

# Recommandations pour une grossesse dans un environnement sain



## Le logement

1. J'aère mon logement tous les jours même en hiver 2 X 10 minutes pour renouveler l'air et je vérifie ma ventilation.
2. Je ne fume pas dans mon logement ni mon entourage.
3. Je fais vérifier par un professionnel mes appareils de chauffage (poêle chaudière cheminée).



## Le ménage

1. Je limite le nombre de produits ménagers.
2. Je privilégie les produits naturels, le vinaigre blanc, le bicarbonate de sodium, le savon noir ou les produits avec un label.
3. J'évite les bougies, l'encens et tous les désodorisants.



## Les cosmétiques

« Le moins c'est le mieux »

1. Je limite leur nombre.
2. J'utilise ceux aux listes d'ingrédients les plus courtes ou les produits labellisés.
3. Pas de vernis ni de coloration des cheveux pendant la grossesse.



## La cuisine

1. Je cuisine maison avec des produits frais et de saison à la vapeur ou en cuisson douce.
2. Je limite les plats préparés et je choisis ceux aux listes d'ingrédients les plus courtes et avec le moins d'additifs possibles (lettre E).
3. Je lave et j'épluche mes légumes.
4. Je préfère la fonte, le verre et l'inox pour cuisiner, je ne réchauffe pas ni ne mets d'aliments chauds dans des boîtes en plastique.



## La chambre

1. Je prépare la chambre de bébé dès le 2<sup>ème</sup> trimestre.
2. Je ne fais pas les travaux moi-même. Je choisis de bons matériaux J'aère longtemps.
3. Je lave tous les vêtements, jouets et peluches et je les choisis norme CE ou NF.
4. Je ne mets ni désodorisant ni parfum ni insecticide.

