qui constitue le public le plus consommateur de manga (Figure 7).

La préfecture d'Osaka a ainsi utilisé le manga à l'occasion d'une campagne sur les dangers de l'alcool et du tabac à destination des parents. Très peu de documents traitent de la question au Japon, certainement en raison du paradoxe japonais où la mortalité des non-fumeurs serait plus élevée que celle des fumeurs. Le centre de santé de la préfecture d'Osaka a donc utilisé le manga pour avertir les parents des méfaits de l'alcool et du tabac sur les enfants.



※室内が、室温 23 度・湿度 50%前後で管理できていれば、赤ちゃんはおむつ 1 枚の裸にしても良いでしょう。寝てしまったら、バスタオルをかけたリ、服を着せたりして、裸のままにしておきません。

Figure 7 : Illustration dans un guide pour la parentalité au Japon. La légende précise que dans une pièce dont la température est réglée à 23 degrés, avec un taux d'humidité de 50%, on peut laisser le bébé nu avec juste sa couche culotte. Le couvrir ou l'habiller lorsqu'il s'endort.

Les guides et supports d'informations sont ainsi largement illustrés et permettent de transmettre l'information de multiples façons. Le dessin-animé est également un support populaire au Japon. Désigné sous le terme d'animé, le dessin animé japonais sert donc également de support de diffusion de messages en matière de santé environnementale (Figure 8).



Figure 8 : Campagne de prévention sous forme de dessin animé (<https://www.youtube.com/watch?v=OSWSJhhLOzE>). Les enfants découvrent les méfaits du tabac en échangeant avec un médecin qui dresse une liste des effets néfastes sur le fœtus et le futur enfant.

3.7. SENSIBILISATIONS DES FUTURS ET JEUNES PARENTS

Parmi les initiatives à retenir, il y a celle des pharmacies allemandes devenant des centres de compétences autour de la petite enfance et partenaires des futurs et jeunes parents. Elles proposent, parfois en collaboration avec une infirmière en pédiatrie, des moments conviviaux pour sensibiliser les futurs et jeunes parents tels que des « petits déjeuners pour jeunes parents » (<https://www.facebook.com/marienapothekeabsam/>), des « cafés d'allaitement » (<https://tinyurl.com/stillcafe>) ou des « cafés bébé » (**Figure 9**). Les maternités proposent également des « petits déjeuners d'informations », des « café ma-mans » (<https://tinyurl.com/muetter-cafe>) et même, parfois des « ateliers futurs grand parents » (<https://tinyurl.com/elternzentrum>) (**Figure 9**).



Kostenloses Treffen für stillende und nicht-stillende Mütter

jeden Donnerstag ab 10 Uhr

Figure 9 : Rencontres conviviales avec les futurs et jeunes parents. De haut en bas et de gauche à droite, « café ma-mans » à la maternité, « petit déjeuner parents-bébé » en pharmacie, « café d'allaitement » en pharmacie.

L'association « pharmacie amie de bébés » (Babyfreundliche Apotheke e.V) compte plus de 100 membres et 64 pharmacies certifiées (<https://www.babyfreundliche-apotheke.de/>). Le cahier de charges du label impose aux pharmacies et aux collaborateurs des formations théoriques et pratiques (alimentation, médicaments, allaitement, travail avec un enfant, création d'un réseau local autour de la naissance ...) permettant de délivrer du conseil et des services spécifiques aux futurs en jeunes parents. L'association fournit les outils de communication pratiques (**Figure 10**).

La chambre des pharmacies de la Saxe a créé le portail internet « chambre d'enfant », délivrant des conseils pour une enfance en bonne santé et proposant des outils pour les enseignants, les responsables de crèches et écoles maternelles (<http://www.kinderstube-sachsen.de/>).



Figure 10 : Exemples de pharmacies allemandes labellisées « Pharmacie amie de bébés ». (« Babyfreundliche Apotheke »).

Wir sind zertifiziert als:



Damit sich Ihr Baby noch wohler fühlt.

Wir beraten Sie gerne zu den Themen:

Stillen, Arzneimittel und Ernährung in Schwangerschaft, Still- und Säuglingszeit und vieles mehr...





Rats Apotheke
im Heder Center

Dr. Klaus Michels • Inhaberin Christine Michels
Am Wallgraben 14 - 33154 Salzkotten
Tel.: 0 52 58 - 98 53 0 • Fax: 0 52 58 - 98 53 22

Besuchen Sie uns auch auf Facebook: www.facebook.com/ratsapotheke

3.8. COACHING / VISITES À DOMICILE

Au Japon, les municipalités gèrent l'aide à domicile pour les foyers venant d'avoir un enfant. Les services sont très larges et varient selon les villes : il peut s'agir de soin pour la mère ou le bébé mais également une aide au ménage ou aux courses. Des groupes de paroles avec des sages-femmes sont organisés dans certaines villes, comme à Akita, avec le projet « Mama Talk » qui se tient chaque mois (<https://www.city.akita.lg.jp/kurashi/kosodate/1005860/1005918.html>).

On peut citer une autre initiative nippone avec le portail Konnichiwa Akachan (<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/kosodate12/01.html>) qui se fixe pour objectif d'empêcher l'isolement de la famille du bébé et de garantir un environnement sain pour élever le bébé. Cette initiative du ministère de la Santé et du Travail, de 2007, est gérée par les collectivités territoriales depuis avril 2009. Le programme est fondé notamment sur des visites au sein de tous les foyers de l'archipel avec un bébé de 0 à 4 mois. L'objectif de ces visites est de délivrer des conseils divers, d'apporter un soutien psychologique, et éventuellement d'orienter les parents vers d'autres services adaptés à leur situation.

En Allemagne, la loi autour des sages-femmes (« Hebammengesetz ») est unique en son genre. En effet, la loi impose qu'à chaque naissance une sage-femme soit présente, même en cas de césarienne. Par ailleurs, les consultations sont très régulières jusqu'à la fin de la période d'allaitement ou neuf mois après la naissance. Au cours des 8 semaines suivant la naissance, elles effectuent 18 visites à domicile. Elles connaissent donc très bien les familles et abordent librement de nombreux sujets de santé environnementale (produits d'hygiène, aération, aménagement de la chambre de bébé, alimentation ...) avec les familles alors que les pédiatres, gynécologues ou encore les cliniques se préoccupent encore assez peu de ces sujets.

Une autre initiative allemande, le « Réseau Bienvenu Les Enfants » ou KIWI (<http://www.kinder-willkommen.org/>) porté par la Fondation Caritas, est promu par les maternités et est soutenu par le département. Il s'agit d'un réseau de parrains et marraines, qui soutiennent les jeunes mères, pères et familles en situation de vulnérabilité durant les premières années après la naissance (**Figure 11**). Ces citoyennes volontaires sont encadrées et régulièrement formées. Elles rendent visite, écoutent et prodiguent des conseils de prévention entre autres en matière de soin du nouveau-né et du développement de 0 à 3 ans.



Figure 11 : Formation des marraines et parrains du « Réseau Bienvenue Les Enfants » (KIWI), Allemagne.

Le projet « mamans du quartier » (<https://www.stadtteilmuetter.de/> ; **Figure 12**) dans plusieurs quartiers de Berlin (Allemagne) forment des mères d'origines étrangères sans travail, à devenir des personnes relais du quartier dans des thématiques liées à l'éducation et la promotion de la santé. Après 6 mois de formation qualifiante, elles accompagnent et partagent leur savoir avec des familles ayant des enfants de 0-12 ans et ne maîtrisant pas ou peu la langue l'allemande. Actuellement, au nombre de 70, elles reçoivent un accompagnement pédagogique et une rémunération (à temps plein ou partiel).



Figure 12 : Les « mamans du quartier » à Berlin (Allemagne) brandissent leur diplôme après six mois de formation.

3.9. JOURNAUX GRATUITS / INDÉPENDANTS

Plusieurs journaux indépendants, distribués gratuitement par les institutions sanitaires, sont des outils d'informations et de sensibilisation importants des mamans en Allemagne. Le journal « Eltern Wissen » (<https://www.elternwissen.com>), distribués dans les pharmacies et maternités, consacre des articles aux sujets de santé concernant la périnatalité, tels que le « soins bébé pour les débutants ». Le journal mensuel « Baby & Familie » (<https://www.baby-und-Familie.de>), bénéficie d'une très large diffusion dans les pharmacies. Il comporte des articles rédigés par des experts et professionnels de santé portant sur divers sujets de santé environnementale. Par exemple, les « soins de bébé sans déchets » sont autant abordés que les perturbateurs endocriniens.

Basé sur des informations indépendantes, le site planète santé (<https://www.planetesante.ch/>) met à disposition des Suisses, des articles et contenus sur de multiples sujets de santé. Ce site internet rédigé par des médecins, et journalistes spécialistes de la santé en partenariat avec plusieurs institutions de suisse romande (hôpitaux universitaires, faculté de médecine, ligues de santé, organismes de prévention, sociétés cantonales de médecines, etc.) propose également un magazine « Ma Santé au Quotidien » au sein duquel des sujets de santé environnementale sont traités. À titre d'exemple, l'article « maux de gorge – oubliez les pastilles » fait la critique des pastilles pour la gorge en ventes libres dans les pharmacies. La mise en place de ce type d'analyse indépendante (que l'on retrouve plus difficilement en France), nous semblerait être un vrai atout pour la prévention et la transmission des bonnes pratiques en matière de santé environnementale. En effet, à ce jour la France possède principalement des magazines portés par des associations militantes dont les articles et analyses sont parfois discutables sur le plan scientifique. Quant aux revues scientifiques rédigées par des médecins et scientifiques, elles sont généralement peu compréhensibles pour le grand public. Néanmoins, les organismes publics (INSERM, Santé Publique France, ARS et autres agences d'Etat ...) ont commencé à vulgariser de façon pertinente différents thèmes sur la santé environnementale.



3.10. ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL

Accompagner les femmes enceintes en matière d'alimentation, non pas exclusivement à travers le prisme des risques des contaminants chimiques, mais également à travers le prisme des besoins nutritionnels, c'est le choix qui a été fait par l'Allemagne, le Canada, la Suède et le Japon.

L'alimentation est au cœur des inégalités sociales de santé pour l'agence nationale de l'alimentation de la Suède. Pour sensibiliser les futurs parents d'origine étrangers, l'agence propose des brochures d'informations en dix-sept langues sur l'alimentation de la femme enceinte, la femme allaitante, les enfants de moins de 12 mois et les enfants de 1 à 2 ans. (<https://www.livsmedelsverket.se/other-languages>)

Afin de pallier d'éventuels carences en micro- et macronutriments chez les futures mères, l'Allemagne a mis à disposition chez les gynécologues, les pharmaciens, dans les maternités, sur internet, ainsi qu'en en format d'application mobile, un « guide de conseil sur la grossesse » conçu par un éditeur scientifique (<https://www.der-schwangerschaftsratgeber.de/>). Il propose de recevoir gratuitement par mail (après avoir complété un formulaire prenant 10 minutes) une analyse de ses habitudes alimentaires accompagnée d'une évaluation individuelle ainsi que des conseils personnalisés basés sur les recommandations officielles.

Le Canada quant à lui propose le programme OLO, en partie financé par la fondation OLO pour les mères en situation de précarité. OLO signifie œuf-lait-orange, et permet de lutter contre le faible poids des bébés des mères à faible revenu. Ce programme vise à accompagner les femmes enceintes en leur offrant un suivi nutritionnel tout au long de leur grossesse et ainsi de participer à la naissance en bonne santé des bébés. Grâce à ce programme, les mères à faible revenu (prestation d'assurance emploi ou de solidarité sociale, avec le salaire minimum ou étudiante) se voient distribuer gratuitement des œufs (source de protéines), du lait (forte teneur en calcium et vitamine D), des légumes congelés (riches en minéraux et vitamines) et des compléments alimentaires (minéraux et vitamines) afin de garantir une alimentation adaptée

aux futures mamans.

La fondation OLO, propose également des accompagnements allant après la naissance du bébé et se poursuivant jusqu'à l'acquisition d'habitudes de vie saines (<https://fondationolo.ca/>).

Au Japon, la cuisine fait partie de la culture du pays. Les écoliers suivent des cours de cuisine dans la première partie de leur scolarité et participent aux tâches ménagères de l'établissement. Les guides et fiches recettes spécifiques à la période de la grossesse ou à destination des enfants connaissent naturellement un succès. Le ministère du Travail et de la Santé a ainsi édité un « livre des repas des mamans » : 11 pages de recettes pour la période couvrant la grossesse et l'allaitement. Le guide est centré sur la cuisine traditionnelle avec riz, soupe de miso, légumes, algues, etc., mais il traite aussi d'autres thématiques comme la prise de poids, l'alcool et le tabac. Comme beaucoup de guides au Japon, les détails sont de rigueur ! Le guide est largement illustré de photos et dessins colorés, accompagnés de nombreuses explications. Toujours

à l'initiative du ministère du Travail et de la Santé, des conseils spécifiques sont prodigués sur les produits de consommation courants de l'alimentation japonaise. Ainsi, les poissons font l'objet de recommandations spécifiques. Un guide est consacré à la question, dans un pays où la consommation des produits de la pêche est intimement liée à la culture des Japonais (**Figure 13**).

Le portail Babycom, déjà mentionné (voir supra), consacre un site dédié à la question de l'alimentation et de la cuisine spécifique à la grossesse et au jeune enfant (<https://www.babycom.gr.jp/care/babyfood/index.html>). Une page est dédiée à la cuisine (<https://www.babycom.gr.jp/kitchen/index.html>) et traite la question de manière exhaustive : éducation alimentaire, aliments de saison, allergies, besoins nutritionnels, programme alimentaire pour les mères, notamment celles ayant peu de temps en raison de leur travail. C'est la richesse des contenus qui fait le succès de ces démarches car peu de questions sont laissées sans réponse et le besoin d'information des Japonais est ainsi satisfait.



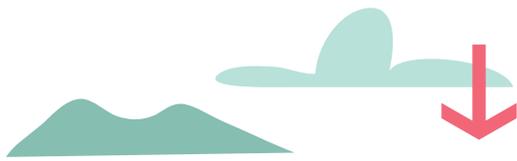
Figure 13 : Guide alimentaire dédié aux poissons à destination de la femme enceinte qui énumère quelques précautions à prendre. Un système de calcul simple permet à la maman de savoir si elle ne consomme pas trop de produits de la pêche.

3.11. ATELIERS PAPA

Enfin nous souhaitons souligner une action novatrice : les « Ateliers pour papa » lancés fin 2020 en Suisse pour informer, échanger et sensibiliser les pères et futurs pères. Chez l'homme, l'arrivée d'un bébé est un bouleversement émotionnel, familial, social et parfois physique. Selon les études réalisées à la maternité des Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), « bien souvent, leurs besoins et leurs émotions sont méconnus et les pères peuvent se sentir isolés et exclus lors de cette transition vers la paternité ». Afin de les accompagner au mieux, la maternité de l'hôpital de Genève propose depuis 2020, des ateliers à destination des pères uniquement (**Figure 14**). Cette initiative est soutenue par la Fondation pour la Recherche en Périnatalité (FReP). Ces moments d'échanges sont animés par un homme sage-femme afin de délier plus facilement les langues tout en transmettant les informations et connaissances obstétricales. L'objectif étant d'offrir un espace de parole et d'échange aux futurs pères pour les impliquer le plus tôt possible dans le processus de paternité, de faire de la prévention sur l'attachement à l'enfant, le soutien à la future mère, parfois le vécu difficile des pères lors de l'accouchement, la dépression post-natale paternelle et les violences conjugales, mais aussi de promouvoir un soutien social entre pères.



Figure 14 : Atelier des futurs papas encadré par un expert en paternité à l'hôpital universitaire de Genève, HUG (<https://www.hug.ch/futurs-papas>).



4. DISCUSSION

En France, le concept de santé environnementale est apparu tardivement, comparativement à des pays comme le Canada, l'Allemagne, la Suède. Mais les progrès obtenus depuis une vingtaine d'années sont encourageants, notamment à la suite de l'introduction du terme « santé environnementale » dans la politique de santé en 2004 et la publication du premier Plan National Santé Environnement (PNSE1 – 2004-2008). Dans les différents PNSE suivants (PNSE2, PNSE3, PNSE4), la volonté de sensibiliser, d'informer les populations, et aussi de former les professionnels de santé, a toujours été présente. Les femmes enceintes et les jeunes enfants ont été identifiés comme des cibles prioritaires.

La présente étude montre que les enjeux de santé environnementale sont reconnus par l'ensemble des cinq pays étudiés avec à la clé la mise en place d'outils pratiques de prévention et de promotion en direction de la population générale, des femmes enceintes et la petite enfance. Une liste des 10 outils de communication potentiellement reproductibles et transposables en France a pu être proposée suite à cette étude.

En revanche, les regards portés sur ces enjeux, la terminologie et le vocabulaire collectif employé pour communiquer sont parfois à différencier de ce qui pourrait être proposé en France. Cela s'explique sans doute par les politiques publiques nationales, le degré de sensibilisation relatif à la santé environnementale propre à chaque pays, mais aussi une dimension sémantique attachée à l'expression « santé environnementale » probablement différente selon les langues.

Bien qu'utilisé au niveau international dans le milieu scientifique, ainsi qu'en tant que vecteur de communication en France, le terme « santé environnementale » est moins utilisé dans les cinq pays étudiés. Seul le Canada francophone utilise également ce terme dans certains outils de communication. Le Canada a mis en place des initiatives intéres-

santes en matière de santé environnementale et de santé infantile. Les cinq pays étudiés, à l'instar de la Suède et l'Allemagne, communiquent peu de façon spécifique sur le sujet de perturbateurs endocriniens ou des 1000 premiers jours.

De nombreuses initiatives ont vu le jour en Suède dans le cadre du programme national pour un « Environnement Non-Toxique » (« Giftfri miljö »). Mais la Suède considère globalement que la responsabilité est du côté des entreprises qui sont des cibles prioritaires. Il n'y a pas encore de stratégie nationale globale pour sensibiliser et former le personnel de soins, les femmes enceintes ou les jeunes parents. En revanche, beaucoup d'actions de sensibilisations et d'accompagnements en santé environnementale sont menées en direction et avec les entreprises. À l'opposé de l'approche réglementaire parfois priorisée en France, la Suède favorise des solutions pragmatiques sur la base d'un consensus volontaire entre l'ensemble des parties prenantes.

L'Allemagne a été très active il y a une vingtaine d'années en matière de santé environnementale avec son « Plan d'Action Environnement et santé » (« Aktionsprogramm Umwelt und Gesundheit », APUG 1999-2005), mais ce sont les termes « hygiène environnementale » et « médecine environnementale » qui ont été les plus couramment employés. La « promotion de la santé durant la grossesse, la naissance et les premières années de vie » fait aujourd'hui partie des « Objectifs Santé Nationaux » (Nationale Gesundheitsziele). Très riche en matière de conseil prévention santé, ce plan d'action va bien au-delà d'une réduction d'exposition aux polluants environnementaux. La « stratégie allemande de développement durable » vise la « réduction des impacts néfastes des produits chimiques sur l'homme et l'environnement ». Malgré cela, la conscience vis-à-vis des risques et conséquences potentielles sur la santé des perturbateurs endocriniens ne se développe finalement que lentement au sein de la population allemande. Les actions de terrains et les campagnes de sensibilisation des citoyens à la pollution chimique et aux perturbateurs endocriniens sont encore insuffisantes. Par ailleurs, la communication des messages de prévention auprès des femmes enceintes ou des acteurs de la petite enfance sur ces sujets semble moins développée qu'en France, bien qu'elle fasse partie des échanges avec les sages-femmes. Cependant, la conscience environnementale est ancrée dans

la culture et la population notamment les jeunes parents connaissent les éco-certifications et n'hésitent pas à rechercher les informations sérieuses, par exemple sur certains portails en ligne.

La Suisse est bien classée sur l'index de performance environnementale (EPI). La particularité de la Suisse est d'être organisée de façon décentralisée par rapport à la France. Étant découpée en partie francophone et germanophone, avec aussi une forte implication des administrations des cantons, les actions mises en place sont souvent spécifiques à ce dernier et n'ont pas le même résultat que des directives nationales. A l'instar de l'Allemagne (étant un État fédéral) il n'y a pas qu'une seule approche définie par l'État, mais des approches très hétérogènes. Les actions actuelles ne ciblent pas spécifiquement la période de 1000 jours, mais davantage la population générale. Il est aussi important de noter que beaucoup d'actions sont moins visibles en Suisse, car la population est déjà sensibilisée possédant une véritable culture générale en santé environnementale. En effet, la Suisse, comme l'Allemagne, a engagé des actions concrètes avec un pic d'actions il y a déjà plus de vingt ans, notamment à la suite du Sommet de la Terre de Rio, en 1992.

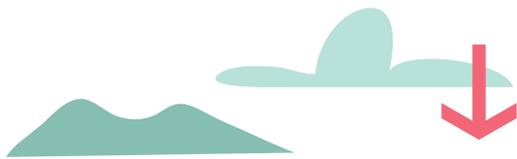
A la tête des pays asiatiques en matière de performance environnementale selon l'index EPI, le Japon a été un précurseur dans de nombreux domaines. Il a été, notamment, le premier pays asiatique engagé pour améliorer la qualité de l'air intérieur déjà au début des années 1970 par l'introduction des valeurs guide à partir de 1997, l'installation des systèmes de ventilation et la surveillance des polluants intérieurs. De nombreuses initiatives ont été mises en place en direction des futurs et jeunes parents et des bébés. L'alimentation est un des axes le plus développé, car intimement liés à la culture du pays. En France, les actions en matière d'accompagnement nutritionnel durant la grossesse et l'enfance sont parfois moins visibles mais l'idée de suivre l'exemple du Japon et de réintroduire les cours de cuisine à l'école fait son chemin. Au Japon, les informations sont souvent communiquées par le biais des illustrations de type mangas, ludiques et accessibles à tout le monde.

En conclusion, l'ensemble des pays sont engagés dans la voie de la promotion de la santé environnementale. Mais, contrairement à la France, où la

pollution environnementale et les risques liés à l'exposition aux perturbateurs endocriniens sont régulièrement traités comme des enjeux prioritaires par les pouvoirs publics, ces thématiques sont traitées comme des sujets parmi d'autres. Cela s'explique probablement, en partie, par la définition de la santé environnementale adoptée en France à travers le PNSE3 qui mettait l'accent sur les pollutions environnementales. La position des pays étudiés dans ce rapport se rapprochent de la définition plus globale qu'en donne l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS, 1994), comprenant les facteurs physiques, chimiques, biologiques, sociaux, psychosociaux et esthétiques de notre environnement.

En France, la sensibilité et culture générale en santé environnementale a été longtemps moins importante que dans les pays « pilotes » sélectionnés ici. Mais la France joue aujourd'hui, dans certaines approches, un rôle aussi de précurseur en ce qui concerne la sensibilisation du public et des professionnels de santé, notamment sur les risques liés à l'exposition aux polluants environnementaux durant la période des 1000 premiers jours, et plus globalement, en matière de « risques émergents ». Cela est favorisé par une plus forte médiatisation en France de certains thèmes (perturbateurs endocriniens, nanoparticules etc.).





5. CONCLUSION : LES TOP 10 DES OUTILS DE SENSIBILISATION

La santé environnementale n'est solidement ancrée dans une société que lorsqu'elle constitue une véritable manière de voir le monde conduisant à un changement de comportement dans de nombreux domaines. Bien que la communication soit indispensable, elle ne résout pas tout. Elle ne garantit pas le changement de comportement. Mais elle le rend possible.

Un des objectifs de cette étude a été de déterminer si la communication en santé environnementale dans les cinq pays étudiés pourrait être une source d'idées et une base de réflexion pour mieux informer, inciter à agir et promouvoir la culture en santé environnementale dans la population française, notamment auprès des futurs et jeunes parents. La présente étude a permis d'identifier des outils de communications pertinents dans les cinq pays étudiés et de construire un TOP 10 des outils potentiellement reproductibles et transposables en France.

1. EXPOSITIONS AU MUSÉE
2. AFFICHAGES PUBLICITAIRES EN VILLE / SUR LES BUS
3. DIFFUSIONS DES VIDÉOS AU CINÉMA LOCAL
4. BROCHURES EN PLUSIEURS LANGUES
5. CAFÉS ET DÉJEUNERS MAMANS ET JEUNES PARENTS
6. LABELLISATION DES PHARMACIES « AMI DE BÉBÉ »
7. PARENTS RÉFÉRENTS DES QUARTIERS ET PARRAINS / MARRAINES DES FUTURS ET JEUNES PARENTS
8. ILLUSTRATIONS MANGAS ET DESSINS ANIMÉS
9. HOTLINES / N°VERTS
10. ATELIERS PAPAS / SECONDS PARENTS



6. ANNEXE

L'ensemble des approches préventives et outils de communications récoltés dans le cadre de l'enquête n'ont pas pu être décrits dans le présent rapport. Jugées très pertinentes et utiles, ces ressources regroupées par pays, thème et population cible, sont détaillées dans l'annexe qui fait partie intégrante du rapport.

APPROCHES DE COMMUNICATION EN SANTÉ ENVIRONNEMENTALE DANS CINQ PAYS FEMMES ENCEINTES & PETITE ENFANCE

S
E
X
E
N
N
A



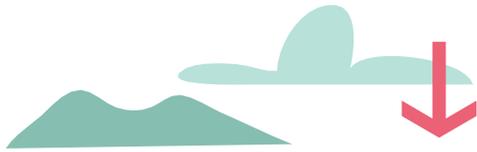


LE CANADA FRANCOPHONE

THÈMES	DESCRIPTION / RECOMMANDATIONS	POPULATION CIBLE	RESSOURCES	
			OUTILS	ACTEURS / RÉFÉRENCES*
SANTÉ ENVIRONNEMENTALE	Renforcer la capacité à comprendre et à communiquer les questions liées à la SE et à les communiquer Créer des possibilités de participation et d'apprentissage Fournir des renseignements qui conviennent au public cible Déterminer les ressources de tierces parties crédibles auxquelles l'on peut accéder facilement Être disponible pour répondre aux questions	Inspecteurs et personnel infirmier en santé publique, stagiaires en soins infirmiers, éducatrices en garderie, sage-femmes, doulas	Congrès (power point)	MTE Global Tox et TREVOR SMITH DIGGINS (spécialiste en communication des risques) http://www.rpic-ibic.ca/documents/2012_fcs_presentations/Brecher_F.pdf
CUISINE ET ALIMENTATION SANS POLLUANTS	Ingestion des polluants, ustensiles de cuisine, pas de conseils nutritionnelles Facteurs de risque pour le cancer du sein	Population générale	Publication	INSPQ (Institution) https://www.inspq.qc.ca/bise/environnement-et-cancer-du-sein-quelles-sont-les-evidences
LOGEMENT ET AIR INTÉRIEUR	Matériaux, rénovation, moisissures, aération Aucune technologie d'épuration ne peut compenser à elle seule la gestion de base de la qualité de l'air que sont le contrôle des contaminants à la source et la ventilation optimisée Une seule étude rigoureuse montre que la filtration HEPA (High Efficiency Particulate Air) fait un lien avec la santé humaine	Population générale	Publication	INSPQ (institution) https://www.inspq.qc.ca/publications/2543

SOINS DE BÉBÉ ET MAMAN	Cosmétiques, vernis à ongles, facteurs de risque pour le cancer du sein	Population générale	Publication	INSPQ (institution) https://www.inspq.qc.ca/bise/environnement-et-cancer-du-sein-queelles-sont-les-evidences
ENTRETIEN MAISON	Produits de ménage, désodorisants etc. Remplacer les nettoyeurs toxiques par des recettes simples et écologiques	Population générale	Guides (entretien ménager et jardinage écologique)	Ville de Montréal www.ville.montreal.qc.ca/environnement
RAYONNEMENTS, CHAMPS ÉLECTROMAGNÉTIQUES	Radios, babyphones, écrans, microondes, plaques à induction Facteur de risque de cancer du sein	Population générale	Publication	INSPQ (institution) https://www.inspq.qc.ca/bise/environnement-et-cancer-du-sein-queelles-sont-les-evidences
ALCOOL ET TABAC	Preuves d'une relation entre le fumeur actif (et passif) et le cancer du sein Consommation d'alcool, facteur de risque du cancer du sein	Population générale	Publication	INSPQ (institution) https://www.inspq.qc.ca/bise/environnement-et-cancer-du-sein-queelles-sont-les-evidences
PLANTES TOXIQUES À LA MAISON	Connaitre les plantes «de la maison» Conserver un échantillon de la plante si un accident survient Porter des gants Lors de la cueillette de fruits sauvages garder les jeunes enfants sous surveillance constante Appeler le centre antipoison	Population générale	Posters / Fiches d'information (plantes toxiques et non toxiques)	Centre antipoison du Québec https://www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sites/default/files/dep-capq-plantes-toxiques-fra_web.pdf

COMMUNICATION DES RISQUES EN SANTÉ ENVIRONNEMENTALE	Faire appel à plusieurs méthodes	Scientifiques et institutionnels	Publication	Chercheurs (Université Ontario Canada) https://www.ejournal.net/content/9/1/67
JEUNES ENFANTS	Les toxiques à la maison et les risques en cas d'ingestion par des jeunes enfants : produits d'entretiens, cosmétiques et certaines plantes	Population générale	Fiches ressources	Centre antipoison du Canada https://iwkpoisoncentre.ca/Documents/PDF/householdpoisons.pdf
SANTÉ ENVIRONNEMENTALE	Infirmière qui répond aux questions	Résidents du Québec	Numéro gratuit 24h/24, 7j/7 365j/an	Gouvernement (Info Santé 811) https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/



LA SUISSE FRANCOPHONE

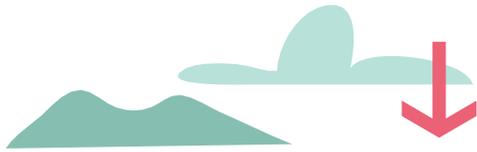
THÈMES	DESCRIPTION / RECOMMANDATIONS	POPULATION CIBLE	RESSOURCES	
			OUTILS	ACTEURS / RÉFÉRENCES*
CUISINE ET ALIMENTATION SANS POLLUANTS	Cochon : "Pensez un peu à moi et au climat !"	Population générale	Publicité humoristique	Ville : Canton de Soleure https://www.bafu.admin.ch/bafu/fr/home/documentation/magazine/magazine2018-3-a-la-pointe-de-la-communication/magazine2018-3-dossier/tout-repose-sur-la-confiance.html
LOGEMENT ET AIR INTÉRIEUR	Radon	Population générale	Fiche d'information	Association : Ligue contre le cancer https://boutique.liguecancer.ch/files/klis/webshop/PDFs/francais/fiche-d-information-sur-radon-024102901121.pdf
LOGEMENT ET AIR INTÉRIEUR	Amiante	Population générale	Fiche d'information	Association : Ligue contre le cancer https://boutique.liguecancer.ch/files/klis/webshop/PDFs/francais/fiche-d-information-amiante-024104901121.pdf

AIR EXTÉRIEUR	<p>Dioxine : Pour réduire sa propre exposition, on peut retirer le gras de la viande et privilégier les produits laitiers écrémés. Une alimentation équilibrée, comprenant beaucoup de fruits et légumes, peut également réduire la charge toxique ou la maintenir à un faible niveau.</p>	Population générale	Fiche d'information Article	<p>Association / Gouvernement : Ligue contre le cancer, OSAV_(Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires)</p> <p>https://www.liguecancer.ch/prevenir-le-cancer/prevention-et-depistage/facteurs-environnementaux-et-cancer/autres-polluants</p> <p>https://boutique.liguecancer.ch/files/klis/webshop/PDFs/francais/fiche-d-information-dioxines-024106901121.pdf</p> <p>https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/lebensmittelsicherheit/stoffe-im-fokus/kontaminanten/dioxine-und-polychlorierte-biphenyle.html</p>
AIR INTÉRIEUR	<p>Aérez votre logement deux fois par jour durant quelques minutes pour éviter la concentration de polluants ; Ouvrez au minimum deux fenêtres pour assurer une bonne circulation de l'air ; Évitez de fumer à l'intérieur ; Diminuez l'utilisation de produits chimiques ; Pour les cosmétiques et le nettoyage, préférez les crèmes aux sprays, et privilégiez les alternatives naturelles ou labellisées ; Si vous avez une cheminée ou un poêle à foyer ouvert, assurez-vous qu'il y a une ventilation efficace pour évacuer les microparticules de la combustion ; Quand un nouveau-né arrive dans la famille, préparez sa chambre en avance ; Faites la peinture minimum 10 jours avant, avec des produits labellisés pour l'air intérieur ; Choisissez des meubles en bois non-traité ; Si vous suspectez qu'ils sont imprégnés de produits chimiques, aérez pendant deux jours. Une recommandation valable en tout temps ! Passez l'aspirateur avec un filtre de qualité, pour capturer les poussières contaminées ; Évitez l'utilisation de bougies, encens et huiles essentielles pour parfumer votre logis ; Guettez les zones humides. Si des moisissures apparaissent régulièrement, nettoyez-les et cherchez la cause. Cela est souvent dû à un pont thermique : laissez 10 cm entre les meubles et les murs extérieurs, et vérifiez l'isolation de votre appartement.</p>	Population générale	Articles	<p>Journal: Planète santé</p> <p>https://www.planetesante.ch/Magazine/Sante-au-quotidien/Perturbateurs-endocriniens-et-polluants/Pollution-interieure-quand-le-foyer-nous-empoisonne</p>

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE	<p>Conseils : les bons gestes</p> <p>Mangez des produits de saison, issus de l'agriculture bio et locale.</p> <p>Soyez économe en cosmétiques et privilégiez un savon plutôt qu'un gel douche, des huiles végétales (jojoba, amande douce, abricot, argan), les produits biologiques ou ceux dont la liste des composants est la plus courte.</p> <p>Lavez également les vêtements neufs – source de pollution importante – avant de les mettre. Limitez les détergents. Préférez-leur du vinaigre blanc par exemple.</p> <p>Passez-vous des parfums d'intérieur, désodorisants, blocs WC, tous inutiles.</p> <p>Renoncez aux pesticides au jardin. Les pouces verts amateurs s'exposent en faisant parfois mauvais usage.</p> <p>Pour le bricolage et la maison, choisissez des peintures à l'eau, des colles dont la composition est la plus simple possible et avec le moins de solvants possible.</p>	Population générale	Article	Journal : Planète santé https://www.planetesante.ch/Magazine/Sante-au-quotidien/Perturbateurs-endocriniens-et-polluants/Polluants-domestiques-comment-peut-on-s-en-proteger
PERTURBATEURS ENDOCRINIENS	<p>Perturbateurs endocriniens</p> <p>Campagne de sensibilisation: perturbateurs endocriniens dans les lieux de vie enfantine</p>	Personnel des lieux de vie enfantines	Campagnes de sensibilisation Radio	de Ville de Lausanne https://rtsww-a-d.rts.ch/la-1ere/programmes/on-en-parle/2019/on-en-parle_20190208_standard_sequence-1_bf11723d-d130-4631-82f3-c9354ff76990-128k.mp3?mediald=10166774
PERTURBATEURS ENDOCRINIENS	Informations sur les perturbateurs endocriniens	Population générale	Vidéos Articles Ateliers	Association : Toxicfree https://www.toxicfree.ch/ http://lausanne-envrac.ch/ateliers-cosmetiques-naturels-avec-toxicfree/
COSMÉTIQUES	Il existe quatre types de substances à éviter: les agents irritants, les allergènes, les perturbateurs endocriniens et les nanoparticules. Si les molécules présentes dans les cosmétiques vendus en Suisse sont autorisées individuellement, le problème vient d'une exposition cumulée, puisque chacun utilise jusqu'à une dizaine de produits chaque jour et durant toute une vie.	Population générale	Articles Application smartphone cosmétique Fiches substances clés	FRC Association : Fédération Romande des consommateurs https://www.frc.ch/dossiers/cosmetiques-app/ https://www.frc.ch/wp-content/uploads/2017/11/liste-cosmetiques.pdf https://www.frc.ch/substance-a-eviter/

ENTRETIEN MAISON	« Bien regardé, bien protégé », informations concernant les produits chimiques	Population générale	Application mobile gratuit (infochim) de sensibilisation	Confédération (Pays): OFSP (Office fédérale de la santé publique) https://www.bafu.admin.ch/bafu/fr/home/documentation/newsletter/apps.html
MÉDICAMENTS	Maux de gorge : oubliez les pastilles	Population générale Parents	Articles magazine	Association : Fédération Romande des consommateurs https://www.planetesante.ch/Magazine/Sante-au-quotidien/Toux-et-maux-de-gorge/Maux-de-gorge-oubliez-les-pastilles
ENVIRONNEMENT / AIR EXTÉRIEUR	Encouragement aux comportements écologique Privilégiez l'écoute et le dialogue Suivi des travaux sur internet	Population générale (en Allemande et Française)	Magazine de l'environnement	Gouvernement : OFEV (Office fédérale pour l'environnement) https://www.bafu.admin.ch/bafu/fr/home.html
POLLUTION EXTÉRIEUR	La carotte (poubelles customisées avec des grosses dents et poubelles télécommandées qui viennent à nous - Campagne Slurp) Le bâton (Amendes en cas d'infraction 150 francs Suisse)	Population générale	Action dans les villes	Ville de Lausanne https://www.bafu.admin.ch/bafu/fr/home/documentation/magazine/magazine2018-3-a-la-pointe-de-la-communication/magazine2018-3-dossier/tout-repose-sur-la-confiance.html
CLIMAT / BIODIVERSITÉ	Informations sur les changements climatiques observés	Population générale	Témoignages personnels sans culpabiliser Campagnes humoristiques Caricatures Jeux sur des stands (roue de fortune)	Gouvernement : Office Cantonal de l'environnement https://www.bafu.admin.ch/bafu/fr/home/documentation/magazine/magazine2018-3-a-la-pointe-de-la-communication/magazine2018-3-dossier/tout-repose-sur-la-confiance.html
AIR EXTÉRIEUR	Informations sur la qualité de l'air en temps réel partout en Suisse et au Liechtenstein, sur les impacts sur la santé, et sur les mesures à prendre en cas de pollution de l'air élevée	Population générale	Application mobile (airCheck)	Société : Cercl'Air, regroupement des responsables de l'hygiène de l'air https://feinstaub.ch/fr/aircheck

POLLUTION AIR EXTÉRIEUR / CHANGEMENT CLIMATIQUE	Le WWF propose des articles et outils sur l'impact de l'Homme sur l'environnement. Un questionnaire d'évaluation de votre impact écologique est également disponible sur le site du WWF.	Population générale	Articles Tests en ligne	Association : Ecoparc / WWF https://www.ecoparc.ch/ https://www.wwf.ch https://www.wwf.ch/fr/vie-durable/calculateur-d-empreinte-ecologique
CLIMAT / BIODIVERSITÉ	Animations proposées aux enfants afin de leur faire découvrir et comprendre la nature de manière amusante Sensibilisation à la notion de biodiversité grâce aux abeilles Sensibilisation à la notion de réchauffement climatique grâce à l'ours polaire	Enfants	Animations scolaire	Association : WWF https://www.wwf-vd.ch/themes-et-engagements/sensibilisation-du-public/education-environnement/animations-scolaires/
ENVIRONNEMENT	Découverte de la nature et sensibilisation aux questions environnementales	Enfants 6 - 12 ans	Jeux et observations lors d'une excursion	Association : WWF https://www.wwf-vd.ch/wwf-vaud/panda-club-1
DÉCHETS	Tri et gestion des déchets	Population générale Enfants	Formations Animations en classe Visite d'un site de traitement des déchets	Coopérative : COSEDEV (Coopérative Romande de Sensibilisation à la gestion des déchets). http://www.cosedec.ch/ecoles/animations-cycle-1/ http://www.cosedec.ch/ecoles/animations-cycle-2/ http://www.cosedec.ch/ecoles/animations-cycle-3/ http://www.cosedec.ch/ecoles/visites-de-site/



LA SUÈDE

THÈMES	DESCRIPTION / RECOMMANDATIONS	POPULATION CIBLE	RESSOURCES	
			OUTILS	ACTEURS / RÉFÉRENCES*
SANTÉ ENVIRONNEMENTALE / QUALITÉ AIR INTÉRIEUR	<p>Qualité de l'air intérieur, médecine environnementale, perturbateurs endocriniens : Réalisation de biomonitoring (études d'imprégnation) de la population aux polluants environnementaux (phtalates, cadmium, polluants retardateurs de flamme ...)</p> <p>Amélioration de la qualité de l'air intérieur avec un groupe de travail (« Bygga-bo-dialogen ») composé d'entreprises, de municipalités et d'institutions d'état.</p> <p>Développement d'une offre de logements, hôtels et écoles pouvant accueillir des personnes asthmatiques sur une base volontaire.</p> <p>Arrêt volontaire de l'utilisation des pesticides sur la majorité des terrains communaux</p>	Populations vulnérables, Personnes asthmatiques	<p>Campagnes d'isolation et de ventilation des bâtiments</p> <p>Formations</p> <p>Articles sur Instagram</p>	<p>L'Institut de médecine environnementale à Stockholm</p> <p>https://ki.se/imm</p>
SANTÉ DES ENFANTS ET BIODIVERSITÉ	Meilleure qualité de l'air des cours d'écoles, présence de verdure et de biodiversité, écoles natures	Grand public	Agenda 21 / Agenda 2030 et politiques de développement durable	Ville de Lund
QUALITÉ ENVIRONNEMENTALE	<p>Plan d'action « Environnement non toxique »</p> <p>Priorité : Protection de la reproduction humaine et de la santé des enfants</p>	Grand public	<p>Programme National pour un environnement non toxique</p> <p>Adoption de 16 objectifs de qualité environnementale</p>	<p>Parlement suédois, Comités de santé publique et environnementale</p> <p>http://sverigesmiljomal.se/miljomalen/</p> <p>http://sverigesmiljomal.se/miljomalen/giffri-miljo/</p>

SANTÉ ET SOINS	<p>Des conseils personnalisés 24h/24 par mail ou par téléphone. Numéro gratuit géré par des infirmières, entre autres, pour protéger la femme enceinte, la femme allaitante et les enfants en bas âge des polluants chimiques dans les produits de consommation.</p> <p>Exemples : privilégier les produits non-parfumés; éviter le tatouage au henné, les colorants cheveux; limiter l'usage des lingettes imprégnées; connaître vos droit face à l'exposition professionnel (fumée de tabac, arsenic, produit de coiffure ...); privilégier le verre ou le porcelaine pour chauffer vos plats; laver les vêtements neufs, les textiles et doudous ; éviter les vêtements avec des impressions en plastique; privilégier les textiles deuxième mains; vérifier le niveau sonore des jouets.</p> <p>Les familles sont également mises en garde pour choisir des produits sains lors des achats en ligne : les produits non-européen peuvent contenir des substances interdites en Europe (certains phtalates, du plomb ...).</p>	Femmes enceintes et allaitantes Grand public	Web service santé Numéro Vert	<p>Service national https://www.1177.se</p> <p>https://www.1177.se/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/barnsakerhet/barn-och-kemikalier/</p>
COMPOSITION DES PRODUITS CHIMIQUES	<p>Campagne « oser demander » : La ville informe les habitants de leur droit à l'information et les commerçants de leur devoir d'information si un produit contient plus de 0,1% des substances chimiques dites «extrêmement préoccupantes» (SVHC). 2 200 brochures ont été distribuées, contenant une feuille de demande d'information préremplie.</p> <p>Une vidéo d'information a été diffusée au cinéma pour sensibiliser aux risques des phtalates et des bisphénols et leurs effets PE sur les fétus. Une deuxième vidéo incite à éviter des produits traités par des biocides et de choisir des produits non-fluorés pour imprégner ses vêtements. Après enquête, 68% des habitants ont eu connaissance de la campagne d'information.</p>	Grand public Commerçants	Vidéos d'information Flyers	<p>Ville de Västerås https://www.vasteras.se/bygga-bo-och-miljo/kemikalier.html</p>

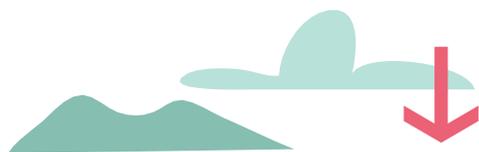
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PRODUITS CHIMIQUES ET PERTURBATEURS ENDOCRINIENS</p>	<p>La ville de Karlstad a procédé à un « inventaire chimique » (« kemikaliekoll ») dans les crèches, écoles maternelles et les centres aérés (textiles, jouets, matériaux de construction et revêtements, mobilier, produits d'hygiène, matériel électronique, milieu extérieur etc.) et procédé à un « tri participatif » dans 233 maternelles (les jouets « à risque potentiel » ont été mis de côté. 40m3 d'anciens jouets en PVC, de revêtements de sols, tapis de sols ou autres objets en PVC ont déjà été évacués. 19 000 assiettes en porcelaine ont été achetées. Une liste d'achat des produits et jouets « sûrs » a été établie.</p>	<p>Personnel des maternelles, primaires et centres aérés</p>	<p>Formation et ateliers, Web-formations obligatoires Guides Check-lists Site ressources</p>	<p>Ville de Karlstad http://skola.karlstad.se/kemikaliekoll/ http://skola.karlstad.se/kemikaliekoll/sammanstallning-inventering/</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PRODUITS CHIMIQUES, PERTURBATEURS ENDOCRINIENS</p>	<p>Formations aux enjeux de produits chimiques, l'environnement et la santé avec un focus sur la santé des enfants</p>	<p>Citoyens</p>	<p>Cours à distance</p>	<p>Université de Karlstad https://www.kau.se/utbildning/program-och-kurser/kurser/FHGKB2</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">UN QUOTIDIEN NON TOXIQUE</p>	<p>Le plan d'action « un quotidien non-toxique » (2015-2020) se préoccupe en priorité de l'exposition des enfants et des adolescents. Un réseau de « communes pour un environnement non-toxique » est créé, œuvrant pour intégration des exigences « chimiques » dans les marchés publics, pour la diffusion des connaissances et la construction des plans d'action communaux relatifs aux produits chimiques. Les substances fortement fluorées, les perturbateurs endocriniens et les substances allergisantes sont des priorités. Kemi propose des informations autour des « produits chimiques dans le quotidien des enfants ». Exemples : la meilleure protection contre les risques chimiques est une bonne ventilation et de bien dépoussiérer, les enfants doivent éviter de jouer avec de tickets de caisse, des clés, des bijoux ou les vieux appareils électriques ... « La maison de Hanna - le risque chimique expliqué aux enfants » permet de suivre Hanna dans sa maison pour apprendre les pictogrammes et les gestes à risques tels que le nettoyage</p>	<p>Grand public Enfants</p>	<p>Plan d'action « un quotidien non toxique » Brochures à télécharger Site internet interactif « Maison de Hannah »</p>	<p>Agence Suédoise de Produits Chimiques (KEMI) https://www.kemi.se/om-kemikalieinspektionen/vart-uppdrag/regeringsuppdrag/handlingsplan-for-en-giftfri-vardag https://www.kemi.se/kemikalier-i-vardagen/kemikalier-i-barns-vardag http://www.hannashus.se/</p>

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE	Programme d'action « crèche et école non-toxique » : Un inventaire des substances dangereuses dans 124 structures et 40 communes a été suivi par l'information du personnel, des parents et des élus locaux et le remplacement de certains produits. Les communes travaillent aujourd'hui en réseau sur ce sujet (voir KEMI). L'agence propose des informations sur sa page internet et propose une lettre prête à l'envoi à télécharger pour demander à sa commune de s'engager pour une crèche ou école non-toxique.	Professionnels des crèches et maternelles	Check-list (« les 13 points pour détoxifier la crèche / école) Lettre de demande prête à l'envoi à la commune	Agence Suédoise de la protection de l'environnement https://www.naturskyddsforeningen.se/vad-vi-gor/miljogifter/giftfri-forskola
PRODUITS TOXIQUES	La ville de Västerås a sensibilisé les habitants aux produits toxiques lors des visites à domicile. Des photos des produits ont été prises et groupées en fonction de la présence des substances toxiques (phtalates, retardateurs de flamme etc.) Les photos ont été utilisées pour une exposition, visible au musée d'art de la ville. Des informations et brochures ont été distribuées, notamment des guides pour une école maternelle non-toxique. Stockholm a accompagné cinq familles pilotes à travers des visites à domicile, des conseils et des analyses de poussières de leurs logements. Les outils de communication (résultats des analyses et vidéos) ont été diffusés sur Internet et dans les bibliothèques	Grand public Familles	Exposition au musée d'art Brochures Affiches sur les panneaux d'affichage de la ville	Ville de Stockholm et de Västerås www.nonhazcity.eu https://giftrittvasteras.wordpress.com/
RISQUE CHIMIQUE	Les conseils pour les femmes enceintes portent en partie sur les moyens d'éviter l'exposition aux PE pour protéger le fœtus. Les parents sont informés de la loi qui prévoit une évaluation de risque en cas de grossesse, et que si nécessaire un arrêt de travail peut être pris en charge par la sécurité sociale, même pour les entrepreneures indépendantes. Exemples de conseils : bien aérer après une rénovation ; choisir des produits écolabellisés et non-parfumés ; réduire le nombre de produits cosmétiques, laver les vêtements et textiles neufs ; demander des produits sans retardateurs de flamme bromés ; utiliser la vaisselle en verre ou en porcelaine et éviter de chauffer des contenants en plastiques ; faire attention aux produits dits « naturels » sur Internet pouvant contenir des substances toxiques (plomb, cadmium, arsénique); éviter des produits contenant de substances antibactériens (textiles, planches à découper, jeux ...) ...	Femmes enceintes Parents d'enfants en bas âge	Conseil par des sages-femmes et infirmières pédiatriques	La région d'Örebro https://vardgivare.regionorebrolan.se/sv/kontakt-for-varldgivarer/uso-kliniker-enheter/arbets--och-miljomedicin-uso/forskning-och-projekt/informationsmaterial/

<p>POLLUTIONS DOMESTIQUES</p>	<p>Produits chimiques à la crèche, réduire l'exposition des enfants</p>	<p>Responsables et chargées de missions d'agglomération Crèches Écoles Grand public Consommateurs</p>	<p>Vidéos d'information à l'école Demi-journées de formations Conférences Ateliers Web-formations</p>	<p>Ville de Stockholm http://miljobarometern.stockholm.se/miljomal/miljoprogram-2016-2019/giffritt-stockholm/kemikaliesmarta-forskolor/ https://youtu.be/hzcmCWPyQWA</p>
<p>TOXIQUES ALIMENTAIRES</p>	<p>Comment prévenir l'exposition aux polluants chimiques et aux perturbateurs endocriniens d'origine alimentaire. Exemple de conseils : manger du poisson 2 à 3 fois / semaine en variant les espèces ; les enfants jusqu'à 18 ans, les femmes en désir d'enfants, enceintes ou allaitantes doivent limiter leur consommation à 2 à 3 fois par an pour certains espèces pouvant être fortement contaminées aux dioxines ou aux PCB; pour ceux qui pêchent dans les lacs il est important de minimiser le risque d'exposition aux composés perfluorés (PFAS) ; réduire la consommation de caféine surtout au début de la grossesse due aux risques potentiels de fausses couches. (thé, café, boissons énergisantes, cola, chocolat, compléments alimentaires et certains médicaments). La page internet propose une chatbot, une fonction de recherche « demander à Liv » pour les femmes enceintes et professionnelles de santé, pour savoir rapidement si un aliment est sûr. L'agence a édité deux brochures « enceinte et végétarienne : est-ce compatible ? » et « allaitante et végétarienne : est-ce ok ? » et alerte sur les besoins en vitamine B12 pour le développement du fœtus et de l'enfant, absente dans les végétaux. Autres brochures : « les aliments à éviter », « conseil alimentaires pour femmes enceintes » (2008), « femmes allaitantes » (2014).</p>	<p>Femmes en âge de procréer, enceintes ou allaitantes Familles avec des enfants en bas âge Familles d'origines étrangères</p>	<p>Chatbot Brochures Informations en 7 langues</p>	<p>Agence nationale de l'alimentation (Livmedelsverket) http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/gravida/ https://www.livsmedelsverket.se/bestall-ladda-ner-material/sok-publikationer/broschyr/rad-om-mat-till-dig-som-ammar https://www.livsmedelsverket.se/bestall-ladda-ner-material/sok-publikationer/artiklar/2019/L-2019-nr-22--koffein--rad-till-gravida-och-ammande</p>

POISSONS ET CONTAMINANTS	La fédération informe sur les poissons et les milieux qui peuvent être fortement contaminés par le mercure, l'arsénique, le PCB et les dioxines et rappelle les consignes nationales pour les femmes en âge de procréer, enceintes ou allaitantes et les enfants en bas âges. Elle conseille : « nous qui pêchons nos propres poissons devrions suivre le poids et la quantité de poissons que nous pouvons manger », « remettre dans l'eau les poissons de grande taille », « privilégier des poissons de petite et moyenne taille », « consulter les départements et communes pour connaître les taux de contaminants ».	Pêcheurs, Femmes enceintes Populations vulnérables	Site internet	Fédération suédoise des pêcheurs de sports https://www.sportfiskarna.se/Fiske/Fiske-i-Sverige2
1000 JOURS	L'agence vise la prévention durant les premiers 1000 jours en mettant l'accent sur la santé psychologique et mentale. D'autres thématiques abordées : l'air intérieur, les champs électromagnétiques, le radon, la ventilation, les moisissures, l'UV ... L'agence réclame que l'aménagement des espaces extérieurs des crèches et maternelles soit conçu pour permettre aux jeunes enfants de se protéger des rayonnements UV (arbres, arbustes, ou autres protection solaires).	L'agence ne cible pas le grand public mais propose des explications scientifiques sur des sujets divers	Conférences Formations Diffusion des données scientifiques	Agence suédoise de santé publique https://www.folkhalsomyndigheten.se/ https://anhoriga.se/konferenser/varna-vara-yngsta-2020/
ALLERGIES ET SANTÉ ENVIRONNEMENTALE	Les écoles / crèches demandent aux familles et au personnel de respecter certains gestes de prévention : pas de produits fortement parfumés (lessives, cosmétiques, soins de cheveux, produits d'entretien), pas de plantes odorantes ou allergisantes, ne pas venir à l'école avec des vêtements ayant été en contact avec les animaux de compagnie, pas d'ouverture des fenêtres durant la saison pollinique, un bon entretien du système de ventilation.	Écoles Crèches Parents	Audit allergie Check-list Plan d'action en ligne	Écoles de la ville de Bollnäs et l'association d'asthme et allergies https://www.allergironden.se/ https://www.bollnas.se/grundskola/index.php/inforengsjo/allergi-information https://www.uppsala.se/kampanjsidor/allergi-och-overkanslighet/
SANTÉ DES ENFANTS	Mise en place d'une démarche de promotion pour la santé à la crèche et à l'école, comprenant la prévention des allergies, l'activité physique, l'alimentation, le bruit, la santé psychique.	Écoles Crèches	Portail web de promotion de la santé des élèves	Région Stockholm https://www.elevhalsoportalen.se

ACHATS RESPONSABLES / PETITE ENFANCE	Les acheteurs publics sont formés pour intégrer les critères en santé environnementale dans leurs achats. Une boîte à outils en ligne permet de créer une liste de critères d'achat personnalisés à partir d'un formulaire interactif après avoir choisi la catégorie d'achats (nettoyage, construction, jouets, textile, transport, IT ...) et son niveau d'exigence. À titre d'exemple, il est conseillé de réduire le bisphénol A, les phtalates, les parfums, le PVC, la migration des nitrosamines, les substances antimicrobiens etc.	Acheteurs publics des crèches et écoles	Formations web Boîte à outils en ligne	Autorités suédoise de la concurrence, Institut des achats publics https://www.upphandlingsmyndigheten.se/om-hallbar-upphandling/miljomassigt-hallbar-upphandling/upphandla-for-en-giftfri-miljo/giftfri-forskola/
PROMOTION DE LA SANTÉ PÉRINATALE ET REPRODUCTIVE DES FEMMES	L'association des sages-femmes a édité un guide sur les connaissances des habitudes de vie des femmes enceintes permettant aux sages-femmes de proposer des conseils de prévention. Une fiche question est proposée permettant d'évaluer les comportements des patients vis-à-vis du tabac, alcool, de l'activité physique, du comportement alimentaire, de l'allaitement et de la santé physique.	Sages-femmes	Guides conseils Fiches d'évaluation	L'association suédoise de sages-femmes https://www.barnmorskeforbundet.se/aktuellt/forbundet/kunskapsunderlag-goda-levnadsvanor/



L'ALLEMAGNE

THÈMES	DESCRIPTION / RECOMMANDATIONS	POPULATION CIBLE	RESSOURCES	
			OUTILS	ACTEURS / RÉFÉRENCES*
PARENTALITÉ 1000 JOURS	Formation et accompagnement des citoyens volontaires pour devenir marraines ou parrains de jeunes parents durant les premières années après la naissance. Leur rôle est de conseiller sur les thématiques santé très diverses : prévention santé, soin du nouveau-né, développement de 0 à 3 ans, formalités administratives, liens affectifs parents-enfants, prévention des accidents ...	Jeunes parents	Réseau de parrains et marraines	Caritaszentrum, Erbach (confédération internationale d'organisations catholiques à but caritatif) http://www.kinder-willkommen.org/
PARENTALITÉ 1000 JOURS INSERTION	Les mères d'origines étrangères sans travail (« mamans du quartier ») sont formées avec un double objectif : devenir relais du quartier auprès des familles ayant des enfants de 0-12 ans dans des thématiques liées à l'éducation et la santé, et permettre l'insertion professionnelle des femmes formées. La formation est qualifiante	Jeunes parents Familles étrangères	Réseau de « mamans du quartier » Formation qualifiante Programme d'insertion professionnelle	Ville de Berlin https://www.stadtteilmuetter.de/
ZÉRO PLASTIQUE PERTURBATEURS ENDOCRINIENS	Les crèches et maternelles (KITA) en Allemagne n'utilisent généralement plus de vaisselle en plastique depuis que l'étude de l'association BUND a démontré l'omniprésence des phtalates dans les KITA. Tout ce que l'enfant a besoin en matière de cosmétiques est amenée par les parents Le livret « crèches et maternelles sans PVC » (Ratgeber für PVC-freie Kindergärten, 2014) édité par l'association BUND conseille, par exemple, à privilégier le polyéthylène ou polypropylène, éviter la pâte à modeler en PVC et la pâte à modeler durcissable pour réduire les risques d'expositions aux plastifiants et gaz toxiques lors de la cuisson ...	Crèches Maternelles Enfants < 7 ans	Livrets conseils	Crèches et maternelles, Association BUND http://www.bund.net/kita-ratgeber/

LES BON GESTES MATERNITÉ	<p>Les maternités informent les futurs parents à travers de multiples outils : formations, flyers, petits déjeuners d'information, soirées d'information coanimées par le chef du service gynécologie / maternité, une sage-femme et une infirmière, cafés mamans, application smartphone gratuite pour les futurs parents « Mon bébé maintenant » (« Mein Baby jetzt »).</p> <p>A la maternité il est d'usage de conseiller l'utilisation d'uniquement de l'eau avec un gant pour le lavage de bébé. Des conseils santé environnement sont intégrés dans les formations de « préparation à la naissance » et « soin du nouveau-né » proposé à la maternité (choix des produits de baignage et de soins, allaitement, lait en poudre, alimentation et vêtements). Des cours de premiers secours pour les bébés sont proposés à la maternité.</p>	Futurs parents	<p>Flyers et affiches Formations Petits-déjeuners Soirées d'informations Café mamans Application smartphone</p>	<p>Maternités : GPR Klinikum, Klinikum Frankfurt Höchst, Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe https://www.gz-odw.de/ https://www.kreiskliniken-darmstadt-dieburg.de/kreiskliniken/die-geschichte-der-kreisklinik-gross-umstadt/</p>
COMMUNICATION EN SANTÉ	<p>Des conférences et formations sont proposées aux patients sur des sujets sanitaires et juridiques. L'expérience a été nommée « L'université des patients » et a conduit à une formation universitaire diplômante de 4 semestres, co-développée par les universités et les établissements de santé.</p> <p>Les conférences et la formation ont pour objectif d'apprendre aux patients de mieux communiquer avec les professionnelles de santé, les institutions et les caisses d'assurances maladies</p>	Patients Citoyens	Conférences Formation diplômante Université patients	<p>Établissements de santé, CHU https://gesundinessen.de/ https://www.management-krankenhaus.de/news/katholisches-klinikum-essen-patientenhochschule-zweifach-ausgezeichnet https://www.steinbeis-hochschule-nrw.de/startseite/patientenhochschule-1/ https://gesundessuedhessen.de/patientenhochschule/</p>
PHARMACIE ET SANTÉ AUTOUR DE BÉBÉ	<p>Les pharmacies proposent des moments conviviaux en collaboration avec une infirmière pour sensibiliser les futurs et jeunes parents : « cafés bébé » et « cafés d'allaitement ».</p> <p>Le label « pharmacie ami de bébé » (Babyfreundliche Apotheke) impose aux pharmaciennes des formations théoriques et pratiques (alimentation, médicaments, allaitement, travail avec un enfant, création d'un réseau local.)</p> <p>Les pharmacies proposent des produits spécifiques grossesse et petite enfance, et organisent des workshops et conférences autour de la santé de bébé (médicaments, antidouleur ou antibiotiques pendant la grossesse etc.).</p> <p>La chambre des pharmacies du Land « Sachsen » créé le portail internet « chambre de bébé » (« Kinderstube »), délivrant des conseils pour une enfance en bonne santé, sur des thématiques divers : lien entre ADHD et polluants, soins dentaires chez les femmes en désir de grossesse etc.</p>	Futurs et jeunes parents	Café bébé Café d'allaitement Labellisation	<p>Association « Pharmacie ami de bébé », https://www.babyfreundliche-apotheke.de/ Pharmacies « Neue Apotheke Brockenem » https://www.neue-apotheke-bockenem.com/website/seite/stillcafe-3923/ Pharmacies du Land « Sachsen » http://www.kinderstube-sachsen.de/gesundheit/allgemein/adhs-durch-umweltgifte.html</p>

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE; 1000 JOURS	<p>Le projet « Munich sain » porte sur la prévention et la promotion de la santé durant la grossesse et les premiers 3 ans. La ville propose des conseils gratuits par une infirmière puéricultrice en plusieurs langues par téléphone ou à domicile pour les enfants de 0 à 3 ans.</p> <p>Les conseils comprennent l'allaitement et l'alimentation, les soins bébé, les soins de santé, les vaccinations, la prévention des allergies, le développement, le lien affectif mère-enfant et père-enfant, les cris, les problèmes de sommeil, la prévention des accidents, la prévention des dépendances etc.</p> <p>Exemples de conseils : ne pas donner le bain plus de trois fois par semaine ; les produits pour les bains ne sont pas nécessaires pendant la première année, et parfois néfastes pour le bébé ; les conservateurs ou parfums peuvent favoriser le dessèchement de la peau et déclencher des allergies ; bébé n'a pas besoin de shampooing ; penser à utiliser une crème de protection solaire facteur 20 à 25 sans parfum.</p>	Jeunes parents Parents d'origine étranger	Conseil par téléphone Visites à domicile gratuits Conseils en plusieurs langues Flyers d'information par quartier	Agglomération de Munich https://www.muenchen.de/rathaus/Stadverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Gesundheitsfoerderung.html
PRODUITS DE CONSOMMATIONS	<p>Ökotest, journal allemand (équivalent de « UFC Que Choisir »), est la source d'informations prin-cipale des familles. Le journal évalue tout type de produits de consommation et appose le La-bel « ökotest » associé à la mention « très bien, bien ou satisfaisant » avec la date du test réalisé. Ce label est très suivi par les consommateurs allemands.</p> <p>Dans son édition « Spezial baby » du 27/04/2020, le journal rappelle que pour les soins de bébé : « moins = plus » ; bon nombre des produits sont superflus tels que le shampooing ; éviter le soleil ; utiliser l'eau tiède pour nettoyer les fesses et bien sécher sans frotter ; les bains doivent être courts et limités à 1 à 2 fois par semaine, éviter le talc (poudre), les crèmes...</p>	Futurs et jeunes parents	Articles d'information Évaluation produits Labellisation	Journal Ökotest équivalent à « UFC Que Choisir » https://www.oekotest.de/ https://www.oekotest.de/kinder-familie/Tipps-zur-Babypflege-Auf-viele-Produkte-koennen-Sie-getrost-verzichten_11240_1.html
ZÉRO DÉCHETS ET SANTÉ ENVIRONNEMENTALE	<p>Les articles rédigés par des experts et professionnels de santé conseillent sur les soins pour bébés zéro déchet.</p> <p>Exemples d'informations : éviter les lingettes jetables, les matelas de change en plastique pouvant contenir des plastifiants ; les produits de bains ne sont pas nécessaires ; utiliser le moins possibles pour éviter l'exposition aux huiles minérales, aux conservateurs suspectés d'être des perturbateurs endocriniens et aux parfums notamment en cas de prédisposition familiale à développer des allergies ou neurodermites ; privilégier l'huile végétale mais l'utiliser modérément et pas quotidiennement, un peu de huile ou du lait maternelle dans l'eau de bains est suffisant</p>	Futurs et jeunes parents	Journal distribué en pharmacie gratuit en	Journal « Baby und Familie » www.baby-und-Familie.de

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ALLERGIE ET SANTÉ ENVIRONNEMENTALE</p>	<p>Le portail d'information ALLUM délivre des informations indépendantes et des conseils pratiques concernant divers polluants et la santé. Un article du 9/03/2020 adresse le lien entre expositions aux parabènes durant la grossesse et le risque de surpoids chez l'enfant.</p> <p>Le site conseille d'éviter les diffuseurs d'insecticides dans la chambre d'enfants, de privilégier les moustiquaires, les pièges collants ...</p> <p>Le site sensibilise également à la pollution de l'air extérieur (particules fines) et intérieur, et propose une animation pour apprendre à bien aérer chez soi, ainsi qu'un chapitre vulgarisant le domaine du « biomonitoring ».</p> <p>Des brochures sur les ondes électromagnétiques destinées soit aux médecins soit aux parents sont téléchargeables.</p>	<p>Parents Professionnels de santé</p>	<p>Portail d'information ALLUM (Allergie, environnement et santé): articles, brochures, animations</p>	<p>Association Kinderumwelt GmbH (Académie Allemande et l'union des médecins pédiatriques- https://www.allum.de/aktuelles/nachrichten/umwelt-schadstoffe-und-krebserkrankungen</p> <p>https://www.allum.de/flash/kipp_u_quer/</p> <p>(https://www.allum.de/hbm/film-oo/human-biomonitoring.html).</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">BÉBÉ ET SANTÉ ENVIRONNEMENTALE</p>	<p>La loi allemande autour de sages-femmes (« Hebammengsetz ») impose la « Hin-ziehungspflicht », c.à.d. qu'à chaque naissance une sage-femme doit être présente. Elle peut délivrer seule sauf en cas de naissance compliquée. En revanche, le médecin ne peut délivrer seul sans sage-femme qu'en cas d'urgence.</p> <p>Chaque femme enceinte a droit à un accompagnement par une sage-femme, remboursé par la caisse d'assurance maladie. 70% de sages-femmes sont en libérales et accompagnent les mamans dès le début de la grossesse et jusqu'à 8 semaines après la naissance. Les consultations sont fréquentes jusqu'à la fin de la période d'allaitement et jusqu'à neuf mois après la naissance. Durant les 8 semaines après la naissance, elles effectuent 18 visites à domicile. Elles sensibilisent les parents lors de visites à domicile aux bons gestes.</p> <p>Les sages-femmes proposent des ateliers bébé, durant laquelle elles abordent les produits de baignage et l'aération, l'aménagement de la chambre de bébé, l'alimentation et l'allaitement.</p> <p>Les sages-femmes libérales apprennent durant leur formation initiale certains composants environnementaux (allergies, alimentation). Le message pour les parents est « réduire, vous n'avez pas besoin de tout ça ». Elles suivent des formations continues obligatoires (« Fortbildungspflicht ») auprès de l'Union allemande de sages-femmes dans le cadre de leur certification et pour être remboursé par la caisse d'assurance maladie.</p>	<p>Futurs et jeunes parents</p>	<p>Ateliers bébé Conseils par des sages-femmes</p>	<p>Sages-femmes libéraux Fédération de sages-femmes https://www.hebammenverband.de/</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PERTURBATEURS ENDOCRINIENS</p>	<p>Les associations sensibilisent aux risques de perturbateurs endocriniens (bisphénol A, phtalates ...), à l'alcool, au tabac, au manque d'activité physique, à l'obésité et au stress. Ils abordent également les phytoestrogènes et phytoprogesterones avec une mise en garde vis-à-vis de l'utilisation de certaines huiles essentielles (HE lavande ...).</p> <p>Exemples de conseils : éviter les travaux si vous êtes enceinte, éviter de rénover, peindre ou réaménager la chambre avant l'arrivée de bébé, éviter les jouets en plastique souple à bas prix, parfumés ou avec une forte odeur, utiliser des produits d'entretien naturels (vinaigre, citron, bicarbonate etc.), privilégier les produits éco-certifiés (Ange Bleue, écolabel européen, GOTS ...), aérer son logement plusieurs fois par jour durant 5 à 10 minutes, effectuer un balayage humide régulier pour éliminer la poussière chargée des polluants, éviter les aérosols, les colorants cheveux et les laques, les désodorisants, les bougies et produits parfumés ou antibactériennes, manger frais et varié, fait maison et de préférence bio, éviter les boîtes de conserves (bisphénol A) ...</p> <p>Exemples d'outils proposés :</p> <p>Carte postale « prévention d'abord : cancer du sein et pollution chimique » Atelier de sensibilisation des femmes enceintes</p> <p>Application Smartphone « Acheter non toxique » et « ToxFox »</p> <p>Des slogans « Stop aux toxiques hormonaux »</p> <p>Des brochures : « 12 conseils pour éviter les perturbateurs endocriniens », « Formidable je suis enceinte » (2014), « Attention jouets » (2015), « Attention aux toxiques hormonaux » (2018), « Changer de revêtements de sols et de murs » (2019) ...</p>	<p>Jeunes parents Grand public</p>	<p>Plan d'actions Cartes postales Ateliers Brochures Application Smartphone Forum de discussion</p>	<p>Associations / ONG (PAN, Breast Cancer Action, WECF, BUND / les amis de la terre) https://pan-germany.org/edcs/ngos-fordern-ambitionierten-aktionsplan-gegen-endokrine-disruptoren-edcs/</p> <p>https://bcaction.de</p> <p>https://nestbau.info/</p> <p>https://pan-germany.org/materialien-hormongifte-edcs/</p> <p>https://www.bund.net/themen/chemie/toxfox/</p> <p>https://www.bund.net/themen/chemie/hormonelle-schadstoffe/</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE DURANT LA GROSSESSE</p>	<p>Le Centre fédéral de l'alimentation (BZfE) est en charge du plan d'action national IN FORM pour une alimentation saine, de l'activité physique et du portail d'information « sain dans la vie ». Des nombreux outils sont disponibles pour une alimentation et un style de vie sain avant et durant la grossesse :</p> <p>Autocollant 2015 « mamans – ce que je souhaite de toi » : manger sain, boire suffisamment d'eau mais pas des boissons sucrés, arrêter le tabac et l'alcool, être physiquement active, allaiter</p> <p>Flyer « Risque d'allergies – comment le prévenir » : alimentation et allergies, risques liés au tabac, privilégier les peintures sans solvants, éviter l'humidité et les moisissures.</p> <p>Flyer « Informa – en forme durant toute la grossesse » : activité physique, alcool, tabac, alimentation ...</p>	<p>Parents Grand public</p>	<p>Portail d'information Autocollant Flyers</p>	<p>Centre fédéral de l'alimentation (Bezef) : Réseau « Une vie sain » http://www.gesund-ins-leben.de/</p> <p>http://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/medien_und-materialien-29379.html</p>

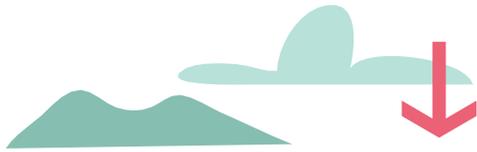
MÉDICAMENTS ET GROSSESSE	Moteur de recherche et conseil individuel gra-tuit concernant les risques potentiels de plus de 400 médicaments durant la grossesse et l'allaitement. L'objectif est de faciliter la prise de décisions des pharmaciens et médecins dans le cadre de traitement des certaines maladies lors de la grossesse. Mené par les toxicologues (« Pharmakovigilanz - und Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie ») de l'Université de médecine Charité Berlin.	Pharmaciens et médecins	Portail d'information Embryotox	Université de médecine Charité Berlin, soutenue par le ministère de la santé https://www.embryotox.de/
ACCOMPAGNEMENT À LA GROSSESSE	Le Portail internet « Schwangerschaftsratgeber » propose des articles sur les soins et les cosmétiques bébé et maman. Exemples de conseils : éviter les colorations capillaires à base d'ammoniaque durant la grossesse ; éviter les décolorations des cheveux ou les permanentes faisant appel à l'ammoniaque, peroxyde d'hydrogène et formaldéhyde ; éviter les durcisseurs d'ongles et colles pour cils pouvant contenir du formaldéhyde...	Futurs et jeunes parents	Portail internet Articles	Éditeur digital « Closing Loops - Digital Healthcare Publishing » https://www.schwangerschaftsratgeber.de/
SANTÉ ENVIRONNEMENTALE	« Rund ums baby », portail de référence depuis 1998, est soutenu par 50 experts (pédiatres, gynécologues, médecins...). Il propose des informations visant le projet de grossesse, la grossesse, le bébé, et la petite enfance, une newsletter, un forum d'échanges et la possibilité de poser des questions à un expert avec une réponse gratuite et personnalisée. Exemples de conseils : laver les vêtements neufs à la température maximale possible ; privilégier moins de vêtements mais de meilleur qualité - surtout s'ils sont en contacts direct avec la peau ; privilégier les vêtements « clairs » contenant moins de colorants, bébé ne transpire pas et ne se salit pas encore - concernant les produits de soins « utilisez autant que nécessaire, mais le moins possible » ...	Futurs et jeunes parents	Portail d'informations	Portails d'information internet soutenu par des pédiatres, gynécologues, médecins... https://www.rund-ums-baby.de/schwangerschaft/
SOINS POUR BÉBÉ	Exemples de conseils : sécher doucement bébé après le bain; éviter l'eau pur pour le nettoyage des yeux car elle assèche les muqueuses - privilégiez le sérum physiologique ou du lait maternel ...	Jeunes parents	Journal disponible en pharmacie et cliniques	Journal « Eltern Wissen » (« Parents Savoir ») https://www.elternwissen.com

ALIMENTATION FEMME ENCEINTE	<p>Guide conseil de la grossesse, disponible chez les gynécologues, en pharmacie, à la maternité, sur internet et en format d'application mobile. s services de conseils médicaux payants sont également disponibles.</p> <p>L'outil en ligne permet de réaliser gratuitement une « analyse alimentaire » (« Ernährungsanalyse ») avec une évaluation individuelle et des conseils personnalisés au format PDF. Les conseils sont basés sur les recommandations officielles et permettent d'indiquer d'éventuels manques en micronutriments et macronutriments.</p>	Femmes enceintes	<p>Guide conseil Analyse alimentaire Application smartphone Forum d'échange</p>	<p>Éditeur « Akademos Wissenschaftsverlag » https://www.der-schwangerschaftsratgeber.de/</p>
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET ALLAITEMENT	<p>De nombreuses informations, entre autres à destination des femmes enceintes. En Mai 2018, un article consacré au « Ramadan durant la grossesse » conseille aux femmes enceintes de s'abstenir de ne pas manger malgré le Ramadan. L'institution diffuse également les brochures IN FORM, par exemple, sur « L'alimentation avant et durant la grossesse (2018) destinés aux personnes accompagnant les futurs mères / parents. La brochure conseille de vérifier les besoins en iode et en acide folique, de consulter un médecin avant de consommer des médicaments, de modérer sa consommation de café et des boissons contenant de la caféine, d'éviter les boissons énergétiques, de ne pas éviter certaines aliments, de consommer régulièrement du poisson gras, de vérifier la santé buccal en cas de projet de grossesse.</p>	Futurs parents	Livrets conseil	Fabricants de compléments alimentaires et de l'alimentation infantile (Elevit et HIPP)
ALIMENTATION ET GROSSESSE	<p>De nombreuses informations, entre autres à destination des femmes enceintes. En Mai 2018, un article consacré au « Ramadan durant la grossesse » conseille aux femmes enceintes de s'abstenir de ne pas manger malgré le Ramadan. L'institution diffuse également les brochures IN FORM, par exemple, sur « L'alimentation avant et durant la grossesse » (2018) destinés aux personnes accompagnant les futurs mères / parents. La brochure conseille de vérifier les besoins en iode et en acide folique, de consulter un médecin avant de consommer des médicaments, de modérer sa consommation de café et des boissons contenant de la caféine, d'éviter les boissons énergétiques, de ne pas éviter certaines aliments, de consommer régulièrement du poisson gras, de vérifier la santé buccal en cas de projet de grossesse.</p>	Futurs parents professionnels de périnatalité, Familles d'origine étranger	Brochures IN FORM	<p>BZFE (Bundeszentrum für Ernährung) Centre national pour l'alimentation https://www.bzfe.de/inhalt/schwangere-sollten-trotz-ramadan-auf-das-fasten-verzichten-32221.html</p>

ALIMENTATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SANTÉ DANS LES CRÈCHES / MATERNELLES	L'agence régionale de santé de Baden Württemberg mène un programme « Santé dans les crèches / maternelles » (« Gesund in KITAS ») axés sur l'alimentation et l'activité physique. L'agence régionale de santé de Bavière propose une hotline pour les citoyens et des dossiers d'informations (nanomatériaux etc.) qu'elles diffusent entre autres dans les cabinets médicaux et auprès des communes. Exemples de conseil : les émissions des moules en silicone dans l'air peuvent être importants lors de la cuisson - faire une premier cycle au four sans aliments avant la première utilisation.	Grand public Cabinets médicaux Communes	Programme santé dans les crèches / maternelles Hotline téléphonique Dossiers d'information	Agence Régionale de Santé (Landesgesundheitsamt) https://www.gesundheitsamt-bw.de/ http://www.lgl.bayern.de/
SANTÉ ENVIRONNEMENTALE	Le BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) informe sur la sécurité des produits de consommation (polluants et allergènes dans les jouets, ali-ments, cosmétiques, produits de nettoyage, pesticides, moisissures), sur les données de la commission nationale de l'allaitement et sur l'arrêt du tabac. Le journal « BfR Magazin » propose des rapports divers (tatouage, micro plastique, e-cigarettes ...). Le BfR a édité des brochures « projet de grossesse – mais pas sans acide folique », ou « un environnement vivable pour les enfants » (2007), proposant des conseils sur les ondes ionisantes, le bruit, les produits de construction et de décoration, les parfums d'intérieurs et les bougies parfumées. La brochure « Démarrage de la vie – impact environnementaux sur bébé, le fœtus et les effets sur la fertilité » (2008), est toujours d'actualité : pas de médicaments, vitamines ou préparations naturelles ni supplémentation en micronutriments sans avis d'un médecin, peler et bien laver les fruits et légumes, modérer la consommation des graines de lin (cadmium), des champignons sauvages, éviter de remplacer les amalgames avant ou pendant la grossesse, éviter de décorer et rénover juste avant la naissance, éviter les radios non-nécessaires, éviter les vols à long distance ou les vols réguliers, adopter un style de vie sain pour influencer positivement la qualité du lait maternel, éviter l'eau du robinet dans les régions avec un taux de nitrate élevée, bien aérer pour éviter les moisissures, ne pas mettre d'appareils électriques à côté de la tête de bébé.	Grand public Professionnels de santé Professionnels des écoles	Journal régulier Brochures	Institut fédéral de l'évaluation des risques (BfR - Bundesinstitut für Risikobewertung) (https://www.bfr.bund.de/de/wissenschaftsmagazin_bfr2go.html) http://www.hebammen-bw.de/wp-content/uploads/4.7_folsaeure_BfrBund.pdf) https://www.bfr.bund.de/cm/343/umwelteinfluesse_auf_die_gesundheit_von_kindern.pdf https://www.apug.de/archiv/pdf/start_in_life_internet_sicher.pdf

SANTÉ DES ENFANTS ET ADOLESCENTS	<p>Le BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) met à disposition des informations pour promouvoir le développement en bonne santé des enfants et adolescents sur son portail en ligne « Santé des enfants » et propose du conseil téléphonique anonyme.</p> <p>Le BZgA propose une boîte à outils PDF (« PDF-Baukasten ») pour les professionnels de la périnatalité permettant de créer gratuitement ses outils d'informations personnalisés en PDF (alimentation, sommeil, jouets, peluches, hygiène de bébé ...).</p> <p>Brochure sur le soin de bébé : « moins c'est plus », l'utilisation de lingettes imprégnées doit être exceptionnelle, les crèmes sont à éviter, l'eau tiède suffit durant les premiers mois.</p> <p>Brochure « Tout autour de la grossesse » (2018) : informer l'employeur de la grossesse en cas d'exposition à des substances nocives, éviter de boire beaucoup des boissons bitter-lemon ou tonic, éviter le solarium durant les premiers semaines de la grossesse (carences), privilégier les voyages en train à celles en voiture ou en avion, privilégier les vêtements deuxième main.</p> <p>Brochure « le bébé – un guide pour les parents » : choisir des jouets faciles à nettoyer et adaptés à l'âge, laver les couches lavables à 60°C (pas besoin d'ajouter de désinfectant), limiter les bains à 1 à 2 fois / semaine et à 5-10 minutes ...</p>	Parents Adolescents Professionnels de la périnatalité Grand public	Portail en ligne Conseils téléphoniques Brochures Boîte à outils personnalisée	Centre fédéral pour l'éducation à la santé (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung = BzgA) https://www.kindergesundheit-info.de/infomaterial-service/ http://www.kindergesundheit-info.de/pdf-baukasten https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate/babys-pflege/koerperpflege/
MÉDECINE ENVIRONNEMENTALE ET PERTURBATEURS ENDOCRINIENS	<p>Mise à disposition d'informations sur la médecine environnementale (« Umweltmedizin »), sur l'impact de l'environnement sur la santé et sur les perturbateurs endocriniens (« Umwelthormone ») et sur certaines pathologies spécifiques. Identification des facteurs de risque des troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) chez les enfants dus à une exposition durant la grossesse : tabac et l'alcool, diabète, consommation de paracétamol ou de réglisse, facteurs psychosociaux, certains colorants alimentaires et toxiques (métaux lourds, insecticides, particules fines ...).</p>	Grand public	Articles	Ministère de l'environnement (UBA – Umwelt-bundesamt) https://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umweltmedizin/aufmerksamkeits-defizits-hyperaktivitaets-stoerung

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">SANTÉ DE LA MÈRE ET DU NOURRISSON</p>	<p>En 2000, le ministère de la santé (BMG) a identifié des « objectifs santé nationaux » (« Nationale Gesundheitsziele »), déclinés au niveau régional (« Land »). En 2017, cinq objectifs autour de la grossesse, la naissance et la première année ont été ajoutés : 1) promouvoir une grossesse saine 2) promouvoir une naissance physiologique 3) promouvoir la santé après la naissance 4) soutenir le développement durant la première année 5) créer un environnement favorable à la santé lors de la naissance et à l'arrivée d'un nouvel enfant.</p> <p>Les informations et brochures visent, notamment chez les personnes défavorisées, à : mieux prendre en compte les aspects psychosociaux et le lien affectif avec l'enfant, inciter à un style de vie positif et actif, soutenir les rencontres et les échanges, créer une société adaptée aux enfants, transmettre des compétences en santé, en alimentation saine et activité physique en lien avec le concept de la « programmation fœtale », à l'allaitement, à sensibiliser à la santé dentaire des mamans et du bébé, à promouvoir la participation aux cours de préparation à la naissance chez les familles défavorisées, à renforcer les compétences santé des femmes en situation de précarité, à assurer que les professionnelles de santé transmettent des informations validées et possèdent des compétences en communication interculturelle, à sensibiliser aux risques liés au surpoids, au tabac, à l'alcool, aux médicaments et aux compléments durant la grossesse.</p>	<p>Parents Grand public Professionnels de santé Publics défavorisés</p>	<p>Plan d'action nationale et régionale Articles Brochures Conseils des professionnels de santé</p>	<p>Ministère de la santé (BMG - Bundesgesundheitsministerium) https://gesundheitsziele.de/</p>
--	---	---	---	---



LE JAPON

THÈMES	DESCRIPTION / RECOMMANDATIONS	POPULATION CIBLE	RESSOURCES	
			OUTILS	ACTEURS / RÉFÉRENCES*
SANTÉ GÉNÉRALE	Conseils pour vivre en bonne santé	Tous publics	Brochure illustrée	Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/plan21/planhint.files/planhint.pdf
RÉNOVATION CHAMBRE BÉBÉ ET AIR INTÉRIEUR	Pour une chambre d'un confort agréable - conseils sur la température, le taux d'humidité, la qualité de l'air intérieur	Parents	Conseils et articles en ligne	Portail Babycome https://www.babycome.ne.jp/home/comfort/
CONSEIL LOGEMENT ET AIR INTÉRIEUR	Informations sur : - les matériaux - le déménagement - les moisissures - l'aération - le Syndrome du Bâtiment malsain	Parents et bébés	Série d'articles	Portail Babycom https://www.babycome.ne.jp/eco/house1-a.html https://www.babycom.gr.jp/eco/index1.html

ALIMENTATION, NUTRITION ET OBÉSITÉ	<p>1) Attention à la prise de poids, bien se nourrir (légumes, laitages), Éviter le tabac et l'alcool. Importance de l'harmonie entre le corps et l'esprit.</p> <p>2) Les aliments à éviter (crainte de listeria) : fromages fermentés, charcuteries, pâtés de poisson ou de viande, saumon fumé.</p> <p>3) Conseils pour éviter une intoxication alimentaire : tableau en 6 points, de l'achat à la conservation des aliments. Le « livre des repas des mamans » : 11 pages de recettes pour la période grossesse ~ allaitement, livre centré sur la cuisine traditionnelle : riz, soupe de miso, légumes, algues, etc. Conseils divers : ne pas fumer, réduire le café, etc. Situations de catastrophe (séisme notamment) : ce que doivent manger les femmes enceintes et les enfants Recettes pour les futures et les nouvelles mamans</p>	Pour la mère, avant, pendant la grossesse Pour les professionnels	Articles illustrés Livres à télécharger	Ministère de la Santé et du Travail https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/point.pdf https://www.jri.co.jp/MediaLibrary/file/column/opinion/pdf/180331_ninsanpu_recipe2.pdf
ALIMENTATION ET POLLUANTS	<p>Conseils sur la consommation de poisson, de baleine et de dauphin, réglementation depuis 2003 à propos du mercure, dans un pays où la consommation de poissons est forte. Pas d'interdiction, ni sur baleine, dauphin ou thon, etc. Incitation à varier la consommation afin d'éviter trop de certains poissons. Liste des poissons (avec +/- de mercure), et d'un modèle de consommation prenant en compte la variété et le mode cru ou cuit. « La diététique commence dans l'utérus » : - Importance d'une bonne alimentation pour la mère et pour le fœtus - Ne pas faire de régime - Prévention des allergies par l'allaitement</p>	Pour la mère, dès le début de la grossesse	Article illustrés Dossiers en ligne	Ministère de la santé et du Travail https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/dl/100601-1.pdf Portail Babycom https://www.babycom.gr.jp/kitchen/index.html
ALLAITEMENT	<p>Informations et recommandations sur l'allaitement Effets des médicaments pendant l'allaitement Promotion en faveur de l'allaitement / importance du lait maternel - les sages-femmes renseignent en fin de grossesse - l'allaitement est bon pour le bébé et pour la santé de la mère aussi - ne pas faire tarir le lait, faire en sorte que le bébé tète - pour éviter une mastite (1 femme sur 10) chauffer le sein avec un « shibori » (serviette chaude) possible de refroidir entre deux tétées</p>	Pour les professionnels de santé Pour les femmes durant l'allaitement	Documents en ligne	Ministère de la santé et du travail Health Care Lab https://www.ncchd.go.jp/en/center/activity/JDIIP/faq.html http://w-health.jp/fetation/after-childbirth-care/

ALCOOL ET TABAC	<p>Effets de l'alcool et du tabac pendant la grossesse et les risques pour le fœtus et le futur enfant. Mise en garde et conseils pour arrêter Très peu de documents sur la question, rien sur les femmes enceintes en particulier de la part du Ministère de la Santé. Situation certainement en lien avec le « paradoxe japonais » où la mortalité des non-fumeurs serait plus élevée que celle des fumeurs.</p>	<p>Pour les professionnels de santé Pour les femmes enceintes</p>	<p>Rapport en ligne Articles Brochures Mangas</p>	<p>Association des obstétriciens et gynécologues http://www.jaog.or.jp/sep2012/JAPANES E/jigyo/SENTEN/kouhou/insyu.htm Association de prévention de l'alcool et des drogues https://www.ask.or.jp</p>
MÉDICAMENTS DURANT LA GROSSESSE ET L' ALLAITEMENT	<p>Vaccin contre Influenza recommandé Suppléments alimentaires pas nécessaires, hormis la vitamine B9, les japonais manquant de vitamine B. En cas de prise de suppléments, choisir des suppléments spécifiques femmes enceintes. Liste en ligne des médicaments sans danger ou déconseillés Substances déconseillées : amiodarone, iodure de sodium 123I, iodure de sodium 131I</p>	<p>Femmes enceintes et bébés Femmes allaitantes Professionnels de santé</p>	<p>Ressources et documents en ligne Liste des médicaments déconseillés en ligne</p>	<p>https://www.ncchd.go.jp/en/center/activity/JDIIP/breastfeeding.html https://www.ncchd.go.jp/kusuri/lactation/druglist_aui.html https://www.ncchd.go.jp/kusuri/lactation/druglist_unfit.html</p>
HYGIÈNE DENTAIRE ET SOINS DENTAIRES DES BÉBÉS	<p>On retrouve beaucoup d'initiatives des villes de province. Des consultations gratuites, même le dimanche, sont mises en place pour les femmes enceintes. Internet reste une source d'information importante avec de nombreux conseils.</p>	<p>Femmes enceintes et bébés</p>	<p>Recommandations Calendrier en ligne Consultations gratuites en ligne avec un dentiste</p>	<p>Exemple de la ville de Amagasaki http://www.city.amagasaki.hyogo.jp/kurashi/kosodate/syussan/050ninpu/050ninpuhakensi.html Portail Babycom https://www.babycom.gr.jp/eco/denjiha/index.html</p>

COSMÉTIQUES ET SOINS	<p>Explications des problèmes dus aux hormones que la femme enceinte peut rencontrer.</p> <p>Une page de recommandations contre les « shimi » (tâches), hantise des femmes japonaises avec des soins simples et doux</p> <p>3 points essentiels - bien nettoyer, hydrater, éviter le soleil : « Appliquons une crème solaire sur le visage toute l'année. Ne pas se contenter d'une fois par jour, mais renouveler une fois toutes les 2 ou 3 heures, SPF 30~50 ».</p> <p>Ombrelle, chapeau, lunettes de soleil</p> <p>Consommer des vitamines C (agrumes, pommes de terre, paprika etc.)</p> <p>Soins de la poitrine lors de l'allaitement : masser et nettoyer le mamelon</p> <p>Explications détaillées conseils pour la peau des bébés avec promotion des produits courants de la marque WAKODO qui sponsorise le dossier</p>	Femmes enceintes et bébés	Articles en ligne	<p>Health Care Lab https://w-health.jp/woman_trouble/rough/ http://w-health.jp/fetation/after-childbirth-care/</p> <p>Pre Mama Town</p>
JOUETS ET PRODUITS ASSOCIÉS	<p>Conseils pour éviter toutes sortes d'accidents des enfants de 1 an et 1/2 à 3 ans. Concernant les jouets, le choix doit se porter sur la sécurité plutôt que sur le design de l'objet.</p> <p>Conseils adressés aux « kosodate hiroba » (lieux de vie parents-enfants de 0 à 3 ans), soit envi-ron 4000 lieux reconnus et subventionnés par le Ministère de la Santé, et gérés par l'Association des Kosodate Hiroba http://kosodatehiroba.com/07kak_uchinohiro-ba.html</p> <p>Protéger des contagions</p> <p>Surveiller selles et vomissements (suspiciens de norovirus)</p> <p>Lien nettoyer/ désinfecter les jouets</p> <p>Se renseigner sur les épidémies dans le voisinage</p> <p>Parer aux chutes, inhalations, ingestions, électrocutions...</p> <p>Conseils détaillés aux crèches etc., sur « l'utilisation des produits de désinfection » dans les crèches et jardins d'enfants</p>	Parents Professionnels de santé Lieux de vie parents / enfants	Dossiers illustrés Instructions en ligne Brochures	<p>Ministère de la Santé et du Travail https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshihoken09/pdf/01_0002.pdf</p> <p>https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/kosodate/katsudou_program/program/files/02_21.pdf</p> <p>https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/pdf/gaido.pdf</p>

<p style="text-align: center;">TEXTILES</p>	<p>Conseils pour le choix des couches : pas de recommandation officielle Acheter en petite quantité pour tester, pouvoir changer de marque Évaluation du mérite (économique/ sensation de mouillé pour le bébé), ou démerite des couches en tissu (lavage, sorties). Conseils pour le choix des vêtements : Doux à la peau (coton organique, gaze, tissu éponge) Facile à laver Sans danger (cordon, etc.) et conforme à la norme JIS L412g Passer les vêtements à l'eau avant de le faire porter au bébé : le tissu sera plus doux à la peau et il absorbera mieux la sueur.</p>	<p>Parents</p>	<p>Dossiers et articles en ligne</p>	<p>Portail Babycom Ecology https://www.babycom.gr.jp/goods/omutu.html</p> <p>Site Benesse https://benesse.jp/kosodate/201605/20160512-3.html</p> <p>Ministère de l'Économie, du Commerce et de l'Industrie</p>
<p style="text-align: center;">RAYON X ET ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES (OEM)</p>	<p>De nombreuses informations sont délivrées sur les normes des équipements, les radiations et les recommandations pendant la grossesse. Des évaluations et des certifications sont mises en place. Concernant les OEM, l'accent est mis sur l'influence sur la santé dans la maison : téléphone, tapis chauffant, « kotatsu » (table chauffée par le dessous l'hiver), four micro-ondes, sèche-cheveux, rasoir électrique, lampe fluo- compacte, air conditionné, piano électrique, etc.. Conseils : - éviter de toucher les câbles, les interrupteurs, les adaptateurs. - éviter que les enfants jouent avec le téléphone portable ou aspirateur, etc. - réduire le temps passé aux jeux vidéo. - de manière générale, éviter autant que possible les objets électroniques, y compris les babyphones.</p>	<p>Parents</p>	<p>Dossiers et articles en ligne</p>	<p>Ministère de la Santé et du Travail https://www.mhlw.go.jp/content/10801000/000361840.pdf</p> <p>Société Japonaise des Technologies Radiologiques https://www.jsrt.or.jp/data/citizen/housya/housya-05/</p> <p>Centre japonais d'informations sur les OEM https://www.jeic-emf.jp/index.html</p> <p>Portail Babycom https://www.babycom.gr.jp/eco/denjiha/index.html</p>

VOYAGE EN AVION	<p>Conseils aux femmes enceintes qui auront à prendre l'avion pour aller accoucher dans leur famille en province (coutume répandue) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en informer son médecin - ne pas prendre l'avion en cas de ventre qui durci, de pertes de sang - pour pallier la thrombose / « syndrome de la classe économique », bouger les doigts de pied, rotation des chevilles, position assise qui ne comprime pas le ventre, massages légers des mollets - éviter thé et café, boire de l'eau fréquemment - réserver un siège qui facilite le déplacement - porter un vêtement ample, avoir son carnet de santé avec soi - se renseigner sur les services aux femmes enceintes offerts par les compagnies (JAL, ANA) 	Femmes enceintes	Dossiers et articles en ligne	<p>Portail Premama</p> <p>https://www.hanaoka-ladiesclinic.com/gynecology/airtravel.html</p>
ACTIVITÉ PHYSIQUE	<p>Aucune initiative particulière du côté du ministère de la Santé et du Travail, ce qui laisse le champ libre aux initiatives privées. Certaines villes mettent toutefois des activités en place dédiées aux femmes enceintes. Également, le portail Babycom regorge d'informations.</p>	Femmes enceintes	Dossiers en ligne	<p>Exemple de la ville de Matsudo</p> <p>https://www.babycom.gr.jp/birth/exs/exs.html</p>
PRÉVENTION DES MALADIES INFECTIEUSES DURANT LA GROSSESSE	<p>Parallèlement aux actions de prévention contre la grippe, du tamiflu, du zanamivir, l'accent est mis sur le HTLV-1, avec de nombreuses informations</p>	Femmes enceintes et leur entourage Professionnels de santé Collectivités territoriales	Dossiers en ligne	<p>Ministère de la Santé et du Travail</p> <p>https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou29/</p>
INFORMATIONS SPÉCIFIQUES AU VIRUS ZIKA	<p>Mise en place de numéros d'appels par région pour une information spécifique au virus Zika</p>	Femmes enceintes	Ligne téléphonique	<p>https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000123076.html</p>

STRESS ET SANTÉ MENTALE	<p>Conseils sur de nombreux sujets : irritabilité, baby blues, infidélité du mari pendant la grossesse, grossesse non désirée, dépression post-partum, pleurs continus du bébé, incidence du stress de la mère sur le développement du bébé... Mise en place de conseils pour les professionnels pour un meilleur accompagnement des mères en difficulté.</p> <p>Aide pour le sommeil du bébé pour accompagner les parents qui rencontrent des problèmes relatifs au sommeil du bébé. L'accent est mis sur le bien-être de la mère et de l'enfant.</p>	Femmes enceintes, Professionnels de santé Parents	Dossiers en lignes, Brochures, Témoignages Guide d'aide à la consultation Individuelle	<p>Guide d'aide pour les professionnels http://www.jaog.or.jp/wp/wp-content/uploads/2013/03/jaogmanual.pdf</p> <p>Ministère de la Santé et du Travail https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11901000Koyoukintoujidoukateikyoku-Soumuka/0000030731.pdf</p> <p>Site Baby Sleep https://babysleep.jp/</p>
ALLERGIES	<p>Contexte : le nombre d'allergies chez les enfants en hausse. Beaucoup de mères pensent pouvoir les éviter en faisant attention à ce qu'elles mangent pendant la grossesse, mais les erreurs demeurent.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ne pas prendre un aliment sous prétexte qu'il y aura un risque d'allergie pour le bébé n'a pas de sens. Les études récentes montrent l'absence de corrélation entre aliments de la mère et allergie du bébé. - importance d'une alimentation équilibrée de la femme enceinte. - ne pas donner un aliment en pensant que c-lui-ci pourrait causer une allergie est une erreur. L'enfant doit manger de tout. <p>Comme d'habitude, les informations sont largement disponibles sur internet où on rappelle que la population est très fortement connectée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - liste des allergies – pollen, acariens, moisissures, allergènes de l'environnement, etc. - importance des défenses immunitaires 	Parents	Article en ligne en association avec des professionnels de santé Questions fréquentes	<p>Portail Benesse https://st.benesse.ne.jp/ninshin/content/?id=2144</p> <p>Portail Babycom https://www.babycom.gr.jp/eco/house1.html</p>

BRUITS	<p>Inquiétude de nombreuses femmes enceintes sur les conséquences du bruit sur le fœtus. Dans l'autre sens, le bruit causé par les pleurs du bébé est une grande préoccupation pour les parents et une source de stress pour eux. Dans la culture japonaise, il est essentiel de ne pas perturber l'espace sonore.</p> <p>Le sujet est donc abordé par de nombreux blogs ou sites qui prodiguent des conseils pour réduire la nuisance des pleurs du bébé dans la maison, vis à vis des voisins (tapis épais, rideau, insonorisation de la pièce...). Il est de coutume d'aller faire le tour des voisins avec une pâtisserie ou autre présent pour s'excuser.</p>	Parents	Conseils en ligne	https://tamagoo.jp/childcare/crying-measures-of-baby/
MORT SUBITE DU NOURRISSON	<p>150 décès sont recensés chaque année au Japon. Les sites officiels relaient largement les informations sur les causes, la prévention et les recommandations. Un focus est fait sur l'arrêt du tabac pendant la grossesse.</p>	Femmes enceintes Parents	Conseils et brochures en ligne Conférences et soutien aux parents endeuillés	Association des Familles Japonaises http://www.sids.gr.jp/index.html
POLLUTION EXTÉRIEURE	<p>Étude sur l'impact de la pollution de l'air sur le décollement du placenta</p> <p>Prévention des dommages dus au smog photochimique : apparu dans les années 1970, il survient d'avril à octobre, en journée quand il n'y a pas de vent et des températures au-dessus de 25°.</p> <p>Annnonce du danger par plusieurs moyens : haut-parleur, radio, numéro de téléphone dédié, etc.</p> <p>Effets : yeux, respiration, maux de tête, envie de vomir</p> <p>Conseils : garder les enfants affaiblis à l'intérieur, ne pas nager à la mer ni pratiquer de sports dynamiques, fermer les fenêtres, ne pas utiliser votre bicyclette...</p>	Tous publics	Études	National Institute for Environmental Studies et Université de Kyushu https://www.nies.go.jp/whatsnew/2016/20161209/20161209.html https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/kh/ozen/machizukuri/kankyo/kogai/taiki/smog.html
JARDINAGE	<p>Une liste de recommandations et bonnes pratiques notamment sur la toxoplasmose.</p> <p>Des structures organisent des ateliers dans les jardins de la maternité.</p>	Femmes enceintes	Conseils et articles en ligne Ateliers dans les jardins des hôpitaux	https://toxocmv.org/for_maternity/ https://aiwa-hospital.or.jp/archives/3811

CUISINE	Attention particulière sur les effets sur la santé des substances radioactives dans les aliments Mise en avant des mouvements « Lohas » qui s'intéressent depuis le début des années 2000 de près à l'environnement, le développement durable, la cohésion sociale et la santé.	Femmes enceintes Parents	Dossiers en ligne	Ministère de la Santé et du Travail https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyouku/iyaku/syoku-anzen/iken/dl/120117-1-02-01.pdf Portail Babycom https://www.babycom.gr.jp/eco/lohas/index.html
ENVIRONNEMENT ET FERTILITÉ	« Ninkatsu » (litt. grossesse active, vivante) = un état d'esprit positif vis à vis de la fertilité, de la construction de son environnement pour sa future grossesse. La femme se prend en main dès l'instant où elle décide d'avoir un enfant. Connaître son corps et le processus de la fécondation, consulter régulièrement en gynécologie, surveiller son alimentation, ne pas refroidir le corps, faire de l'exercice, avoir une bonne qualité de sommeil, pas de stress, surveiller son poids... La même philosophie s'applique à l'homme.	Futurs parents	Dossiers en ligne	https://www.babys-room.net/ninkatu
DIAGNOSTICS ET BILANS DE GROSSESSE	Diagnostic de grossesse : Q&R sur l'intérêt des bilans de santé Critères recommandés pour l'examen de santé des femmes enceintes : nombre de visites, examens, etc.	Femmes enceintes Professionnels de santé	Conseils illustrés Calendrier en ligne	Ministère de la Santé et du Travail https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken13/dl/02.pdf https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=82ab4662&%20dataType=0&pageNo=1

*Les liens présentés dans le document ont fait l'objet d'une vérification en date du 26 novembre 2021. Ils sont considérés comme fonctionnels à cette date sous réserve de modifications ultérieures (les rendant inopérants) ne relevant pas de notre responsabilité.