Centre Hospitalier Blois
Simone Veil

Fiche info environnement :
Des gestes simples pour un environnement plus sain



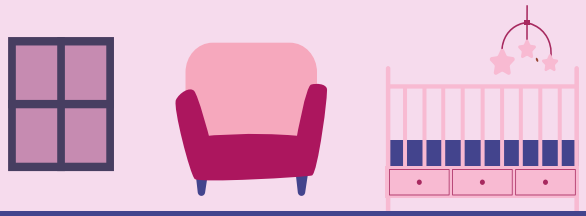
Dès la période intra utérine mon environnement a un impact sur le développement futur de mon bébé. Je fais donc attention aux perturbateurs endocriniens pour moi et mon bébé.

Règles hygiéno diététiques :

Pas de tabac ni alcool
Alimentation saine et activité physique
Limiter l'exposition solaire, et toujours avec crème indice 50

Dans la chambre de bébé :

Je fais les travaux suffisamment tôt pour **limiter la toxicité des peintures**
Je prends plutôt **des meubles de seconde main** (moins de substances toxiques)



Pour mon bébé :

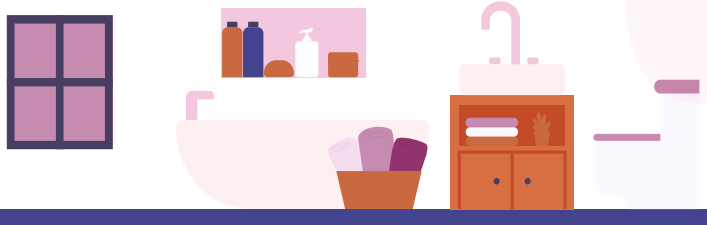
Je privilégie des **vêtements simples en coton** que je **lave avant** de lui mettre
Attention aux jouets en plastiques que bébé va mettre à la bouche
Je **limite les produits** que je vais appliquer sur sa peau
Je réchauffe ses repas dans des **récipients en verre**

Dans ma salle de bain :

Je **limite mes produits** cosmétiques et je privilégie les **plus naturels**
Je **diminue les produits** en spray

Pour le ménage :

Je **limite le nombre de produits**
Je privilégie des **produits naturels** et j'évite les produits d'ambiance



Dans ma maison :

J'aère 10min/jour
et personne ne fume à l'intérieur

Dans la cuisine :

Je **lave et épluche** les fruits et légumes
Je privilégie les **récipients en verre** et **ustensiles de cuisine en inox**

