

Conseils aux femmes pendant la consultation pré-conceptionnelle ou lors de la 1^{ère} consultation de grossesse.

Marianne Buhler
Gynécologue

1-Beaucoup de produits chimiques contiennent des substances appelées Perturbateurs Endocriniens (PE) car ils agissent comme les hormones.

On les trouve en particulier dans les plastiques , les pesticides et dans certains plastiques mous utilisés encore parfois dans les jouets pour enfants (interdits par l'Union Européenne)

Les Perturbateurs Endocriniens peuvent être particulièrement nocifs chez la femme enceinte et son bébé. Par précaution il faut éviter d'en consommer involontairement.

Le plus fréquemment retrouvé , le Bisphénol A (BPA) est présent dans le sang et les urines d'environ 90% de la population, il s'élimine rapidement, on peut donc en prenant des mesures simples diminuer son imprégnation assez vite, en moyenne en 2 jours.

- N'utiliser que des récipients en plastique sans BPA (éviter les plastiques avec le chiffre 7 dans le triangle gravé sur le fond de la bouteille, ainsi que le 3 et 6)
- **Ne jamais chauffer au micro-ondes les aliments dans leur récipient en plastique**, les déposer dans une assiette ou un récipient en verre et les recouvrir d'un couvercle en verre ou d'une assiette, les films plastiques ne doivent pas être en contact avec les aliments.
- Le BPA recouvre l'intérieur des boîtes de conserve et des canettes : préférer les bouteilles et les bocaux en verre

2- **Aspartam** : Un fort doute existe sur les risques de l'aspartam pendant la grossesse, par précaution, déconseiller les produits dits « lights » pendant la grossesse, y compris dans les boissons .

3-Éviter les expositions néfastes et non indispensables :

- Ne pas peindre une chambre , attendre près d'un mois avant de dormir dans une chambre fraîchement repeinte ou avec une moquette récemment collée
- Attention aux produits ménagers: présence de formaldéhyde qui augmente la prévalence de l'asthme chez les enfants exposés (utiliser du vinaigre blanc)
- Attention aux teintures répétées de cheveux ainsi que les vernis à ongles, en particulier pour les expositions professionnelles

4- ne jamais utiliser de **pesticides** sur les plantes à l'intérieur et éviter de s'exposer aux pulvérisations à l'extérieur en particulier l'utilisation de **round up** dans les jardins.