



PÉRINATALITÉ ET SANTÉ PLANÉTAIRE

Au Médecin Généraliste
de passer à l'action !

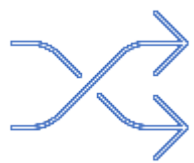
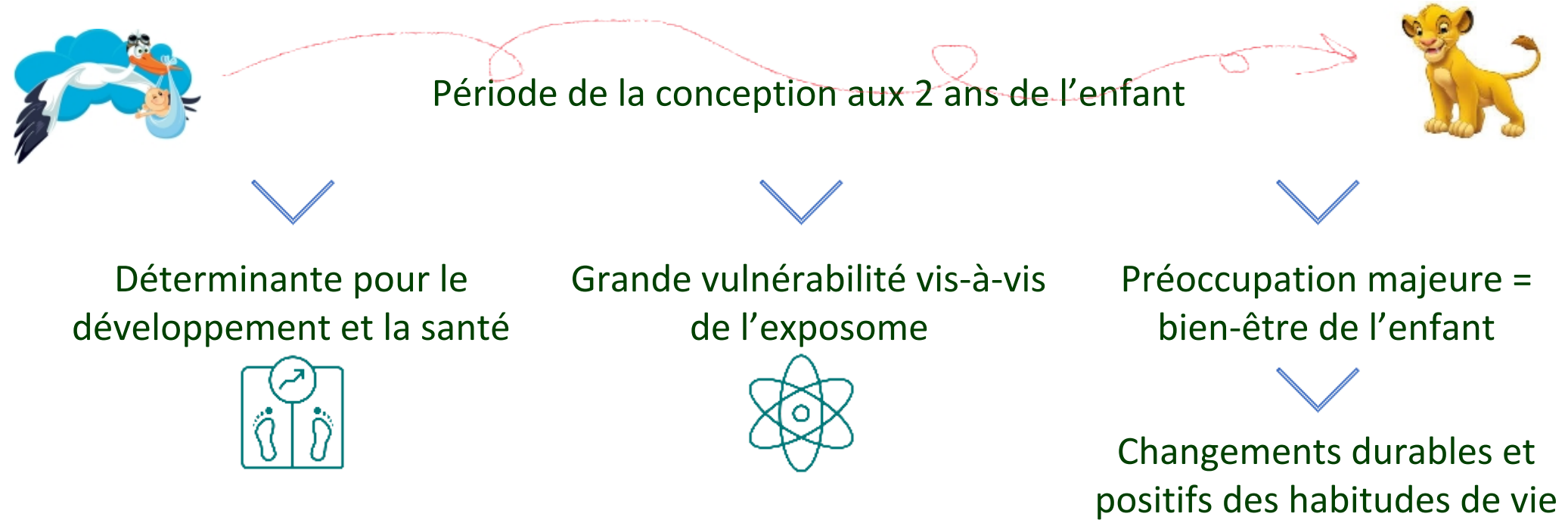


Liens et conflits d'intérêt

- Médecin généraliste MSP St Germain, Vienne
- Urgences pédiatriques CH Lucien Husser, Vienne
- Groupe de travail de Santé Planétaire du Collège de Médecine Générale
- Membre de l'Alliance Santé Planétaire et du PEPS'L
- Ambassadeur formation FEES



Après l'Amour dure 3 ans viennent les 1000 premiers jours

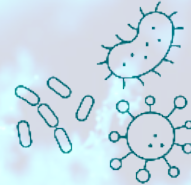


CO-bénéfices réduction aux expositions environnementales :

- Meilleure santé des femmes enceintes et des enfants
- Meilleure santé d'un monde plus désirable pour les générations à venir

? Kesako ?

- **Exposome** : ensemble des expositions qui peuvent influencer la santé humaine tout au long de la vie, à l'exception des expositions génétiques

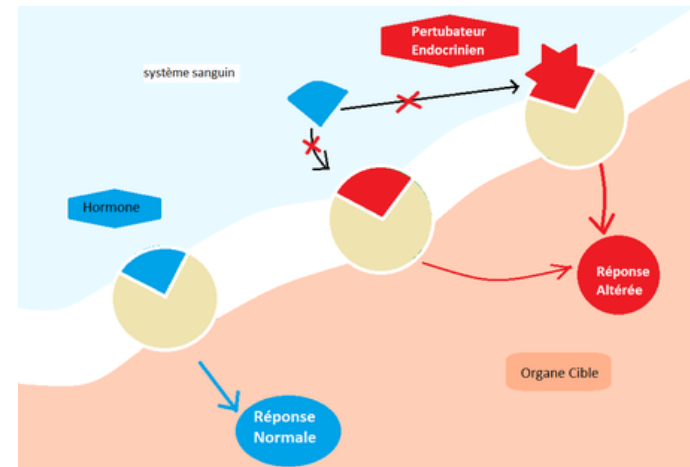


- **Perturbateurs endocriniens** : substance ou mélange exogène altérant les fonctions du système endocrinien et induisant des effets nocifs sur la santé d'un organisme intact, de ses descendants, ou sous populations



Les perturbateurs endocriniens

- Action :
 - Modification de la synthèse des hormones naturelles
 - Substitution aux hormones naturelles
 - Blocage de leur récepteur et de leur action



- Caractéristiques : pas d'effet dose, pas de seuil limite d'exposition, effet cocktail de multiples expositions, effets multiplicatifs plutôt qu'additionnels





La santé planétaire,
leur santé.

Alimentation, plastique,
produits ménagers, air intérieur,
chambre de bébé, vêtements,...

**Dès le projet de grossesse,
parlons-en !**

Groupe de travail du CMGF

- Sensibilisation des MG aux enjeux de la Santé Planétaire (co-bénéfices santé & environnement)
- Elaboration d'outils : page thématique, fiche pratiques, affiches de sensibilisation
- En péri-natalité : identification de conseils à délivrer concernant 4 domaines d'exposition au cours des 4 périodes des 1000 premiers jours



NOMBRE D'ENFANTS : 2
RESSENTI : 10

Est-ce que vous avez HÂTE d'être parent ?



- HÂTE pour :
Hygiène - Alimentation & activité physique - Toxiques & iatrogénie - Environnement
- Pour chacun des 4 moments des 1000 premiers jours :
 - > Projet - Début - Pendant la grossesse
 - > Suivi du nourrisson jusqu'aux 2 ans



Et en pratique ?

- Hygiène
 - > Privilégier les éco-labels
 - > Eviter les aérosols
 - > Privilégier 1 produit multi-usage
 - > Limiter les cosmétiques
 - > Eviter les HE
- Alimentation & activité physique
 - > Privilégier ustensiles sans PFAS
 - > Aliments frais – bio – locaux – de saison
 - > Privilégier verre – inox – pyrex
 - > Ne pas chauffer le plastique
- Toxiques & iatrogénie
 - > Zéro tabac
 - > Zéro alcool
 - > Réévaluer avec LECRAT
 - > Vérifier canalisations & peintures
 - > Reco validées : B9, D, K1
- Environnement
 - > Aérer 10 min matin & soir
 - > Zéro parfums d'ambiance
 - > Travaux avec éco-labels & sans maman
 - > Meubles et jouets en bois massif
 - > Zéro écran



Où, quoi, comment conseiller ?



- Les 1000 premiers jours
<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>

- Projet Femmes Enceintes Environnement et Santé (FEES)
<http://www.projetfees.fr>



- Faire à sa tête : outils et infographie
<https://faireasatete.uqam.ca>



FAIRE À SA TÊTE
Pollution et santé du cerveau

- Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique : outils
<https://www.appa.asso.fr/la-documenttheque/>

- Ecoconso : fiche sur les éco-labels
<https://www.ecoconso.be/fr/page-fiche-label>



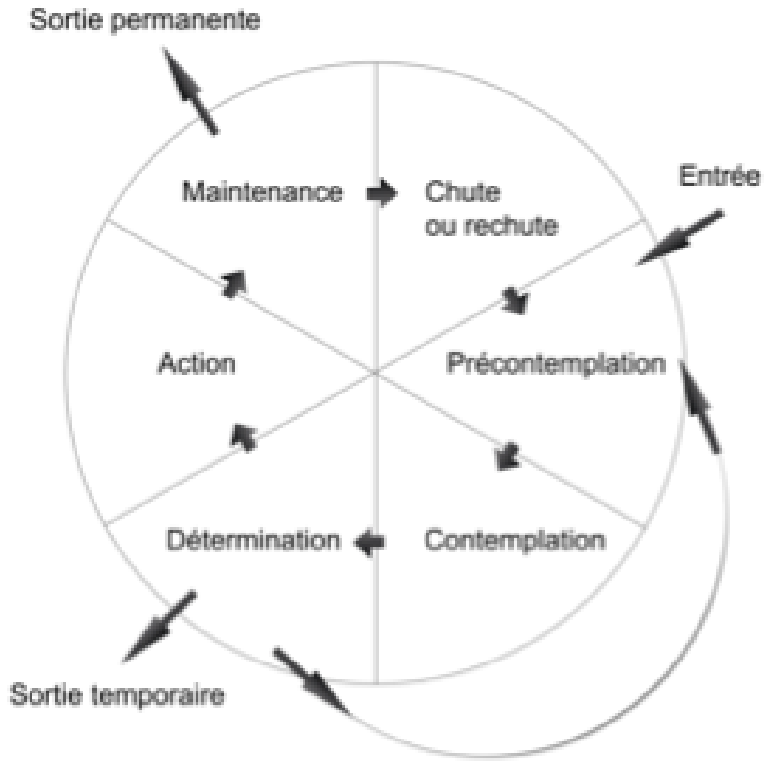
appa

Association pour la Prévention
de la Pollution Atmosphérique

- ARS Nouvelle Aquitaine : guide sur les PE
https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/system/files/2021-07/Guide_Info_Perturbateurs_Endocriniens_Medecins_2021.pdf



Y'a qu'à faut qu'on ?



- Modèle transthéorique du changement de comportement de Prochaska et DiClemente : à quel stade du changement se situons-nous ? Permet d'adapter son discours, notion d'entretien motivationnel

Conseils : « frapper à la porte » avant de dialoguer, faire verbaliser et reformuler attentes et savoir, ne pas jouer sur la peur, laisser parler et laisser des « blancs », rouler avec la résistance, rester attentif aux dissonances soignant-soigné



Au fait, ça sort d'où ?

- Cohorte ELFE

> Etude Longitudinale Française depuis l'Enfance

> 18 000 enfants inclus en 2011, suivi sur 20 ans, 4 145 mères incluses dans le volet péri-natalité

- Cohorte EDEN

> Etude de cohorte généraliste menée en France sur les Déterminants pré et post-natals précoces du développement psychomoteur et de la santé de l'ENfant

> 2 002 femmes enceintes incluses, suivi jusqu'à l'âge de 5 ans, suivi prolongé à ce jour

- Cohorte PELAGIE

> Perturbateurs Endocriniens : Etude Longitudinale sur les Anomalies de la Grossesse, l'Infertilité et l'Enfance

> 3 421 couples mère-enfant inclus et suivis depuis 2002





Focus : la cohorte EDEN

- Quels déterminants précoces +/- environnementaux influencent la santé des individus dans l'enfance ?
- Résultats :
 - > 95 % d'exposition aux phénols = accélération de croissance + obésité
 - > Exposition aux phtalates = troubles du comportement
 - > Exposition pollution atmosphérique = pré-éclampsie + PN diminué + troubles ventilatoires + troubles neuro-développement



Sources

- <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>
- <https://www.santepubliquefrance.fr/la-sante-a-tout-age/la-sante-a-tout-age/les-1000-premiers-jours>
- <https://www.inserm.fr/c-est-quoi/ambiance-ta-life-cest-quoi-lexposome/>
- <https://echa.europa.eu/fr/hot-topics/endocrine-disruptors>
- https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/system/files/2021-07/Guide_Info_Perturbateurs_Endocriniens_Medecins_2021.pdf
- <https://www.anfh.fr/sites/default/files/fichiers/guide-perturbateurs-endocriniens.pdf>
- <https://www.inserm.fr/dossier/perturbateurs-endocriniens/>
- <https://mon-eco-logis.fr/les-perturbateurs-endocriniens/>
- <https://www.samudelenvironnement.org/2020/02/03/les-perturbateurs-endocriniens/>
- <https://lecmg.fr/sante-planetaire/>
- <http://www.projetfees.fr>
- <https://www.appa.asso.fr/la-documenttheque/>
- <https://www.ecoconso.be/fr/page-fiche-label>
- <https://medecine-generale.sorbonne-universite.fr/wp-content/uploads/2020/06/Modèle-tranthéorique-du-changement.pdf>
- https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-11/outil_modele_prochaska_et_diclemente.pdf
- <https://www.elfe-france.fr>
- <https://eden.vjf.inserm.fr>
- <https://www.pelagie-inserm.fr>

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

« Le changement climatique fait peser une menace grave et grandissante sur notre bien-être et la santé de la planète. Les mesures prises aujourd'hui façonneront l'adaptation de l'humanité et la réponse de la nature aux risques climatiques croissants. »

Hoesung Lee, président du GIEC, février 2022