

mpedia.fr
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

ENCEINTE

MES BONS GESTES SANTÉ & ENVIRONNEMENT



Un site proposé par



En collaboration avec



Avec le soutien de



MES BONS GESTES SANTÉ & ENVIRONNEMENT

J'OPTÉ POUR UNE ALIMENTATION SAINÉ

- 1 Je privilégie des **fruits et légumes** frais, locaux et de saison, ou surgelés, si possible bio.
- 2 J'ai une alimentation **variée et équilibrée**, j'évite de sauter des repas et je pense à bien m'hydrater.
- 3 J'utilise des ustensiles de cuisine en **verre**, en **inox** ou en **porcelaine**.



J'ÂÈRE AU MOINS
10 MINUTES PAR JOUR



JE PRÉSERVE MA SANTÉ

- 1 **Produits d'intérieur** : J'évite bougies parfumées / encens / diffuseurs de parfum d'ambiance / prises anti-moustiques.
- 2 **Produits d'entretien** : J'oublie les sprays et utilise des produits simples et naturels (savon noir, vinaigre blanc, bicarbonate de soude) et labellisés (*voir au verso*)
- 3 **Cosmétiques** : J'évite le vernis à ongles et les colorations. Je limite les produits cosmétiques aux plus simples et labellisés (*voir au verso*), en privilégiant ceux qui se rincent.

J'ANTICIPE L'ARRIVÉE DU BÉBÉ

- 1 **Chambre du bébé** : Je la fais préparer au moins un mois avant sa naissance, en privilégiant des peintures A+.
- 2 **Liste de naissance & premiers achats** : J'opte pour des jouets en bois ou en tissu et choisis des vêtements simples, sans motif ni imprimé plastifié, en repérant les bons labels (*voir au verso*).
- 3 **Je lave tous les textiles**, jouets et peluches avant la première utilisation.



PAS DE TRAVAUX POUR MOI
PENDANT LA GROSSESSE

POUR ALLER PLUS LOIN

www.mpedia.fr
www.agir-pour-bebe.fr
www.afpel.fr/sante-et-environnement
www.rpna.fr
www.projetnesting.fr
www.asef-asso.fr
www.addictoclic.com



En savoir plus sur la stratégie régionale en santé environnementale autour de la petite enfance

QUELQUES LABELS DE CONFIANCE

ALIMENTATION



HYGIÈNE ET BEAUTÉ



ENTRETIEN



VÊTEMENTS, LINGE DE MAISON, DOUDOUS & PELUCHES



TRAVAUX, AMEUBLEMENT & JOUETS EN BOIS



Besoin de conseils ? Retrouvez-nous sur

mpedia.fr
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

EXPERTISE

Une communauté de **160 experts** participe à nos articles, tous validés par un **comité scientifique**

INDÉPENDANCE

Le contenu de ce site est **indépendant** de tout lien d'intérêt industriel et ne contient **pas de publicité**

QUALITÉ

mpedia est soutenu par Santé Publique France avec le Label Qualité Aide en santé

Un site proposé par



En collaboration avec



Avec le soutien de

