



## Des différences qui font la différence !

POUR MOI ENCEINTE, POUR LE FUTUR BÉBÉ ET POUR TOUTE LA FAMILLE



DÉCOUVREZ DES GESTES SIMPLES POUR VOUS PERMETTRE D'ACCUEILLIR BÉBÉ DANS UN ENVIRONNEMENT INTÉRIEUR PLUS SAIN



# Des différences qui font la différence !

POUR MOI ENCEINTE, POUR LE FUTUR BÉBÉ ET POUR TOUTE LA FAMILLE



**1 l'air** - j'aère au moins une fois par jour tout notre logement (courant d'air). Je m'abstiens de fumer et personne ne fume à l'intérieur de notre domicile. J'évite les diffuseurs, l'encens et bougies d'ambiance.



**2 le ménage** - je limite le nombre de produits ménagers, je privilégie les plus simples et si possible ceux labellisés\*. J'évite les produits en spray pour ne pas inhaler de substances chimiques volatiles.



**3 les cosmétiques** - pour moi enceinte et pour bébé ensuite, je limite le nombre de produits cosmétiques, je privilégie les plus simples avec des listes d'ingrédients courtes et si possible ceux qui sont labellisés\*.



**4 les textiles** - je lave tous les vêtements neufs (que je choisis plutôt simples, sans motifs plastifiés) et tous les jouets lavables avant de les utiliser et avant que bébé ne les porte à la bouche.



**5 la vaisselle** - j'évite de réchauffer les aliments dans des récipients plastiques. Pour cuisiner je préfère les contenants en verre, en inox ou en porcelaine.



**6 les aliments** - pour limiter les éventuels résidus de pesticides, j'épluche et je lave les fruits et légumes (que je choisis si possible locaux et de saison). Je préfère les aliments les moins transformés industriellement et les moins emballés. Je mange du poisson 2 fois par semaine en privilégiant les petits (maquereaux, sardines).



**7 les travaux** - si besoin, nous planifions les travaux dans la chambre de bébé au moins un mois avant son arrivée. J'aère cette pièce ensuite très fréquemment. Je m'abstiens de faire les travaux moi-même pour éviter d'exposer notre futur bébé aux composés volatils présents notamment dans certaines peintures ; je cherche donc les produits les moins nocifs (peintures avec une étiquette A+ et un écolabel).

\*quelques labels de confiance



Fiche élaborée par un collectif de professionnelles de la santé environnementale coordonné par

aliese

et soutenu par

EKO LONDOT

ars