



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, perturbations hormonales... Les femmes enceintes et nourrissons 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 minutes 2 fois 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 chaque année par un
professionnel qualifié 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, j'évite les
colorations, les laques, le parfum et le vernis à
ongles



J'utilise les bons ustensiles de cuisine
(inox, fonte) 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, lavés et épluchés**



Créé par :



Avec le soutien de :





Fees

Femmes enceintes
environnement et santé

J'accueille bébé en évitant les substances toxiques



Je privilégie les matériaux de bricolage et de décoration les moins polluants (étiquette A+) et je ne participe pas aux travaux de décoration (peinture, papier peint, etc.) si je suis enceinte ou si j'allaité.



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 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
projetfees@appa.asso.fr

Créé par :



Avec le soutien de :

