Fees
Femmes enceintes environnement et santé

appa — Air · Santé · Environnement — Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique

Mutualité Française Hauts-de-France

10 CONSEILS
pour limiter son exposition et celle de son bébé aux polluants domestiques

Enceinte, je prends soin de moi en évitant les substances toxiques.

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

2 **Je *supprime* les sources de pollution telles que :**
- La fumée de tabac,
- Les pesticides domestiques (répulsifs à insectes, anti-puces...),
- Les produits odorants (encens, bougies, désodorisants).

3 **Je fais *vérifier* chaque année par un professionnel qualifié mes appareils à combustion :**
poêle à pétrole, chaudière, chauffe-eau, cheminée.

4 **Je *limite* l'utilisation de produits de beauté.**
J'évite les colorations, les laques, le parfum et le vernis à ongles.

5 ***J'utilise*** **des ustensiles en fonte ou en inox pour cuisiner.**
J'évite les revêtements anti-adhésifs, surtout s'ils sont abîmés.

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

Certaines de nos habitudes de vie nous exposent à des substances toxiques. Pendant la grossesse, ces polluants peuvent atteindre le fœtus et avoir des conséquences sur son développement et sa santé future.
En adoptant quelques gestes simples, il est possible de favoriser un meilleur environnement pour son futur bébé.

10 CONSEILS

pour limiter son exposition et celle de son bébé aux polluants domestiques

Fees
Femmes enceintes environnement et santé

appa – Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique
MUTUALITÉ FRANÇAISE HAUTS-DE-FRANCE

J'accueille bébé en évitant les substances toxiques.

7

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.) **pendant la grossesse.**

J'attends **au moins 3 mois avant d'installer bébé dans une chambre refaite et *j'aère* davantage pendant cette période.**

8

Je *lave* les vêtements/doudou de mon bébé au moins une fois avant de les utiliser pour la première fois.

9

Je *limite* l'achat de produits cosmétiques pour bébé
tels que les parfums, eaux nettoyantes, crèmes ...

Je *remplace* les lingettes jetables
par de l'eau et du savon surgras.

10

Je ne *réchauffe pas* les aliments dans de la vaisselle en plastique.
J'utilise des plats en verre.

Ne pas jeter sur la voie publique

Santé publique France
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité
ars Agence Régionale de Santé Hauts-de-France
Région Hauts-de-France

Le nourrisson, par sa constitution (petite taille, fréquence respiratoire supérieure, immaturité des organes...), est plus vulnérable aux polluants que l'on peut trouver dans notre environnement domestique.
Ces polluants peuvent engendrer des allergies, des irritations, de l'asthme voire même des perturbations hormonales. Appliquer ces conseils permettra de réduire son exposition.

Imprimé et diffusé par
URPS MÉDECINS LIBÉRAUX HAUTS-DE-FRANCE NORD-PAS DE CALAIS / PICARDIE

En partenariat avec
URPS Hauts-de-France MASSEURS KINÉSITHÉRAPEUTES
URPS SAGES-FEMMES Hauts de France

www.projetfees.fr
Parlez-en à votre professionnel de santé

projetfees

Mise à jour : avril 2023