



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



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

