

# ► Des gestes simples pour préserver dès maintenant sa santé

## **Détachez ce pense-bête,**

gardez-le en vue sur votre frigo... Pour ne rien oublier !

- Eviter de confier les travaux à la femme enceinte, et les réaliser au moins 3 mois avant l'arrivée de votre enfant
- Acheter de la peinture à l'eau labellisée A+
- Choisir un sol naturel (carrelage, bois massif, etc.)
- S'équiper d'occasion
- Si neuf, aérer le mobilier au minimum 4 semaines avant de le mettre dans la chambre de l'enfant

Qui s'en occupe ? .....

- Ouvrir les fenêtres au réveil et avant le coucher
- Ouvrir les fenêtres pendant les travaux et le ménage
- À vérifier: grilles d'aérations débouchées, bouches de ventilation (VMC) fonctionnelles

Qui s'en occupe ? .....

- Lister 10 recettes préférées et faciles
- Cuisiner en quantité et congeler
- Le plus souvent possible, acheter des fruits et légumes issus d'agriculture biologique.
- Les éplucher quand ils ne sont pas labellisés.

Qui s'en occupe ? .....

- Remplacer la vaisselle, boîtes en plastique et ustensiles avec surface anti-adhésive par des contenants en verre et casseroles en inox, fer ou fonte
- Si biberon, favoriser ceux en verre et éventuellement s'équiper d'une coque de protection

Qui s'en occupe ? .....

- Utiliser des produits ménagers naturels (vinaigre blanc, bicarbonate, savon noir)
- Désinfecter exceptionnellement
- Aérer plutôt que désodoriser ou utiliser des parfums d'ambiance
- S'équiper d'une moustiquaire plutôt que d'insecticide en aérosol ou prise

Qui s'en occupe ? .....

- Laver les textiles et jouets neufs
- Privilégier le label Oeko-tex

Qui s'en occupe ? .....