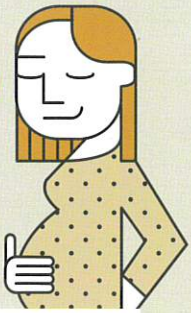
LES BONS GESTES À ADOPTER
POUR UNE GROSSESSE DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN



Nous faisons entrer dans nos maisons toutes sortes de substances chimiques au quotidien (produits d'entretien, cosmétiques...). Dès la période intra-utérine, ces substances peuvent entrer en interaction avec le métabolisme vulnérable de bébé.

DANS MON LOGEMENT

J'aère mon logement **tous les jours, au moins 10 min** (même en hiver) pour renouveler l'air et je vérifie le bon fonctionnement de ma ventilation.

Je m'abstiens de fumer et je demande à mon entourage de ne **pas fumer à l'intérieur**.

PRÉPARER LA CHAMBRE DE BÉBÉ

Je planifie les travaux de la chambre de bébé **au plus tôt** (au moins un mois avant son arrivée). J'aère longuement et régulièrement la pièce.

Lorsque cela est possible, **j'évite de faire les travaux moi-même**. Les matériaux et meubles neufs peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

DANS LA SALLE DE BAIN

Je limite le nombre de produits cosmétiques. Je privilégie **les plus simples et naturels** (liste d'ingrédients courte) et ceux porteurs d'un **label reconnu***. Je me renseigne sur le bon usage des huiles essentielles.

Je diminue les produits en spray (parfums, laques) qui peuvent me faire **inhaler des substances nocives**.

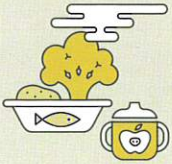
LE MÉNAGE

Je limite le nombre de produits ménagers. Je privilégie **les produits simples et naturels** (bicarbonate de sodium, vinaigre blanc, savon noir) ou les produits porteurs d'un **label reconnu***.

J'évite les produits d'ambiance (encens, désodorisants,bougies parfumées) qui peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

À LA CUISINE

Pour limiter les éventuels résidus de pesticides, **j'épluche et je lave** les fruits et légumes. Je privilégie les récipients en verre pour conserver et réchauffer mes aliments.



J'évite de réchauffer les repas dans des **récipients en plastique**, la chaleur pouvant permettre la migration de substances dans les aliments.

LES BONS GESTES À ADOPTER
POUR UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR BÉBÉ

A la naissance, l'organisme immature des enfants est plus perméable aux produits présents dans leur environnement : ainsi les bébés sont particulièrement vulnérables à la présence de substances toxiques dans leur quotidien.

LA CHAMBRE DE BÉBÉ

J'aère une fois par jour, **au moins 10 min** la chambre de bébé, pour renouveler l'air et **éliminer les polluants** qui peuvent être émis par certains matériaux (peintures, meubles, décoration).

J'évite les produits d'ambiance dans la chambre de bébé. Ils peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

DANS LA SALLE DE BAIN

Je suis vigilant(e) dans le choix des produits : j'évite les produits sans rinçage, je privilégie **les produits simples, naturels ou labellisés***. Je préfère pour la toilette de mon enfant, l'eau et le savon surgras.

Je limite le nombre de cosmétiques : la peau de bébé est plus sensible à certaines substances qui peuvent être présentes dans les cosmétiques. Je ne parfume pas bébé.

LES VÊTEMENTS DE BÉBÉ

J'achète **des vêtements plutôt simples** sans motifs et imprimés plastifiés qui peuvent contenir des substances indésirables.

Je ne mets pas la peau fragile de bébé **en contact avec des vêtements neufs** sans les laver avant.

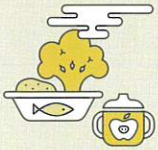
LES JOUETS

Je lave ou j'aère tous les jouets et peluches **avant de les donner à bébé**.

Je ne laisse pas bébé **porter n'importe quel jouet en plastique à la bouche**, car il peut contenir des substances chimiques pouvant être toxiques.

LA CUISINE

Je préfère les biberons en verre. Pour limiter les éventuels résidus de pesticides, **j'épluche et je lave les fruits et légumes** pour les repas de mon enfant.



J'évite de réchauffer les repas de bébé dans des récipients plastiques car la chaleur peut permettre à certaines substances de migrer dans les aliments.

quelques labels de confiance :

*pour en savoir plus découvrez les guides Nesting sur **www.projetnesting.fr***

Ne pas jeter sur la voie publique ▪ création graphique : studio silver arrow ▪ illustrations : delphine bailly ▪ édité sous sa première forme en 2015 à l'initiative de l'association les Alternatives de Lilly