



ALIMENTATION ET SANTÉ : LIMITER LES POLLUANTS DANS L'ALIMENTATION

Ce que mange la future maman influe directement sur ce que va absorber le bébé, d'où la nécessité d'adopter une alimentation équilibrée. Or les aliments peuvent aussi contenir des substances potentiellement dangereuses pour la santé, cela dépendra de leur nature, de leur lieu de production ou encore des méthodes de transformation et de préparation. En adoptant quelques gestes simples, la future maman peut modifier son alimentation pour la rendre la plus saine possible et sans résidus dangereux pour le bébé.

Comment bien choisir ses aliments ?

Quand c'est possible, **préparez vous-même les repas** en préférant les **aliments locaux et de saison**. Au moins, vous serez certaine que votre plat contient peu d'additifs.

Quelques réflexes à adopter :

- **Évitez les « plats préparés »**
- **Lisez les étiquettes.** Bien souvent, plus la liste est longue plus il y a d'ajouts de substances dont on ignore parfois les effets sur la santé.



Lorsque cela est possible, préférez le **label biologique**. Ces filières utilisent moins de produits chimiques, vous en retrouverez donc moins dans votre assiette.

Les apports de la consommation de poisson (notamment en acides gras) sont très intéressants sur le plan nutritionnel pendant la grossesse et l'enfance, néanmoins cette consommation peut exposer à des polluants.

Quels poissons privilégier ?

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) recommande aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 3 ans :

- **De consommer 2 portions de poisson par semaine** dont 1 riche en oméga 3 (saumon, sardine, hareng, truite fumée...).
- **De limiter les poissons d'eau douce fortement bio-accumulateurs** (anguille, barbeau, brème, carpe, silure) et **les poissons prédateurs sauvages** (thon, bar, lotte, dorade...).
- **D'éviter le requin, l'espadon et la lamproie.**



Retrouvez toutes les informations sur : www.anses.fr

PAS DE PANIQUE !

Vous n'allez pas vous intoxiquer si vous achetez des plats préparés ou si vous n'enlevez pas la peau des pommes et des poires. D'ailleurs, certains produits du commerce sont très sains comme les préparations pour les enfants de moins de 3 ans qui sont très contrôlées en termes de pesticides.



En variant son alimentation, ses lieux d'approvisionnement et en cuisinant un peu, vous permettez à votre bébé de grandir dans de bonnes conditions.

Comment bien les préparer ?



Il est conseillé de laver les fruits et légumes. En les rinçant ou en les épluchant, vous éliminerez une grande partie des résidus des pesticides de surface.

Attention à ne pas faire brûler vos aliments, les résidus noirâtres sont cancérigènes. Privilégiez les **cuissons douces** types vapeur, bain marie ou mijoté.

Choisissez les bons ustensiles de cuisine : Certains récipients sont susceptibles de contaminer les aliments lorsqu'ils sont chauffés ou abîmés, c'est le cas des plastiques ou matériaux anti-adhésifs.



Evitez de réchauffer vos plats ou ceux de votre bébé dans des contenants en plastique et pour la cuisson préférez des matériaux plus sûrs comme l'inox, le verre ou la fonte par exemple.

Vous avez choisi de nourrir votre bébé avec du lait artificiel ou vous commencez à sevrer votre enfant, et vous vous posez la question du choix du biberon ? Sachez, que depuis 2015, **le Bisphénol A est interdit dans les produits de puéricultures** (biberons, tétines...).

La plupart des fabricants ont opté pour un plastique considéré plus sûr pour fabriquer leurs biberons. Cependant, en raison du manque de recul sur les substituts utilisés et par mesure de précaution, voici quelques réflexes à avoir :

- **Evitez de réutiliser d'anciens biberons** (qui pourraient eux contenir du BPA).
- **Evitez de réchauffer les biberons en plastique.**
- Privilégiez si possible des **biberons en verre.**



Quels biberons choisir ?

Quelle eau privilégier ?



En France, nous avons très majoritairement accès à une eau potable de bonne qualité, celle-ci peut donc être utilisée pendant la grossesse ou pour la préparation des biberons. Cependant, cela nécessite quelques précautions :

- Vérifiez les **taux de nitrates et de perchlorates** (sur votre facture d'eau ou auprès de votre mairie ou de l'Agence Régionale de Santé) et renseignez-vous sur l'absence de plomb dans les canalisations.
- Pensez à **laisser couler l'eau** avant de remplir le biberon et à **toujours utiliser de l'eau froide.**

Si vous choisissez l'eau en bouteille :

Assurez-vous de la présence de la mention « **convient à l'alimentation du nourrisson** ».

Créé en 2014 avec le soutien de :



En partenariat avec



Mise à jour : mars 2018

En savoir plus :
www.projetfees.fr



Contact :

Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique
postmaster@appa.asso.fr
Mutualité Française Hauts-de-France
contact@mutualite-hdf.fr