

Pas de polluants pour bébé



LP/PATRICK GHEROUSSI

Aix-en-Provence (Bouches-du-Rhône), le 18 janvier. Sabrina, qui attend son premier enfant, veille à utiliser des produits écologiques pour faire le ménage.

FAMILLE

En pleine polémique sur la composition des couches, voici comment réduire les perturbateurs endocriniens pendant la grossesse et après.

PAR ÉMILIE TORGEMEN

Zéro alcool, zéro cigarette, zéro sushi... C'était le quotidien d'une femme enceinte... et désormais zéro parabène dans les crèmes anti-vertèbres, zéro pesticide dans les fraises... Ces perturbateurs endocriniens (PE) augmenteraient les risques d'infertilité, d'obésité ou même de faire baisser le QI de nos petits. « Le taux de stress augmente », témoigne Isa, mère d'un petit Paul de 4 ans et enceinte de cinq mois. Bonne nouvelle, sept maternités* offrent une alternative antitoxique à la traditionnelle boîte rose avec des échantillons. « Nous avons déjà distribué 10 000 sacs à langer gratuitement. Nous avons sélectionné des produits sans PE. L'objectif est de dépolluer au maximum la grossesse », explique Ludvine Ferrer, créatrice du site Mère Nature Speaking.

DANS L'ASSIETTE

Mieux vaut cuisiner des produits frais pour connaître précisément le contenu de son assiette. « Depuis le début de ma grossesse, je privilégie le bio. A défaut, je fais attention à laver, voire à éplucher fruits et légumes pour supprimer les traces de pesticides pulvérisés sur ces aliments », explique Sabrina, 34 ans, qui attend son premier enfant.

Attention au mode de cuisson : « Pas de courgette bio au micro-ondes dans une boîte en plastique, sinon c'est la bouillie de bisphénol quasi garantie, indique ainsi Ludvine Ferrer. On craint en effet que les PE ne soient transférés du contenant dans le plat, donc préférez le verre. »

DANS SA CHAMBRE

Pour la peinture, il existe des gammes avec l'écolabel européen ou la mention NF Environnement. « Dans notre kit, nous offrons des échantillons de la marque Algo, des peintures à base d'algue », précise Ludvine Ferrer. Pour transformer l'ancien bureau en chambre de

bébé, mieux vaut s'y prendre plusieurs mois à l'avance. Si on aère régulièrement la pièce, les substances dangereuses auront le temps de s'évaporer. Même si vous achetez une table à langer ou un lit à barreau neuf, certains matériaux peuvent dégager benzène et formaldéhyde.

EN FAISANT LE MÉNAGE

Pendant la grossesse, on bannit l'eau de Javel, qui peut émettre des composés organiques volatiles. « Je ne choisis plus que des nettoyeurs bio ou écolabel, témoigne Sabrina. Et pour plus de précaution, c'est mon compagnon qui fait le ménage ! »

DANS NOS PRODUITS DE BEAUTÉ

Marie, mère d'un petit Simon de 10 jours, scrute la composition des cosmétiques. Stop au parabène dans les crèmes anti-rides, au solvant dans les colorations ou aux

phthalates dans les vernis à ongles. Des applis comme InciBeauty, CleanBeauty et Quel Cosmetic peuvent vous donner un coup de main. Même les crèmes anti-vertèbres ne sont pas exemptes de tout polluant. « Je préfère l'huile à la crème, au moins il n'y a pas d'émulsifiant », indique Marie, très calée.

POUR LA PUÉRICULTURE

Bonne nouvelle, le bisphénol A a été complètement interdit en France dans les produits de puériculture. Par précaution, des médecins recommandent des biberons en verre. « Avec mon fils qui prend un malin plaisir à tout casser, je chauffe son lait dans un mug en céramique avant de le verser dans son biberon en plastique », indique Benjamin. « Pour les couches, je me suis mise à Love and Green, marque garantie sans toxiques. Je ne veux pas plaisanter avec le linge alors que ma fille va passer 100 % de son temps avec pendant ses premières années », explique Sabrina, tandis que des analyses de l'Agence nationale de sécurité sanitaire viennent de mettre en évidence que 23 marques contenaient des produits chimiques.

DANS LES JOUETS

Dernier problème : les jouets en plastique que les enfants adorent mettre dans la bouche. Plus le plastique est flexible, plus il est susceptible de contenir des phthalates. Pensez à rincer les jouets neufs pour évacuer les molécules les plus volatiles.

* Clinique de l'Etoile à Aix-en-Provence (13) ; hôpital de Brignoles (83) ; hôpital de Draguignan (83) ; hôpital de Grasse (06) ; clinique de Vitrolles (13) ; clinique de l'Yvette à Longjumeau (91) ; clinique Sainte-Thérèse Paris (XVII^e).

Certaines maternités distribuent désormais des « boîtes roses » constituées uniquement de produits non toxiques.



MÈRE NATURE SPEAKING.FR

L'AVIS DE L'EXPERT

« Ne paniquez pas, agissez »

Dr PATRICE HALIMI, MEMBRE DE L'ASSOCIATION SANTÉ ET ENVIRONNEMENT FRANCE (ASEF)

Ce médecin pédiatre à Aix-en-Provence (Bouches-du-Rhône), auteur de « la Grande Détox : Comment éviter les poisons du quotidien », propose de dépolluer au maximum les neuf mois que dure la grossesse, « même si le zéro perturbateur endocrinien est impossible ».

Qu'est-ce qu'un perturbateur endocrinien (PE) ?

PATRICE HALIMI. C'est une molécule produite essentiellement par la chimie qui interfère avec notre système hormonal. La définition est assez large et l'on qualifie de PE des pesticides, les parabènes, les bisphénols... Les générations précédentes n'en parlaient pas parce qu'ils n'étaient pas omniprésents : la chimie a explosé depuis 1945. En soixante-dix ans, on a inventé 300 000 molécules qu'on retrouve un peu partout dans notre quotidien. **A quelle dose sont-ils dangereux ?** Leur particularité est qu'une faible dose peut suffire à accroître le risque

de maladies : infertilité, cancer de la prostate, du sein, des testicules mais aussi obésité. Plus récemment, des études ont lié des PE contenus dans certains pesticides à Alzheimer. De plus, les interactions sont difficiles à évaluer. **Que faire pour les éviter ?** Ne paniquez pas, agissez. D'autant que le stress n'est pas bon pour la santé non plus. Soyons réalistes, dans nos vies, nous serons toujours confrontés aux PE, ne serait-ce qu'au travers de l'air que nous respirons ou de l'eau que nous buvons. L'idée n'est pas d'arrêter de vivre, mais de vivre mieux en évitant

le plus possible les contacts avec ces substances. Particulièrement pendant les périodes sensibles.

La grossesse est-elle une période sensible ?

Absolument. C'est le moment où le système hormonal se constitue. En quelques mois, une cellule devient un magnifique bébé. Or on sait que ce qui contamine la mère peut aussi affecter le fœtus. Ensuite, les trois à quatre premières années de vie sont aussi une période sensible. Comme la période qui précède juste la puberté. Pendant ces fenêtres de tir, il faut être particulièrement vigilant.

PROPOS RECUEILLIS PAR É.T.