

Certaines de nos habitudes de vie nous exposent à des substances toxiques. Ces polluants peuvent avoir des conséquences sur la santé du bébé, en particulier pendant la grossesse et les premières années de vie.

En adoptant quelques gestes simples, il est possible de favoriser un meilleur environnement pour son bébé.



Parlez-en à votre sage-femme ou votre médecin.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur [ameli.fr](https://www.ameli.fr) et sur les [1000-premiers-jours.fr](https://www.1000-premiers-jours.fr)

♥ Impression sur papier recyclé & encres végétales ♥

# Un nid *sain* pour mon *bébé*



*10 conseils*  
pour limiter son exposition  
& celle de son bébé  
aux polluants domestiques

## OPTER POUR UNE *alimentation saine*

- 1 Je varie les aliments, en privilégiant les produits locaux et de saison, lavés et épluchés.
- 2 J'utilise des ustensiles en fonte ou en inox pour cuisiner et j'évite les revêtements anti-adhésifs, surtout s'ils sont abîmés.
- 3 Je ne réchauffe pas les aliments dans de la vaisselle en plastique, j'utilise plutôt des plats et des biberons en verre.



## PRÉPARER L'ARRIVÉE *de bébé*

- 4 Je privilégie les matériaux de bricolage et de décoration les moins polluants (A+) et je ne participe pas aux travaux pendant la grossesse.
- 5 J'attends au moins 3 mois avant d'installer bébé dans une chambre refaite et j'aère davantage pendant cette période.
- 5 Je lave les vêtements et doudous de bébé au moins une fois avant de les utiliser.

## PRÉSERVER LA SANTÉ *de tous*

- 6 J'aère quotidiennement les pièces de mon logement, 10 minutes 2 fois par jour.
- 7 Je supprime les sources de pollution comme la fumée de tabac, les pesticides domestiques (répulsifs à insectes, anti-puces...) ou les produits odorants (encens, bougies, désodorisants)
- 8 Je fais vérifier tous les ans, par un professionnel qualifié, mes appareils à combustion (poêle à pétrole, chaudière, chauffe-eau, cheminée...)
- 9 Je limite l'utilisation de produits de beauté et évite les colorations, laques, parfums et vernis à ongles.
- 10 Je réduis l'utilisation de produits cosmétiques et je remplace les lingettes jetables pour bébé par de l'eau et du savon surgras.

