

LE VOYAGE DES 1000 PREMIERS JOURS

ET SI ON ALLAIT DÉCOUVRIR
CELA ENSEMBLE ?



Édito

La période des 1000 premiers jours s'écoule entre le début d'une grossesse et le deuxième anniversaire de l'enfant. La sensibilité particulière du fœtus et du jeune enfant, ainsi que l'importance de cette période pour construire le capital santé durant toute la vie, est reconnue par les scientifiques du monde entier et soutenue par la politique à travers le projet national des 1000 premiers jours (1).

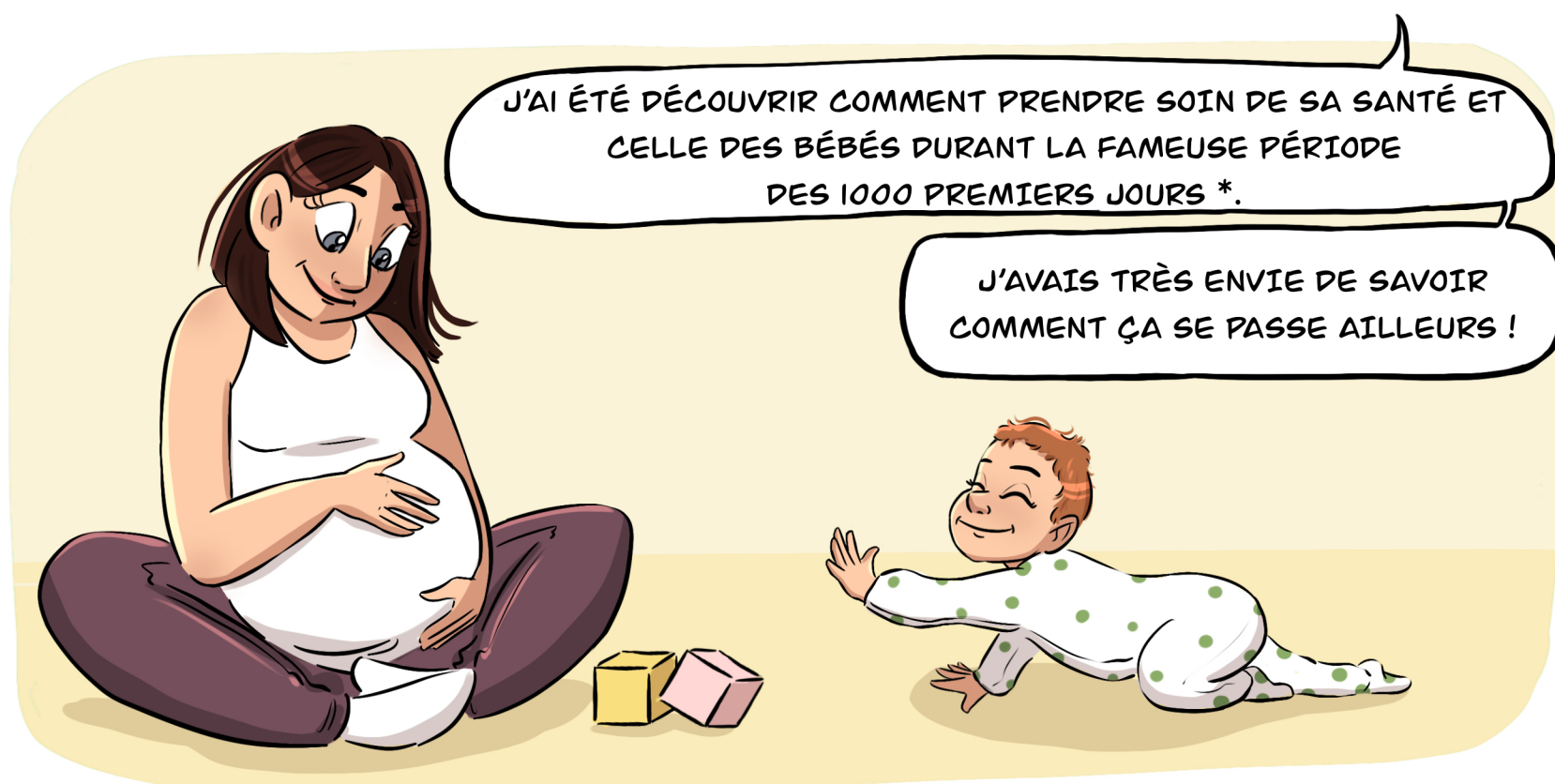
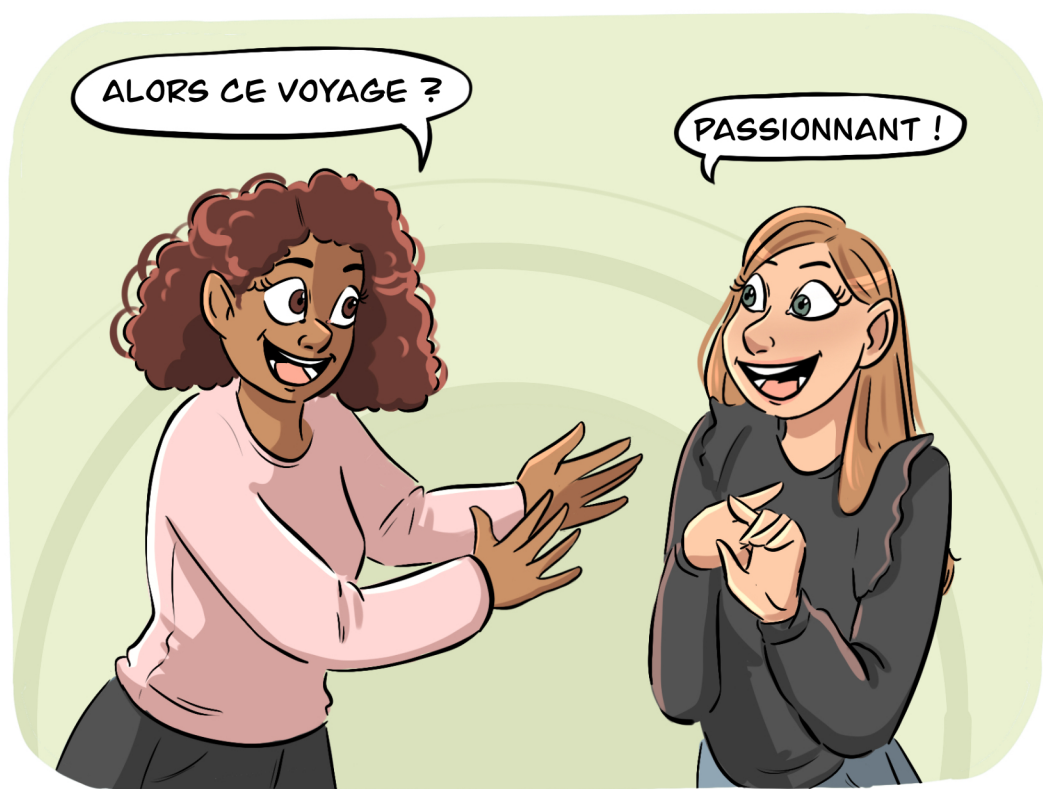
D'où l'intérêt de transformer cette période en opportunité en apprenant à réduire son exposition aux facteurs environnementaux défavorables tout en augmentant les facteurs propices à la santé.

Venez donc découvrir en bande dessinée (BD) une jeune femme qui raconte à son amie son voyage dans différents pays mettant en évidence les enjeux pour la santé durant les 1000 premiers jours de façon ludique, non anxiogène et proposant des solutions concrètes aux futurs et jeunes parents. Elle met en avant certaines thématiques prioritaires: allaitement, activité physique, air intérieur, perturbateurs endocriniens dans la vaisselle et les jouets, cosmétiques et post accouchement.

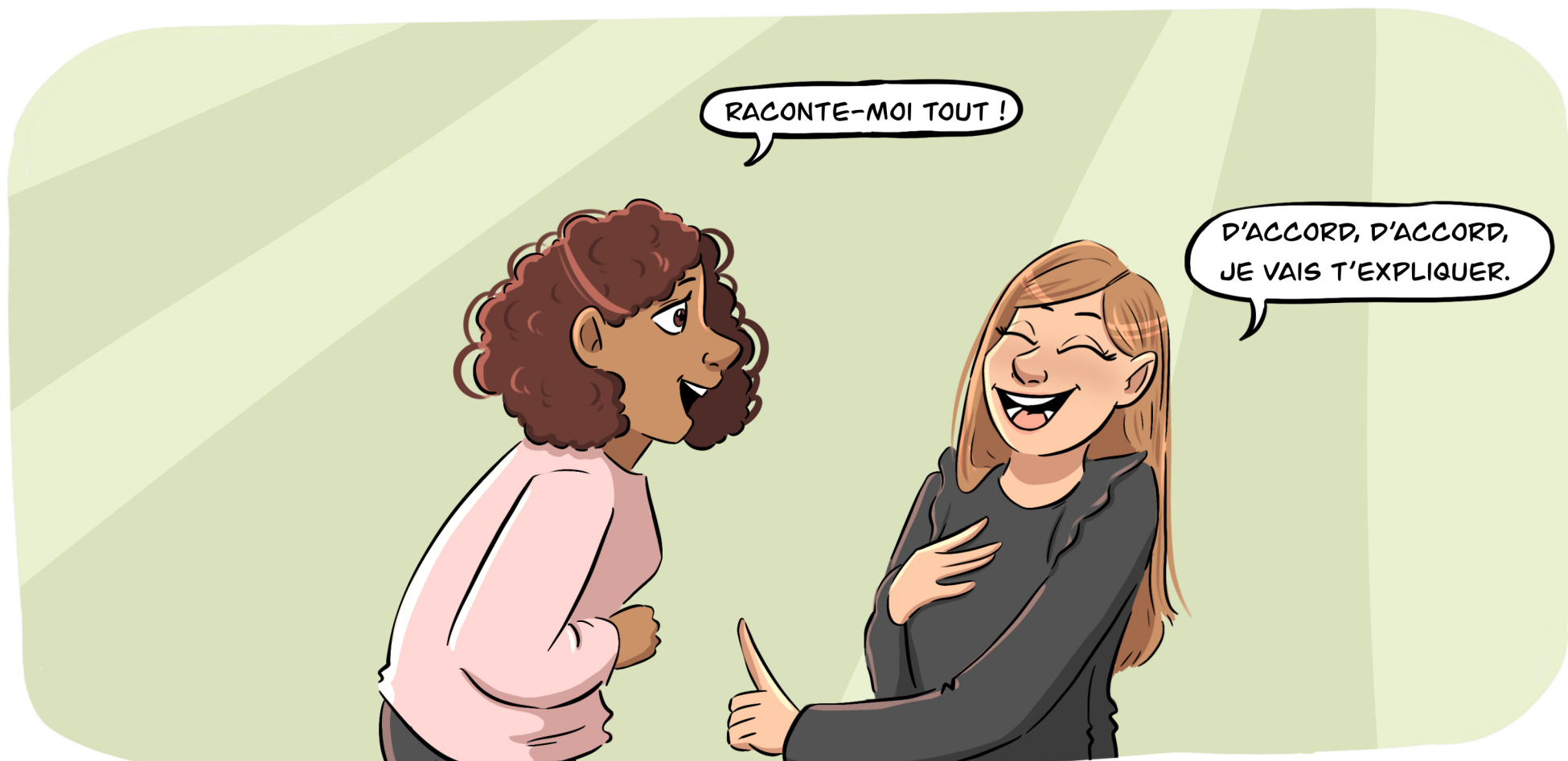
Inspirée par l'étude « Approches de communication en santé environnementale dans cinq pays - femmes enceintes et petite enfance » (2), cette BD a été conçue dans le cadre de la Stratégie Régionale petite enfance de l'ARS Nouvelle-Aquitaine sous la direction de Ragnar Weissmann, docteur ès sciences et expert en santé environnementale de l'association Objectif Santé Environnement (OSE), en collaboration avec l'illustratrice Cévary.

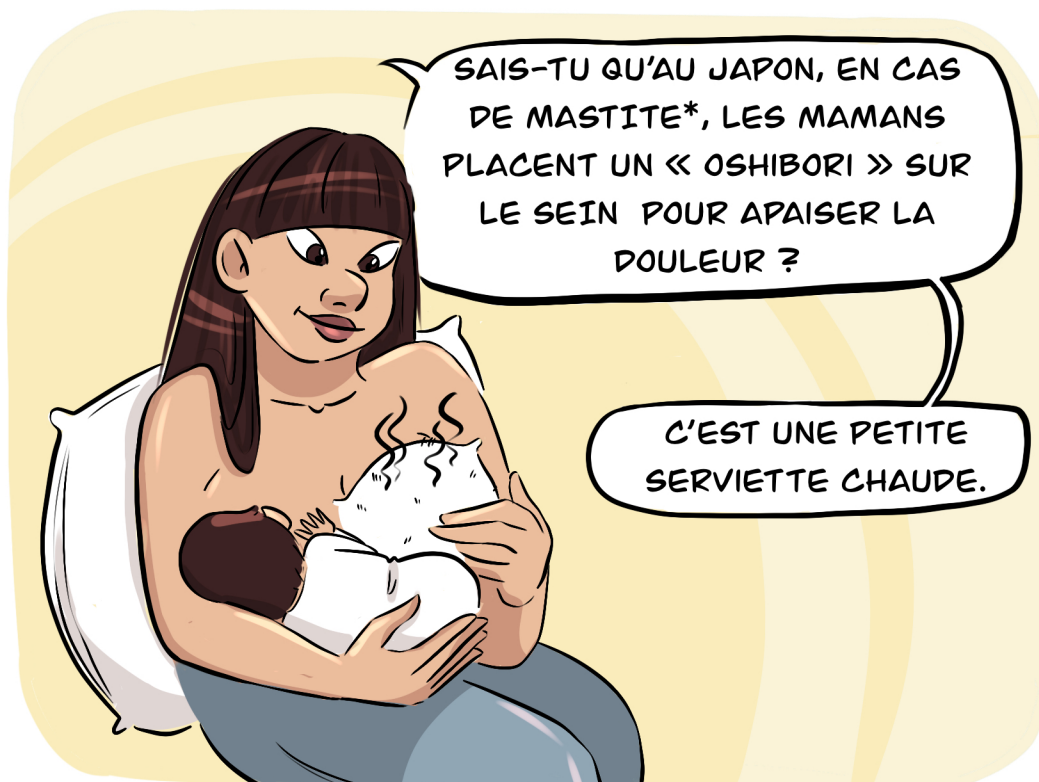
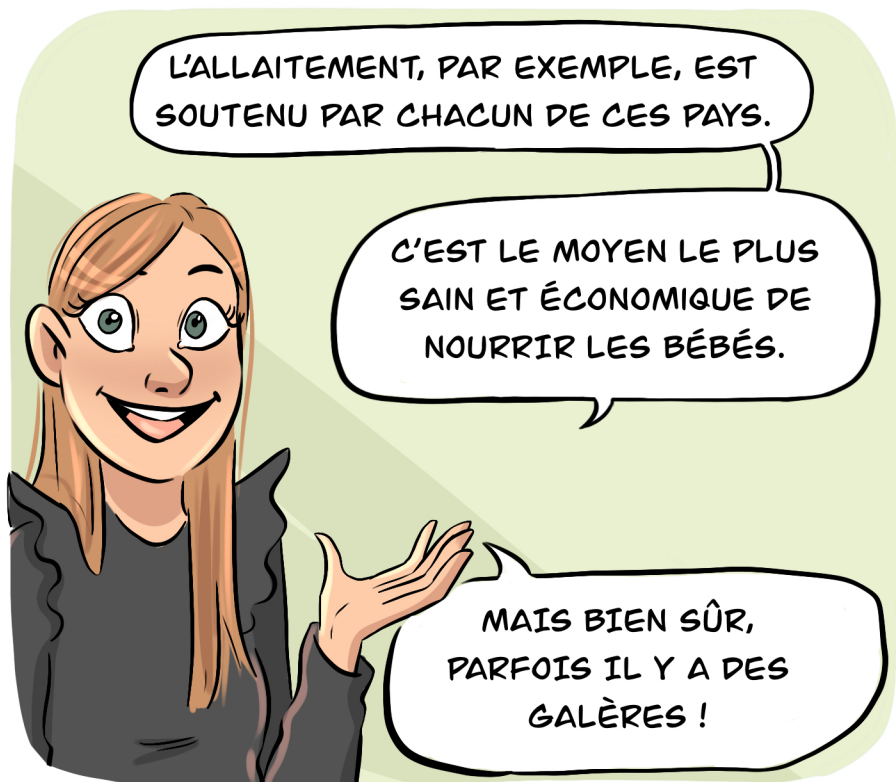
Outil universel et accessible de prévention et de promotion de la santé, la BD est également proposée en six planches thématiques pour affichage dans les maternités ou les cabinets libéraux, facilitant aux professionnels des 1000 premiers jours de sensibiliser les futures mères, jeunes parents et leurs familles.

Bonne lecture et découvertes à tous(tes).

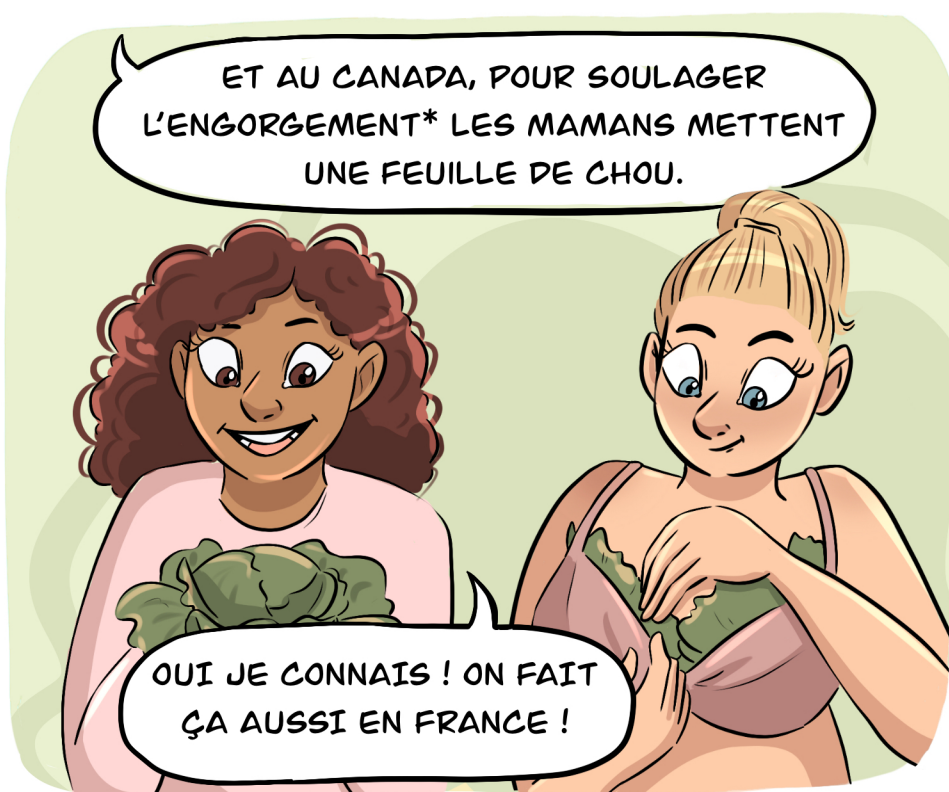


* période de vie allant de la grossesse jusqu'aux 2 ans de l'enfant.





* inflammation du tissu mammaire.



* accumulation excessive de lait dans le sein.



LE SAVIEZ-VOUS ?

En cas de mastite ou d'engorgement, continuer d'allaiter l'enfant sur le sein douloureux accélère sa guérison.

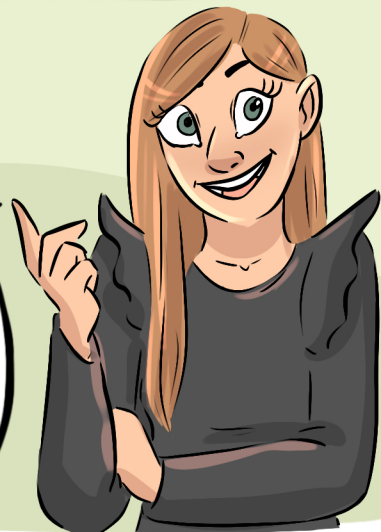
ON PEUT COMMENCER PAR ÉVITER LES DOULEURS ET CREVASSES EN VÉRIFIANT QUE LE BÉBÉ EST BIEN PLACÉ ET NE PREND PAS QUE LE BOUT DU MAMELON.

CAR AVANT TOUTE CHOSE, ON CHERCHE LA CAUSE DES DIFFICULTÉS.

EN CAS DE BESOIN, ON PEUT SE TOURNER VERS UN PROFESSIONNEL FORMÉ QUI SAURA NOUS ACCOMPAGNER ET NOUS RASSURER.

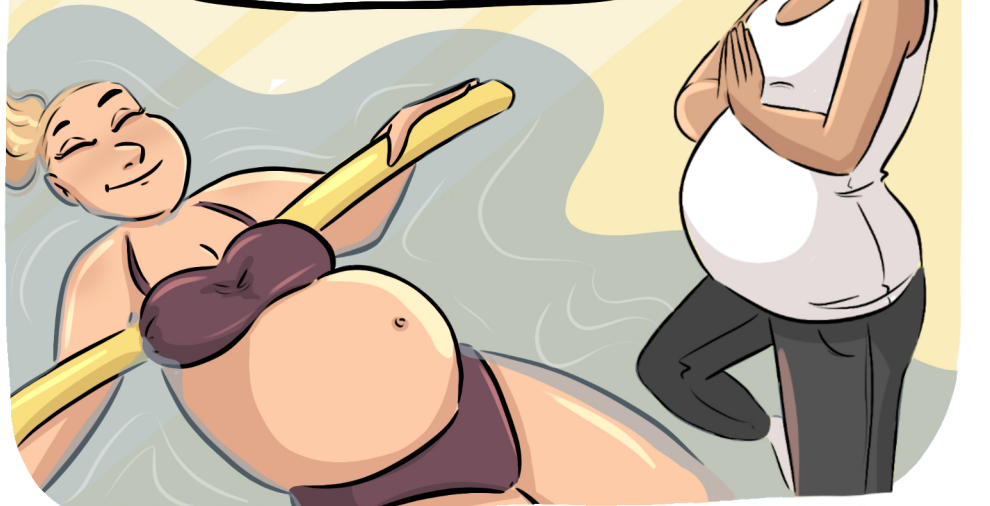
PENDANT CE VOYAGE, J'AI VU QUE LES FEMMES ENCEINTES CONTINUENT D'AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE RÉGULIÈRE.

PAS BESOIN D'ARRÊTER DE FAIRE DU SPORT, C'EST MÊME BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ DE LA MAMAN ET DE BÉBÉ.



AU JAPON, ON PROPOSE DES COURS DE YOGA PRÉNATAL.

ET EN ALLEMAGNE, J'AI PU ASSISTER À DES SESSIONS D'AQUAGYM POUR LES FUTURES MÈRES.



LES SPORTS DOUX SONT UN BON MOYEN DE BOUGER TOUT EN PRENANT SOIN DE SOI ET EN RESPECTANT SON RYTHME.

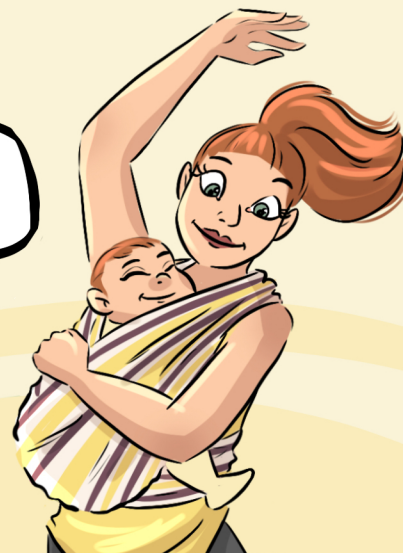
J'AI L'IMPRESSION QU'ON PRATIQUE TOUS LES MÊMES PEU IMPORTE LE PAYS !



TOUT À FAIT !

ÇA VA DE LA MARCHÉ NORDIQUE AU VÉLO...

D'AILLEURS, TU SAVAIS QU'IL EXISTE DES COURS DE DANSE POUR LES PARENTS OÙ L'ON VIENT AVEC SON BÉBÉ ?



STYLÉ !



FINALEMENT, L'IDÉE C'EST D'AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN.



ALLER CHERCHER LE PAIN, JARDINER, ALLER AU TRAVAIL, PRENDRE LES TRANSPORTS ÇA COMPTE AUSSI !

LA SANTÉ DES MAMANS ET
DES BÉBÉS PASSE AUSSI PAR
L'AIR QUE L'ON RESPIRE.

ON NE S'EN REND PAS FORCÉMENT COMPTE
MAIS L'AIR INTÉRIEUR PEUT-ÊTRE 10 FOIS
PLUS POLLUÉ QUE L'AIR EXTÉRIEUR.



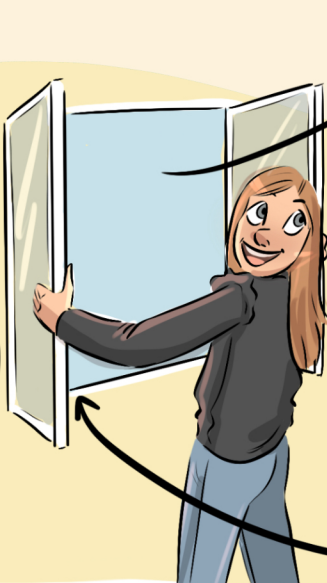
AH BON ?

OUI, MAIS JE TE RASSURE,
ON PEUT ÊTRE VIGILANT.

ET TOUS LES PAYS DISENT
LA MÊME CHOSE : AÉRER
EST IN-DIS-PEN-SABLE.

LE TOP C'EST 10 MINUTES 2 FOIS
PAR JOUR MÊME EN HIVER, EN
CRÉANT UN COURANT D'AIR.

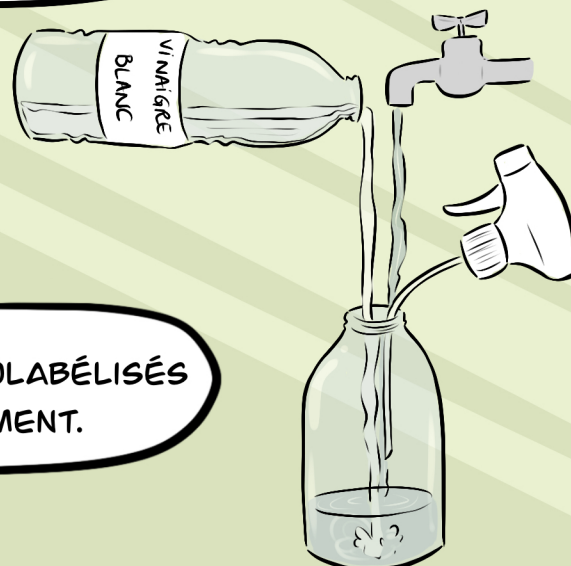
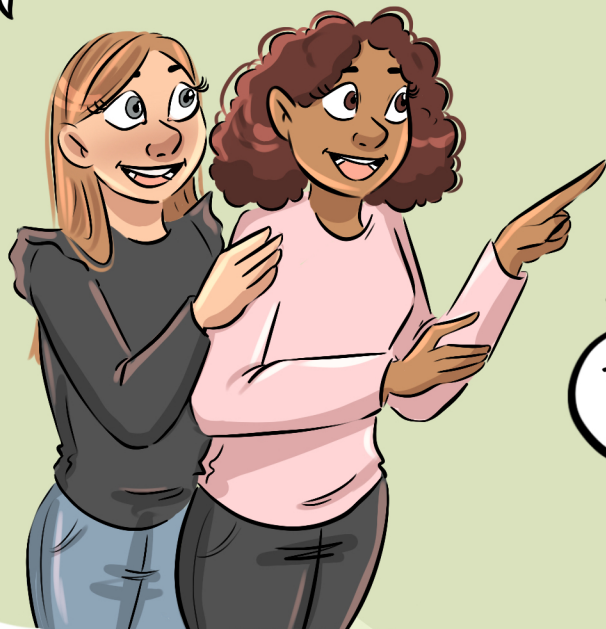
ON ÉVITE AUSSI
D'OBSTRUER LES
GRILLES ET
BOUCHES
D'EXTRACTION.

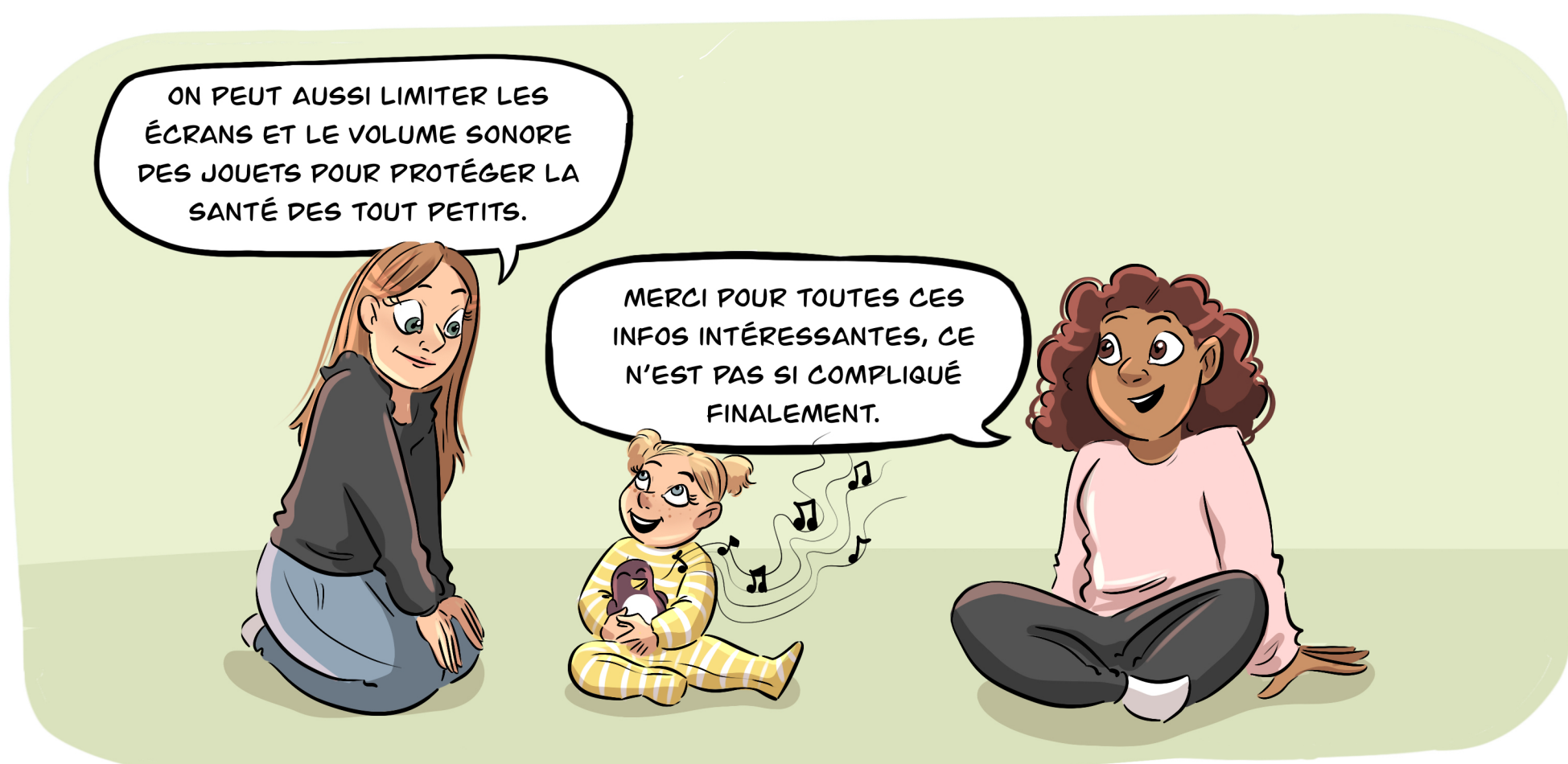
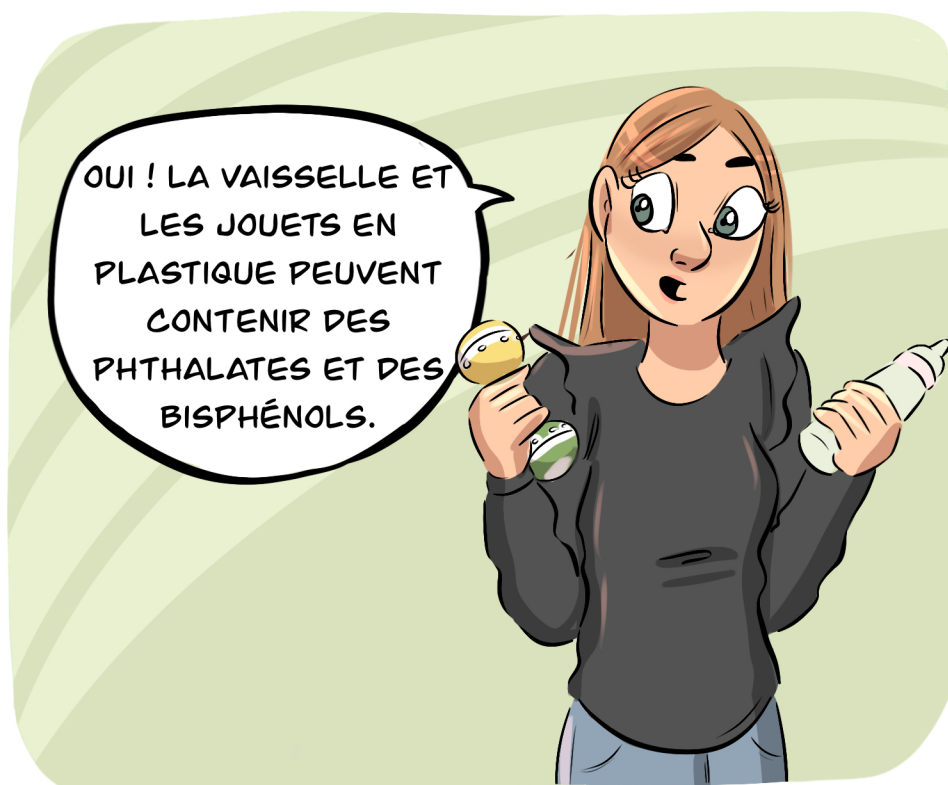


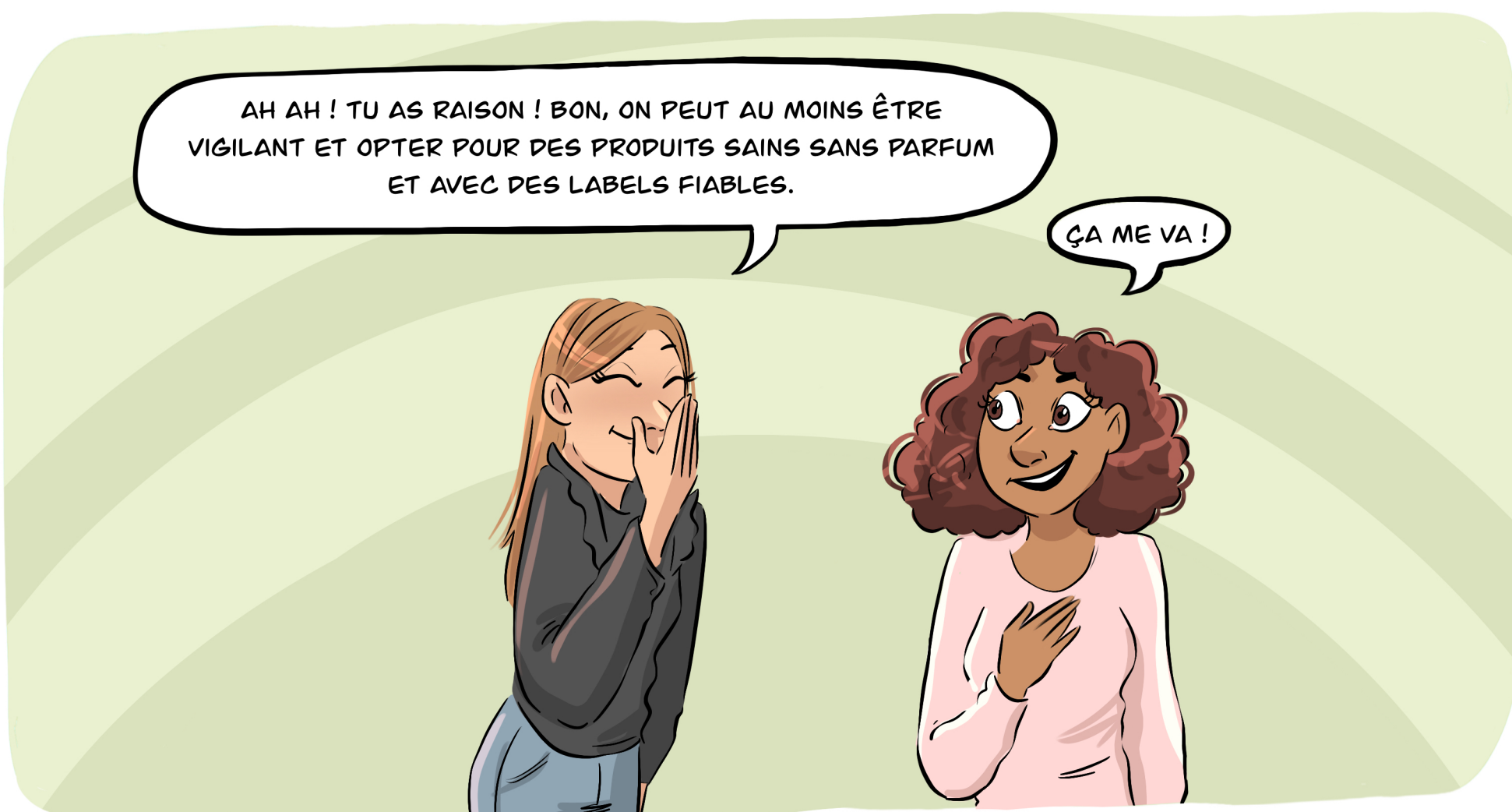
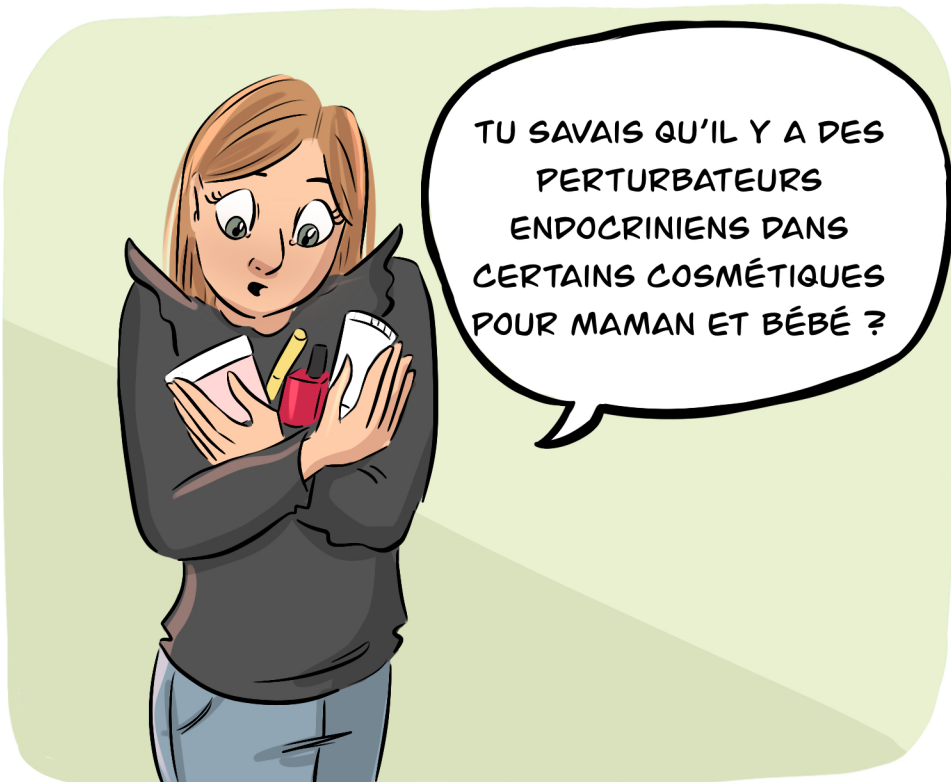
ET POUR LE MÉNAGE, J'AI VU
PLUSIEURS RECETTES DE PRODUITS
NETTOYANTS À FAIRE SOI-MÊME.

PAR EXEMPLE, LE VINAIGRE BLANC
MÉLANGÉ À DE L'EAU EST TRÈS
EFFICACE ET PLUS SAIN.

TOUT COMME LES PRODUITS ÉCOLABÉLISÉS
QUI SE TROUVENT FACILEMENT.







ET LES PROCHES
DANS TOUT ÇA ?



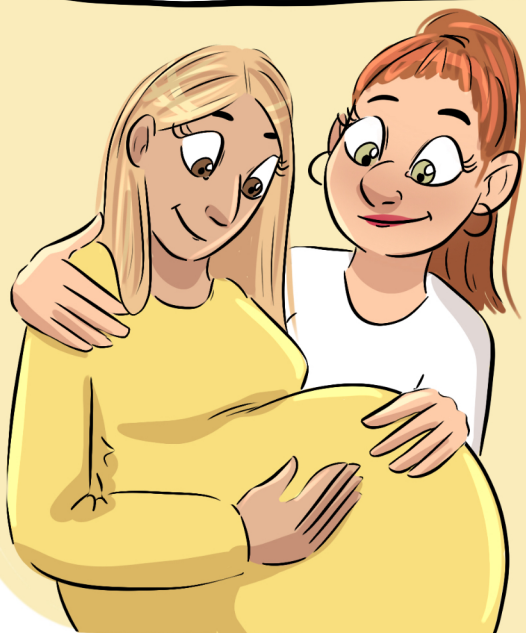
ILS SONT TOUT AUTANT
CONCERNÉS PAR LA SANTÉ DE LA
FUTURE MÈRE ET DES ENFANTS.



LEUR IMPLICATION ET
LEUR SOUTIEN PENDANT
LA GROSSESSE ET
APRÈS SERONT
BÉNÉFIQUES POUR TOUT
LE MONDE.



L'ARRIVÉE D'UN BÉBÉ PEUT-ÊTRE UN GRAND
BOULEVERSEMENT POUR LES PARENTS ET LE COUPLE.
LA FATIGUE EST NORMALE.

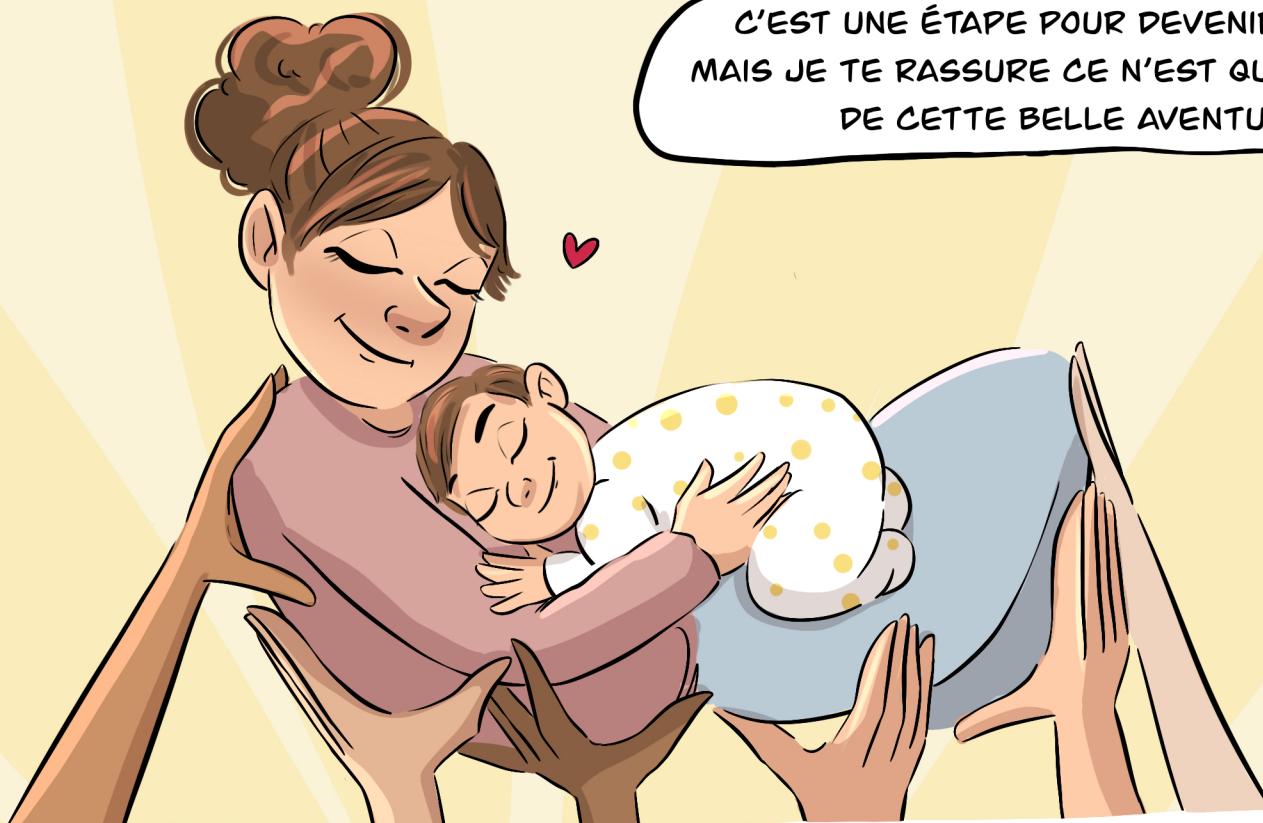


ON PEUT AUSSI SE SENTIR
TRISTE ET AVOIR ENVIE DE
PLEURER. IL PEUT S'AGIR D'UN
BABY-BLUES, C'EST COURANT,
MAIS ÇA PASSE ASSEZ VITE.

MAIS, ON DOIT RESTER ATTENTIF SI
ÇA DURE PLUS LONGTEMPS CAR IL
PEUT S'AGIR D'UNE DÉPRESSION
POST-PARTUM. CETTE MALADIE PEUT
ÊTRE DIFFICILE À SURMONTER TOUTE
SEULE. ON PEUT DEMANDER DE L'AIDE
À UN PROFESSIONNEL.



C'EST UNE ÉTAPE POUR DEVENIR PARENT,
MAIS JE TE RASSURE CE N'EST QUE LE DÉBUT
DE CETTE BELLE AVENTURE.



BD réalisée par Objectif Santé Environnement
avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine (ARS NA)

CONTENU ET SCÉNARIO :

Ragnar Weissmann
(Objectif Santé Environnement - OSE)
Cévany

ILLUSTRATION & CONCEPTION GRAPHIQUE :

Cévany
(autrice BD indépendante)

RELECTURE :

Catherine Plesse
(Sage-femme, ex-coordinatrice médicale Périnatalité Bretagne)
Takakolri
(Sage-femme, Réseau Périnat Nouvelle-Aquitaine - RPNA)

DROITS D'UTILISATION

Cette bande dessinée est mise à disposition gratuitement sous réserve de créditer l'auteur. Pas d'utilisation commerciale - Pas de modification

CITATION

WEISSMANN, Ragnar. **Le voyage des 1000 premiers jours.**
OSE, Cévany, ARS NA, 2023, 10 p.

SOURCES

- 1 - www.1000-premiers-jours.fr, Santé Publique France
- 2 - Ragnar Weissmann, Jennifer OSES Nicolas Nocart, Laurent Chevallier. Approches de communication en santé environnementale dans cinq pays - femmes enceintes et petite enfance. OSE, ARS NA, Global Life, POLLENS, 2021/06, 17 p.

Retrouvez la BD dans la rubrique outils sur:
<https://www.objectifsanteenvironnement.com>

