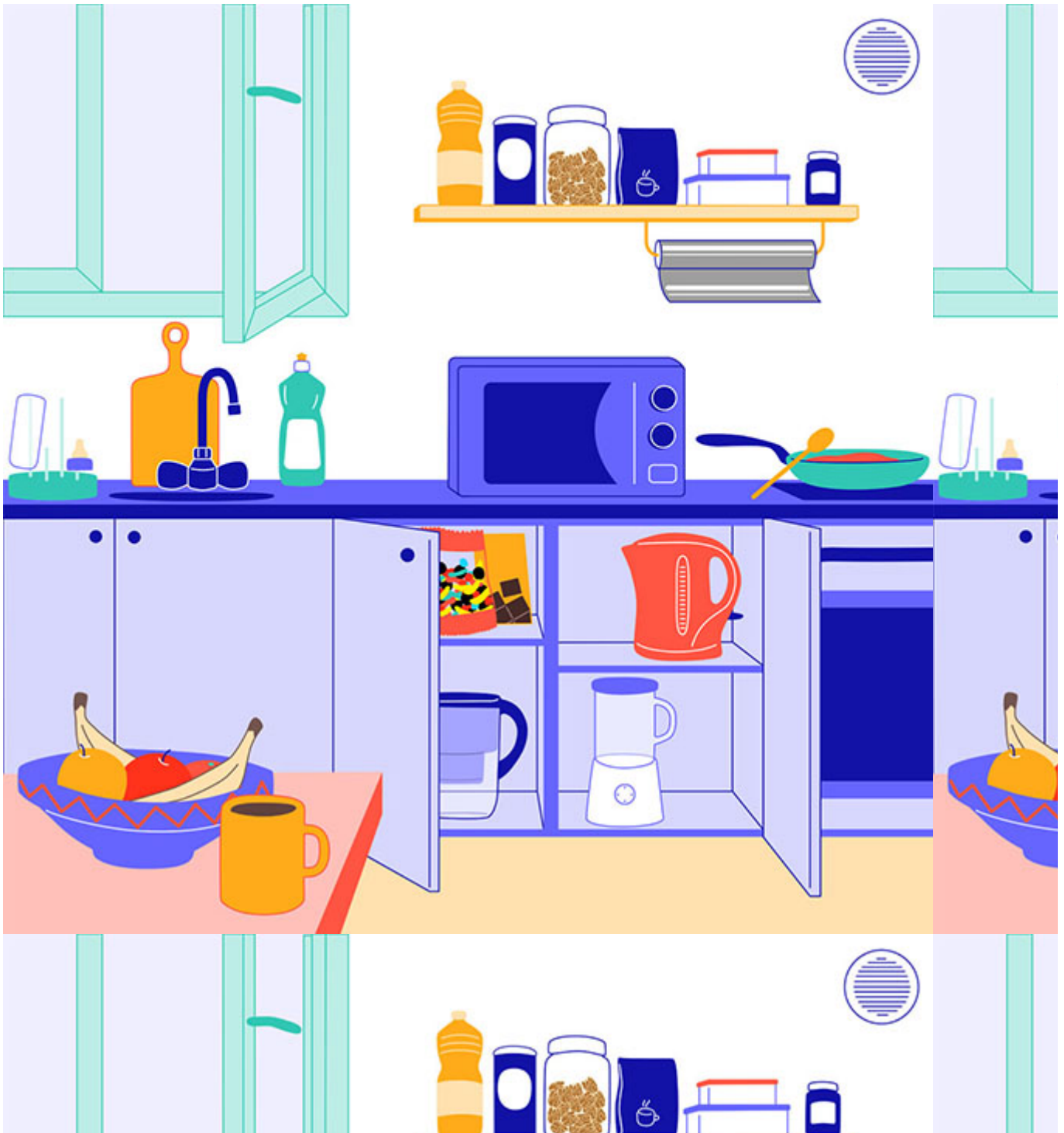
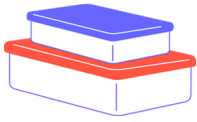


Cuisine

L'espace cuisine nous délivre de bons conseils pour éviter les microbes et les substances chimiques au quotidien, en rappelant par exemple le bon usage d'objets et produits de tous les jours. En limitant l'exposition de tous aux substances chimiques, on agit à la fois sur notre santé et notre environnement. Ici, c'est aussi l'occasion de trouver des conseils pour gérer son appétit et limiter sa prise de poids, notamment pendant la grossesse.



Cliquez sur une zone pour découvrir des conseils et des points de vigilance.



Récipients

**On favorise les récipients en verre ou en inox pour conserver les aliments. **

Pourquoi ? Les contenants en plastique peuvent libérer des substances chimiques qui vont se retrouver dans les aliments,

surtout s'ils y sont déposés chauds.

On peut consulter la page « Connaître les substances chimiques dans notre quotidien » pour en savoir plus.

Pour aller plus loin :

on peut aussi lire la page « Limiter les perturbateurs endocriniens, c'est possible ».

Substances chimiques
compléments alimentaires

Les compléments alimentaires ne sont pas indispensables, sauf la vitamine B9 (ou folates).

C'est le professionnel de santé qui prescrit les folates à prendre dès le projet de grossesse.

Pourquoi ? Hormis pour la vitamine B9, manger varié et équilibré suffit à apporter les vitamines et minéraux utiles à notre santé pendant la grossesse et au bon développement de notre bébé.

On n'achète pas de compléments alimentaires sans en parler à notre médecin et sans ordonnance. Certains compléments alimentaires ne sont pas adaptés à la grossesse et à l'allaitement et il peut y avoir un risque de surdosage.

On signale à son médecin, pharmacien ou sage-femme la prise de compléments alimentaires, qu'ils soient délivrés sur prescription ou pris en automédication.

En savoir plus sur le site de l'Anses.

Accompagnement

Dès notre projet de grossesse, le médecin ou la sage-femme vont nous prescrire de la vitamine B9 (ou folates).

Pourquoi ? La vitamine B9 appelée aussi « acide folique » ou « folates » joue un rôle essentiel dans le développement de bébé.

Notamment de son système nerveux. Elle est normalement apportée par une alimentation variée, mais par précaution, un supplément médicamenteux de folates est prescrit par notre professionnel de santé.

On n'hésite pas à en parler au médecin ou à la sage-femme lors de la consultation « préconceptionnelle ».

C'est le meilleur moment pour avoir la prescription de folates. On peut débuter la prise sans attendre et continuer quand on sera enceinte, en général jusqu'à la fin du 3^e mois de grossesse.

On peut consulter la page « Consulter un pro de santé dès le projet de grossesse » pour en savoir plus.

Accompagnement
grille d'aération

On ne bouche jamais les grilles ou bouches d'aération et on les nettoie régulièrement.

Pourquoi ? Les grilles ou bouches d'aération servent à ventiler l'air intérieur. Ceci permet

de renouveler l'air du logement en continu.

L'aération reste indispensable en complément afin d'évacuer les polluants et l'excès d'humidité.

Si le logement est équipé d'une ventilation mécanique contrôlée (VMC), on la fait contrôler par un professionnel.

Un professionnel qualifié doit effectuer son entretien tous les trois ans environ afin d'assurer son bon fonctionnement. C'est l'occupant du logement qui doit s'en charger (locataire ou propriétaire occupant).

Air intérieur
Aluminium

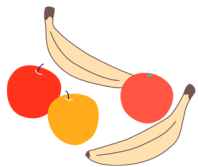
On limite l'utilisation des articles en aluminium (emballages, contenants alimentaires, ustensiles de cuisine...) pour la conservation ou la cuisson des aliments.

Pourquoi ? Au contact d'aliments acides, de l'aluminium est libéré et se retrouve dans ces aliments.

Dans le réfrigérateur ou dans les placards, on préfère le verre pour la conservation des aliments.

Si on veut aller plus loin, on peut lire la page « Repenser ses habitudes de course pour réduire l'exposition aux substances chimiques ».

Substances chimiques



Plat à tajines

On évite d'utiliser de la vaisselle artisanale en céramique, en étain ou en cristal pour la cuisine ou les repas.

Pourquoi ? Ces accessoires de cuisine contiennent du plomb qui peut se retrouver dans les aliments et être ingéré.

Le plomb est toxique pour le développement de l'enfant à naître.

Pour en savoir sur l'exposition au plomb, on peut lire la page « Eviter une exposition au plomb ».

Substances chimiques

Fruits

Lorsqu'on a envie de grignoter, on privilégie les fruits.

On privilégie les produits locaux et de saison et, si on le peut, les produits bio.

Pourquoi ? Les fruits (comme les légumes) sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres.

Ils ont un rôle protecteur dans la prévention de certaines maladies. Ils offrent surtout une incroyable variété de saveurs. Tout ce qu'il faut pour conjuguer santé et plaisir.

Enceinte puis quand on allaite, on a parfois envie de manger plus, et plus souvent.

On peut prévoir une ou deux collations dans la journée. On peut combiner par exemple un fruit et laitage, ou un fruit et une barre de céréales. On peut aussi décaler notre dessert et le prendre au moment de notre collation.

Pour aller plus loin, on peut consulter la page « Gérer son poids pendant la grossesse ».

Alimentation

Tasse

Après la naissance de bébé, on ne doit pas hésiter à s'entourer de personnes bienveillantes en les invitant à partager un moment avec nous, un café par exemple.

Pourquoi ? La présence de ces personnes bienveillantes nous aide à maintenir un équilibre entre notre rôle de parent et nos propres besoins relationnels.

Une relation bienveillante est toujours bénéfique, surtout quand on vit une période de transition et

de transformation intense sur tous les plans : corporel, social, psychiques... Que ce soit pour partager sa joie ou ses difficultés, trouver une oreille attentive qui nous écoute sans juger... cela fait énormément de bien. Avec ces personnes bienveillantes, on peut s'exprimer sans craintes. Elles nous apportent leur soutien.

On peut aussi rechercher du soutien et de la compagnie auprès d'associations ou en participant à des groupes de parents.

Pour en savoir plus on peut lire la page « S'entourer de personnes bienveillantes ».

Bien-être émotionnel

Lorsqu'on a bébé sur les genoux ou dans les bras, on évite de boire des boissons chaudes ou de manipuler des contenants avec un liquide chaud.

Pourquoi ? Cela permet d'éviter des brûlures qui peuvent être graves chez bébé.

Sa peau est plus sensible aux températures chaudes que la nôtre. En tenant bébé en même temps qu'un liquide chaud, on risque de se brûler ou de le brûler en renversant le contenant sur lui.

Si bébé se brûle ou que l'on a des doutes sur les soins que l'on peut appliquer, le mieux est de contacter les numéros d'urgences.

On peut contacter le 15 pour le Samu et le 18 pour les pompiers. On peut aussi utiliser :

- le 114, numéro d'urgence accessible aux personnes qui ont des difficultés à entendre ou à parler (personnes sourdes, devenues sourdes, malentendantes, aphasiques, dysphasiques)
- le 112, numéro d'urgence européen.

Le site ameli.fr donne les bons réflexes à avoir en cas d'accident.

Accident domestique

Pour préparer les boissons chaudes, on n'utilise pas directement l'eau chaude du robinet.

On fait plutôt chauffer l'eau froide.

Pourquoi ? La stagnation de l'eau chaude dans le ballon d'eau chaude et les canalisations peut favoriser le transfert dans l'eau des métaux qui constituent les canalisations.

Elle favorise aussi la multiplication des bactéries.

L'eau du robinet est l'aliment le plus contrôlé et peut être bue par toute la famille.

Pour en savoir plus, on peut consulter la page « Préférer l'eau aux autres boissons ».

Substances chimiques



Café

Pendant la grossesse et l'allaitement, il est conseillé de modérer sa consommation de boissons contenant de la caféine.

On évite aussi les boissons dites "énergisantes".

Pourquoi ? La caféine, comme les boissons dites "énergisantes", augmente le risque de retard de croissance du bébé. La caféine passe aussi dans le lait maternel.

Si on aime le café, on ne dépasse donc pas 2 à 3 tasses de café léger par jour.

On évite aussi de boire du thé pendant le repas. Il limite l'absorption du fer d'origine végétale. Si on est une adepte du thé, on opte pour une version sans théine comme certains thés rouges par exemple.

Les dosettes contiennent plus de caféine que le café filtre.

On préfère donc le café filtre ou les dosettes décaféinées.

Alimentation

Les dosettes ou capsules de café n'augmentent pas l'exposition aux contaminants chimiques.

Pourquoi ? Les dosettes de café et le café filtre traditionnel contiennent dans les mêmes quantités certaines substances chimiques (cuivre, arsenic inorganique, acrylamide,...).

En revanche, la plupart des dosettes entraînent davantage de déchets.

Pour en savoir plus sur les substances chimiques dans les dosettes ou capsules on peut consulter le site de l'Anses.

Substances chimiques

Huile

On privilégie plutôt l'huile de colza et l'huile de noix, ou encore l'huile d'olive.

Pourquoi ? L'huile de colza et l'huile de noix sont riches en oméga 3.

Les oméga-3 sont nécessaires au développement de bébé.

Pour un bon équilibre alimentaire, il est intéressant d'alterner entre les différentes huiles végétales.

On favorise les modes de cuisson nécessitant peu de matières grasses comme la cuisson vapeur.

Elle a aussi l'avantage de mieux préserver les vitamines et minéraux des aliments. Les matières grasses ajoutées peuvent être consommées tous les jours, mais en petites quantités. Une consommation excessive augmente le risque de prise de poids ou de développer une maladie cardiovasculaire.

Pour aller plus loin on peut consulter le site manger-bouger.

Alimentation

Sel iodé

On utilise du sel iodé pour assaisonner et cuisiner.

« Iodé » est mentionné sur l'étiquette.

Tout en évitant de mettre trop de sel.

Pourquoi ? Enceinte, on a besoin de plus d'iode.

C'est essentiel pour le bon fonctionnement de notre thyroïde et le développement du cerveau de notre enfant. Une alimentation équilibrée permet d'avoir la quantité nécessaire.

Par contre, il faut éviter de manger trop salé, car une consommation excessive de sel favorise l'hypertension artérielle, et est à l'origine de maladies cardio-vasculaires.

On trouve de l'iode en mangeant des produits de la mer, crustacés ou poissons, mais aussi des œufs et des produits laitiers.

Enceinte, consommer des algues est déconseillé pour éviter le risque de surdosage en iode. Si on pense au contraire manquer d'iode, on ne prend jamais de compléments alimentaires ou de suppléments médicamenteux. On consulte notre médecin ou notre sage-femme pour en discuter.

Pour en savoir plus sur les nutriments clés pendant la grossesse, on peut lire la page « Connaitre les éléments essentiels au futur bébé dans notre alimentation ».

Alimentation

Fruits à coque

On consomme une petite poignée par jour de fruits à coque, noix, noisettes, amandes ou pistaches, etc.

On choisit les non salés.

Pourquoi ? Les fruits à coque sont riches en oméga 3, indispensables à l'organisme humain, qui ne peut les produire lui-même.

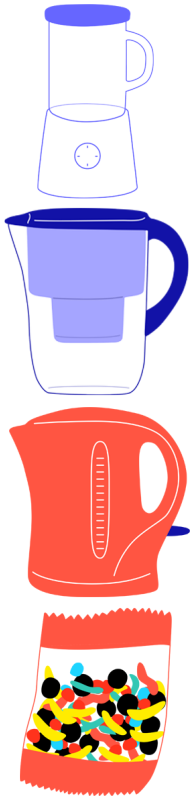
Les acides gras oméga 3 sont nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux. Des apports suffisants en oméga 3 sont donc primordiaux chez la femme en âge de procréer, chez la femme enceinte, chez la femme allaitante ainsi que chez l'enfant.

Les aliments les plus riches en oméga 3 sont issus de végétaux terrestres (la noix, l'huile de colza, de soja, etc.) et d'animaux marins (les poissons gras comme le saumon, le thon, etc.).

Pour en savoir plus sur les recommandations alimentaires, on peut consulter la page « Avoir une meilleure alimentation avant, pendant et après la grossesse ».

Alimentation





Chocolat noir

Si on a envie de prendre de temps en temps un carré de chocolat, on privilégie alors le chocolat noir à forte teneur en cacao (70% de cacao)

Pourquoi ? Le chocolat noir à forte teneur en cacao (70% de cacao) est une source d'iode et de fer.

Le fer est utilisé pour la fabrication de l'hémoglobine, qui transporte l'oxygène dans tout le corps. Pendant la grossesse, les besoins en fer augmentent car il intervient aussi dans la croissance du placenta et du fœtus. L'iode est essentiel au bon développement du cerveau de bébé et nos besoins augmentent pendant la grossesse, surtout lors du premier trimestre.

Les produits gras sucrés, dont fait partie le chocolat, ne doivent pas être consommés trop souvent ni en trop grande quantité.

Une alimentation variée et équilibrée doit suffire à couvrir nos besoins en iode et en fer. On trouve de l'iode dans d'autres aliments comme les poissons et certains produits de la mer ; ou encore le lait et les produits laitiers, les œufs ainsi que dans le sel iodé. Et du fer, dans la viande rouge, le boudin noir, le poisson et dans certains végétaux (fruits, légumes, légumes secs).

Attention, on ne prend pas de compléments alimentaires sans avis médical.

Alimentation

Robot multifonction

Préparer un repas, pour soi, pour bébé, ou pour le partager avec sa famille ou des amis, ça peut être plus facile avec un robot multifonction.

Pourquoi ? Le robot multifonction permet de préparer plus facilement de nombreuses recettes.

C'est pratique quand on a peu de temps pour faire à manger, notamment quand bébé vient d'arriver.

Pour aller plus loin :

Sur le site www.mangerbouger.fr, on peut trouver de nombreux conseils pour cuisiner bon et pratique.

On y trouvera aussi des idées recettes.

Bien-être émotionnel
Carafe filtrante

On n'utilise pas d'eau ayant été filtrée pour préparer les biberons.

Que ce soit via une carafe filtrante ou par tout autre type de traitement filtrant à domicile, ou ayant été adoucie.

Pourquoi ? Une mauvaise utilisation des carafes filtrantes pourrait entraîner la présence dans l'eau de certains contaminants.

Comme les ions argent, sodium, potassium, ammonium. Les carafes filtrantes pourraient aussi entraîner un abaissement du pH, voire une altération de la qualité microbiologique de l'eau.

L'eau du robinet est de très bonne qualité et suffit à elle-même.

Si on utilise une carafe filtrante (uniquement pour nous), certaines précautions d'utilisation doivent absolument être respectées :

- Respecter le mode d'emploi et les éventuelles précautions d'usages : nettoyage de la carafe, remplacement régulier de la cartouche, consultation d'un médecin pour les personnes suivant un régime alimentaire contrôlé notamment pauvre en sodium ou potassium ;
- Conserver la carafe filtrante et son eau au réfrigérateur et consommer l'eau filtrée rapidement, idéalement dans les 24 heures après filtration ;
- Porter une attention particulière aux carafes proposées à la vente en ligne et vérifier qu'elles sont bien conformes à la réglementation européenne.

Voir les règles de bon usage des carafes filtrantes sur le site de l'Anses.

Substances chimiques
Bouilloire

On évite de manipuler des contenants avec un liquide chaud lorsqu'on a bébé dans les bras.

Pourquoi ? Cela permet d'éviter des brûlures qui peuvent être graves chez un bébé.

Sa peau est plus sensible aux températures chaudes que la nôtre. En tenant bébé en même temps qu'un liquide chaud, on risque de se brûler ou de le brûler en renversant le contenant sur lui.

Si bébé se brûle ou que l'on a des doutes sur les soins que l'on peut appliquer, le mieux est de contacter les numéros d'urgences.

On peut contacter le 15 pour le Samu et le 18 pour les pompiers. On peut aussi utiliser :

- Le 114, numéro d'urgence accessible aux personnes qui ont des difficultés à entendre ou à parler (personnes sourdes, devenues sourdes, malentendantes, aphasiques, dysphasiques)
- Le 112, numéro d'urgence européen.

Le site ameli.fr donne les bons réflexes à avoir en cas d'accident.

Accident domestique

On choisit une bouilloire en inox ou en verre pour éviter tout contact de l'eau chaude avec du plastique.

Pourquoi ? Le plastique chauffé libère des composants nocifs comme des perturbateurs endocriniens.

On peut consulter la page « Limiter les perturbateurs endocriniens, c'est possible » pour en savoir plus.

En l'absence de bouilloire sans plastique, on préfère la casserole pour chauffer l'eau.

Substances chimiques
Bonbons

Les bonbons en petite quantité, c'est de temps en temps, à la fin d'un repas ou du goûter.

Pourquoi ? Un bonbon est avant tout un morceau de sucre.

Les aliments sucrés, consommés en trop grande quantité, peuvent provoquer des caries dentaires et

favoriser la prise de poids. A long terme, ils peuvent entraîner des maladies comme le diabète. Ils sont à limiter pour toute la famille. Cela ne signifie pas de s'en priver complètement ! L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de ne pas dépasser 50 g de sucre par jour, c'est l'équivalent de 8 bonbons.

Un projet de bébé, la grossesse, l'allaitement sont une bonne occasion de faire le point sur nos habitudes alimentaires.

En ayant une alimentation équilibrée et variée, on apporte à son bébé ce qui est nécessaire pour couvrir ses besoins nutritionnels. Pendant la grossesse, on a souvent des petits creux et les grignotages sont fréquents. Attraper un bonbon est un geste facile ! Pourquoi ne pas opter pour une poignée de fruits à coque non salés, comme les noix, noisettes, amandes, pistaches... ou sinon un carré de chocolat noir.

Alimentation

On évite de consommer des bonbons, surtout ceux contenant l'additif E171 (dioxyde de titane) qui est un colorant.

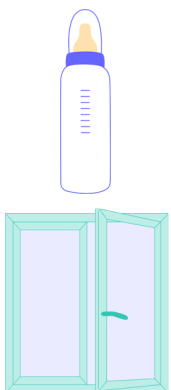
Pourquoi ? L'additif alimentaire E171 peut contenir des particules de très petite taille qui peuvent être nocives pour la santé.

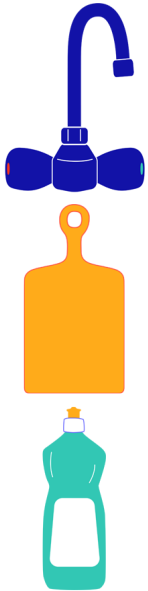
Les additifs sont notamment destinés à améliorer la conservation, l'aspect ou le goût de l'aliment.

Ils sont identifiés par leur code (E suivi de 3 ou 4 chiffres) ou par leur nom comme par exemple le dioxyde de titane (E171). Ces substances sont utilisées volontairement pour leurs fonctions. Elles sont réglementées pour assurer que leur présence potentielle dans les aliments ne fait pas courir de risque non acceptable au consommateur.

Pour en savoir plus, lire la page « Connaître et limiter les substances chimiques dans l'alimentation ».

Substances chimiques





Biberon

On peut très bien utiliser l'eau du robinet pour la préparation des biberons, sauf en cas de canalisations en plomb.

Si on souhaite utiliser de l'eau en bouteille, on regarde bien sur l'étiquette si elle convient aux nourrissons.

Pourquoi ? En France, l'eau du robinet est l'aliment le plus contrôlé.

Ce sont les Agences Régionales de Santé (ARS) qui sont responsables de ce contrôle, à tous les niveaux de la ressource en eau utilisée pour produire de l'eau potable jusqu'à notre robinet.

Pour être jugée potable, elle doit respecter une soixantaine de paramètres. Par exemple, sont enlevés des éléments dangereux pour la santé : bactéries, virus, parasites, pesticides, nitrates, excès de sels minéraux, etc.... Il peut arriver que l'eau du robinet ne puisse pas être consommée, mais c'est très rare.

En savoir plus en consultant la page « Préférer l'eau du robinet aux autres boissons ».

Quelques bonnes habitudes sont à adopter pour l'utilisation de l'eau du robinet pour les biberons :

- Ne pas mettre le goulot du biberon en contact avec le robinet.
- Utiliser de l'eau froide.
- Laissez couler l'eau du robinet quelques secondes avant de remplir le biberon.
- Nettoyer régulièrement la tête du robinet. S'il est équipé d'un diffuseur, détartre celui-ci régulièrement. Pour cela, dévisser le diffuseur, le mettre dans un verre de vinaigre blanc. Attendre quelques heures, bien le rincer et le remettre en place.
- Ne pas utiliser d'eau ayant été filtrée, que ce soit via une carafe filtrante ou par tout autre type

de traitement de l'eau installé au domicile (ces dispositifs peuvent faciliter la multiplication des bactéries en cas d'utilisation non régulière et de défaut d'entretien).

- En présence de canalisations d'eau potable en plomb (pour les logements construits avant 1948) ou en cas de doute, il est déconseillé d'utiliser l'eau du robinet pour la préparation de biberons.

En savoir plus sur la conservation et la préparation des biberons sur le site de l'Anses.

Alimentation

Chaque tétée peut être l'occasion d'un moment calme, d'échange de regards et de mots doux.

Pourquoi ? Quand bébé et ses parents sont au calme, attentifs et installés confortablement, la tétée au sein ou au biberon renforce la confiance mutuelle.

Bébé tout contre son parent, reconnaît l'odeur et la voix de celui-ci. Cela le rassure. La tétée comble la faim de bébé qui reconnaît qu'il peut compter sur son parent. En retour, le parent est rassuré sur ses compétences à répondre aux besoins de son enfant. Les repas renforcent ainsi les liens d'attachement

Nourrir bébé est un moment d'échanges privilégiés.

C'est l'occasion d'avoir un contact physique, de lui parler, lui chanter une chanson, d'échanger des regards. Pour être disponible, on évite de regarder la télévision, ou de consulter notre téléphone.

On peut lire la page « Comprendre le besoin d'attachement de bébé » pour en savoir plus.

Relation familiale

Si on donne le biberon, on utilise des biberons garantis sans BPA (bisphénol A).

Si possible on utilise des biberons en verre.

Pourquoi ? Le bisphénol A (BPA) est un perturbateur endocrinien.

On trouve du BPA dans beaucoup d'objets. Depuis 2010, il est interdit pour la fabrication des contenants alimentaires (biberons, bouteilles, conserves, etc.). Les autres matériaux peuvent contenir des substances dont on ne connaît pas bien les effets sur la santé. Le verre en revanche est une matière neutre, sans danger de passage de produits chimiques dangereux dans le lait.

Consulter la page « Limiter les perturbateurs endocriniens, c'est possible », pour en savoir plus.

**Quelle que soit sa matière (verre, plastique...), les conseils de bon usage du biberon sont à respecter. **

Notamment l'application d'un nettoyage soigneux.

Substances chimiques
Fenêtre

On aère systématiquement lors de la préparation des repas, de la vaisselle, du ménage

Pourquoi ? Aérer permet de renouveler l'air, d'évacuer les polluants et l'excès d'humidité de la pièce.

Les activités quotidiennes dans la cuisine (cuisson des aliments, utilisation de produits ménagers, vaisselle...) diffusent des polluants et produisent un excès d'humidité. Parfois, des fuites ou infiltrations d'eau peuvent être des sources d'excès d'humidité à l'origine de moisissures.

En l'absence de fenêtre, une bonne ventilation permet de renouveler l'air en continu.

Air intérieur
Robinet

Toute la famille peut boire l'eau du robinet. C'est pratique, économique, respectueux de l'environnement.

Si le goût de chlore nous gêne, il suffit de laisser l'eau dans une carafe ouverte au réfrigérateur pendant quelques heures.

Pourquoi ? L'eau du robinet est l'aliment le plus contrôlé en France.

Ce sont les Agences Régionales de Santé (ARS) qui sont responsables de ce contrôle, à tous les niveaux de la chaîne de production et jusqu'à notre robinet.

Pour être jugée potable, elle doit respecter une soixantaine de paramètres. Par exemple, sont enlevés des éléments dangereux pour la santé : bactéries, virus, parasites, pesticides, nitrates, excès de sels minéraux, etc. L'eau du robinet peut apporter des sels minéraux et des oligoéléments essentiels, comme par exemple du calcium et du magnésium.

Il est très rare que l'eau du robinet ne puisse pas être consommée. Il y a alors une information officielle.

Pour savoir si l'eau de notre commune est potable, on peut consulter :

- La carte interactive du ministère sur www.eaupotable.sante.gouv.fr.
- Le dernier contrôle sanitaire affiché dans notre Mairie ou sur le site de l'Agence régionale de santé.

- La note de synthèse qui accompagne notre facture d'eau une fois par an.

Si on habite dans un immeuble en copropriété, c'est le syndic de copropriété qui reçoit ces informations.

Alimentation

Se laver les mains plusieurs fois par jour est un des meilleurs moyens d'éviter les microbes.

Pourquoi ? Nos mains peuvent transporter toutes sortes de microbes.

Quand on se touche le visage, ils peuvent entrer en contact avec la bouche, le nez et les yeux et provoquer des infections. Comme certaines infections peuvent être plus graves pendant la grossesse, on adopte ce geste d'hygiène plusieurs fois au cours de la journée, avant et après plusieurs activités de notre quotidien : faire la cuisine, manger, s'occuper des enfants ou de personnes malades, être allée aux toilettes, revenir des transports en commun...

Comment se laver les mains ?

1. Il faut se laver les mains à l'eau et au savon (de préférence liquide),
2. Pendant 30 secondes,
3. En frottant les ongles, le bout des doigts, la paume et l'extérieur des mains, les jointures et les poignets,
4. Il faut se sécher les mains avec une serviette propre ou à l'air libre,
5. Une solution hydro-alcoolique peut aussi être utilisée sur des mains non souillées.

Risques infectieux

On utilise l'eau froide du robinet pour la cuisine ou pour préparer les biberons.

Si on a besoin d'eau chaude, on fait chauffer l'eau froide à la casserole.

Pourquoi ? L'eau chaude reste plusieurs heures dans les canalisations ou le réservoir d'eau chaude, et se charge de particules de métaux comme du plomb.

On peut en savoir plus sur l'eau du robinet en lisant la page « Préférer l'eau aux autres boissons ».

Si les canalisations de distribution de l'eau potable sont en plomb,

on laisse d'abord un petit peu couler l'eau pour éviter toute ingestion de plomb.

Substances chimiques

Planche à découper

Si on peut, on utilise deux planches à découper : on en réserve une pour les viandes et poissons crus, et une autre pour les légumes propres et les aliments cuits.

Sinon, on lave bien la planche entre chaque utilisation.

Pourquoi ? Les aliments crus peuvent être souillés par des microbes et contaminer la planche à découper.

Avoir deux planches permet d'éviter que les microbes provenant des aliments crus se propagent aux aliments cuits que l'on va manger. Un conseil à bien suivre en particulier quand on n'est pas immunisée contre la toxoplasmose.

Il est également important de laver ses fruits et ses légumes pour se protéger de la toxoplasmose.

Si ce parasite nous contamine pendant la grossesse, cela peut être grave pour bébé. Pour bien laver les fruits et les légumes, on les passe à l'eau deux fois. Si besoin, on les épluche pour les débarrasser de tout résidu de terre et d'éventuels parasites.

Pour en savoir plus, on peut lire la page « Eviter les microbes : spécial alimentation ».

Risques infectieux
Produit vaisselle

On respecte les doses et les précautions d'utilisation des produits ménagers comme le produit vaisselle.

Pourquoi ? Les produits vaisselle contiennent des détergents composés essentiellement d'agents nettoyants (tensioactifs).

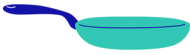
Ils contiennent aussi des colorants, des conservateurs ou des parfums qui peuvent être irritants ou allergisants.

On peut aussi faire la vaisselle avec des produits traditionnels (savon de Marseille, savon noir, bicarbonate de soude...) ou ayant un label environnemental.

On peut consulter la page « Comprendre les étiquetages des substances chimiques » pour en savoir plus sur le label environnemental.

Si cela est possible, pendant la vaisselle, on aère la pièce pour évacuer les polluants et l'humidité.

Substances chimiques



poêle

On change nos poêles ou casseroles abîmées.

Avant toute dégradation, on utilise des ustensiles en bois pour ne pas rayer le revêtement.

Pourquoi ? Les poêles et casseroles antiadhésives peuvent contenir du PFOA (acide perfluorooctanoïque).

Il s'agit d'une colle (destinée à fixer le revêtement antiadhésif) qui est cancérigène et perturbateur endocrinien.

Quand on achète une poêle ou une casserole antiadhésive, on regarde s'il y a la mention « sans PFOA ».

On peut aussi les acheter en inox, en fonte naturelle... Dans tous les cas, on s'assure qu'elles sont compatibles avec la source de chaleur utilisée (gaz, électricité, vitrocéramique, induction...).

Substances chimiques

Plan de travail

Après chaque manipulation d'aliments crus (viande et volaille, œufs, crudités), on nettoie le plan de travail et les ustensiles, puis on se lave soigneusement les mains.

Pourquoi ? Les aliments crus peuvent être souillés par des germes et contaminer le plan de travail et les ustensiles.

Un bon nettoyage permet d'éviter que ces germes ne se retrouvent sur d'autres aliments. Ainsi on se protège des infections qui peuvent être dangereuses pendant la grossesse. Un conseil à bien suivre en particulier quand on n'est pas immunisée contre la toxoplasmose.

Pour en savoir plus sur les gestes quotidiens à adopter,

on peut lire la page « Eviter les microbes : spécial alimentation ».

Risques infectieux
four micro-ondes

Si on fait chauffer le biberon de lait au four micro-ondes, il est impératif de vérifier la température du contenu avant de le proposer à bébé.

Pourquoi ? Lorsque l'on fait chauffer un biberon au four micro-ondes, le contenant, c'est-à-dire le biberon, peut ne pas être chaud, alors que son contenu est bouillant.

Le risque de brûlures graves est alors important.

On peut tester la température du lait sur la face interne de notre poignet.

Si le lait est trop chaud, on peut passer le biberon sous l'eau froide pour le refroidir.

On peut retrouver d'autres conseils pour les gestes quotidiens en lisant la page « Se préserver des accidents de la vie courante avec des gestes simples ».

Accident domestique

On chauffe au micro-ondes les aliments dans des contenants en verre ou dans des assiettes.

**Pourquoi ? Les contenants en plastique peuvent libérer des substances chimiques dont des perturbateurs endocriniens qui vont se retrouver dans les aliments lors du passage au micro-ondes. **

Pour en savoir plus sur les perturbateurs endocriniens,

on peut lire la page « Limiter les perturbateurs endocriniens, c'est possible ».

Substances chimiques
Cuillère en bois

On privilégie le bois pour les ustensiles de cuisine.

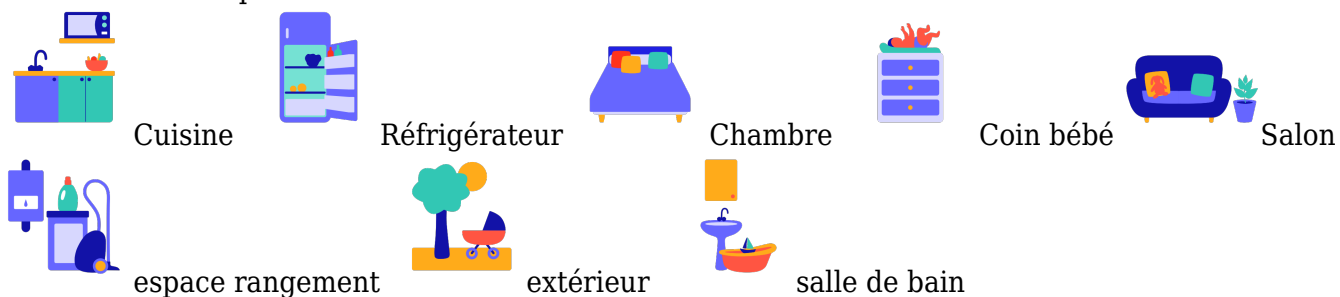
Pourquoi ? Les ustensiles de cuisine en bois ne conduisent pas la chaleur et ne contaminent pas les aliments de substances chimiques nocives.

Ils ne rayent pas les poêles et casseroles.

Les ustensiles en plastique chauffés peuvent libérer des substances nocives.

Les autres ustensiles peuvent abimer les poêles et casseroles antiadhésives.

Substances chimiques



Source URL: <https://www.agir-pour-bebe.fr/cuisine>

