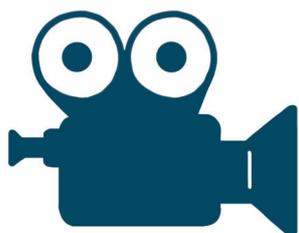




LIVRET RESSOURCE

LA GRAINE DU BONHEUR

GROSSESSE EN BONNE SANTÉ



FACILITER L'UTILISATION DES VIDÉOS DANS LE CADRE
DE LA PRÉVENTION ET DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ
DURANT LES 1000 PREMIERS JOURS



Guide d'animation réalisé par
Objectif Santé Environnement (OSE)
avec le soutien de
l'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

RÉDACTEURS :

Jennifer Oses

(Écotoxicologue, Toxicologue)

Ragnar Weissmann

(Docteur ès Sciences microbiologie, toxicologie)

1ère édition : 2022 - Révision : 2024



SOMMAIRE

CONTEXTE ET OBJECTIFS	4
À QUI S'ADRESSE LE LIVRET ?	4
SUPPORTS PÉDAGOGIQUES	4
SUPPORT 1 : CAPSULES VIDÉO	5
SUPPORT 2 : FICHES SUPPORT D'ANIMATION	6
FICHE SUPPORT N°1 - COSMÉTIQUES PENDANT LA GROSSESSE	7
FICHE SUPPORT N°2 - PRODUITS D'ENTRETIEN PENDANT LA GROSSESSE	9
FICHE SUPPORT N°3 - PARFUMS D'INTÉRIEUR PENDANT LA GROSSESSE	11
FICHE SUPPORT N°4 - PEINTURES PENDANT LA GROSSESSE	13
FICHE SUPPORT N°5 - ANTIMOUSTIQUES PENDANT LA GROSSESSE.....	15
FICHE SUPPORT N°6 - VÊTEMENTS DE BÉBÉ ET DOUDOUS.....	17
FICHE SUPPORT N°7 - JOUETS BÉBÉS	19
FICHE SUPPORT N°8 - TRIMESTRE ZÉRO / LE RÔLE DU PAPA	21
FICHE SUPPORT N°9 - ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LA GROSSESSE.....	23
EN RÉSUMÉ	25
GLOSSAIRE / MOTS CLÉS	26

CONTEXTE ET OBJECTIFS

Le présent livret ressource sert à faciliter l'utilisation des vidéos « Graine de Bonheur » pour sensibiliser, informer et accompagner les futurs et jeunes parents dans un objectif de prévention et de promotion de la santé précoce.

Ce support d'animation s'appuie sur le concept de **"1000 premiers jours pour la santé"**, allant du début de la grossesse au 2 ans de l'enfant, et qui a été développé par l'OMS (<https://thousanddays.org/>) pour souligner la sensibilité particulière du fœtus et du jeune enfant aux facteurs environnementaux (chimiques, physiques, biologiques et psychosociaux).

L'importance de cette période pour construire le capital santé durant toute la vie a été reconnue comme un enjeu de santé publique et un site d'information a été développé par Santé Publique France (<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>)

Les premiers 1000 jours sont une fenêtre d'opportunité unique, car de nombreux facteurs environnementaux sont modulables permettant de prévenir la survenue de certaines pathologies. Il est donc non seulement possible mais indispensable d'agir pour promouvoir un environnement plus favorable à la santé.

À QUI S'ADRESSE LE LIVRET ?

Le présent livret ressource est un support d'animation à destination de tous types d'animateurs afin de leur permettre à aider les futurs et jeunes parents à prendre conscience qu'il est important et possible de changer durablement leurs comportements pendant neuf mois mais également avant et après la grossesse.

Les conseils pratiques et accessibles pour créer un environnement sain s'appliquent à tous.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Le livret ressource propose deux types de supports, permettant d'accompagner la réflexion individuelle et /ou collective ainsi que les changements de pratiques, d'enrichir les connaissances de chacun et de susciter des débats.

Les supports peuvent être utilisés pour l'accompagnement individuel mais se prêtent plus particulièrement pour aborder de manière ludique et participative une thématique santé environnementale avec un groupe.



SUPPORT 1 : CAPSULES VIDÉO

Ce support est basé sur la websérie « **La Graine du Bonheur** », développée par Objectif Santé Environnement (OSE).

Chaque épisode décrypte avec humour une thématique de **santé environnementale**, des comportements pouvant avoir un impact sur la santé et propose des solutions et astuces pour protéger la santé de maman et de bébé à travers des alternatives utiles à adopter chez soi.

Un générique de prévention à la fin de chaque épisode donne des recommandations pratiques. Le format est court et les messages sont accessibles.

Les capsules vidéo sont sous-titrées pour être accessibles aux personnes souffrant d'une déficience auditive et pour pouvoir être diffusés sur des écrans en salle d'attente.

Des **affiches pour la salle d'attente** (voir la dernière page du présent guide) permettant d'accéder facilement aux capsules vidéos en scannant le QR code à l'aide d'un smartphone peuvent être téléchargées sur le site internet de OSE (www.objectifsanteenvironnement.com).

CONTEXTE DE LA WEBSÉRIE, PERSONNAGES :

Chaque épisode est une mini-fiction mettant en scène Lola 28 ans et Romain 30 ans, un jeune couple décomplexé et drôle auquel tout jeune parent peut s'identifier.

Lola et Romain, ensemble depuis 4 ans, viennent d'apprendre qu'ils vont avoir un enfant. Le test positif date d'il y a 3 jours. Ne connaissant pas grand-chose en ce qui concerne la grossesse ou les bébés, ils vont apprendre, pas à pas, comment éviter les substances chimiques et adopter les bons gestes pour créer un environnement plus favorable à la santé de la mère et du bébé.

Lola écrit et dessine des livres pour enfants. C'est une rêveuse à l'esprit bohème, riche de ses nombreux voyages, curieuse et avide de connaissances. Depuis quelques semaines, Lola a une petite graine. Elle souhaite donner la vie dans un environnement sain et féérique et elle fera tout son possible pour parvenir à se protéger des dérives du monde dans lequel on vit. Tout ça, avec l'aide précieuse et aimante de Romain.

Romain tient un garage moto. Romain a une éducation très terre à terre. Il n'a pas pour habitude de questionner ce qui est communément admis. Ce qui ne l'empêche pas d'être un joyeux fanfaron ! Dans son travail comme à la maison, il saute sur toutes les occasions pour s'amuser, réaliser des mises en scènes farfelues. Romain aime mettre de la joie dans la vie de sa Lola et il fera tout pour la combler de bonheur.



Playlist Graine de bonheur

SUPPORT 2 : FICHES SUPPORT D'ANIMATION

Les fiches supports, élaborées par OSE en collaboration avec POLLENS, ont été conçues pour animer des séances de sensibilisation et de promotion de la santé en périnatalité après le visionnage des épisodes de la websérie.

Les fiches laissent la liberté à l'animateur de s'approprier les vidéos, de mener et adapter son animation selon la nature de l'intervention.

PRÉSENTATION DES FICHES :

Pour chaque capsule vidéo sont présentées : la durée, les objectifs pédagogiques, le résumé, des mots clés, des pistes d'animation pour susciter le débat et s'interroger sur les habitudes, des pistes de questionnements pour explorer les réactions possibles, la synthèse, et des ressources pour aller plus loin.

L'animation permet de :

- **Acquérir des connaissances et des compétences en santé environnementale**
- **Découvrir des thématiques à fort enjeu pour la santé de la future maman et du bébé**
- **Prendre conscience de son comportement qu'il soit favorable ou non à la santé**
- **Identifier les éventuels freins au changement**
- **Co-définir des actions possibles à réaliser chez soi**
- **Favoriser l'expression du public**

ACCÈS ET DROIT D'UTILISATION

Le livret ressources est téléchargeable en accès libre sur le site internet de l'association Objectif Santé Environnement (www.objectifsanteenvironnement.com) et disponible sur demande auprès de POLLENS (<https://pollens-ecotoxicologie.fr>).

Les capsules vidéos sont disponibles sur YouTube (<https://tinyurl.com/lagrainedubonheur>).

Les deux supports peuvent être utilisés gratuitement pour des sensibilisations et animations (hors utilisation commerciale) en mentionnant l'auteur.

La diffusion des vidéos en salle d'attente ou dans le cadre des animations est gratuite sous condition d'informer l'auteur permettant de suivre la diffusion de l'outil.

Toute utilisation devra faire l'objet d'un accord préalable de l'association OSE.





COSMÉTIQUES PENDANT LA GROSSESSE



Animateur :
acteur éducatif, formateur,
professionnel de la
périnatalité



Public cible :
futurs et jeunes
parents, grand public



**Durée
de l'animation :**
1h-1h30



**Nombre de participants
recommandé :**
5-15



OBJECTIFS DE L'ANIMATION

- Acquérir et renforcer les connaissances et compétences sur les risques chimiques vis-à-vis des cosmétiques
- Favoriser l'expression des participants sur leurs propres habitudes favorables ou pas à la santé



VISIONNER LA VIDÉO

Web-série «La graine du bonheur» :

<http://tinyurl.com/grossesse-cosmetiques>

- Durée : **1 min 59**



RÉSUMÉ DE L'ÉPISODE

Lola, future maman, découvre que ses produits cosmétiques peuvent contenir des substances dangereuses.

Elle liste un certain nombre d'entre elles et comprend qu'elles peuvent traverser sa peau, passer dans son sang, agir sur les hormones et ainsi impacter la santé de son bébé à naître.

Lola fait le tri dans ses produits et adopte les bons gestes pour rendre plus sain l'environnement de son bébé.



PISTES D'OBSERVATION ET DE COMPRÉHENSION GÉNÉRALE

L'animateur suscite le débat en interrogeant les participants sur le contexte du film et sur leurs perceptions.

- **Décrire le contexte de l'épisode : Que se passe-t-il dans ce film ?**
- **Décrire les enjeux mis en avant : Quelles problématiques liées à l'usage des cosmétiques découvrent les personnages ?**
- **Identifier les actions mises en place : Que fait Lola pour rendre son environnement plus favorable à la santé ? Cette situation fait-elle écho à une situation que vous avez vécue ou que vous vivez personnellement ?**



PISTES DE RÉFLEXION COLLECTIVE SUR LES HABITUDES

L'animateur fait appel à l'intelligence collective pour faire émerger les comportements favorables à la santé.

- **Prendre conscience du nombre des produits cosmétiques utilisés au cours d'une journée**
- **Identifier les améliorations possibles lors de l'achat ou de l'utilisation des cosmétiques**
- **Comprendre les freins au changement**



EXPLORATION DES RÉACTIONS POSSIBLES

L'animateur écoute les réactions des participants et prend une posture d'accompagnement. Il invite le groupe à trouver des réponses collectives permettant de déconstruire des préjugés et susciter l'envie de changer durablement ses comportements par différents scénarios.



ATELIER DE SYNTHÈSE COLLECTIF

L'animateur donne la parole aux participants pour qu'ils puissent s'exprimer sur le vécu du temps de sensibilisation. Il co-construit avec les participants une synthèse des échanges, problématiques exposées et solutions proposées. Pour finir, il remercie de ce moment de partage.



POUR EN SAVOIR PLUS

Écolabels :

<https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux> (ADEME)

1000 premiers jours :

<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr> (Santé Publique France)

Perturbateurs endocriniens :

<https://lesperturbateursendocriniens-mamaison.com>
(Groupement des Hôpitaux de l'Institut Catholique de Lille – GHICL)

Petite enfance :

<https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/strategie-regionale-petite-enfance> (ARS Nouvelle-Aquitaine)

Cosmétiques (BD) :

<https://tinyurl.com/BD-1000jours-cosmetiques> (Objectif Santé Environnement)

MOTS CLÉS (CF. GLOSSAIRE)

ALLERGÈNES - BIO - BISPHÉNOLS - CANCÉROGÈNES - COLORANTS - CONSERVATEURS -
ÉCOCERTIFICATIONS - HORMONES - NATUREL - PERTURBATEURS ENDOCRINIENS - PHTALATES -
RECYCLAGE - VÉGÉTAL



PRODUITS D'ENTRETIEN PENDANT LA GROSSESSE



Animateur :
acteur éducatif, formateur,
professionnel de la
périnatalité



Public cible :
futurs et jeunes
parents, grand public



**Durée
de l'animation :**
1h-1h30



**Nombre de participants
recommandé :**
5-15



OBJECTIFS DE L'ANIMATION

- Acquérir et renforcer les connaissances sur l'impact des produits d'entretien sur la santé
- Favoriser l'expression des participants et le retour d'expérience concernant l'usage des produits d'entretien à la maison



VISIONNER LA VIDÉO

Web-série «La graine du bonheur» :

<http://tinyurl.com/grossesse-nettoyage>

Durée : **1 min 56**



RÉSUMÉ DE L'ÉPISODE

Romain découvre que les produits d'entretien qu'ils utilisent à la maison pourraient être dangereux pour leur santé et polluer l'air qu'ils respirent.

Il fait le tri dans les produits et sécurise l'accès au WC avec un ruban plastique de chantier. Romain explique à Lola que ces produits n'étaient pas bon pour la femme enceinte et son bébé [mais aussi les enfants en bas âge, les personnes allergiques et asthmatiques].

Il montre à Lola qu'il est facile de nettoyer la maison autrement et avec beaucoup moins de produits tout en respectant la santé et la qualité de l'air.

De plus, cela coûtera moins cher. [Enceinte, il est toujours conseillé de laisser le deuxième parent faire le ménage et de bien aérer les locaux.]



PISTES D'OBSERVATION ET DE COMPRÉHENSION GÉNÉRALE

L'animateur suscite le débat en interrogeant les participants sur le contexte du film et sur leurs perceptions.

- **Décrire le contexte de l'épisode** : Qu'avez-vous retenu du film ?
- **Décrire les enjeux mis en avant** : Quels sont les arguments de Romain pour motiver le changement d'habitudes en matière de nettoyage face à Lola ? Pourquoi agir ?
- **Identifier les actions mises en place** : Que fait Romain pour mettre en place un nettoyage plus sain ? Selon vous, est-ce efficace ?



PISTES DE RÉFLEXION COLLECTIVE SUR LES HABITUDES

L'animateur fait appel à l'intelligence collective pour faire émerger les comportements favorables à la santé.

- **Prendre conscience de la quantité des produits de nettoyage utilisés**
- **Identifier les améliorations possibles relatif au choix et aux méthodes de nettoyage**
- **Comprendre les freins au changement**



EXPLORATION DES RÉACTIONS POSSIBLES

L'animateur écoute les réactions des participants et prend une posture d'accompagnement. Il invite le groupe à trouver des réponses collectives permettant de déconstruire des préjugés et susciter l'envie de changer durablement ses comportements.



ATELIER DE SYNTHÈSE COLLECTIF

L'animateur donne la parole aux participants pour qu'ils puissent s'exprimer sur le vécu du temps de sensibilisation. Il co-construit avec les participants une synthèse des échanges, problématiques exposées et solutions proposées. Pour finir, il remercie de ce moment de partage.



POUR EN SAVOIR PLUS

Écolabels :

<https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux> (ADEME)

1000 premiers jours :

<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr> (Santé Publique France)

Perturbateurs endocriniens :

<https://lesperturbateursendocriniens-mamaison.com> (Groupement des Hôpitaux de l'Institut Catholique de Lille - GHICL)

Pictogrammes de danger :

https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/13108-2_Prod-chimiques_nouveaux-pictos-danger_DEF_Web.pdf (Ministère de l'environnement, de l'Énergie et de la Mer)

Produits ménagers :

https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie_produits_menagers/index.html

Air intérieur :

<https://www.oqai.fr/fr/pollutions> (Observatoire de la qualité de l'air intérieur)

https://www.dordogne.fr/fileadmin/telechargements/DGA-TD/DEDD/Un_air_sain_chez_soi_ADEME_.pdf

<https://tinyurl.com/BD-1000jours-QAI> (Objectif Santé Environnement)

MOTS CLÉS (CF. GLOSSAIRE)

BICARBONATE DE SOUDE - ÉCOLABELS, MICROFIBRES - NETTOYAGE SAIN - PICTOGRAMMES DE DANGER - QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR - SAVON NOIR - VINAIGRE BLANC



PARFUMS D'INTÉRIEUR PENDANT LA GROSSESSE



Animateur :
acteur éducatif, formateur,
professionnel de la
périnatalité



Public cible :
futurs et jeunes
parents, grand public



**Durée
de l'animation :**
1h-1h30



**Nombre de participants
recommandé :**
5-15



OBJECTIFS DE L'ANIMATION :

- Acquérir et renforcer des connaissances sur les risques sanitaires liés à l'utilisation des parfums d'ambiance (types encens, bougies...) sur la santé
- Favoriser l'expression des participants et le retour d'expérience concernant l'usage des parfums d'ambiance



VISIONNER LA VIDÉO :

Web-série «La graine du bonheur» :

<http://tinyurl.com/grossesse-parfumsdinterieur>

Durée : **1 min 43**



RÉSUMÉ DE L'ÉPISODE :

Lola et Romain apprennent les bons gestes à adopter face aux polluants volatils et particules fines émis dans l'air intérieur par les bougies parfumées et encens.

Les conseils visent à préserver la qualité de l'air intérieur et la santé de maman et son bébé, notamment en réduisant leur utilisation et en pensant à bien aérer tous les jours.

Les conseils ciblent plus particulièrement les 1000 premiers jours, période de vulnérabilité aux polluants. Mais les recommandations s'appliquent également aux personnes sensibles (allergiques, asthmatiques, âgées ...) et, de manière préventive, à la population générale.



PISTES D'OBSERVATION ET DE COMPRÉHENSION GÉNÉRALE :

L'animateur suscite le débat en interrogeant les participants sur le contexte du film et sur leurs perceptions

- **Décrire le contexte de l'épisode** : Que se passe-t-il dans le film ?
- **Décrire les enjeux mis en avant** : Qu'est-ce qui motive Lola à changer ses habitudes relatives aux parfums d'ambiance ?
- **Identifier les actions mises en place** : Que fait Lola pour améliorer la qualité de l'air intérieur ?



PISTES DE RÉFLEXION COLLECTIVE SUR LES HABITUDES

L'animateur fait appel à l'intelligence collective pour faire émerger les comportements favorables à la santé.

- **Prendre conscience des nombreux parfums d'intérieur auxquels nous sommes exposés**
- **Identifier les axes d'améliorations pour mieux ou moins utiliser les parfums d'ambiance**
- **Comprendre les freins au changement**



EXPLORATION DES RÉACTIONS POSSIBLES

L'animateur écoute les réactions des participants et prend une posture d'accompagnement. Il invite le groupe à trouver des réponses collectives permettant de déconstruire des préjugés et susciter l'envie de changer durablement ses comportements.



ATELIER DE SYNTHÈSE COLLECTIF

L'animateur donne la parole aux participants pour qu'ils puissent s'exprimer sur le vécu du temps de sensibilisation. Il co-construit avec les participants une synthèse des échanges, problématiques exposées et solutions proposées. Pour finir, il remercie de ce moment de partage.



POUR EN SAVOIR PLUS

Bougies et encens :

<https://www.oqai.fr/fr/pollutions/les-bougies-et-les-encens> (Observatoire de la qualité de l'air intérieur)

1000 premiers jours :

<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr> (Santé Publique France)

Particules fines :

<https://respire-asso.org/dictionnaire/> (Association Respire)

Air intérieur :

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/a4_airinterieur.pdf (Ministère des solidarités et de la santé)

https://www.dordogne.fr/fileadmin/telechargements/DGA-TD/DEDD/Un_air_sain_chez_soil_ADEME_.pdf (ADEME)

MOTS CLÉS (CF. GLOSSAIRE)

POLLUANTS VOLATILS - PARTICULES FINES - QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR



PEINTURES PENDANT LA GROSSESSE



Animateur :
acteur éducatif, formateur,
professionnel de la
périnatalité



Public cible :
futurs et jeunes
parents, grand public



**Durée
de l'animation :**
1h-1h30



**Nombre de participants
recommandé :**
5-15



OBJECTIFS DE L'ANIMATION :

- Acquérir et renforcer les connaissances sur l'impact des peintures et du bricolage sur la qualité de l'air intérieur
- Favoriser l'expression des participants sur leurs intentions d'aménager et décorer la chambre de bébé afin de préparer son arrivée



VISIONNER LA VIDÉO :

Web-série «La graine du bonheur» :

<http://tinyurl.com/grossesse-peintures>

- Durée : **2 min 17**



RÉSUMÉ DE L'ÉPISODE :

Une voix venant de l'ordinateur alerte le jeune couple que l'air intérieur de la chambre de bébé est susceptible d'être pollué dû aux peintures et matériaux de bricolage émettant des Composés Organiques Volatiles (COV).

Lola agit pour réduire son exposition et celle de bébé en préparant une chambre de bébé saine.

Elle nous livre quatre conseils efficaces et accessibles :

1. Enceinte, laisser quelqu'un d'autre réaliser les travaux de bricolage,
2. Choisir des peintures au minimum avec une étiquette A+ et privilégier les écolabels,
3. Ne pas boucher les entrées d'air et bouches d'extraction [garants d'un bon renouvellement de l'air],
4. Bien aérer au quotidien été comme hiver pour évacuer les polluants, surtout pendant et suite aux activités de bricolage. Il est aussi conseillé de réaliser toute rénovation le plus tôt possible avant l'arrivée de bébé, si possible en été.



PISTES D'OBSERVATION ET DE COMPRÉHENSION GÉNÉRALE :

L'animateur suscite le débat en interrogeant les participants sur le contexte du film et sur leurs perceptions.

- **Décrire le contexte de l'épisode :** Que se passe-t-il dans le film ?
- **Décrire les enjeux mis en avant :** Qu'apprend le jeune couple sur le bricolage et les peintures ? Qu'est-ce qui motive Lola à agir ?
- **Identifier les actions mises en place :** Que nous conseille Lola pour préparer une chambre de bébé saine ?



PISTES DE RÉFLEXION COLLECTIVE SUR LES HABITUDES

L'animateur fait appel à l'intelligence collective pour faire émerger les comportements favorables à la santé.

- **Prendre conscience des nombreux produits introduits lors de la préparation de la chambre de bébé**
- **Identifier les améliorations possibles pour garantir une bonne qualité de l'air intérieur de la chambre de bébé**
- **Comprendre les freins au changement**



EXPLORATION DES RÉACTIONS POSSIBLES

L'animateur écoute les réactions des participants et prend une posture d'accompagnement.

Il invite le groupe à trouver des réponses collectives permettant de déconstruire des préjugés et susciter l'envie de changer durablement ses comportements.



ATELIER DE SYNTHÈSE COLLECTIF

L'animateur donne la parole aux participants pour qu'ils puissent s'exprimer sur le vécu du temps de sensibilisation. Il co-construit avec les participants une synthèse des échanges, problématiques exposées et solutions proposées. Pour finir, il remercie de ce moment de partage.



POUR EN SAVOIR PLUS

Éco-labels :

<https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux> (ADEME)

1000 premiers jours :

<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr> (Santé Publique France)

Petite enfance :

<https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/strategie-regionale-petite-enfance> (ARS Nouvelle-Aquitaine)

Pictogrammes et étiquetage :

<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr/les-etiquetages-des-produits-chimiques> (Santé Publique France)

Qualité de l'air intérieur :

<https://www.oqai.fr/fr/pollutions> (Observatoire de la qualité de l'air intérieur)

<https://www.asder.asso.fr/wp-content/uploads/2019/01/Dossier-asder-QAI2019-web-1.pdf> (Asder, Info-Energie)

MOTS CLÉS (CF. GLOSSAIRE)

PICTOGRAMMES DE DANGER - COV - ÉTIQUETTE A+ - ÉCOLABELS - POLLUTION DE L'AIR INTÉRIEUR -
QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR - ENTRÉES D'AIR - BOUCHES D'EXTRACTION



ANTIMOUSTIQUES PENDANT LA GROSSESSE



Animateur :
acteur éducatif, formateur,
professionnel de la
périnatalité



Public cible :
futurs et jeunes
parents, grand public



**Durée
de l'animation :**
1h-1h30



**Nombre de participants
recommandé :**
5-15



OBJECTIFS DE L'ANIMATION :

- Acquérir et renforcer des connaissances sur l'exposition aux antimoustiques durant la grossesse ou la petite enfance
- Favoriser l'expression des participants sur l'utilisation de pesticides à usage domestique



VISIONNER LA VIDÉO :

Web-série «La graine du bonheur» :

<http://tinyurl.com/grossesse-moustiques>

Durée : **4 min 11**



RÉSUMÉ DE L'ÉPISODE :

Chasser les moustiques sans produits néfastes pour la santé, c'est un véritable enjeu pour préserver sa santé et celle de bébé.

Lola et Romain adoptent quelques gestes simples pour réduire leur exposition aux insecticides et rendre plus sain l'environnement de bébé.

Ces recommandations sont valables dans la majorité des cas, sauf dans une situation d'épidémie et dans des pays touchés par des maladies transmises par les piqûres de moustiques, ou le bénéfice-risque serait différent.

D'autres méthodes de prévention peuvent dès lors être indiquées y compris l'utilisation des certains répulsifs chimiques.

La lutte contre le moustique tigre, problématique émergent en France, nécessite la mise en place de gestes spécifiques.



PISTES D'OBSERVATION ET DE COMPRÉHENSION GÉNÉRALE :

L'animateur suscite le débat en interrogeant les participants sur le contexte du film et sur leurs perceptions

- **Décrire le contexte de l'épisode** : Que se passe-t-il dans le film ? À quelle situation Lola et Romain sont-ils confrontés ?
- **Décrire les enjeux mis en avant** : Quels sont les enjeux exposés ? Quelles sont les craintes de Lola face à l'utilisation des antimoustiques ?
- **Identifier les actions mises en place** : Que propose Romain pour protéger Lola et son bébé des piqûres ?



PISTES DE RÉFLEXION COLLECTIVE SUR LES HABITUDES

L'animateur fait appel à l'intelligence collective pour faire émerger les comportements favorables à la santé.

- **Prendre conscience de l'utilisation des pesticides dans la maison et au jardin**
- **Identifier les améliorations possibles pour prévenir ou limiter l'exposition aux antimoustiques**
- **Comprendre les freins au changement**



EXPLORATION DES RÉACTIONS POSSIBLES

L'animateur écoute les réactions des participants et prend une posture d'accompagnement.

Il invite le groupe à trouver des réponses collectives permettant de déconstruire des préjugés et susciter l'envie de changer durablement ses comportements.



ATELIER DE SYNTHÈSE COLLECTIF

L'animateur donne la parole aux participants pour qu'ils puissent s'exprimer sur le vécu du temps de sensibilisation. Il co-construit avec les participants une synthèse des échanges, problématiques exposées et solutions proposées. Pour finir, il remercie de ce moment de partage.



POUR EN SAVOIR PLUS

Moustiques et 1000 premiers jours :

<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr/protéger-bebe-des-piqures-de-moustique> (Santé Publique France)

Moustique tigre :

<https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/moustique-tigre-5> (ARS Nouvelle-Aquitaine)

Perturbateurs endocriniens :

<https://lesperturbateursendocriniens-mamaison.com> (Groupement des Hôpitaux de l'Institut Catholique de Lille – GHICL)

Pesticides domestiques :

<https://www.anses.fr/fr/system/files/InfographiePestiHome.pdf>

Pictogrammes et mentions de danger :

https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/13108-2_Prod-chimiques_nouveaux-pictos-danger_DEF_Web.pdf (Ministère)

Vidéo éviter les moustiques sans insecticide :

<https://tinyurl.com/0-insecticide-0-moustique> (Objectif Santé Environnement et La Fabrique à Colibris)

Moustique, la check-list :

<https://tinyurl.com/check-list-des-bons-gestes> (ARS et Bordeaux Métropole)

MOTS CLÉS (CF. GLOSSAIRE)

AÉROSOLS - CO₂ - ÉTUDE ELFE - ÉTUDE PELAGIE - INSECTICIDES - MENTIONS DE DANGERS - MOUSTIQUE

TIGRE - PALUDISME - PERTURBATEURS ENDOCRINIENS - PESTICIDES À USAGE DOMESTIQUE -

PICTOGRAMMES DE DANGER - PYRÉTHRINOÏDES - ZIKA



VÊTEMENTS DE BÉBÉ ET DOUDOUS



Animateur :

acteur éducatif, formateur,
professionnel de la
périnatalité



Public cible :

futurs et jeunes
parents, grand public



Durée de l'animation :

1h-1h30



Nombre de participants recommandé :

5-15



OBJECTIFS DE L'ANIMATION :

- Acquérir et renforcer les connaissances sur les risques d'exposition aux polluants chimiques contenus dans les textiles.
- Favoriser l'expression des participants sur leurs habitudes et leurs pratiques vis-à-vis des habits bébé et des doudous afin d'identifier des actions d'amélioration.



VISIONNER LA VIDÉO :

Web-série «La graine du bonheur» :

<http://tinyurl.com/grossesse-textiles>

Durée : **2 min 32**



RÉSUMÉ DE L'ÉPISODE :

Romain futur papa découvre que les vêtements neufs qu'il a acheté pour son enfant à naître peuvent contenir des substances dangereuses.

Lola donne des exemples des familles de polluants et alerte Romain qu'elles peuvent franchir la barrière de la peau de bébé et présenter un risque pour sa santé.

Romain ramène les vêtements neufs au magasin et revient avec des vêtements éco-labellisés et de seconde main de leur amie Justine.

Selon les conseils de Lola, il a choisi des vêtements simples sans motifs plastifiés et décide de bien laver les vêtements et les doudous neufs avant la première utilisation.



PISTES D'OBSERVATION ET DE COMPRÉHENSION GÉNÉRALE :

L'animateur suscite le débat en interrogeant les participants sur le contexte du film et sur leurs perceptions.

- **Décrire le contexte de l'épisode** : Que se passe-t-il dans cette vidéo ?
- **Décrire les enjeux mis en avant** : Quels enjeux sanitaires liés à l'usage de textiles et doudous neufs découvrent les personnages ?
- **Identifier les actions mises en place** : Que fait Romain pour créer un environnement plus sain pour son futur bébé ? Cette situation fait-elle écho à une situation que vous avez vécue ou que vous vivez personnellement ? Cette situation est-elle transposable aux textiles pour adultes ?



PISTES DE RÉFLEXION COLLECTIVE SUR LES HABITUDES

L'animateur fait appel à l'intelligence collective pour faire émerger les comportements favorables à la santé.

- **Prendre conscience de la différence entre les objets et types de textiles (matières, contact direct avec la peau ou non...)**
- **Identifier les pistes d'actions pour réduire l'exposition aux polluants issus des textiles**
- **Comprendre les freins et leviers pour mettre en place ces nouvelles habitudes**



EXPLORATION DES RÉACTIONS POSSIBLES

L'animateur écoute les réactions des participants et prend une posture d'accompagnement. Il invite le groupe à trouver des réponses collectives permettant de déconstruire des préjugés, lever les freins et susciter l'envie d'adopter des comportements plus favorables à la santé.



ATELIER DE SYNTHÈSE COLLECTIF

L'animateur donne la parole aux participants pour qu'ils puissent s'exprimer sur le vécu du temps de sensibilisation. Il coconstruit avec les participants une synthèse des échanges, problématiques exposées et solutions proposées. Pour finir, il remercie de ce moment de partage.



POUR EN SAVOIR PLUS

Bienvenue bébé :

<https://cdn.1000jours-plt.org/app/uploads/2022/10/guide-pratique-bienvenue-bebe.pdf> (ADEME)

Petite enfance :

<https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/strategie-regionale-en-sante-environnementale-au-tour-de-la-petite-enfance> (ARS Nouvelle-Aquitaine)

Écolabels :

<https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux> (ADEME)

1000 premiers jours :

<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr> (Santé Publique France)

Perturbateurs endocriniens :

<https://lesperturbateursendocriniens-mamaison.com>

(Groupement des Hôpitaux de l'Institut Catholique de Lille – GHICL)

Guide Perturbateurs endocriniens : <https://tinyurl.com/reduire-les-PE>

MOTS CLÉS (CF. GLOSSAIRE)

ALLERGÈNES, ANTIBACTÉRIENS, BIOCIDES, CANCÉROGÈNES, COLORANT NATUREL, ÉCOLABELS, FIBRES VÉGÉTALES, HORMONES, IMPRIMÉS PLASTIFIÉS, PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, PHTALATES,



JOUETS BÉBÉS



Animateur :
acteur éducatif, formateur,
professionnel de la
périnatalité



Public cible :
futurs et jeunes
parents, grand public



**Durée
de l'animation :**
1h-1h30



**Nombre de participants
recommandé :**
5-15



OBJECTIFS DE L'ANIMATION :

- Acquérir et renforcer les connaissances sur les risques d'exposition aux substances chimiques dans les jouets pour enfants de moins de 3 ans.
- Favoriser l'expression des participants sur leurs habitudes et pratiques quotidiennes vis-à-vis des jouets pour bébé afin d'identifier des actions d'amélioration.



VISIONNER LA VIDÉO :

Web-série «La graine du bonheur» :

<http://tinyurl.com/grossesse-jouetsbebe>

Durée : **2 min 16**



RÉSUMÉ DE L'ÉPISODE :

Lola future maman découvre avec joie les jouets que sa sœur lui a envoyé. Les jouets discutent entre eux et listent leurs « bons et mauvais points » quant aux risques pour la santé de bébé.

Lola découvre entre autres que les vieilles poupées en plastiques et les jouets parfumés ou à pile ne sont pas favorables à la santé des tout petits.

À l'inverse, le bois brut et les matières naturelles lavables sont plus adaptés pour l'arrivée du bébé.

Elle apprend aussi que pour convenir à bébé les jouets ne doivent pas comporter de restriction ni de recommandation d'âge.



PISTES D'OBSERVATION ET DE COMPRÉHENSION GÉNÉRALE :

L'animateur suscite le débat en interrogeant les participants sur le contexte du film et sur leurs perceptions.

- **Décrire le contexte de l'épisode :** Que se passe-t-il dans cette vidéo ?
- **Décrire les enjeux mis en avant :** Quelles problématiques liées à l'usage de jouets non adaptés au moins de 3 ans ou ne répondant pas aux normes de sécurité réglementaires, découvrent les personnages ?
- **Identifier les actions mises en place :** Quelles solutions concrètes présentent les jouets dans la vidéo pour rendre l'environnement du bébé plus favorable à sa santé ? Cette situation fait-elle écho à une situation que vous avez vécue ou que vous vivez personnellement ?



PISTES DE RÉFLEXION COLLECTIVE SUR LES HABITUDES

L'animateur fait appel à l'intelligence collective pour faire émerger les comportements favorables à la santé.

- **Prendre conscience que certains jouets ne sont pas adaptés à l'âge de l'enfant et peuvent présenter des risques pour sa santé**
- **Identifier les points à tenir compte lors de l'achat ou de l'utilisation des jouets afin de réduire l'exposition aux polluants**
- **Comprendre les freins et leviers pour mettre en place des nouvelles habitudes**



EXPLORATION DES RÉACTIONS POSSIBLES

L'animateur écoute les réactions des participants et prend une posture d'accompagnement. Il invite le groupe à trouver des réponses collectives permettant de déconstruire des préjugés, lever les freins et susciter l'envie d'adopter des comportements plus favorables à la santé.



ATELIER DE SYNTHÈSE COLLECTIF

L'animateur donne la parole aux participants pour qu'ils puissent s'exprimer sur le vécu du temps de sensibilisation. Il coconstruit avec les participants une synthèse des échanges, problématiques exposées et solutions proposées. Pour finir, il remercie de ce moment de partage.



POUR EN SAVOIR PLUS

Bienvenue bébé :

<https://cdn.1000jours-plt.org/app/uploads/2022/10/guide-pratique-bienvenue-bebe.pdf> (ADEME)

Jouets (BD) :

<https://tinyurl.com/BD-1000jours-jouets> (Objectif Santé Environnement)

Petite enfance :

<https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/strategie-regionale-en-sante-environnementale-autour-de-la-petite-enfance> (ARS Nouvelle-Aquitaine)

Écolabels :

<https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux> (ADEME)

1000 premiers jours :

<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr> (Santé Publique France)

Perturbateurs endocriniens :

<https://lesperturbateursendocriniens-mamaison.com>

(Groupement des Hôpitaux de l'Institut Catholique de Lille - GHICL)

Guide Perturbateurs endocriniens : <https://tinyurl.com/reduire-les-PE>

MOTS CLÉS (CF. GLOSSAIRE)

ALLERGÈNES, CANCÉROGÈNES, ÉCOLABEL, FIBRES NATURELLES, MARQUAGE CE, NON LAVABLE, NORME NF 71-3, PARFUMS, PLASTIQUES, PEINTURE, PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, VERNIS



TRIMESTRE ZÉRO / LE RÔLE DU PAPA



Animateur :
acteur éducatif, formateur,
professionnel de la
périnatalité



Public cible :
futurs et jeunes
parents, grand public



**Durée
de l'animation :**
1h-1h30



**Nombre de participants
recommandé :**
5-15



OBJECTIFS DE L'ANIMATION :

- Acquérir et renforcer les connaissances sur l'impact du mode de vie du père durant la période pré-conceptionnelle sur la fertilité et la santé du futur enfant.
- Favoriser l'expression des participants sur les habitudes du couple dans le cas d'un projet de grossesse afin d'identifier des actions d'amélioration.



VISIONNER LA VIDÉO :

Web-série «La graine du bonheur» :

<http://tinyurl.com/grossesse-trimestrezero>

Durée : **2 min 32**



RÉSUMÉ DE L'ÉPISODE :

Romain vaque à ses occupations quotidiennes tout en expliquant en quoi la période pré-conceptionnelle du père peut impacter la fertilité et conditionner la santé du futur enfant.

Il veille à réduire son exposition à des facteurs défavorables et favoriser un environnement favorable. Romain nous apprend que l'activité physique, l'alimentation saine et la gestion de stress peuvent améliorer la qualité du sperme.

Il nous explique que les spermatozoïdes peuvent porter le mémoire de l'exposition à divers environnements du père, qu'il soit délétères ou bénéfiques. Ces signatures environnementales (épigénétiques) peuvent être transmises à l'embryon et conditionner la santé des futurs enfants au cours de leur vie.

Son conseil aux futurs pères : adapter des comportements sains au moins trois mois avant le début des essais bébé.



PISTES D'OBSERVATION ET DE COMPRÉHENSION GÉNÉRALE :

L'animateur suscite le débat en interrogeant les participants sur le contexte du film et sur leurs perceptions.

- **Décrire le contexte de l'épisode :** Que se passe-t-il dans ce film ?
- **Décrire les enjeux mis en avant :** Quels enjeux de santé liés à la période préconceptionnelle, présente Romain ?

Identifier les actions mises en place : Que mets Romain en oeuvre pour créer un environnement sain avant le début des essais bébé afin de favoriser la santé du futur enfant ? Cette situation fait-elle écho à une situation que vous avez vécue ou que vous vivez personnellement ?



PISTES DE RÉFLEXION COLLECTIVE SUR LES HABITUDES

L'animateur fait appel à l'intelligence collective pour faire émerger les comportements favorables à la santé.

- **Prendre conscience que des habitudes à la fois du père que de la mère durant le trimestre zéro peuvent impacter favorablement ou défavorablement la fertilité et la santé du futur enfant**
- **Identifier les modes de vie modifiables afin de réduire l'exposition aux facteurs environnementaux néfastes et de promouvoir les environnements favorables**
- **Comprendre les freins et leviers pour mettre en place ces nouvelles habitudes**



EXPLORATION DES RÉACTIONS POSSIBLES

L'animateur écoute les réactions des participants et prend une posture d'accompagnement.

Il invite le groupe à trouver des réponses collectives permettant de déconstruire des préjugés, lever les freins et susciter l'envie d'adopter des comportements plus favorables à la santé.



ATELIER DE SYNTHÈSE COLLECTIF

L'animateur donne la parole aux participants pour qu'ils puissent s'exprimer sur le vécu du temps de sensibilisation. Il coconstruit avec les participants une synthèse des échanges, problématiques exposées et solutions proposées. Pour finir, il remercie de ce moment de partage.



POUR EN SAVOIR PLUS

Devenir papa :

<https://www.1000jours-plt.org/devenir-papa/>

La santé et le style de vie des parents avant et pendant la grossesse :

<https://www.mpedia.fr/art-1000-jours-meilleur-capital-sante/>

1000 premiers jours :

<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr> (Santé Publique France)

Perturbateurs endocriniens :

<https://lesperturbateursendocriniens-mamaison.com>

(Groupement des Hôpitaux de l'Institut Catholique de Lille – GHICL)

Guide Perturbateurs endocriniens :

<https://tinyurl.com/reduire-les-PE>

Petite enfance :

<https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/strategie-regionale-en-sante-environnementale-autour-de-la-petite-enfance> (ARS Nouvelle-Aquitaine)

MOTS CLÉS (CF. GLOSSAIRE)

ALCOOL, ALIMENTATION Saine, BISPHÉNOL, DROGUES, ÉPIGÉNÉTIQUE, FERTILITÉ, PESTICIDES, PHTALATES, PLASTIQUE, PLATS INDUSTRIELS, POLLUTION DE L'AIR, PRÉCONCEPTIONNELLE, SPERMATOGÉNÈSE, SPORT, STRESS, TABAC, TRIMESTRE ZÉRO



ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LA GROSSESSE



Animateur :

acteur éducatif, formateur,
professionnel de la
périnatalité



Public cible :

futurs et jeunes
parents, grand public



Durée
de l'animation :
1h-1h30



Nombre de participants
recommandé :

5-15



OBJECTIFS DE L'ANIMATION :

- Acquérir et renforcer les connaissances sur les bénéfices de l'activité physique sur la santé de la mère, du fœtus, du nouveau-né et du futur l'enfant.
- Favoriser l'expression des participants sur leurs pratiques favorables ou pas à la santé.



VISIONNER LA VIDÉO :

Web-série «La graine du bonheur» :

<http://tinyurl.com/grossesse-activitephysique>

Durée : **3 min 48**



RÉSUMÉ DE L'ÉPISODE :

Lola est à son rendez-vous chez la sage-femme pour son échographie du second trimestre. Elle apprend que la pratique régulière d'intensité modérée est fortement recommandée avant, pendant et après la grossesse

La sage-femme lui explique que cela favorise le bien-être mental et physique de la mère et la santé de son bébé : cela permet de soulager son mal de dos, de diminuer le risque des complications durant la grossesse et l'accouchement et de prévenir certaines maladies.

Suite au rendez-vous, Lola saisit toutes les occasions quotidiennes durant sa semaine pour pratiquer des sports doux ou des exercices de renforcement musculaire (yoga, marche, aquagym, etc.) que ce soit chez elle, au travail ou à l'extérieur lors de ces trajets quotidiens.



PISTES D'OBSERVATION ET DE COMPRÉHENSION GÉNÉRALE :

L'animateur suscite le débat en interrogeant les participants sur le contexte du film et sur leurs perceptions.

- **Décrire le contexte de l'épisode :** Que se passe-t-il dans cette vidéo ?
- **Décrire les enjeux mis en avant :** Quels sont les risques pour la santé de la mère et de l'enfant associés au manque d'activité physique pendant la grossesse ?
- **Identifier les actions mises en place :** Lister les activités physiques modérées faciles à mettre en place au quotidien. Cette situation fait-elle écho à une situation que vous avez vécue ou que vous vivez personnellement ?



PISTES DE RÉFLEXION COLLECTIVE SUR LES HABITUDES

L'animateur fait appel à l'intelligence collective pour faire émerger les comportements favorables à la santé.

- **Prendre conscience que la sédentarité de la mère pendant la grossesse peut entraîner des complications au cours de la grossesse et lors de l'accouchement mais aussi impacter la santé future de l'enfant.**
- **Identifier les actions simples et accessibles pour réduire la sédentarité et augmenter l'activité physique**
- **Comprendre les freins et leviers pour mettre en place ces nouvelles habitudes**



EXPLORATION DES RÉACTIONS POSSIBLES

L'animateur écoute les réactions des participants et prend une posture d'accompagnement.

Il invite le groupe à trouver des réponses collectives permettant de déconstruire des préjugés, lever les freins et susciter l'envie d'adopter des comportements plus favorables à la santé.



ATELIER DE SYNTHÈSE COLLECTIF

L'animateur donne la parole aux participants pour qu'ils puissent s'exprimer sur le vécu du temps de sensibilisation. Il coconstruit avec les participants une synthèse des échanges, problématiques exposées et solutions proposées. Pour finir, il remercie de ce moment de partage.



POUR EN SAVOIR PLUS

Grossesse et activité physique :

<https://www.ch-cote-basque.fr/offre-de-soins/mere-enfant/maternite2/2377-activite-physique-maternite> (CHCB - Centre hospitalier de la Côte Basque)

Maternité et pratique sportive maternité :

<file:///Users/Ragnar/Downloads/guide-apsetmaternite-pdf-1685-1.pdf> (Ministère chargé des sports)

1000 jours et activité physique (BD) :

<https://www.objectifsanteenvironnement.com/voyage-1000-jours/> (Objectif Santé Environnement)

1000 premiers jours :

<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr> (Santé Publique France)

MOTS CLÉS (CF. GLOSSAIRE)

ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE, BIEN-ÊTRE MENTAL, DIABÈTE, HYPERTENSION, PRISE DE POIDS,
RENFORCEMENT MUSCULAIRE, SÉDENTARITÉ, SPORT DOUX

EN RÉSUMÉ

La « Stratégie régionale de prévention et promotion de la santé environnementale autour de la petite enfance », menée par l'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine (ARS NA), vise à « **limiter l'exposition des femmes enceintes et des jeunes enfants à certaines substances présentes dans leur environnement intérieur** ».

Dans cette intention, le présent support d'animation et de réflexion collective associé aux capsules vidéo « La Graine du Bonheur » permet de transmettre des informations de prévention et de promotion de la santé aux femmes enceintes, futurs parents et aux acteurs de la périnatalité dans une forme pédagogique, pragmatique et interactive.

Un troisième support sous forme **d'affiches** pour la salle d'attente (voir dernière page du présent guide) peut être téléchargé sur le site internet de OSE. Les affiches permettent d'accéder aux capsules vidéos en scannant le QR code à l'aide d'un smartphone.

Que veut dire animer une sensibilisation en santé environnementale ?

Pour s'approprier les thématiques de santé environnementale abordées et optimiser l'utilisation du livret ressource et des vidéos dans le cadre d'animations, nous proposons des **form'actions** et des **transform'actions** de la posture.

Souhaitez-vous endosser la posture d'animatrice/eur d'ateliers ?

Avez-vous besoin d'être mieux informé et accompagné ?

Souhaitez-vous vous initier et monter en compétences en santé environnementale ou dans la prévention et la promotion de la santé ?

Avez-vous l'intention d'organiser des ateliers et cherchez-vous un animateur expert ?

Contactez-nous pour votre projet, vos besoins :

contact@objectifsanteenvironnement.com

Bonne animation, bonne transformation

« Une vision suivie d'action peut changer le monde » (Nelson Mandela)



<https://www.objectifsanteenvironnement.com>

GLOSSAIRE / MOTS CLÉS

Aérosols

Sprays ou "bombes" aérosols (désodorisants, insecticides, laques cheveux, peintures etc.) : ils produisent de fines gouttelettes qui restent en suspension dans l'air. Celles-ci peuvent être facilement inhalées ou entrer en contact avec les yeux ou la peau.

Allergènes

Substances ou particules capables de provoquer une réaction allergique, par inhalation, ingestion ou contact avec la peau. Certains composants des produits d'entretiens, cosmétiques, peintures, parfums, aliments ... peuvent provoquer, favoriser ou aggraver des rhinites allergiques, de l'asthme, de la conjonctivite, des dermatites, des démangeaisons, etc..

Antibactérien

Substance capable de tuer ou d'inhiber la croissance des bactéries permettant de prévenir ou combattre une infection bactérienne (antibiotiques) ou empêcher la prolifération des bactéries sur une surface ou sur la peau (désinfectants).

Bicarbonate de soude

Poudre blanche, aussi connue sous le nom de bicarbonate de sodium, il est d'une composition simple et inoffensive. Ce produit dit de "grand-mère" est un des produits phares de DIY, notamment pour remplacer les produits d'entretien "classiques".

Bio

Signifie qu'un produit ou denrée alimentaire est issu de l'agriculture biologique, respectant un cahier des charges (français, européen) et certifié par une organisme habilité. Il prend en compte uniquement le mode de production agricole, qui est sans produits chimiques de synthèse, sans OGM et limite les engrais, les insecticides, etc.

Biocide

Substance ou mélange de substances détruisant ou repoussant les organismes nuisibles : désinfectants, pesticides (insecticides, fongicides, anti-rongeurs, ...), produits de protection (bois, ...), autres produits (peintures antisalissures, ...)

Bisphénols

Utilisés comme durcisseurs dans la fabrication de certains plastiques et résines, ils entrent dans la composition de certains emballages et contenants alimentaires, revêtements en plastiques, boîtes de conserve, tickets de caisse, etc. Le bisphénol A (BPA) est un perturbateur endocrinien avéré.

Bouches d'extraction

Des bouches d'extractions reliées à une Ventilation Mécanique Contrôlée (VMC) sont disposées dans des pièces souvent humides de type cuisine, salle de bain ou encore WC. Ils aspirent l'air vicié permettant d'évacuer les pollutions tels que les odeurs, l'humidité et le CO₂. Ils vont de pair avec les bouches d'entrées de l'air (cf. entrées d'air).

Bougies parfumées (bougies d'ambiance)

Diffusant un parfum lorsque les bougies sont allumées ou non, elles sont source d'émissions toxiques, peu importe la qualité des composants utilisés.

Cancérogènes (cancérigènes, carcinogènes)

Facteurs capables de provoquer, favoriser ou aggraver des cancers, tels que certaines substances chimiques ou mélanges, agents physiques ou agents biologiques.

Colorants

Substances ou mélanges utilisés, entre autres, pour teindre des fibres textiles ou colorer les denrées alimentaires ou cosmétiques. Certains colorants sont associés à des allergies, des troubles neurologiques voire des cancers, et suspectés d'être des perturbateurs endocriniens.

Colorant naturel

Le colorant naturel est également nommé teinture végétale.

Substance d'origine végétale (feuilles, racines, écorces...) solubles dans l'eau, permettant de colorer les textiles.

Conservateurs

Utilisés dans des préparations cuisinées, cosmétiques, peintures à l'eau, produits d'entretien etc. afin de prolonger la durée de consommation ou d'utilisation, notamment en ralentissant la croissance des micro-organismes. Certains peuvent avoir des effets indésirables (allergisants, perturbateurs endocriniens ...).

CO2 (dioxyde de carbone)

Décrié pour être un facteur du réchauffement climatique, il peut également être associé à une mauvaise qualité de l'air intérieur. Les capteurs de CO2 peuvent être utilisés pour estimer le renouvellement de l'air et indirectement la qualité de l'air intérieur.

COV (Composés Organiques Volatiles)

Ensemble de composés émis par des nombreuses activités et produits (peinture, bricolage, nettoyeurs, tissus, ameublement etc.) s'évaporant plus ou moins rapidement à température ambiante et contaminant l'air intérieur.

Eco-certifications

Une écocertification, souvent représentée par un label sur un produit, donne aux acheteurs des garanties que le produit a un impact réduit sur l'environnement et/ou la santé. Un exemple est l'écolabel européen, qui répond à un cahier de charge stricte, validé par un organisme de certification indépendant.

Encens

Terme utilisé pour qualifier diverses substances dégageant une odeur agréable lors de leur combustion ou de leur chauffage, le plus souvent sous forme de bâton. La combustion de l'encens libère des substances chimiques toxiques voire cancérigènes, les molécules présentes sont en partie les mêmes que celles émises par le trafic routier.

Entrées d'air

Les entrées d'air sont installées dans les pièces principales (chambres, bureaux et salle de séjour), souvent installées en menuiserie, ou sur les coffres de volets roulants. Elles assurent l'introduction d'air neuf dans le logement et vont de pair avec les bouches d'extraction (cf. bouches d'extraction), permettant un renouvellement de l'air constant.

Épigénétique

Domaine scientifique étudiant des mécanismes qui régulent l'activité des gènes sans altérer la séquence de l'ADN. Influencée par des facteurs environnementaux, le code épigénétique se superpose sur notre code génétique déterminant la manière dont l'ADN est utilisé.

Étiquette A+

La réglementation impose que tout matériau de construction et de décoration porte l'étiquette « Émissions dans l'air intérieur ». Comportant un pictogramme accompagné d'une lettre en grand format, elle indique quatre classes d'émissions de COV (A+ à C). La lettre A+ étant la catégorie de produits émettant les plus faibles quantités de COV.

Étude Pélagie

"Perturbateurs endocriniens : Étude Longitudinale sur les Anomalies de la Grossesse, l'Infertilité et l'Enfance" sur les conséquences à long terme des expositions prénatales et pendant l'enfance à divers contaminants environnementaux et professionnels sur la grossesse et le développement de l'enfant. (<http://www.pelagie-inserm.fr/>)

Étude ELFE

"Étude Longitudinale Française depuis l'Enfance" consacrée au suivi des enfants de la naissance à l'âge adulte, qui aborde les multiples aspects de leur vie sous l'angle des sciences sociales, de la santé et de l'environnement. (<https://www.elfe-france.fr/>)

Fibres végétales

Fils ou filaments de matière apte à être tissés ou filés, obtenues à partir de différentes parties des plantes (tiges, feuilles, graines ou fruits) comme le lin ou le chanvre.

Hormones

Substances biologiques synthétisées par des cellules spéciales (cellules endocrines) permettant de transmettre des messages chimiques dans l'organisme et capables d'agir à très faibles doses.

Marquage CE

Symbole de conformité européen d'un produit aux exigences réglementaires le concernant en vue de sa mise sur le marché de l'espace économique européen (EEE). Le marquage CE est obligatoire pour certains produits (jouets, équipements électriques, appareils médicaux, ...)

Mentions de danger

Élément d'information supplémentaire aux pictogrammes de danger, cette mention sur l'étiquette des produits chimiques décrit la nature du danger que constitue un produit chimique et, lorsqu'il y a lieu, le degré de ce danger.

Microfibres

La microfibre est constituée d'un mélange de fibres très fines, au moins 10 fois plus fine qu'un cheveu, en polyester et

polyamide. Utilisé à l'eau pure, lavable, réutilisable et capable d'absorber la poussière et le gras. C'est une des alternatives phares à l'utilisation de produits détergents et biocides.

Moustique tigre

Rayé noir et blanc, très petit et silencieux, il est présent dans quasi tous les départements de la Nouvelle-Aquitaine. Très agressif envers l'homme, il pique durant la journée à l'inverse des autres moustiques, et sa piqûre est douloureuse. Il est potentiellement vecteur des maladies (Dengue, Chikungunya, Zika).

Naturel

Produit basé sur des composés non synthétiques se trouvant dans la nature ou étant fabriqués par un organisme vivant. L'impact environnemental est en principe réduit, mais "naturel" n'est pas toujours sans danger. Certains minéraux ou métaux sont toxiques, et certaines huiles essentielles sont fortement allergisantes.

Nettoyage sain

Un nettoyage prenant en compte la santé et la sécurité au travail, la qualité de l'air intérieur et l'environnement. C'est une approche globale comportant le choix des produits plus sains, la maîtrise de quantités de produits et de doses, l'optimisation de la désinfection, l'utilisation des méthodes et techniques alternatives.

Norme

Règle établie et approuvée par un organisme reconnu fixant les exigences minimales de sécurité et de qualité d'un produit ou d'un service en vue de faciliter les échanges entre pays et entreprises : norme NF 71-3 (jouets), norme ISO 14001 (environnement), ...

Norme NF 71-3

Norme de sécurité européenne spécifiant les exigences de sécurité pour les jouets notamment en limitant la migration de certains composants chimiques (métaux lourds, substances toxiques) à partir des jouets ou parties de jouets par ingestion, inhalation ou contact cutané.

Paludisme (malaria)

Maladie infectieuse causée par des parasites (Plasmodium), essentiellement transmis à l'humain par la piqûre d'un moustique (Anophèles). Il provoque une affection fébrile. Les femmes enceintes et allaitantes doivent, si possible, éviter de séjourner dans une zone à forte transmission du paludisme.

Particules fines (poussières fines, particules en suspension)

Régulièrement évoquées lors des pics de pollution (trafic routier, chauffage au bois etc.), les particules fines sont également émises dans l'air intérieur, notamment par des produits désodorisants à combustion (encens, bougies, brûle-parfums...). Elles pénètrent profondément dans les voies respiratoires.

Perturbateurs endocriniens (PE)

Substance ou mélange de substances, ayant la capacité d'altérer le fonctionnement du système endocrinien (système hormonal) et de ce fait induire des effets néfastes dans un organisme ou chez sa progéniture. Les substances les plus médiatisées dans le contexte des PE sont les bisphénols (ex : BPA), les phtalates et les PFAS.

Pesticide

Substance ou mélange de substances chimiques utilisés pour prévenir ou lutter contre les organismes jugés nuisibles (plantes, insectes, animaux, champignons, ...) et pouvant affecter les cultures ou la santé des animaux et des humains : insecticides, herbicides, raticides, fongicides, ...

Pesticides à usage domestique

Regroupement des produits utilisés pour lutter contre les insectes (insecticides), les champignons (fongicides), les mauvaises herbes (herbicides), etc. Certains sont utilisés à domicile et dans les jardins pour lutter contre les moustiques ou les acariens, traiter les animaux domestiques, les plantes d'intérieurs et d'extérieurs, traiter le bois etc.

Phtalates

Grande famille de composés avérés ou suspectés d'être des perturbateurs endocriniens. Ils sont utilisés, entre autres, pour assouplir les plastiques, ou pour fixer les parfums. On les trouve dans divers matériaux de bricolage, cosmétiques, produits de soins corporels, textiles, jouets en PVC et dans certains dispositifs médicaux.

Pictogrammes de danger

Au nombre de neuf, ces symboles (noir sur fond blanc dans un losange rouge) indiquent la nature du danger (physique, santé, environnement) sur les étiquettes des produits chimiques (exceptions : cosmétiques, médicaments, additifs alimentaires ...). Certains dangers ne sont pas symbolisés par un pictogramme.

Polluants volatiles

cf. COV (Composés Organiques Volatiles)

Pollution de l'air

Ensemble de substances nocives dans l'air extérieur ou intérieur pouvant avoir un impact néfaste sur la santé humaine, les écosystèmes, et le climat : particules fines, ozone, dioxyde de soufre, dioxyde d'azote, composés organiques volatiles (COV), ...

Pollution de l'air intérieur

cf. Qualité de l'air intérieur

Pré-conceptionnel

Tout ce qui est lié à la période ou aux mesures prises avant la conception d'un enfant afin de préparer une conception et une grossesse en bonne santé.

Pyréthroïdes

Utilisées comme insecticides à des fins industrielles, agricoles, vétérinaires et médicales, ils sont aussi très utilisés en milieu domestique pour lutter contre les moustiques, guêpes, fourmis, araignées etc., traiter les plantes d'intérieurs et d'extérieurs (puçerons, cochenilles, etc.) ainsi que les animaux (puces, tiques ...).

Qualité de l'air intérieur (QAI)

L'air qu'on respire dans les milieux clos (logements, lieu de travail, transports etc.) contient un nombre et une variété de polluants supérieurs à ceux que l'on retrouve dans l'air extérieur. Le lien entre QAI et santé est établi. Notamment le lien entre polluants et certaines pathologies (asthmes, certains cancers etc.).

Recyclage

Tri d'emballages (cosmétiques, produits ménagers, aérosols vides) pour la fabrication de nouveaux produits. Le don de cosmétiques est possible à condition de respecter l'hygiène, la durabilité minimale (symbole : sablier) et la période après ouverture (symbole : pot ouvert) pour éviter les risques d'irritation, d'allergies voir des infections.

Renforcement musculaire

Exercices physiques permettant de maintenir ou d'améliorer la force musculaire et de favoriser la santé musculo-squelettique. C'est une activité bénéfique durant la grossesse à condition d'être effectuée de manière adaptée.

Savon noir

Produit d'antan de composition courte, permettant de nettoyer, dégraisser ou fabriquer des lessives. Il peut remplacer de nombreux produits de nettoyage polluants.

Sédentarité

Situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de celle du repos ou en position assise ou allongée (>7h) au travail, en voiture ou devant nos écrans. On peut être physiquement actif et sédentaire.

Spermatogénèse

Ensemble des processus biologiques essentiels aboutissant à la production des spermatozoïdes matures dans les testicules. Le cycle de la spermatogénèse dure environ 62 à 75 jours.

Sport doux

Activités physiques et sportives modérées, moins traumatisantes pour le corps, telles que la natation, la marche (nordique), le yoga prénatal, la méthode Pilates, la gymnastique douce.

Trimestre zéro

La grossesse est divisée en 3 trimestres de 3 mois (1 à 3, 4 à 6, 7 à 9). Le trimestre 0 correspond aux 3 mois avant la grossesse. A savoir qu'il faut environ 3 mois pour l'ovocyte à atteindre sa pleine maturité et que cette période de 90 jours est une fenêtre de vulnérabilité à l'environnement.

Végétal

Produit composé de substances non synthétiques extraites ou fabriquées à partir des plantes, facilement biodégradables, mais pas toujours sans danger. Certains insecticides issus des plantes sont toxiques, et certaines huiles essentielles sont allergisantes, photosensibilisantes...

Vinaigre blanc (vinaigre d'alcool)

D'une composition simple et non toxique, il permet de nettoyer, détartrer, neutraliser certaines odeurs, adoucir etc.

Zika

Virus transmis par les moustiques, surtout en Amérique du Sud et centrale, dont la Guyane et les Caraïbes, donnant lieu à la maladie du même nom. Les femmes enceintes résidant ou voyageant en zone épidémique, doivent consulter leur médecin et prendre des mesures de protection, car elles risquent de transmettre le virus au fœtus.



LA GRAINE DU BONHEUR GROSSESSE EN BONNE SANTÉ



UNE GRAINE EST PLANTÉE
PRENEZ-SOIN DE VOUS ET DU BÉBÉ

