

Ma santé commence chez moi

Les bons gestes à adopter



Nous faisons entrer beaucoup de chimie dans nos maisons. Tous ces produits peuvent être toxiques pour tous les membres de la famille **spécifiquement pour la femme enceinte et le bébé.**

Ce que je respire

- J'aère mon logement tous les jours au moins 10 minutes (même en hiver) pour renouveler l'air et je ne bouche pas les grilles d'aération de la VMC.
- Je m'abstiens de fumer et je demande à mon entourage de ne pas fumer à l'intérieur.
- Je n'utilise pas de parfums d'ambiance, de désodorisants intérieurs (encens, bougies parfumées, huiles essentielles avec diffuseur).
- J'utilise le moins possible les insecticides en bombe ou en diffuseur.
- Je préfère la moustiquaire non imprégnée.
- J'évite les émanations liées aux meubles et parquets en bois collés, les revêtements de sol neufs, les peintures récentes. Ces produits sont émetteurs de substances toxiques.
- Pour l'aménagement d'une chambre de bébé, je termine les travaux trois mois avant l'arrivée du bébé et j'aère régulièrement pendant cette période.
- Je privilégie les meubles anciens et les meubles neufs en bois massif ou en métal.
- Je limite le nombre de produits ménagers en privilégiant les produits simples et naturels (bicarbonates, percarbonate, vinaigre blanc et savon noir), et les produits avec labels reconnus (voir au dos).
- Je respecte les échéances d'entretien de tous les appareils de chauffage et de la VMC.



Ma santé commence chez moi (suite)

Ce que je touche

- Je limite le nombre de produits cosmétiques. Je privilégie les plus simples, naturels et rinçables (liste de composants courte et porteurs d'un label reconnu ou à analyser avec l'application « Quel Cosmetic » de l'UFC Que Choisir) surtout pendant la grossesse.
- J'évite les vernis à ongles en cas de grossesse.
- J'évite les produits en spray. Je ne parfume pas bébé. Je préfère pour sa toilette l'eau et le savon surgras.
- J'évite les vêtements imprimés ou plastifiés. Je lave les vêtements neufs avant de les porter, tout comme les peluches de bébé.
- Je ne laisse pas bébé porter n'importe quel jouet ou plastique à la bouche.
- Je n'utilise pas de pesticides de contact pour les animaux de compagnie ni de produits phytosanitaires pour les plantes d'intérieur.
- Concernant les téléphones portables, j'évite de les garder connectés toute la nuit à proximité immédiate du cerveau (sous l'oreiller). Les écrans sont à proscrire chez les jeunes enfants.



Ce que je mange

- J'épluche et je lave les fruits et légumes. Je privilégie les produits avec label (voir plus bas).
- J'utilise des récipients en verre, en inox ou en porcelaine pour cuisiner, conserver et réchauffer mes aliments. Je bannis les récipients en plastique en particulier au micro-ondes, j'évite le téflon et les films alimentaires en contact direct avec les aliments.
- Pour bébé je n'utilise que des biberons en verre et des tétines en silicone que je nettoie si possible au lave-vaisselle.
- Pour les produits de vaisselle et lave-vaisselle je privilégie les produits avec labels reconnus.



Pour en savoir + :

www.prevention-maison.fr/pollution/#/home • www.santeenvironnement-aquitaine.fr
Appli « Ma Maison Sante » de la Mutualité Française

Si vous souhaitez davantage d'informations, n'hésitez pas à demander au professionnel de santé que vous avez l'habitude de consulter

