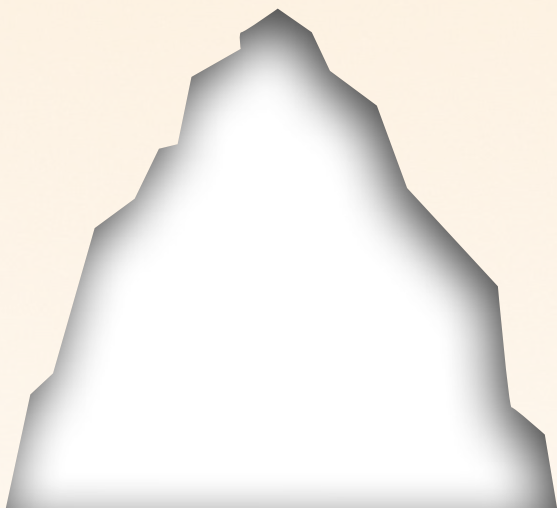




La bonne santé de votre enfant se cache *aussi* dans les détails

Ouvrez pour découvrir lesquels
et comment agir simplement





➤ Mieux connaître son intérieur pour prendre soin de son bébé

L'exposition aux polluants chimiques, au plus jeune âge, peut causer plus tard des troubles de santé sérieux (allergies, diabète, troubles du comportement etc.).

Des **actions simples** et efficaces existent pour réduire le risque de contamination et préserver le bien-être de votre enfant, **dès maintenant et pour l'avenir.**





Des polluants invisibles se cachent dans votre intérieur

Des colles, solvants
dans les meubles, peintures, sol

Des pesticides
Des additifs alimentaires
et sucres cachés

Plastique abîmés ou chauffés
(assiette, biberon, boîte)

Des revêtements anti-adhésifs
des ustensiles de cuisine

Des parfums, bougies, encens,
insecticides et produits ménagers

Plastiques présents
dans peluches, jouets, rideaux...

Résidus de teinture et traitement
dans les textiles

➤ Agir maintenant... pour améliorer le capital santé de votre enfant

De la grossesse et tout au long de sa croissance,
vos habitudes jouent un rôle crucial
pour réduire le risque que votre enfant
développe des maladies quand il sera grand.

En agissant dès aujourd'hui, vous serez rassurés
sur la protection que vous lui apportez.

VOICI COMMENT RÉDUIRE L'EXPOSITION AUX POLLUANTS CHIMIQUES

- Anticiper les travaux et l'aménagement de la maison
- Aérer pour purifier l'air efficacement
- Privilégier le fait maison
- Favoriser des ustensiles de cuisson sûrs pour la santé
- Favoriser les produits naturels pour nettoyer le logement
- Privilégier des objets éco-responsables et nécessaires



➤ Agir maintenant...

➤ Des gestes simples pour préserver dès maintenant sa santé

Détachez ce pense-bête,

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

- ☐ Éviter 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 ?

➤ Ils sont passés à l'action

89 % des Français pensent que l'impact de l'environnement sur la santé est évident.*

Vous aussi ?

Quelques témoignages de parents qui sont passés à l'action et ont modifié leurs habitudes :



"Nous sommes passés au contenant en verre et nous transvasons du tupperware en plastique à l'assiette avant de chauffer, c'est plus simple que ce que l'on pensait."



"Avant on aimait bien l'odeur du neuf et du parfum. Maintenant on sait que c'est un signe de pollution, du coup on évite et on aère souvent. Ça nous rassure."

"C'est vrai que pour la chambre, on y pense pas forcément à la seconde main. C'est une bonne alternative et c'est moins cher."

"On ne voulait pas de biberon en verre pour éviter la casse. Mais avec la coque de protection, il n'y a aucun problème !"

"On n'avait pas pensé que notre bébé pouvait manger avec une petite cuillère à café en inox."

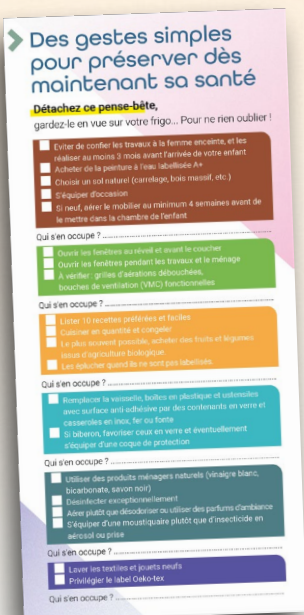


➤ Et ensuite ?

Conservez pour vous la liste des 20 gestes pour préserver dès maintenant la santé de votre enfant...Et transmettez le reste du guide !



Partagez ce guide et ces solutions à d'autres parents, c'est les aider à préserver le capital santé de leur enfant.



Téléchargez la liste des 20 gestes en scannant ce QR code !



Bonus : Accédez directement à d'autres informations, fiables et actualisées, pour prendre soin de vous et de votre famille dès la grossesse sur santé.

Ce document a été élaboré par un collectif de professionnels de santé, de la périnatalité, de la prévention et de parents, avec le soutien de la Fondation Santé Environnement de la Mutuelle Familiale (projet AP-FSE-21-002). La conception et la coordination ont été assurées par d'Anais Lesiourd et Nicolas Fieulaine, auteurs du texte original.

Ne pas jeter sur la voie publique