



Fees

Femmes enceintes
environnement et santé

Enceinte, je prends soin de moi en évitant les substances toxiques

Nous sommes confrontés au quotidien à de plus en plus de substances toxiques pouvant être à l'origine de problèmes de santé : irritations, allergies, asthme... Les femmes enceintes et nourrissantes sont particulièrement vulnérables face à ces problématiques.

Voici 10 conseils qui permettront de limiter au maximum votre exposition à ces polluants :



**J'aère quotidiennement
les pièces de mon logement**
(10 à 15 minutes par jour)



**Chez moi je supprime les sources de pollution
telles que :**

- la fumée de tabac
- les pesticides domestiques (répulsifs à insectes, pesticides pour plantes vertes...)
- les produits odorants (encens, bougies, désodorisants)



**Je fais vérifier par un professionnel mes
appareils à combustion : poêle à pétrole,
chaudière, chauffe-eau, cheminée...**



**Je limite l'utilisation de produits de beauté
pendant la grossesse et l'allaitement (parfum,
maquillage, crèmes...)**



**J'utilise les bons ustensiles de cuisine
et préfère les récipients en verre à ceux
en plastique pour tout plat chaud ou à
réchauffer**



**Je varie mon alimentation en privilégiant
les produits locaux et de saison**





Fees

Femmes enceintes
environnement et santé

Je prépare l'arrivée de bébé en évitant les substances toxiques



Je privilégie les matériaux de bricolage et de décoration les moins polluants (étiquette A+) et je laisse le pinceau à mon entourage.



J'attends au moins 3 mois avant d'installer bébé dans une chambre refaite.



J'aère régulièrement pendant plusieurs semaines après les travaux d'aménagement.



Je lave les vêtements et le doudou de mon futur bébé au moins une fois avant de lui faire porter.



Je limite l'achat de produits cosmétiques pour bébé tels que les parfums, eaux nettoyantes, crèmes...

Je remplace les lingettes jetables par du savon surgras et/ou du liniment oléo-calcaire.

Parlez-en à votre
professionnel
de santé

Infos, recettes et conseils

www.projetfees.fr

www.facebook.com/projetfees

