

Avant la grossesse

1

Santé environnementale préconceptionnelle

La période qui précède une grossesse est un moment important pour agir en prévention. Bien avant le début de la grossesse, les habitudes de vie, les comportements de santé et les expositions environnementales des futurs parents peuvent avoir un impact sur la **fertilité**, le **bon déroulement de la grossesse** et **le développement de l'enfant**.

Les connaissances issues du concept des Origines Développementales de la Santé et des Maladies (DOHaD) montrent que les **expositions précoces**, dès la période préconceptionnelle, peuvent influencer durablement la santé de l'enfant tout au long de sa vie.

2

Comment l'aborder avec les patients ?

Proposer des conseils simples sur les gestes du quotidien, pour les femmes comme pour les hommes :

- **Adopter** une alimentation équilibrée.
- **Aérer** quotidiennement les espaces de vie.
- **Limiter** l'exposition aux perturbateurs endocriniens.
- **Encourager** une activité physique régulière.
- **Favoriser** une bonne gestion du stress.
- **Réduire, voire arrêter**, les consommations de tabac, d'alcool et de drogues.

Ces messages peuvent être délivrés lors d'une consultation, d'un entretien de prévention ou au comptoir de l'officine sous forme de conseils brefs.

3

Professionnels impliqués :

Tous les professionnels de santé ont la possibilité de distiller ces conseils mais particulièrement :



Sage-femme



Médecin



Pharmacien



Ressources

Flyer "vous en âge d'avoir des enfants"

Fiche PEDIACO
Avant la grossesse