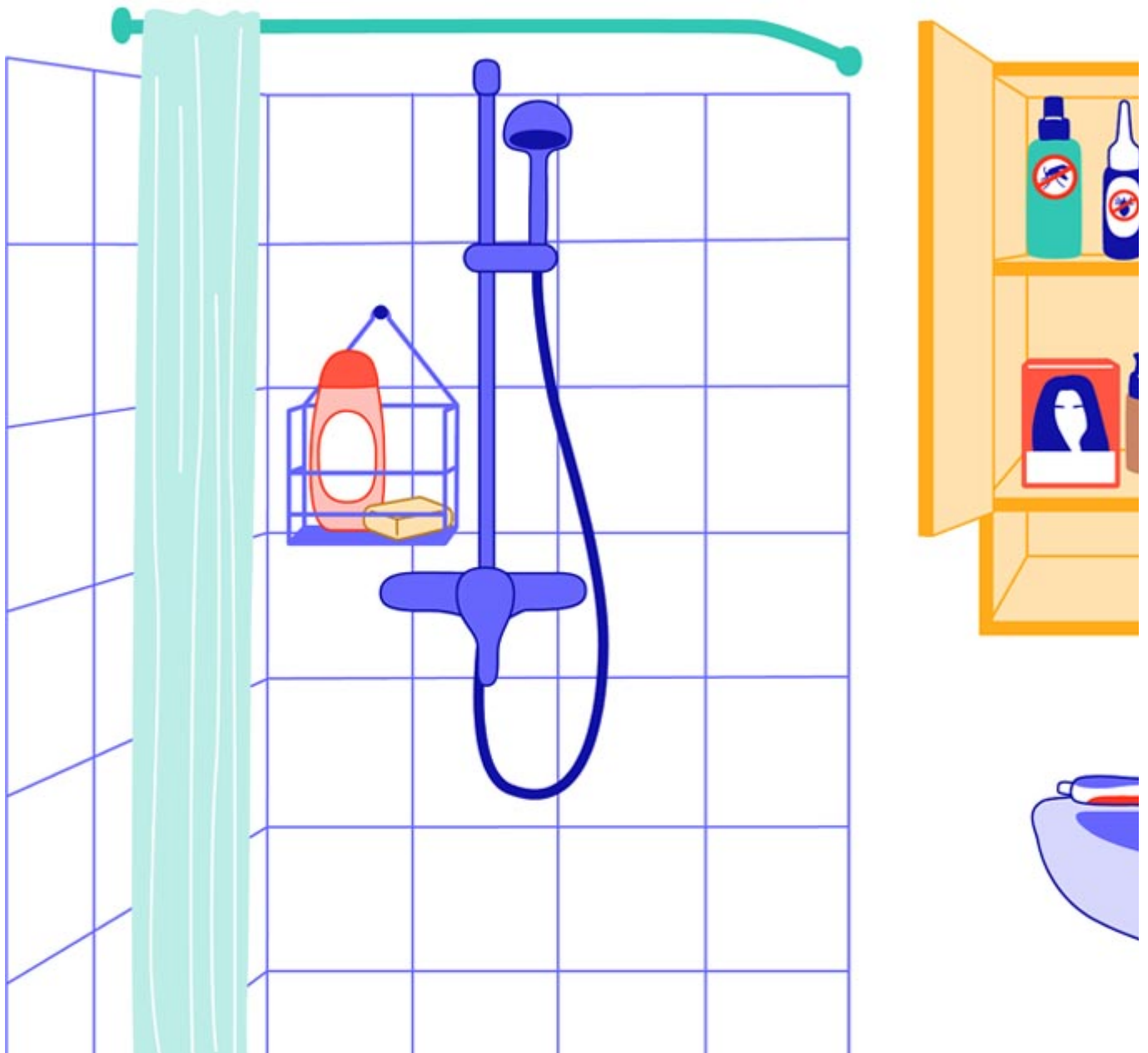
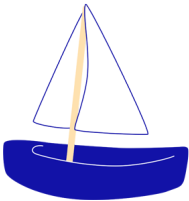


salle de bain

La salle de bain est l'occasion d'aborder les substances chimiques présentes dans les produits que nous utilisons pour nous et pour bébé et les limiter au mieux. En prenant soin de notre santé, on va prendre soin de notre environnement, et inversement. Les soins ou le bain sont aussi l'occasion de bons moments partagés avec bébé. Cet espace nous donne conseils et astuces pour en profiter pleinement avec bébé en toute sécurité.



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



gel douche savon

On privilégie les produits les plus simples pour la toilette.

On les choisit avec une liste d'ingrédients courte, et sans parfum.

Pourquoi ? Certains produits pour la toilette peuvent contenir des substances chimiques nocives comme des allergènes ou des perturbateurs endocriniens suspectés.

On peut en savoir plus sur les perturbateurs endocriniens en lisant la page "Limiter les perturbateurs endocriniens, c'est possible".

Pour en savoir plus sur les allergènes : "Connaître les allergènes pour mieux les éviter".

On peut choisir les produits avec un label environnemental de qualité.

En savoir plus sur les labels environnementaux sur le site de l'ADEME.

On peut aussi utiliser un savon à base végétale.

Substances chimiques
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.

Ventiler permet de renouveler l'air du logement en continu afin d'évacuer les polluants (venant des produits d'hygiène, cosmétiques ou ménagers) et l'excès d'humidité (dû à la toilette).

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 (le locataire ou le propriétaire occupant).

Air intérieur
baignoire bébé

On choisit bien le moment du bain, pour qu'il reste un moment d'échange et de plaisir avec bébé.

Pourquoi ? Prendre un bain demande de l'énergie au bébé et au parent.

Trop de fatigue ou d'énerverment chez l'un ou l'autre peut transformer ce moment en corvée. Or, le bain est un moment de découverte de nouvelles sensations pour bébé. On accompagne ces découvertes par des paroles, regards, gestes doux et attentifs, afin que bébé soit confiant.

Un bain tous les deux trois jours suffit en matière d'hygiène, donc on n'hésite pas à faire sauter le bain si on pense que ça va être plutôt la crise qu'un bon moment passé ensemble.

Dans les premiers mois, on fait attention à ce que le bain ne dure pas trop longtemps.

Et ce, même si on échange avec bébé. Cela évite que bébé prenne froid.

Pour en savoir plus sur les petits soins quotidiens et la toilette de bébé, on peut consulter la page « S'occuper de l'hygiène corporelle de bébé ».

Relation familiale

On ne laisse jamais bébé seul dans une baignoire, une bassine d'eau, une piscine gonflable, etc.

Pourquoi ? Un bébé peut se noyer en moins de 2 minutes dans quelques centimètres d'eau.

Lors du bain, il doit être sous la surveillance constante d'un adulte responsable. Les sièges, transats

ou supports de bain, ne doivent pas être considérés comme des accessoires protégeant de la noyade.

Si on doit s'absenter quelques minutes dans une autre pièce alors qu'on baigne bébé, on le sort de l'eau, on l'enroule dans une serviette et on le pose dans son lit sur le dos ou au sol dans un lieu sécurisé.

Lorsqu'on baigne bébé, on vérifie toujours la température de l'eau.

Pour cela on peut utiliser un thermomètre de bain. La température idéale est à 37°C, ce qui permet à bébé de maintenir la température de son corps. On évite ainsi des brûlures qui peuvent être graves chez un bébé.

On peut obtenir d'autres conseils sur la page « Se préserver des accidents de la vie courante avec des gestes simples ».

Accident domestique

Pour le bain de bébé, on utilise les produits les plus simples.

Par exemple un savon, de préférence avec une base végétale, sans parfum, sans antibactérien, sans huiles essentielles.

Pourquoi ? Les substances chimiques peuvent passer plus facilement dans le corps de bébé.

Sa peau est plus fragile et plus perméable.

Pour en savoir plus,

on peut consulter la page « Connaitre les substances chimiques de notre quotidien ».

Substances chimiques
jouet du bain

On n'hésite pas à jouer avec bébé pendant le bain.

Pourquoi ? Jouer dans le bain avec bébé produit de nombreux bienfaits.

Le jeu augmente le plaisir et la détente de bébé. Il découvre les sensations que procure l'eau sur son corps. Ces sensations sont enregistrées par son cerveau et l'aident à prendre conscience des différentes parties de son corps.

Pour jouer avec lui, on le berce doucement dans l'eau, on fait tomber quelques gouttes sur son ventre en observant sa réaction. On caresse son corps avec le gant mouillé. On lui parle, on chante ou on sourit pour solliciter l'ouïe et la vue.

Dans ses premiers mois, bébé n'a pas besoin d'objet particulier pour jouer dans l'eau.

Plus tard, on choisira des jouets de bains ou tout simplement des objets de la maison (gobelet, tasse, ...) non cassable.

Pour en savoir plus sur les jeux possibles avec bébé, on peut consulter la page « Renforcer la relation avec bébé par des activités ».

Relation familiale

On préfère les jouets avec les normes CE ou NF et on s'assure qu'ils sont adaptés à l'âge de bébé.

Pourquoi ? La norme CE garantit notamment une conformité aux exigences de sécurité européennes.

Par exemple, depuis 1999, certains phtalates (DINP, DEHP, DBP, DIDP, DNOP, BBP) sont interdits dans les jouets et articles de puériculture commercialisés en Europe. Il faut donc être vigilant aux anciens jouets.

On peut consulter le site de l'ANSES pour en savoir plus.

Il est accessible en cliquant [ici](#).

Substances chimiques



anti moustique

Si on est obligé de voyager dans une zone à risque d'épidémie de virus Zika, on consulte impérativement un médecin avant le départ.

Pourquoi ? Certains moustiques peuvent transmettre des maladies comme le paludisme, la dengue, le chikungunia ou le Zika.

Quand on est enceinte et que l'on se fait infecter par le virus Zika, les conséquences sur le fœtus peuvent être lourdes. Il y a un risque de malformation pour le bébé.

En cas de séjour inévitable (résident ou voyageur) en zone infectée, le médecin donnera les conseils pour bien se protéger des piqûres de moustiques. Il pourra proposer les modes de prévention les plus appropriés que ce soit pour la future mère ou le futur père. Il pourra notamment vérifier et conseiller les produits répulsifs efficaces et utilisables par la femme enceinte.

De jour comme de nuit, la protection contre les piqûres de moustiques est essentielle.

En plus de l'utilisation de répulsif adapté, la protection passe par le port de vêtements couvrants, l'utilisation de moustiquaires, de diffuseurs électriques, la destruction des gîtes larvaires, etc.

On peut lire la page « Prendre certaines précautions pour les voyages » pour avoir d'autres conseils.

Risques infectieux

On demande l'avis d'un médecin avant d'utiliser un produit contre les moustiques.

Pourquoi ? Certains produits peuvent contenir des substances chimiques interdites pendant la grossesse.

Pour bébé, aucun répulsif cutané ne doit être utilisé avant l'âge de 6 mois. Si on allaite, on utilise ces répulsifs, après avis médical, en respectant les précautions d'usage et en veillant à ne pas appliquer le produit au niveau des seins. On se lave bien les mains avant la mise au sein.

Pour avoir plus d'infos sur les substances chimiques, consulter la page dédiée.

Les huiles essentielles, dont la durée d'efficacité est généralement inférieure à 20 minutes, sont inefficaces.

Elles sont par ailleurs déconseillées pour les femmes enceintes ou allaitantes.

Substances chimiques
anti-poux

Si on est obligée d'utiliser un anti-poux pendant la grossesse, on privilégie les produits

contenant des silicones (diméthicone) en lotion.

Pourquoi ? Certains produits anti-poux contiennent des insecticides (pyréthrinoides) dont il est préférable de limiter l'exposition pendant la grossesse.

Pour en savoir plus,

on peut consulter le site Mpedia.

Substances chimiques
crème solaire

On choisit une crème solaire avec la liste d'ingrédients la plus courte et sans parfum.

Pourquoi ? Les crèmes solaires peuvent contenir des substances chimiques toxiques.

Comme le phénoxyéthanol ou des perturbateurs endocriniens.

Avant l'âge de 2 ans, bébé ne devrait pas être exposé au soleil.

Substances chimiques

Enceinte, on fait particulièrement attention au soleil.

On se couvre pour limiter les risques liés au soleil et on évite de s'exposer au soleil entre 12h et 16h.

**Pourquoi ? L'exposition aux rayonnements ultraviolets (UV), en plus d'être la cause principale des cancers de la peau, peut provoquer une hyperpigmentation de la peau. **

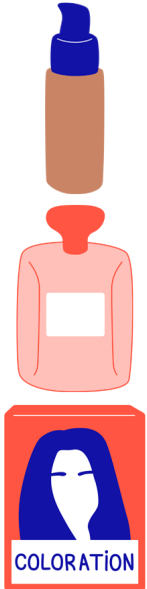
Chez les femmes enceintes, ce peut être le classique « masque de grossesse » ou une ligne brune sur le ventre.

Quand on sort avec bébé, on lui met un chapeau à large bord et des vêtements légers qui couvrent les jambes et les bras.

On profite des heures aux températures les plus fraîches pour sortir et on n'expose jamais bébé au soleil.

En savoir plus sur le site www.prevention-soleil.fr.

Expositions physiques, métaux et rayonnements



Fond de teint

On limite le maquillage quand on attend bébé ou qu'on l'allaite.

Pourquoi ? Certains fonds de teint peuvent contenir des substances chimiques nocives suspectées d'être des perturbateurs endocriniens ou des allergènes.

Pour en savoir plus sur les allergènes,

on peut consulter la page « Connaitre les allergènes pour mieux les éviter ».

Substances chimiques

Parfum

On limite le parfum pendant la grossesse.

On ne met pas de parfum à bébé : il sent bon naturellement.

Pourquoi ? Certains parfums peuvent contenir des perturbateurs endocriniens suspectés ou des allergènes.

Pour en savoir plus, consulter la page « Connaître les allergènes pour mieux les éviter ».

Si on veut se parfumer de temps en temps, on met plutôt le parfum sur les vêtements et non sur la peau.

Substances chimiques

Coloration

On évite tout traitement pour les cheveux.

Pourquoi ? Certains produits peuvent contenir des perturbateurs endocriniens suspectés, des allergènes ou des additifs nocifs.

Plus d'infos sur la page consacrée aux perturbateurs endocriniens

Pour en savoir plus sur les substances dans les produits capillaires,

on peut consulter le site de l'ANSES.

Substances chimiques

On n'hésite pas à se faire couper les cheveux avant l'accouchement pour leur donner plus de vitalité.

On évite juste les produits de coloration qui contiennent des substances chimiques.

Pourquoi ? Les cheveux sont parfois sensibles à la période de la grossesse et à l'accouchement.

S'occuper de ses cheveux, c'est bon pour eux mais aussi pour le moral.

Surtout quand il faut faire face aux transformations physiques et aux petits maux de la grossesse.

Bien-être émotionnel



médicaments

Pendant la grossesse et l'allaitement on ne prend aucun médicament sans l'avis de notre médecin, sage-femme ou pharmacien.

C'est vrai pour tous les médicaments, même ceux que l'on a l'habitude de prendre, ceux en vente libre ou à base de plante.

Pourquoi ? Parce que les médicaments peuvent agir sur notre santé mais aussi sur le développement de bébé quand on est enceinte ou qu'on l'allait.

Beaucoup de médicaments que l'on avale, ou même des pommades, passent dans notre sang puis

dans celui de bébé via le placenta ou le lait. Parfois, ces médicaments sont utiles et même indispensables, mais seul un professionnel peut nous l'indiquer.

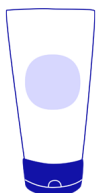
Quand on suit un traitement de longue durée pour une maladie particulière, il faut parler de notre désir de grossesse au médecin spécialiste de sa maladie. Il gèrera au mieux le traitement pendant la grossesse.

Pendant la grossesse, tout problème de santé mériete qu'on en parle à un professionnel.

Il pourra cerner le problème, voir s'il y a un risque pour le bébé ou un danger pour la mère. Il jugera de l'intérêt de prendre un traitement médicamenteux. Il pourra aussi indiquer des règles d'hygiène ou de diététique qui permettent de soulager certains symptômes.

En savoir plus en lisant la page « Demander conseil à un pro de santé pour les médicaments ».

Accompagnement



crème hydratante

Pour les soins du visage et du corps, on préfère les produits simples avec la liste d'ingrédients la plus courte et sans parfum.

On peut les trouver en grande distribution.

Pourquoi ? Certains produits peuvent contenir des perturbateurs endocriniens suspectés ou des allergènes.

Plus d'infos sur les allergènes en consultant la page dédiée.

Pour aller plus loin, on peut utiliser des huiles végétales « bio ».

Si on fabrique ses produits cosmétiques à la maison, on n'ajoute pas d'huiles essentielles.

Substances chimiques

On peut se masser la peau avec une crème hydratante, de l'huile d'amande douce ou à base de Karité.

Pourquoi ? On ne peut pas faire grand-chose face aux vergetures dues à la grossesse mais les massages soulagent et sont rafraichissants.

Les vergetures sont dues à la perte d'élasticité de la peau. Il n'y a pas besoin de crème spéciale anti-vergeture.

On peut aussi demander à son ou sa partenaire de nous masser.

Cela favorise les liens et la communication dans le couple.

Pour aller plus loin sur ce sujet, on peut lire la page « Repenser son couple au quotidien ».

Bien-être émotionnel
trousse à pharmacie

Il est important de toujours avoir une trousse à pharmacie à proximité avec du matériel de premier secours.

Pourquoi ? Cela nous permet d'effectuer les premiers soins si la blessure n'est pas grave (petit bobo) ou en attendant les secours en cas de blessure grave.

En cas de doute sur la gravité de la blessure, il ne faut pas hésiter à appeler le Samu pour bénéficier de conseils ou d'une prise en charge.

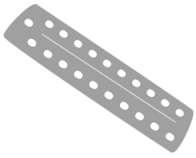
Deux numéros d'urgences sont importants à connaître pour toute personne ayant en charge la surveillance d'un bébé : le 15 pour le Samu et le 18 pour les pompiers.

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



pilule

On profite de la grossesse pour réfléchir à notre contraception pour l'après accouchement.

On n'hésite pas à y réfléchir en couple.

Pourquoi ? Dans les semaines ou les mois qui suivent un accouchement, les grossesses non prévues sont nombreuses.

Beaucoup de couples ne disposent pas d'une méthode adaptée à leur nouvelle situation. Choisir sa contraception est important pour éviter une grossesse non désirée après un accouchement.

On n'hésite pas à demander conseil à tout moment à notre sage-femme ou au médecin qui assure notre suivi de grossesse.

Plus d'informations sur la contraception sur le site www.choisirsacontraception.fr.

Accompagnement
khol

On évite l'utilisation de certains cosmétiques (khôl, surma) et remèdes (azarcon, coral, rueda) traditionnels, pendant la grossesse.

Pourquoi ? Ils peuvent contenir du plomb qui est un métal nocif pour bébé en développement.

Pour en savoir plus sur le plomb,

on peut lire la page « Eviter une exposition au plomb ».

Substances chimiques
vernis à ongles

On limite le vernis à ongles (tout comme le maquillage et le parfum) quand on attend un bébé ou qu'on l'allaite.

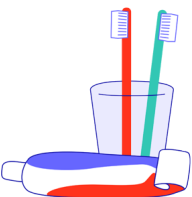
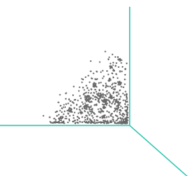
Pourquoi ? Certains vernis à ongles peuvent contenir des substances chimiques nocives suspectées d'être des perturbateurs endocriniens ou des allergènes.

Plus d'infos sur les perturbateurs endocriniens en consultant la page dédiée.

On laisse les ongles (des mains et des pieds) naturels pour aller à la maternité pour accoucher.

C'est indispensable en cas d'anesthésie.

Substances chimiques



transat bébé

Pour réussir à prendre soin de soi (se doucher, se préparer...), on peut poser bébé dans son transat en toute sécurité.

**Pourquoi ? Déposer bébé dans son transat quand on a besoin d'accomplir une tâche permet de ne pas avoir besoin de le garder dans les bras. **

Le transat permet d'assurer une parfaite sécurité à bébé et nous laisse les mains libres tout en

gardant un œil attentionné sur lui.

Quand bébé est dans le transat, on peut continuer à interagir avec lui, lui parler, lui chanter des chansons ou rire avec lui.

Bébé adore ces interactions. On pourra ainsi lui accorder notre attention tout en faisant autre chose.

Pour en savoir plus sur les interactions avec bébé, consulter la sous-rubrique.

Bien-être émotionnel

Lorsqu'on met bébé dans un transat, on veille toujours à l'attacher et à ne jamais poser le transat en hauteur (sur une table, un lit, un canapé, etc.) mais au sol.

Pourquoi ? Pour éviter une chute.

Le transat doit être posé au sol pour éviter tout risque de chute de moyenne hauteur. Et bébé doit être maintenu dans son transat. Parfois, on doit aller chercher quelque chose ou gérer une urgence. Le transat permet de mettre bébé en sécurité.

Limiter le risque de chute est important pour bébé mais aussi pour la femme enceinte.

Les conséquences des accidents de la vie courante peuvent être plus graves pendant cette période. Il faut donc être particulièrement attentif.

Accident domestique
moisissures

On assure une bonne ventilation et, si possible, on aère après une douche ou un bain.

Pourquoi ? Les activités quotidiennes (toilette, séchage du linge...) ainsi que les fuites et infiltrations d'eau sont sources d'humidité.

Si l'air n'est pas suffisamment renouvelé pour évacuer l'humidité, les moisissures se développent sur les murs.

Si le séchage du linge est impossible en extérieur, on essore au maximum le linge, on le fait sécher dans la pièce la moins humide, et on aère autant que possible.

**Aérer permet de faire entrer de l'air neuf de façon plus importante que par la ventilation. **

Un geste à faire été comme hiver, en ouvrant en grand sa fenêtre au moins 10 minutes par jour.

Lire la page « Adoptez les bons gestes pour améliorer l'air intérieur » pour en savoir plus.

Air intérieur
dentifrice et brosses à dents

À partir du 4^e mois de grossesse, on a le droit à un examen de prévention bucco-dentaire pris en charge à 100%.

Il ne faut pas hésiter à y avoir recours. La femme enceinte peut bénéficier de cet examen de prévention bucco-dentaire jusqu'au 12^e jour après l'accouchement.

Pourquoi ? Les changements hormonaux liés à la grossesse peuvent avoir un effet sur les dents et les gencive.

On continue à se brosser soigneusement les dents pendant la grossesse.

Pour en savoir plus sur cette prise en charge, on peut consulter le site ameli.fr.

Accompagnement

On préfère un dentifrice notamment sans Triclosan.

Pourquoi ? Certains produits contiennent du Triclosan qui est un perturbateur endocrinien, ou certains additifs nocifs comme le E171 ou des allergènes.

Pour en savoir plus sur les perturbateurs endocriniens,

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

Substances chimiques

Enceinte, on ne partage pas sa brosse à dent.

Pourquoi ? La salive, surtout celle des enfants de moins de 3 ans, peut être porteuse du cytomégalovirus.

Cette infection peut être grave pour le fœtus.

**De façon générale, enceinte on évite de partager ses affaires de toilettes (brosse à dent mais aussi serviette, gant, ...) avec quelqu'un d'autre. **

On se protège ainsi de nombreux virus et microbes.

Risques infectieux



Cuisine



Réfrigérateur



Chambre



Coin bébé



Salon



espace rangement



extérieur



salle de bain

Source URL: <https://www.agir-pour-bebe.fr/salle-de-bain>



•



•