



LA SANTE EST PRECIEUSE, PRESERVONS-LA !

Aérer 10 minutes matin et soir (l'air intérieur est 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur)

BUANDERIE



EVITER javel, produits avec pictogrammes danger, désinfectants en spray, les lingettes jetables pré imprégnées



PREFERER le chiffon micro fibre, vinaigre blanc, bicarbonate de soude, nettoyage vapeur, aspirateur avec filtre HEPA les éco labels



LAVER toujours un vêtement neuf avant de le porter

PREFERER les lessives écologiques, savon de Marseille, savon noir

BRICOLAGE / JARDIN



EVITER les substances nocives pour bricoler, les pesticides et collier anti parasitaires pour animaux

EVITER les travaux de bricolage pendant la grossesse

AERER pendant les travaux, au moins 3 jours après

PRATIQUER une activité physique régulière



CUISINE / LA PIECE DE VIE



EVITER plastiques (ustensiles, bouteilles), polystyrène (pot yaourt), film alimentaire, aluminium, téflon, boîte conserve et canette, barquette alimentaire, carton et papier alimentaire

EVITER: chauffer les aliments dans du plastique au micro-ondes

EVITER : encens, bougies, tabac



STOCKER dans du verre, porcelaine, faïence, inox

PREFERER alimentation bio, local, sans pesticides, protéines végétales

PENDANT LA GROSSESSE EVITER gros poissons, pesticides, soja, huile essentielle



CHAMBRE / ENFANT / BEBE



EVITER biberons en plastique, prise anti moustique, matelas langer PVC, alèse plastique, meubles neufs en bois aggloméré, traitement anti acariens et anti tâches

EVITER vêtement en synthétique facile d'entretien, anti bactérien, plastique, imperméable, parfums pour bébé, lingette jetables, lait toilette



PREFERER allaitement maternel, produits frais sans pesticides, savon surgras liniment oléo calcaire et couche lavable eco labellisés

PREFERER les vêtements de seconde main, en fibres naturelles, éco certifiés, SI POSSIBLE laver et aérer les jouets, peluches, matériel puériculture avant usage



EVITER jouets plastiques odorants, connectés, commerciaux, mis sur le marché avant 2011, maquillage, ECRAN AVANT 3 ANS, SMARTPHONE AVANT 15 ANS

NE PAS LAISSER TELEPHONE, ORDI, TABLETTES DANS LES BERCEAUX

PREFERER écoute BB analogique

PREPARER la chambre de BB 3 mois avant son arrivée, LES ECOLABELS, jouets bois brut, doudous et poupées en fibres naturelles



SALLE DE BAIN

PENDANT LA GROSSESSE EVITER coloration, maquillage, vernis à ongle, faux ongles et faux cils



PREFERER pains de savon, sticks, les Eco labels

