

ENCEINTE MES BONNS GESTES SANTÉ & ENVIRONNEMENT



Un site proposé par



En collaboration avec



Avec le soutien de



ENCEINTE MES BONNS GESTES SANTÉ & ENVIRONNEMENT

J'OPTÉ POUR UNE ALIMENTATION SAINÉ

- 1 Je privilégie des fruits et légumes frais, locaux et de saison, ou surgelés, si possible bio.
- 2 J'ai une alimentation variée et équilibrée, j'évite de sauter des repas et je pense à bien m'hydrater.
- 3 J'utilise des ustensiles de cuisine en verre, en inox ou en porcelaine.



J'ÂÈRE AU MOINS 10 MINUTES PAR JOUR



JE PRÉSERVE MA SANTÉ

- 1 Produits d'intérieur : J'évite bougies parfumées / encens / diffuseurs de parfum d'ambiance / prises anti-moustiques.
- 2 Produits d'entretien : J'oublie les sprays et utilise des produits simples et naturels (savon noir, vinaigre blanc, bicarbonate de soude) et labellisés (voir au verso).
- 3 Cosmétiques : J'évite le vernis à ongles et les colorations. Je limite les produits cosmétiques aux plus simples et labellisés (voir au verso), en privilégiant ceux qui se rincent.

J'ANTICIPÉ L'ARRIVÉE DU BÉBÉ

- 1 Chambre du bébé : Je la fais préparer au moins un mois avant sa naissance, en privilégiant des peintures A+.
- 2 Liste de naissance & premiers achats : J'opte pour des jouets en bois ou en tissu et choisis des vêtements simples, sans motif ni imprimé plastifié, en repérant les bons labels (voir au verso).
- 3 Je lave tous les textiles, jouets et peluches avant la première utilisation.



**PAS DE TRAVAUX POUR MOI
PENDANT LA GROSSESSE**

POUR ALLER PLUS LOIN

www.mpedia.fr
www.agir-pour-bebe.fr
www.afpel.fr/sante-et-environnement
www.rpna.fr
www.projetnesting.fr
www.asef-asso.fr
www.addictoclic.com



En savoir plus sur la stratégie régionale en santé environnementale autour de la petite enfance

QUELQUES LABELS DE CONFIANCE

ALIMENTATION



HYGIÈNE ET BEAUTÉ



ENTRETIEN



VÊTEMENTS, LINGE DE MAISON, DOUDOUS & PELUCHES



TRAVAUX, AMEUBLEMENT & JOUETS EN BOIS



Besoin de conseils ? Retrouvez-nous sur

mpedia.fr
spécialiste de l'enfant
Pour des parents bien informés.

EXPERTISE

Une communauté de 100 experts partage leurs avis et conseils, tous validés par un comité scientifique

INDÉPENDANCE

Le contenu de ce site est indépendant de tout lien d'intérêt industriel et ne contient pas de publicité

QUALITÉ

mpedia est soutenu par Santé Publique France avec le Label Qualité A+ en santé

Un site proposé par



En collaboration avec



Avec le soutien de

