

extérieur

L'extérieur est souvent source de plaisir : promenades, activités physiques ou sportives, barbecues... et c'est tant mieux. Afin d'en profiter seul(e), avec bébé, en couple ou entre amis, nous pouvons parcourir cet espace et découvrir les points de vigilance pour éviter les accidents domestiques ou les expositions à des substances nocives. On y trouvera aussi de bons conseils pour sortir en toute sécurité en cas d'épidémies saisonnières ou au cours d'épisodes de températures extrêmes.



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



tracteur

Si on habite à côté d'une zone agricole, on évite d'aérer pendant les épandages de substances chimiques.

Pourquoi ? Etre en contact avec certaines substances chimiques à des moments particuliers de notre vie peut avoir des effets sur notre santé ou sur celle de notre enfant.

Les périodes de développement sont particulièrement sensibles, comme un bébé en devenir pendant la grossesse, la petite enfance ou la puberté.

Pour en savoir plus sur les substances chimiques,

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

Air intérieur

Soleil

On n'expose jamais bébé au soleil.

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

Pourquoi ? La peau et les yeux de bébé sont fragiles.

Il peut aussi attraper un coup de chaleur en cas de fortes chaleurs.

En cas de fortes chaleurs, on sort avec bébé aux heures les plus fraîches.

Sinon, on cherche le lieu le plus frais, à la maison ou ailleurs.

Expositions physiques, métaux et rayonnements

Enceinte, on évite de s'exposer aux fortes chaleurs.

Pourquoi ? La canicule met notre corps à rude épreuve. Elle peut entraîner une déshydratation, une hyperthermie ou un coup de chaleur.

Lorsqu'une femme est enceinte, la canicule peut entraîner un accouchement prématuré. Exposée à de fortes chaleurs pendant la grossesse, on peut aussi constater des problèmes au niveau des yeux du bébé à sa naissance.

Heureusement, il existe des gestes simples afin de diminuer les effets de fortes chaleurs.

Pour en savoir plus, on peut consulter la page « Adopter les bons réflexes en cas de températures extrêmes ».

Expositions physiques, métaux et rayonnements

Route

Enceinte, on évite de se promener le long d'un axe routier à fort trafic pour limiter l'exposition à la pollution atmosphérique.

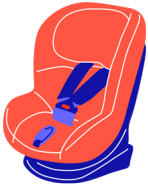
Si on est obligée de le faire, on évite les heures où il y a beaucoup de circulation (heures de pointe).

Pourquoi ? Les polluants de l'air extérieur sont respirés et peuvent avoir des effets nocifs sur le fœtus (petits poids de naissance) ou sur bébé une fois né (gêne respiratoire).

Enceinte, en cas d'épisode de pollution de l'air aux particules, on maintient nos sorties et activités mais on limite si possible leur durée.

Quand bébé est arrivé, on surveille l'apparition d'une gêne respiratoire (asthme, sifflement, essoufflement, palpitations). En cas de symptômes, on consulte un professionnel de santé.

Substances chimiques



voiture

Le besoin de sortir en famille après la naissance de bébé peut se faire sentir très vite et il ne faut pas s'en priver.

La plupart des activités familiales peuvent continuer avec bébé.

Pourquoi ? Les sorties, même très courtes, font du bien à tous.

Cela permet de ne pas rester isolé, de rencontrer d'autres personnes. On peut aussi découvrir de nouveaux endroits, près de chez nous : on peut faire des promenades en forêt par exemple, ou si on habite en ville, trouver des lieux où les enfants sont les bienvenus....

Pour voir comment améliorer notre bien-être après la naissance de bébé,

on peut lire les pages de la sous rubrique « Une nouvelle vie de famille ».

Bien-être émotionnel

Le port de la ceinture de sécurité chez la femme enceinte est obligatoire et indispensable car il protège la mère et son enfant en cas de collision.

Pourquoi ? Des études menées au Etats-Unis ont montré qu'en cas d'accident, le port de la ceinture protège le futur bébé.

En savoir plus sur le site de la Sécurité routière.

Pour être efficace, la ceinture de sécurité doit être portée correctement : la sangle basse doit toujours reposer le plus près possible du pubis et non pas sur l'abdomen.

Pour avoir d'autres conseils permettant d'assurer la sécurité de bébé, on peut lire la page « Se préserver des accidents de la vie courante avec des gestes simples ».

Accident domestique

On ne laisse jamais le moteur d'une voiture en marche à l'arrêt dans un espace clos (garage, parking...).

Pourquoi ? Une voiture en marche dégage du monoxyde de carbone (CO), un gaz imperceptible très toxique.

Le monoxyde de carbone est un gaz imperceptible et très toxique. Toute exposition au monoxyde de carbone chez une femme enceinte nécessite un passage en caisson hyperbare à l'hôpital afin d'évacuer au plus vite le CO du corps.

Les premiers signes d'intoxication au monoxyde de carbone sont des maux de tête, des nausées/vomissements ou des vertiges.

Si plusieurs personnes dans la même pièce présentent ces symptômes, c'est un signe d'alerte. Dans ce cas, on appelle immédiatement les secours (112) et on sort à l'extérieur.

Ce gaz peut aussi être dégagé par d'autres appareils à moteur thermique (groupe électrogène, outils à moteur) et par les appareils de cuisson de type barbecue ou brasero. Tous ces appareils doivent donc impérativement être utilisés à l'extérieur.

Air intérieur
siège auto

Le siège-auto (ou dispositif de retenue de bébé) doit être placé impérativement dos à la route, idéalement à l'arrière.

Il se fixe à l'aide de la ceinture de sécurité, en respectant les consignes du fabricant. Si on installe notre bébé sur le siège avant passager, on désactive l'airbag.

Pourquoi ? Parce que les cervicales de bébé sont encore trop fragiles pour résister à une forte décélération ou un choc frontal.

Les sièges-auto répondent à des normes homologuées au niveau européen et doivent être spécifiques à l'âge, au poids et la morphologie de notre bébé.

En savoir plus sur les sièges auto sur le site de la Sécurité routière.

On peut également utiliser un lit-nacelle avec une sangle autour de la taille et/ou un filet anti-éjection, pour les trajets longs.

Il permet à notre bébé (jusqu'à ses 6 mois) de voyager à plat-dos.

Accident domestique

On ne laisse jamais bébé seul dans la voiture, même quelques minutes, même s'il s'est endormi, même s'il est attaché dans son siège-auto.

Il est impératif de le prendre avec soi.

Pourquoi ? Même si la température extérieure n'est pas très chaude, celle de l'habitacle d'une voiture augmente très rapidement.

L'air à l'intérieur peut devenir suffocant et insupportable pour bébé.

Le bébé se déshydrate très rapidement, son organisme ne dispose pas de réserves suffisantes d'eau pour réguler sa température.

Le meilleur moyen d'éviter les accidents de la vie courante est de toujours garder un œil sur bébé.

C'est à un adulte de surveiller un bébé, pas à un autre enfant plus âgé, ni même à un adolescent. On ne laisse donc jamais bébé seul.

Plus d'infos sur la page « Se préserver des accidents de la vie courante avec des gestes simples ».

Accident domestique

On ne fume pas dans la voiture quand bébé est là.

Pourquoi ? Il est interdit à toutes les personnes présentes dans le véhicule de fumer en présence d'un mineur.

Le fait de fumer dans une voiture à côté d'un enfant de moins de 12 ans est puni d'une amende pouvant aller jusqu'à 750 €. En général, il s'agit d'une amende de 135 €.

Si le bébé respire la fumée du tabac, il subit le tabagisme passif et cela peut avoir de graves conséquences sur sa santé.

Le mieux, c'est qu'on arrête de fumer si on vit avec un bébé.

De nombreux professionnels de santé peuvent nous accompagner vers l'arrêt du tabac : médecin, pharmacien, sage-femme... On peut aussi aller sur www.tabac-info-service.fr.

Air intérieur
Thermomètre

Quand il fait vraiment très froid, on essaie de rester à la maison, enceinte ou avec bébé.

Pourquoi ? Rester trop longtemps dehors par grand froid peut entraîner une hypothermie, surtout pour bébé qui ne bouge pas beaucoup.

Le grand froid peut aussi entraîner des engelures ou des chutes, surtout en cas de neige ou vergla.

Si on sort :

- On évite si possible de sortir le matin ou le soir en cas de verglas car le gel est plus important et le risque de chute plus grand.
- On couvre bien toutes les extrémités de notre corps et de celui de bébé : tête et cou, nez et bouche, mains et pieds.
- On permet à bébé de bouger en le transportant dans les bras, dans une poussette ou un landau : on évite le porte-bébé.
- On superpose les vêtements et on met un manteau ou un blouson imperméable ainsi que de bonnes chaussures adaptées, de même pour notre bébé.
- On limite les activités physiques qui fatiguent le corps. Il a besoin d'énergie pour se défendre contre le froid.

On peut lire la page « Adopter les bons réflexes en cas de températures extrêmes » pour savoir quoi faire en cas de fortes chaleurs ou canicule.

Expositions physiques, métaux et rayonnements



poussette

On peut sortir se promener, par exemple avec bébé dans sa poussette, dès la sortie de la maternité.

Les premières semaines, on se promène en douceur, avec une marche lente, pour ne pas faire pression sur le périnée. Et on pense que notre tout-petit bébé se fatigue très vite. Durant le premier mois, des petites balades de 15 à 20 minutes suffisent pour tous les deux.

Pourquoi ? Aller prendre l'air est bénéfique pour nous et pour bébé.

Si le professionnel donne son feu vert après la visite du post-partum, les promenades pourront être plus rapides et plus longues.

Lors de la visite du post-partum (six à huit semaines après l'accouchement), le médecin ou la sage-femme évalue la tonicité du périnée.

Une fois la rééducation du périnée terminée et le feu vert du professionnel de santé donné :

- les adeptes du roller peuvent se déplacer avec une poussette sur un terrain plat non accidenté.
- on peut découvrir les cours de gym-poussette en plein air. L'idée est de courir avec la poussette ! En se renseignant dans notre ville, on identifie les associations qui proposent ce genre d'activités en groupe. Si possible, on préfère une poussette facile à manier, avec des roues tout-terrain et des vêtements bien adaptés à la saison.
- on peut tout simplement aller dans un parc, un bois, ou prendre n'importe quel itinéraire avec peu de voitures avec bébé.

Activité physique

On n'hésite pas à programmer régulièrement des sorties avec ou sans bébé, ce qui nous permet d'échanger avec des proches, d'autres parents ou des professionnels de services spécialisés.

Pourquoi ? L'isolement, l'absence d'échange sur les difficultés à devenir parents augmentent les risques de dépression.

C'est particulièrement vrai chez les mamans en congés maternités, mais les conjoints peuvent être également concernés. On organise donc des sorties chez les amis, les parcs ou les ludothèques où se promènent d'autres parents, on peut aller à la PMI pour avoir un avis professionnel... En effet, notre fatigue en tant que jeunes parents et les grands changements auxquels on est confrontés font que parfois on est tentés de se couper du monde extérieur.

On réfléchit à ce qu'il vaut mieux choisir pour assurer le déplacement de bébé : poussette ou matériel de portage.

En fonction de ses besoins de sommeil, de nos besoins à être libre de nos mouvements et du moyen de transport de la famille (bus, tram, métro, voiture).

Pour en savoir plus sur les ressources autour de nous qui peuvent nous aider (personnes bienveillantes, PMI...), on peut consulter les pages qui en parlent.

Bien-être émotionnel

On choisit une poussette ou un landau avec la mention "Conforme aux exigences de sécurité".

On veille à bien attacher bébé dedans, et on vérifie que les anses d'attaches ne sont pas usées, abimées ou élimées.

Pourquoi? Avoir une poussette ou un landau «Conforme aux exigences de sécurité» garantit que le produit a été fabriqué conformément aux normes en vigueur.

Ces exigences de sécurité protègent les nourrissons et les jeunes enfants contre les risques de blessure, (coupure, brûlure, pincement, étranglement ou suffocation).

Pour avoir d'autres conseils permettant d'assurer la sécurité de bébé,

on lit la page « Se préserver des accidents de la vie courante avec des gestes simples ».

Accident domestique
sac à dos

En sortie, on emporte le nécessaire pour le confort et les soins de bébé.

Pourquoi? Les sorties sont bonnes pour la santé de l'enfant et des parents, mais les besoins immédiats de bébé sont toujours là.

Les sorties avec un nourrisson nécessitent un peu d'anticipation. En fonction du rythme des tétés, du sommeil, de la longueur de la sortie, on prépare un sac contenant de l'eau pour l'hydratation de la maman qui allaite ou pour préparer les biberons avec les doses de lait.

On emporte toujours au moins une couche, une serviette pour poser bébé, de quoi nettoyer les fesses et une tenue complète de change. Tout tient facilement dans un sac.

Pour en savoir plus sur les petits soins de bébé et ne rien oublier,

on peut consulter la page « S'occuper de l'hygiène corporelle de bébé ».

Bien-être émotionnel
solution hydroalcoolique

Si on ne peut pas se laver les mains avec de l'eau et du savon, la solution hydroalcoolique (ou un gel) est une bonne idée pour se désinfecter les mains.

Utile par exemple avant de manger ou de s'occuper de bébé, lorsque l'on est en sortie.

Pourquoi ? Se désinfecter les mains permet de limiter les risques d'attraper certaines maladies infectieuses qui peuvent avoir des conséquences importantes pour la femme enceinte et le fœtus, ou pour le nourrisson.

En savoir plus sur la page « Eviter les microbes ».

Au quotidien, on privilégie autant que possible le lavage des mains avec de l'eau et du savon.

C'est un geste indispensable après un contact direct avec des personnes malades ou des enfants, après un passage aux toilettes, avant et après avoir cuisiné ou mangé, après avoir changé notre bébé. La solution hydroalcoolique est une alternative quand on n'a pas d'eau et de savon à notre disposition.

Risques infectieux

On utilise une solution hydroalcoolique ou un gel désinfectant uniquement en l'absence d'eau et de savon à proximité.

Pourquoi ? Une solution hydroalcoolique (ou un gel désinfectant) contient des substances chimiques.

Une partie de ces substances passe à travers la peau, d'autant plus que ce sont des produits qui ne se rincent pas. Utilisées trop souvent, cela augmente la quantité de polluants dans notre organisme.

Pour en savoir plus sur les substances chimiques de notre quotidien,

on peut consulter la page dédiée ou cliquer sur d'autres objets d'En pratique.

Substances chimiques





herbicide

Les pesticides chimiques pour les plantes du logement (ou de l'extérieur) sont interdits (vente, usage et détention).

Depuis le 1^{er} janvier 2019. Les pesticides sont aussi appelés produits phytosanitaires (herbicides, fongicides, insecticides, acaricides, anti-limaces).

Pourquoi ? Les pesticides chimiques contenaient des substances chimiques nuisibles pour la santé et l'environnement.

Les pesticides chimiques non utilisés et leurs emballages (bouteilles, bidons, flacons, sprays...) doivent être déposés dans une déchetterie ou dans des points de collecte temporaire. On ne doit jamais jeter ces produits à la poubelle ou dans des canalisations.

Plus d'infos sur les substances chimiques en cliquant [ici](#).

Seuls les pesticides d'origine naturelle peuvent désormais être utilisés.

Les produits phytosanitaires « naturels » doivent être utilisés seulement en cas de besoin, en respectant strictement les doses et les précautions d'emploi. Certains de ces produits ne sont pas sans danger aussi bien pour la santé que pour l'environnement.

Substances chimiques
Barbecue

Les aliments grillés ou avec un brunissement fort (au barbecue ou par toaster) ne doivent pas être consommés de façon régulière.

Il vaut mieux dans tous les cas éliminer les parties brûlées en contact avec la flamme ou brunies trop fortement. Pour éviter de brûler les aliments, on place la grille à 10 cm environ des braises. S'il s'agit d'un barbecue à charbon de bois, on utilise uniquement ce combustible. On essaie de recouvrir le foyer d'un peu de cendres ou de retirer le gras apparent des viandes.

Pourquoi ? Les aliments sont ainsi cuits uniquement par la chaleur des braises, et non des flammes.

Le contact des aliments avec les flammes entraîne la formation d'hydrocarbures aromatiques

polycycliques (HAP) et d'acides aminés hétérocycliques (HCA). Ces composés toxiques sont cancérigènes si on les respire ou qu'on mange les aliments contaminés. Mais le risque d'être trop exposé est toutefois limité.

On évite aussi d'utiliser du bois traité, peint... Ils rejettent des substances chimiques toxiques qu'on respire ou qui contaminent les aliments.

Au moment de la cuisson, la chute de graisses sur les braises peut provoquer des flammes et des fumées à l'origine de formation de HAP.

Si on mange souvent des aliments cuisinés au barbecue, on privilégie le charbon de bois épuré (> 85% de carbone ou de catégorie A) plutôt que du charbon de bois ordinaire.

On veille au brûlage complet de l'allume-feu (liquide, solide, sous forme de gel) avant de placer les aliments à griller. On ne l'utilise jamais pour raviver le feu.

Substances chimiques

Même pour les repas dehors et les pique-niques, pendant la grossesse, on se tient à une bonne hygiène pour la préparation des aliments.

Par exemple, les viandes et poissons sont toujours à consommer bien cuits, « à cœur ». On évite le contact entre les produits crus et les autres.

Pourquoi? Parce que les produits d'origine animale peuvent être contaminés par des bactéries ou des parasites qui sont dangereux pour le bon déroulement de la grossesse.

Si on les consomme crus ou peu cuits on risque des infections potentiellement graves, comme la listériose ou la toxoplasmose. La bonne nouvelle c'est que la cuisson détruit ces germes.

Il y a plus de cas d'infections alimentaires pendant l'été.

C'est sans doute parce qu'on est moins vigilant pour la conservation, le lavage et la cuisson des aliments quand on prend ses repas à l'extérieur, autour du barbecue ou en pique-nique. Alors encore plus en été, on est vigilant à :

- Garder les viandes jusqu'au dernier moment au réfrigérateur,
- Bien se laver et se sécher les mains après manipulation de la viande crue,
- Bien cuire à cœur toutes les viandes, viandes rouges, y compris la viande hachée, boulettes, saucisses, volaille...,
- Précuire à la casserole les gros morceaux de volaille avant de les passer au barbecue,
- Avoir des plats, couverts, planches à découper réservés pour le contact avec la viande crue et d'autres ustensiles pour servir les viandes cuites.
- ...

Risques infectieux
chien

Promener son chien ou jouer avec lui peut nous motiver à sortir. C'est l'occasion de bouger un peu plus chaque jour.

Pourquoi ? Il est recommandé de limiter le temps que nous passons assis ou allongé.

Aller promener son chien est un bon moyen de bouger toutes les deux heures quand on est à la maison. La marche est une des activités le plus souvent recommandée pendant la grossesse et après l'accouchement. C'est par ailleurs probablement l'activité physique la plus facile à mettre en œuvre. Et quand on promène son chien, cela nous permet aussi de penser à autre chose, de nous vider la tête...

On choisit des chaussures adaptées et on pense à boire avant, pendant et après.

Surtout si nous partons pour une longue balade avec notre chien.

Activité physique

Si on a appliqué de l'antiparasitaire sur le chien, tant que l'endroit où on l'a appliqué n'est pas sec, on le tient à l'écart de bébé et on ne le caresse pas.

Il est très important de respecter les précautions d'emploi et de bien se laver les mains après l'administration de l'antiparasitaire.

Pourquoi ? Les antiparasitaires pour animaux domestiques contiennent de nombreuses substances chimiques, toxiques pour les nourrissons, les enfants et les adultes.

Pour en savoir plus sur les substances chimiques qui nous entourent,

on peut lire la page « Connaitre les substances chimiques de notre quotidien » ou cliquer sur d'autres objets.

Substances chimiques

On ne laisse jamais un enfant seul en présence d'un animal domestique, même s'il s'agit d'un animal familier et affectueux.

On est attentif à son comportement et on prend quelques précautions.

Pourquoi ? Un chien ou un chat qui a peur, à qui on fait mal ou que l'on dérange sur son territoire, peut mordre.

Les morsures de chien et de chat sont les morsures d'animaux les plus fréquentes. Les conséquences d'une morsure peuvent être très graves.

Quel que soit l'animal en cause, les morsures et griffures ne doivent pas être prises à la légère.

Elles peuvent en effet être graves et provoquer une blessure plus ou moins profonde, des fractures osseuses, des dégâts nerveux et musculaires, ou une infection. L'infection peut survenir plusieurs jours après en raison des germes présents dans la salive ou sous les griffes de l'animal, si la plaie a été nettoyée tardivement.

Il est donc vivement recommandé de soigner la plaie immédiatement après la morsure ou la griffure pour éviter les risques d'infection. Si la blessure est plus grave, on consulte un médecin ou on se rend aux urgences.

Pour avoir d'autres conseils permettant d'assurer la sécurité de bébé, on peut lire la page « Se préserver des accidents de la vie courante avec des gestes simples ».

Accident domestique



cendrier

On ne fume pas à l'intérieur du logement mais uniquement à l'extérieur.

On laisse le cendrier dehors. Une consigne à rappeler aussi aux fumeurs de passage.

**Pourquoi ? A l'intérieur du logement, c'est zéro tabac si on vit avec une femme enceinte ou un bébé. **

Si la femme enceinte ou le bébé respirent la fumée du tabac, ils subissent le tabagisme passif. Ils respirent des substances chimiques. Si on est enceinte, celles-ci sont alors transmises au bébé. Les conséquences peuvent être graves sur la grossesse ou pour le fœtus. Il faut savoir qu'une partie des substances présentes dans la fumée de tabac est absorbée par la moquette, les tissus, les papiers peints avant d'être réémis plus tard dans l'air.

Le mieux, c'est qu'on arrête de fumer si on vit avec une femme enceinte ou un bébé.

Il y a de nombreux bénéfices à l'arrêt du tabac.

Air intérieur

bassine d'eau

En zone à risque de maladies transmises par les moustiques on vide régulièrement tous les récipients contenant de l'eau stagnante :

bassines, vase... et on supprime les soucoupes sous les pots de fleurs ou on les remplit de sable.

Pourquoi ? Parce que les moustiques - par exemple le moustique tigre - adorent l'eau stagnante et s'y multiplient.

Quand on est enceinte, des maladies transmises par les moustiques comme le paludisme, la dengue, le chikungunya ou le zika peuvent avoir des conséquences sur le fœtus. Aussi en zone à risque il faut se protéger par tous les moyens et éviter la prolifération des moustiques autour de chez soi.

Pour savoir comment se protéger,

on peut consulter les conseils sur la moustiquaire de la chambre d'En pratique ou l'anti-moustiques dans la salle de bain.

Risques infectieux

On ne laisse jamais bébé seul et sans surveillance à proximité ou dans un point d'eau.

Que ce soit une bassine d'eau, une piscine, une mare, etc.

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

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 alors que l'on baigne bébé, on le sort de l'eau, on l'enroule dans une serviette et on l'emmène avec soi.

On peut aussi le poser dans son lit sur le dos ou au sol dans un lieu sécurisé.

On peut trouver d'autres conseils pour assurer la sécurité de bébé en lisant la page « Se préserver des accidents de la vie courante avec des gestes simples ».

Accident domestique

L'eau de pluie n'est pas potable.

On peut l'utiliser pour laver sa voiture, des sols ou arroser son jardin, mais on ne peut pas la boire, ni l'utiliser pour faire à manger ou la vaisselle.

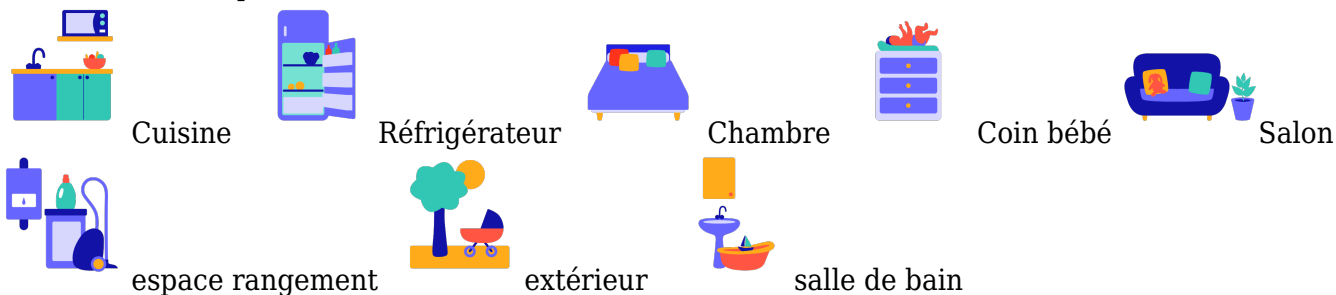
Pourquoi ? Les eaux de pluie peuvent se charger en métaux, matières organiques, micropolluants organiques et en micro-organismes,

lors de leur passage dans l'atmosphère, du ruissellement sur les toitures, dans le réservoir de stockage puis dans le réseau.

Si on utilise un appareil à haute pression pour le lavage de la voiture ou des sols extérieurs, on fait attention à la génération d'aérosols que l'on peut respirer.

Pour en savoir plus sur la récupération d'eau de pluie, des informations sont disponibles sur le site de l'administration française.

Substances chimiques



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

-
-