



# LA SANTÉ EST PRÉCIEUSE, PRÉSERVONS-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 parasites 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



**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



## NE PAS LAISSER TELEPHONE, ORDI, TABLETTES DANS LES BERCEAUX

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

## 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

