

Un environnement sain pour la grossesse :



Dans la maison

J'aère l'ensemble du logement au minimum 10 minutes par jour, même en hiver. Je vérifie le bon fonctionnement de mon système de ventilation, je ne bloque pas les buses d'aération. Je fais vérifier une fois par un an la chaudière par un professionnel.

J'évite les parfums d'ambiance, bougies parfumées, désodorisants....

Préparer la chambre de bébé

J'évite de faire les travaux moi-même.

J'aère autant que possible pendant et après les travaux, et après l'achat de meubles neufs.

Si possible je choisis une rénovation sobre, des meubles d'occasion, des matériaux avec une bonne note « émission dans l'air intérieur ».

Dans la salle de bain

Je limite au minimum l'usage des cosmétiques, je privilégie des produits dont la liste d'ingrédients est courte, si possible avec un label reconnu et/ou une origine biologique.

J'évite les parfums, les huiles essentielles (une majorité sont déconseillées pendant la grossesse), et les produits en spray.

Dans la cuisine

J'évite les récipients et ustensiles en plastique, en aluminium et en teflon. Je ne réchauffe pas d'aliments dans des récipients en plastique.

Je privilégie le bois, la céramique, l'inox et le verre.

J'épluche et je lave les fruits et légumes, je privilégie des produits locaux, de saison, si possible biologiques.



Pour le ménage



Je limite au minimum le nombre de produits ménagers.

Je privilégie les produits simples et naturels : vinaigre blanc, bicarbonate de sodium, savon noir, savon de Marseille. Je privilégie les produits avec un label reconnu.

Maison Naturelle : 10 conseils pratiques.

Un document du groupe Maison Naturelle, CHU de Grenoble-Alpes



Un environnement sain pour accueillir bébé :

Les vêtements de bébé

Je choisis des vêtements simples, j'évite les motifs plastifiés, les couleurs très vives, les traitements anti-feu, anti-moisissures, entretien facile... etc
Je lave tous les vêtements neufs avant de les utiliser pour bébé.



Les jouets de bébé

J'évite les jouets en plastique, les jouets électroniques, et ceux qui n'ont pas le label CE.

Je lave ou j'aère tous les jouets neufs.



La chambre de bébé

J'aère au minimum 10 minutes par jour. J'évite les parfums d'ambiance.
J'éloigne les sources d'ondes électromagnétiques du berceau : babyphone, téléphone portable...

La salle de bain de bébé

Je limite au minimum le nombre de cosmétiques à destination de bébé. J'évite les parfums et produits qui en contiennent.
Je privilégie les produits dont la liste d'ingrédients est courte, les produits naturels, si possible d'origine biologique, et/ou labélisés.



Dans la cuisine

J'évite les récipients et ustensiles en plastique, en aluminium et en teflon. Je ne réchauffe pas d'aliments dans des récipients en plastique.
Je privilégie le bois, la céramique, l'inox et le verre.
J'épluche et je lave les fruits et légumes, je privilégie des produits locaux, de saison, si possible biologiques.

Maison Naturelle : 10 conseils pratiques.

Un document du groupe Maison Naturelle, CHU de Grenoble-Alpes