

Pollution domestique : comment accompagner les patientes ?

Dispersés dans l'environnement quotidien et dissimulés dans les produits familiers, les polluants sont accusés de nombreux maux. Comment avertir les patientes sans les effrayer ?



© WECF France

A la clinique des Eaux-Clares à Grenoble, un « atelier Nesting » est animé régulièrement par des sages-femmes et gynécologues.

« Depuis quelque temps, les femmes sont davantage sensibilisées. Désormais, elles m'appellent pour tout ! Il y en a une, chaque fois qu'elle veut essayer un nouveau rouge à lèvres ou autre, elle fait sonner mon téléphone », raconte Marie Ventadour, sage-femme libérale à Paris. Son témoignage illustre la nouvelle problématique des professionnelles face à la santé environnementale. Même si les bons gestes sont loin d'être généralisés (voir encadré "Objectif simplicité"), les femmes commencent à être informées au sujet de cette pollution cachée. Comment répondre à leurs questions

parfois angoissées ? Quel type de messages transmettre ? Quelles sont les priorités ?

DES MILLIARDS D'EUROS DE DÉGÂTS SANITAIRES

La santé environnementale est un sujet complexe. « Les expositions sont multiples, explique Damien Cuny, enseignant-chercheur en science de l'environnement à la faculté des sciences pharmaceutiques et biologiques de l'Université Lille 2 et coordinateur d'un groupe de recherche sur l'impact de l'environnement chimique sur la santé humaine. Les polluants se trouvent dans l'air, l'eau et le sol.

Ils proviennent des cosmétiques, vêtements, tabac, alimentation, médicaments, mobilier, produits ménagers, etc. Ce qui donne des cocktails chimiques auxquels nous sommes exposés de façon chronique. Avec ces multiples sources et leurs combinaisons, la recherche est confrontée à ses limites. Plus de 100 000 composés chimiques nous entourent et très peu ont fait l'objet de tests. En outre, l'effet d'un composé dépend d'une chaîne d'événements. Il y a une variation dans les effets des produits eux-mêmes, à laquelle s'ajoutent la variabilité interindividuelle et la variété d'expositions. Certains effets sont immédiats, d'autres différés, parfois même sur plusieurs générations. Le nombre de cibles de ces produits est également important : systèmes respiratoire, digestif, cardiovasculaire, immunitaire, hormonal, reproductif, nerveux, cutané, etc. » En outre, les personnes sont inégales face à l'environnement chimique. Mais certaines populations sont plus sensibles que d'autres, notamment les femmes enceintes et les fœtus. Par ailleurs, plusieurs études tendent à prouver que l'environnement périnatal joue un rôle fondamental dans le développement des pathologies à l'âge adulte, tels le diabète, l'obésité ou certains cancers. Le poids sur la santé dans le monde est considérable. Selon des scientifiques américains, aux Etats-Unis, les méfaits sanitaires des seuls perturbateurs endocriniens coûteraient 340 milliards de dollars (soit 308 milliards d'euros) chaque année à la collectivité ! Ils ont basé leur estimation sur les nombreuses études qui attribuent à ce type de polluants une augmentation de l'obésité, du diabète, des maladies cardiovasculaires, des troubles de la fertilité,

Objectif : simplicité

Pour lutter contre la pollution intérieure, des gestes de « bon sens » sont nécessaires. En premier lieu, il est nécessaire de s'interroger sur la nécessité de chaque produit qu'on emploie. **Air intérieur** : entretenir les systèmes de ventilation, ne pas boucher leurs aérations, aérer le logement deux fois dix minutes par jour au moins et chaque fois qu'on bricole ou qu'on fait le ménage, vérifier les installations à combustion comme le chauffage, la cheminée, les appareils de production d'eau chaude, assécher tout dégât des eaux, conserver une température comprise entre 18 °C et 20 °C, éviter moquettes et tapis, supprimer aérosols, sprays, parfums, bougies ou encens, limiter les produits d'entretien, lire les pictogrammes sur les produits pour mieux les choisir, privilégier les écolabels, préparer la chambre de bébé dès le deuxième trimestre et laisser le pinceau à l'entourage, ne pas vider le sac de l'aspirateur quand on est enceinte, ne pas utiliser le même matériel de nettoyage (balais, chiffons, etc.) pour le garage ou l'atelier et la maison, car cela ramène des polluants à l'intérieur, attention aussi lorsqu'on amène des vêtements de travail à la maison. **Pour le ménage** : préférer le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude. **Côté cuisine** : modérer la consommation d'aliments industrialisés comme les viandes d'animaux issus d'élevage intensif, limiter l'usage du plastique et de l'aluminium dans les ustensiles et contenants, diminuer l'utilisation des boîtes de conserve, favoriser le verre, l'inox, la porcelaine et la fonte, privilégier les produits biologiques et locaux notamment pour les aliments complets et ceux les plus souvent consommés. **Dans la salle de bains** : réduire le nombre de cosmétiques, limiter le nombre d'ingrédients dans la liste de chaque produit choisi, se méfier des produits sans rinçage et de ceux qu'on utilise quotidiennement ou sur une grande surface de peau, bannir les parfums, les parabènes, l'izothiazolinone, le trichlosan, le phénoxyéthanol, les huiles minérales, les nanoparticules. Privilégier les produits labélisés, faits maison et les huiles végétales, préférer un savon en pain à un gel douche liquide, éliminer les lingettes pour adultes ou bébés.

etc. « On en sait largement assez pour mettre en place une politique de prévention, soutient Damien Cuny. Il faut avoir une approche globale et diminuer l'exposition », poursuit-il. Oui, mais comment ?

LA MAISON, REPAIRE DE TOUS LES DANGERS

Dans la maison, considérée comme un cocon de protection, l'air est vicié. « L'isolation et le calfeutrage des locaux ont entraîné une dégradation de la qualité de l'air intérieur, accentuée par la multiplication des produits ménagers, d'hygiène et de soins, dénonce le pharmacien. La concentration des polluants est plus importante à l'intérieur qu'à l'extérieur. » Plusieurs études montrent en effet que l'air intérieur est deux à huit fois plus pollué que l'air extérieur, selon les habitudes des occupants. L'améliorer est donc une priorité. D'autant plus que les femmes et les enfants y sont davantage exposés. « On passe en

moyenne 80 % de notre temps dans un espace clos, souligne Mélanie Chevalier, consultante environnement-santé à Nancy. Cette durée grimpe jusqu'à 95 % pour les nouveaux-nés qui naissent en hiver. » A ce que l'on respire, s'ajoute tout ce que l'on avale et tartine sur sa peau. En moyenne, une Française utilise seize cosmétiques quasi quotidiens (faites le compte : savon, dentifrice, shampoing, après-shampoing, déodorant, crème hydratante jour, nuit, fond de teint, eye-liner, ombre à paupières, blush, rouge à lèvres, etc.). Pour une femme enceinte, la moyenne monte à 18 produits par jour. Le nouveau-né n'est pas épargné. « La peau est une porte d'entrée, explique Camille Geay, chargée de prévention et de promotion de la santé pour la Mutualité française du Nord-Pas-de-Calais. Comparativement aux adultes, le bébé a une surface cutanée plus élevée. Il absorbe donc davantage de substances par cette voie. Or, ses organes de détoxification comme le foie ou les reins ne sont pas

encore matures. En outre, on lui applique très fréquemment des produits qui, pour 90 % d'entre eux, ne sont même pas rincés. »

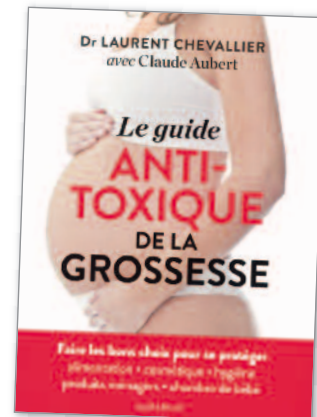
ANIMER DES ATELIERS

Mais changer ses habitudes n'est pas si simple. Dans ce contexte, la grossesse offre une fenêtre privilégiée où les femmes et leur conjoint sont plus réceptifs. Comment les accompagner sans augmenter leur anxiété ? Depuis six ans, des sages-femmes de la maternité privée de Belledonne, en Isère, organisent des « ateliers Nesting » (voir encadré "Pour en savoir plus"). « Notre directeur était très sensible au sujet, raconte Isabelle Defay. Notre maternité a été l'une des premières à former son personnel auprès de l'association WECF (*Women in Europe for a common future*), mais depuis, d'autres établissements voisins ont fait le pas. Tous les quinze jours, deux sages-femmes formées animent un atelier interactif pour une douzaine de parents. Depuis quelque temps, ils sont toujours complets et attirent des gens qui ne sont pas aussi informés que ceux des débuts. L'objectif est d'être le moins anxiogène possible, en donnant des informations concrètes et argumentées, accompagnées de solutions. Nous souhaitons aussi rendre les parents curieux et leur offrir des ressources pour aller chercher des informations eux-mêmes. »

La réunion commence par un tour de table où chacun présente ses attentes. « Les parents n'en sont pas tous au même point, poursuit la sage-femme. Et c'est intéressant, car ils échangent des solutions entre eux. Quand on rencontre une résistance, on passe la parole à quelqu'un d'autre qui a déjà testé une solution alternative. On ne cherche pas la contradiction pour ne pas renforcer les freins. On essaie seulement de faire émerger les contradictions en douceur. C'est le cas pour l'utilisation de l'eau de Javel, un sujet qui revient constamment. Son usage est associé à une odeur de propre, qui génère de nombreuses résistances au changement. » Dans un second temps, les sages-femmes proposent d'observer une foule de produits et d'emballages du quotidien : crèmes, dentifrices, couches, casseroles, babyphone, etc. « Les participants doivent les classer en trois groupes : ceux qui sont bons pour la santé et l'environnement, ceux qui sont mauvais, et les autres, au sujet desquels les parents n'ont pas d'information ou sont

Le guide antitoxique de la grossesse

Après avoir publié *Le guide antitoxique*, qui s'adresse à tous (voir *Profession Sage-Femme* n° 199, page 6), le médecin nutritionniste Laurent Chevallier cible cette fois spécifiquement les femmes enceintes et leurs proches. Pour ce faire, il s'est allié à Claude Aubert, ingénieur agronome. Tous deux font le tour de la question de manière très pragmatique. Après une introduction sur les raisons de se protéger et les ennemis prioritaires (tabac et alcool), les deux auteurs parcourent la maison pièce par pièce : cuisine, salle de bains, séjour, chambre, buanderie. S'ils révèlent tous les toxiques qui s'y cachent, ils proposent surtout des alternatives faciles et rassurantes.



en désaccord », détaille à son tour Mélanie Chevalier qui s'apprête à organiser ce type d'ateliers à la maison de naissance de Nancy. « Ces moments sont très riches. Il y a un partage collectif. Chaque personne apporte ses connaissances. L'animateur est seulement là pour compléter les informations. » Deux heures ne suffisent évidemment pas à faire le tour de la question. Mais ces moments peuvent ensuite être prolongés par des ateliers thématiques plus détaillés. Surtout, ils permettent d'amorcer un processus de changement.

LES ÉTAPES DU CHANGEMENT

L'évolution passe par différentes étapes : déni, résistance, déclic, exploration puis engagement. « Chaque personne traverse ces phases et évolue au cours de sa vie », détaille Mélanie Chevalier. Pour la sage-femme, il est important d'identifier dans quelle phase se situe sa patiente. En phase de résistance, la personne n'entend pas les conseils ou les informations. Seule solution : « ne pas chercher à convaincre, mais agir par l'exemplarité », recommande la spécialiste. La prise de conscience passe ensuite par des éléments déclencheurs. « La grossesse ou l'arrivée d'un enfant constitue souvent un déclic. Ce peut aussi être une maladie ou l'apparition de réactions allergiques ». Ces déclics sont variables et imprévisibles. Ils vont entraîner la personne dans une phase exploratoire. A ce niveau, elle peut se sentir perdue. Elle ne sait par où commencer. « Puis elle teste, se renseigne, se décourage, car elle

a envie de tout changer et c'est trop, poursuit la consultante. Plus tard, lorsqu'elle entre en phase d'engagement, elle a adopté de nouvelles habitudes pérennes et n'a plus l'impression que c'est compliqué. C'est souvent à ce moment qu'elle souhaite partager avec son entourage. »

« Quelle angoisse ! Pour mon premier, j'ai eu tout faux ! J'ai chauffé son lait au four à micro-ondes dans des biberons en plastique qui contenaient du bisphénol A ! » Voilà le type de remarques que les professionnels entendent. Comment réagir ? « Avant tout, il faut déculpabiliser et dédramatiser, conseille Mélanie Chevalier. Répondre par exemple : "Vous ne saviez pas et ne pouviez faire autrement, mais ce n'est plus le cas". Cette étape est importante, car si la personne reste dans l'anxiété et la crainte, elle n'est pas réceptive à ce qu'elle pourrait faire pour changer. » Le risque : voir sa patiente se réfugier en phase de déni ou de résistance. « Il faut aussi souligner le positif, ajoute Isabelle Defay. Une mère n'a jamais "tout faux". Elle peut par exemple avoir allaité son enfant pendant six mois. A nous de pointer tous les éléments favorables pour la rassurer. »

DAVANTAGE DE SAGES-FEMMES FORMÉES

Pour les sages-femmes, les formations se multiplient. Mélanie Chevalier intervient déjà en troisième et quatrième années à l'école de Nancy. Une de ses collègues s'apprête à diri-

ger un enseignement à l'école de Suresnes, en banlieue parisienne. Dans le Nord-Pas-de-Calais, le projet Fées (Femmes enceintes Environnement Santé), lancé par l'Association pour la prévention de la pollution atmosphérique Nord-Pas-de-Calais (Appa), vient de fêter ses 5 ans. « Entre 2011 et 2015, 479 professionnels de la périnatalité ont été sensibilisés à la santé environnementale, dont 212 sages-femmes, soit 17 % des professionnelles en poste, expose Marie-Amélie Cuny, de l'association. Sur l'année 2016, 17 demi-journées de formation auront eu lieu. Des fiches santé-environnement à inclure dans les carnets de maternité et de santé de l'enfant ont été créées. Deux modules ont aussi été mis en place à l'école de sages-femmes de Lille. Selon une enquête d'évaluation réalisée en 2015, 100 % des professionnels formés déclarent avoir modifié leurs pratiques, en incluant notamment des conseils à leurs consultations. » Dans le Pas-de-Calais, les sages-femmes de PMI ont aussi élaboré des documents à laisser au domicile des familles.

Pour en savoir plus

- <http://www.projetnesting.fr/>
(pour se former et télécharger guides et fiches)
- <http://www.mamaisonmasante.fr/>
(pour se former et télécharger fiches et recettes)
- <http://www.ifsenformations.fr/>
(pour se former à la santé environnementale)
- <http://www.projetfees.fr/>

Comme leurs collègues libérales qui se déplacent, les territoriales se heurtent parfois à plus grave qu'un usage abusif de produits ménagers ou d'huiles essentielles. Comment réagir lorsque des appareils diffusent en continu des aérosols chimiques parfumés destinés à masquer une forte odeur de tabac qui s'échappe de cendriers pleins ? « Il faut adapter son mes-

sage au cas par cas, suggérer seulement d'ouvrir les fenêtres, sans culpabiliser les patientes », note Eddie Filleul, sage-femme territoriale dans le Pas-de-Calais. A chacun son rythme. Pour Rémi Béranger, sage-femme épidémiologiste à l'Institut de recherche en santé, environnement et travail (Irset) à Rennes, « il est important de hiérarchiser les risques. L'enquête nationale périnatale de 2010 a montré que 17 % des femmes continuent de fumer pendant leur grossesse et 20 % de boire de l'alcool. » Autre souci, relevé par Florence Cacheux, de la PMI de Cysoing, dans le Nord : « Certains produits sont signalés comme étant déconseillés pendant l'allaitement. En réaction, les patientes arrêtent parfois d'allaiter ! Il faut être vigilant et ne pas transmettre de messages contre-productifs. » Que ce soit à la maternité, au cabinet ou en consultation, les informations sont diffusées assez tard. Or, vu les effets de nombreux polluants, les futurs parents devraient être sensibilisés avant même la conception.

■ Géraldine Magnan

Profession Sage-Femme

La revue professionnelle des sages-femmes



Politiques sanitaires, découvertes et recherches scientifiques, pratiques professionnelles, questions sociales, éthiques ou juridiques : la périnatalité ne cesse d'évoluer !

Chaque mois, la rédaction de *Profession Sage-Femme*, composée de journalistes scientifiques et de collaborateurs professionnels de santé, tente de décrypter les évolutions de la maïeutique et de la profession de sage-femme.

Centrée sur la France, la rédaction s'attache aussi à suivre ces mutations à l'étranger, pour garder un œil ouvert sur le monde.

Pour tous renseignements, n'hésitez pas à nous contacter :

**Profession Sage-Femme (Editions Avanti) - 94-96 boulevard de Magenta - 75010 Paris
Tél. : 01 40 34 64 73 - Fax : 01 40 34 72 22**