



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

**Institut^{inter}
Régional
pour la Santé**

PRÉVENTION

1 000 JOURS ESSENTIELS POUR BÉBÉ



Document conçu par la CPAM de l'Indre—Mai 2024

PREVENIR LES RISQUES

De nombreuses substances chimiques entrent chaque jour dans nos maisons. Certaines d'entre elles sont appelées **perturbateurs endocriniens** et peuvent interférer avec le **système hormonal** entraînant potentiellement des **problèmes de santé** tels que l'asthme, l'obésité, le diabète et certains cancers.

Les **1 000 premiers jours du bébé de la conception à ses 2 ans**, la période de **grossesse** et d'**allaitement** sont des périodes déterminantes pour le bébé, l'adulte qu'il deviendra et sa descendance.

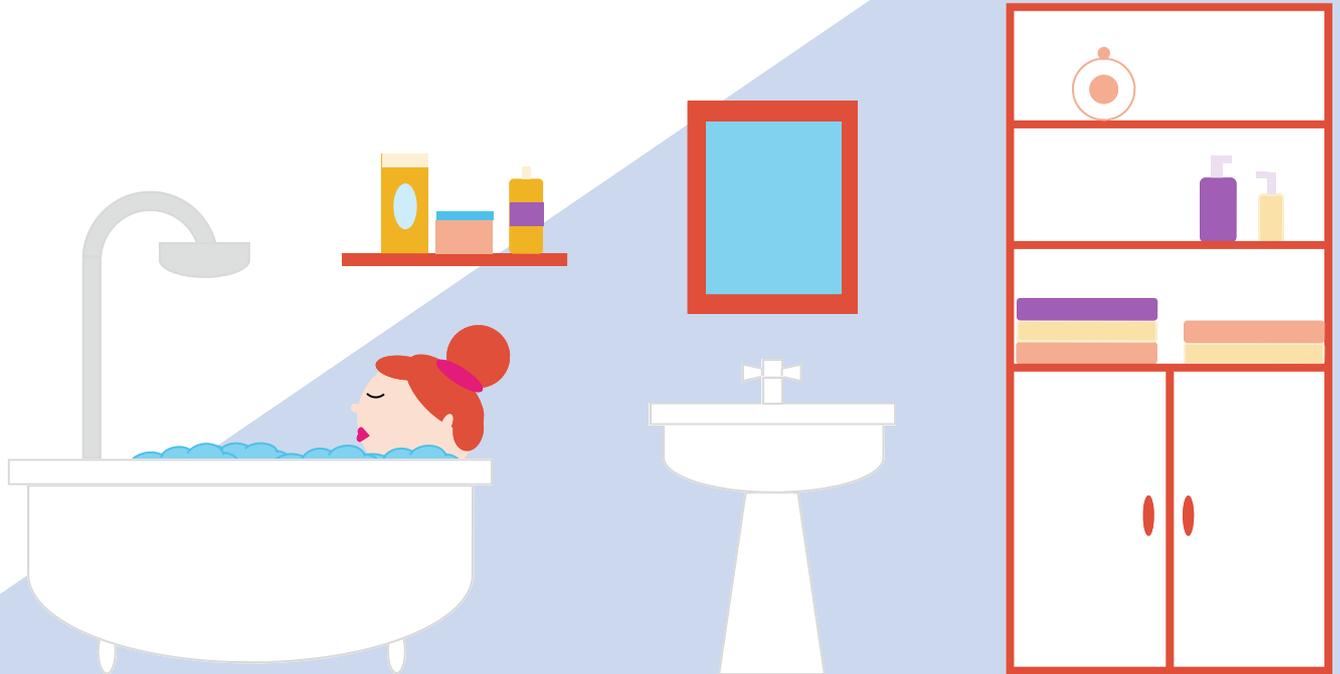
Des **gestes simples** peuvent être adoptés au quotidien pour limiter l'exposition aux perturbateurs endocriniens.



Dans la salle de bain

Limiter le nombre de **produits** cosmétiques et privilégier les plus **simples, naturels** et **rinçables** avec une **liste courte de composants**.

Pour bébé, **éviter les lingettes** jetables, les **produits en spray** et le **parfum** qu'il pourrait inhaler et choisir de préférence des **couches respectueuses de l'environnement**.

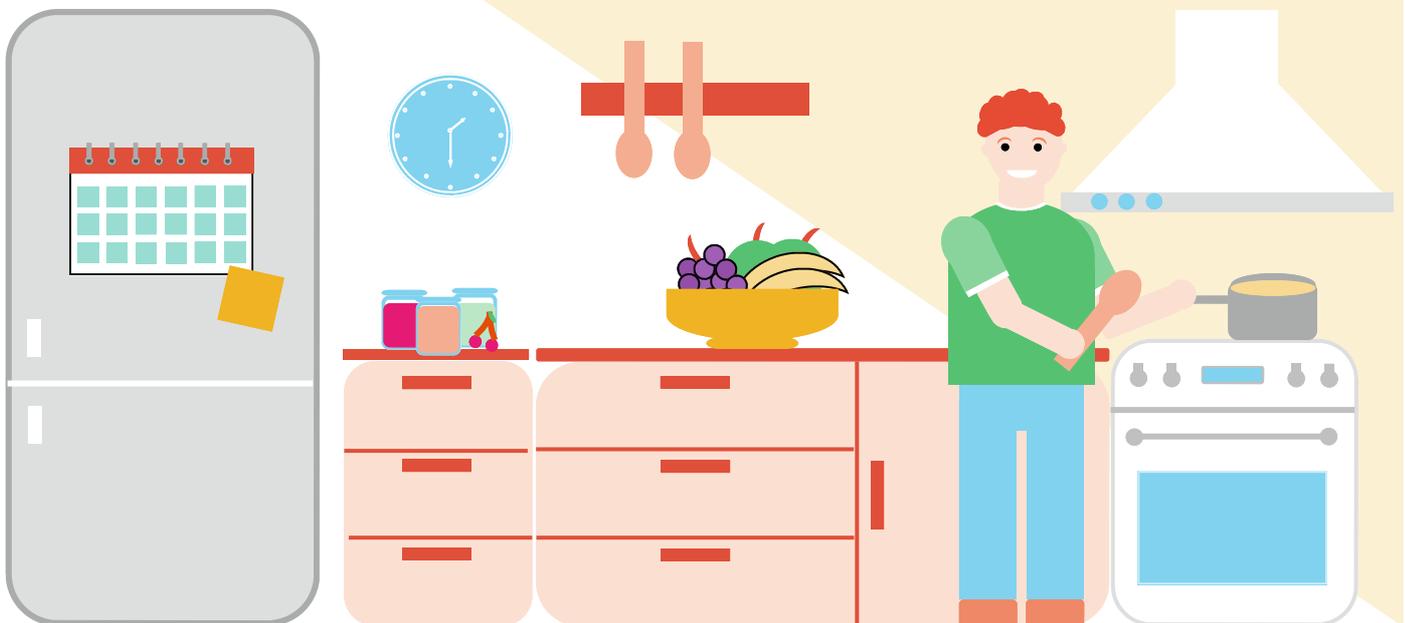


Dans la cuisine

Pour limiter les éventuels résidus de pesticides, **éplucher et laver les fruits et les légumes**, les choisir **de saison**.

Eviter de réchauffer les repas dans des récipients en plastique, la chaleur pouvant permettre la migration de substances dans les aliments.

Privilégier les récipients en verre pour toute la famille.





Dans la chambre de bébé

Laver et aérer tous les jouets et peluches avant de les donner à bébé.

Suite à l'achat de mobilier neuf, ouvrir le carton (si possible pas dans la chambre du bébé) et laisser le s'aérer plusieurs semaines dans un endroit ventilé.

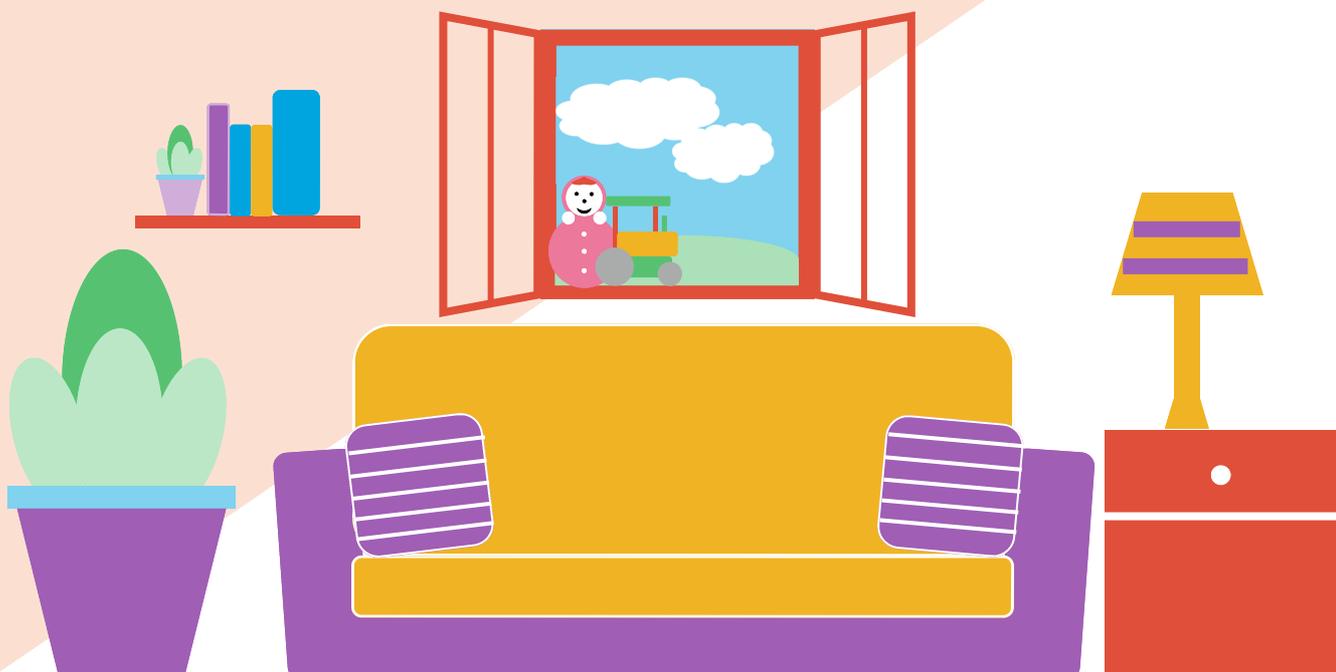
Privilégier les matériaux de bricolage et de décoration les moins polluants (étiquette A+), les conserver et les utiliser à distance de bébé et ne pas participer aux travaux de décoration (peinture, papier peint, etc.) pendant la grossesse et l'allaitement.



Dans le salon

Aérer le logement au moins 10 minutes **plusieurs fois par jour** (même en hiver) pour renouveler l'air et s'assurer du **bon fonctionnement de la ventilation**.

Limiter le nombre de **produits ménagers** et privilégier les produits simples et naturels (bicarbonate de soude, vinaigre blanc, citron, savon noir, savon de Marseille), et les produits avec **labels reconnus**.





POUR EN SAVOIR PLUS

En appliquant les conseils précédents vous limitez de façon significative votre exposition aux perturbateurs endocriniens. Pour aller plus loin, nous mettons à votre disposition des sources complémentaires :



Quelques bons gestes pour limiter l'exposition de bébé aux perturbateurs endocriniens.
Site : [1 000 premiers jours](#) et son application mobile



Vérifier l'innocuité et la composition des produits alimentaires, ménagers et cosmétiques.
Application : [QuelProduit](#), proposée gratuitement par l'association UFC Que Choisir.



POUR ALLER PLUS LOIN



Consommer différemment en identifiant les labels certifiés.
Site : [ADEME - Particuliers > Quel label choisir ?](#)



Parlons-en lors de **nos ateliers Maternité CPAM/CAF**. Pour en savoir plus, flashez le QR code.

Retrouvez les actualités sur nos réseaux sociaux :



X |
[@cpamdoubs](#)



LinkedIn |
Assurance Maladie du Doubs



YouTube |
Assurance Maladie du Doubs

