

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:





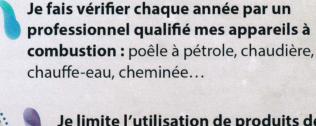
J'aère quotidiennement les pièces de mon logement (10 minutes 2 fois par jour)





Chez moi je supprime les sources de pollution telles que :

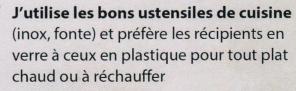
- la fumée de tabac
- les pesticides domestiques (répulsifs à insectes, pesticides pour plantes vertes...)
- les produits odorants (encens, bougies, désodorisants)







Je 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





Je varie mon alimentation en privilégiant les produits locaux et de saison, lavés et épluchés













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'allaite.



J'attends au moins 3 mois avant d'installer bébé dans une chambre refaite.





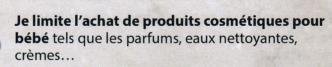
J'aère régulièrement pendant plusieurs semaines après les travaux d'aménagement.



Je lave les vêtements (et le doudou) de mon bébé au moins une fois avant de lui faire porter.







Je 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









Oct 2019