

ENCEINTE

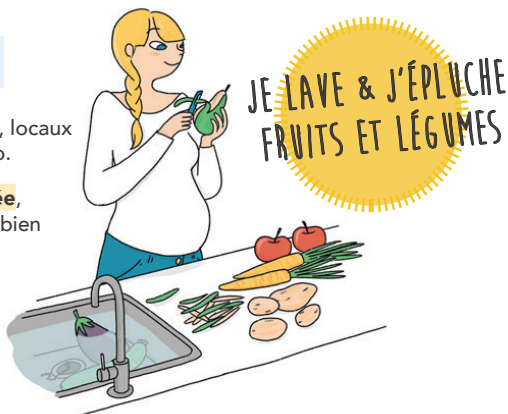
MES BONS GESTES SANTÉ / ENVIRONNEMENT



MES BONS GESTES SANTÉ / ENVIRONNEMENT

J'OPTE POUR UNE ALIMENTATION SAINTE

- 1 Je privilégie des **fruits et légumes** frais, locaux et de saison, ou surgelés, si possible bio.
- 2 J'ai une alimentation **variée et équilibrée**, j'évite de sauter des repas et je pense à bien m'hydrater.
- 3 J'utilise des ustensiles de cuisine en **verre**, en **inox** ou en **porcelaine**.



J'ÂÈRE AU MOINS
10 MINUTES PAR JOUR



JE PRÉSERVE MON ENVIRONNEMENT

- 1 **Produits d'intérieur** : J'évite bougies parfumées / encens / diffuseurs de parfum d'ambiance / prises anti-moustiques.
- 2 **Produits d'entretien** : J'oublie les sprays et utilise des produits simples et naturels (savon noir, vinaigre blanc, bicarbonate de soude) et labellisés (voir au verso)
- 3 **Cosmétiques** : J'évite le vernis à ongles et les colorations. Je limite les produits cosmétiques aux plus simples et labellisés (voir au verso), en privilégiant ceux qui se rincent.

J'ANTICIPE L'ARRIVÉE DU BÉBÉ

- 1 **Chambre du bébé** : Je la fais préparer au moins un mois avant sa naissance, en privilégiant des peintures A+.
- 2 **Liste de naissance & premiers achats** : J'opte pour des jouets en bois ou en tissu et choisis des vêtements simples, sans motif ni imprimé plastifié, en repérant les bons labels (voir au verso).
- 3 **Je lave tous les textiles**, jouets et peluches avant la première utilisation.



PAS DE TRAVAUX POUR MOI
PENDANT LA GROSSESSE

POUR ALLER PLUS LOIN

www.mpedia.fr

www.afpel.fr/sante-et-environnement

www.rpna.fr

www.projetnesting.fr

www.asef-asso.fr

www.addictoclic.com



En savoir plus sur la
stratégie régionale en
santé environnementale
autour de la petite enfance

QUELQUES LABELS DE CONFIANCE

ALIMENTATION



HYGIÈNE ET BEAUTÉ



ENTRETIEN



VÊTEMENTS, LINGE DE MAISON, DOUDOUS & PELUCHES



TRAVAUX, AMEUBLEMENT & JOUETS EN BOIS



Besoin de conseils ? Découvrez

mpedia.fr

LE SITE DE CONSEILS POUR LES PARENTS
PAR LES MEDECINS SPECIALISTES DE L'ENFANT

EXPERTISE

Une communauté
de **160 experts**
participe à nos
articles

INDÉPENDANCE

Nos experts sont
tous des **spécialistes**
de **l'enfant** dans des
domaines variés

QUALITÉ

mpedia est soutenu
par Santé Publique
France avec le Label
Qualité Aide en santé

En collaboration avec



Avec le soutien de

