Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

VIE QUOTIDIENNE

Environnement, beauté et soins dentaires

Un air intérieur plus sain

Moins de polluants et de perturbateurs endocriniens

- Ouvrez grand les fenêtres **au moins 10 minutes, deux fois par jour**, en toute saison.
- Utilisez **peu de produits ménagers**, suivez leur mode d'emploi et ne les mélangez jamais.
- Ne participez pas aux **travaux** (peinture, rénovation) ; choisissez des matériaux peu émissifs.
- Évitez les **parfums d'ambiance** ; aérez plusieurs semaines une chambre aux meubles neufs.
- Pour réchauffer un plat, préférez un **récipient en verre**.

Soins du corps

Le moins de produits possible

- Réduisez le nombre de **cosmétiques** et évitez ceux qui sont **parfumés**.
- **Colorations capillaires** : à éviter, y compris celles présentées comme naturelles (henné).
- **Huiles essentielles** et produits à base de plantes : demandez d'abord conseil à un professionnel de santé.

Masque de grossesse

Ces taches brunes du visage (mélasma) sont fréquentes. Se protéger du soleil dès le début de la grossesse aide à les limiter.

Vergetures

Elles touchent 50 à 90 % des femmes enceintes. À ce jour, aucune crème n'a prouvé qu'elle les évite.

100 %
PRIS EN CHARGE

Un bilan dentaire remboursé

Un **examen bucco-dentaire de prévention** est pris en charge sans avance de frais, dès le **4e mois de grossesse** et jusqu'au dernier jour du **6e mois suivant la naissance**.

Bon à savoir

- Une **inflammation des gencives** (gingivite), qui saignent facilement, est courante pendant la grossesse.
- Les **soins dentaires** restent possibles et utiles : prévenez votre dentiste que vous êtes enceinte.

Sources · Santé.fr (RecoSanté), Air du logement des futurs parents et Perturbateurs endocriniens, 2025 · ANSM, Médicaments et grossesse : les bons réflexes, 2022 · Brennan M et al., *Cochrane Database Syst Rev* 2012;CD000066 (PMID 23152199) · Service-public.fr, Grossesse : frais pris en charge (F164), 2026 · ACOG Committee Opinion 569, *Obstet Gynecol* 2013 (PMID 23969828) · Zhao L et al., *Clin Cosmet Investig Dermatol* 2024 (PMID 39430643).

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.