

# LES BONNES PRATIQUES EN SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Produits d'hygiène corporelle

**L'exposition à certaines substances présentes dans les produits d'hygiène peut augmenter la probabilité de développer des troubles cutanés. Dans certains cas, ces troubles peuvent avoir des répercussions sur la santé générale, y compris celle des générations suivantes.**

## LIMITER LE NOMBRE DE PRODUITS

**Favoriser un savon doux et solide,**  
sans emballages en plastique

**Préférer** l'utilisation d'une  
huile végétale



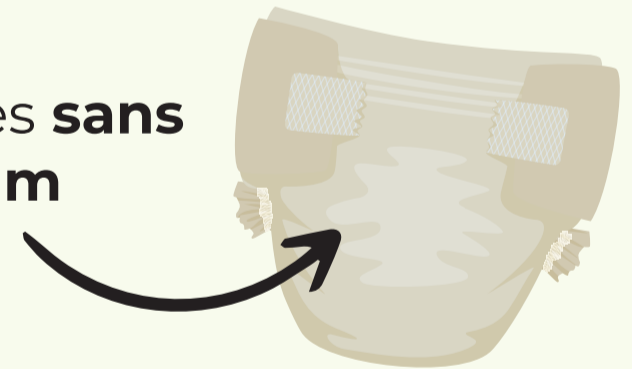
## REGARDER LA COMPOSITION DES PRODUITS

**Privilégier** les produits avec **moins de 10 ingrédients**



**Favoriser** les couches **sans chlore** et **sans parfum**

**Sans parfum, sans allergènes,**  
**sans PEG, etc**



## UTILISER DES APPLICATIONS FACILITATRICES



# LES BONNES PRATIQUES EN SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Alimentation

**Les produits ultra-transformés et les contenants alimentaires peuvent contenir des substances toxiques pour la santé humaine.**

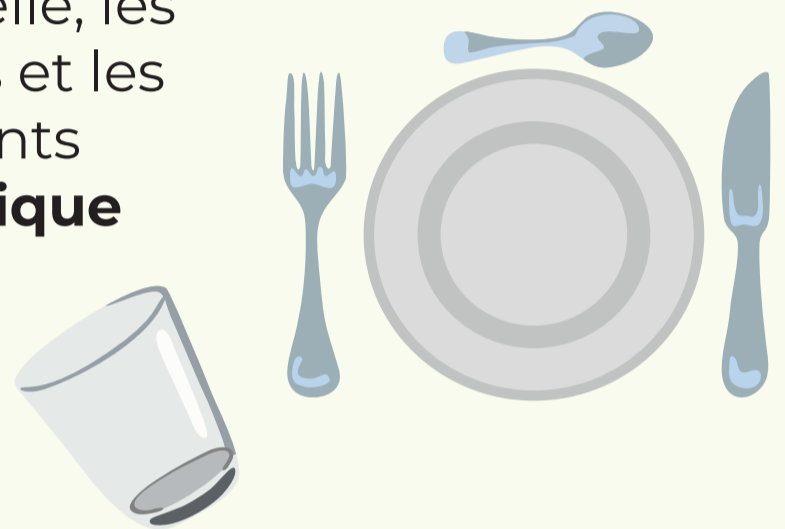
## UTILISER

l'**allaitement** maternel autant que possible  
un **biberon en verre** ou en **inox**, hors allaitement maternel



## ÉVITER

La vaisselle, les couverts et les contenants en **plastique**



## LAVER ET ÉPLUCHER

les fruits et légumes préférer le **bio** pour ceux qu'on ne peut pas éplucher  
privilégier les **productions locales** et **Françaises**



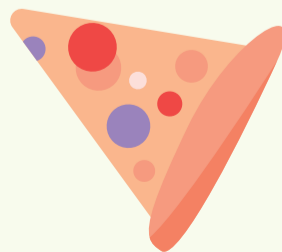
## CONSOMMER

une **alimentation variée**, équilibrée et de saison



## LIMITER

la consommation de produits ultra-transformés



# LES BONNES PRATIQUES EN SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Qualité de l'air intérieur

L'air intérieur est 8 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur.

## STRATÉGIE ZÉRO-POLLUANT



Zéro tabac



Zéro parfum d'ambiance



Zéro huile essentielle



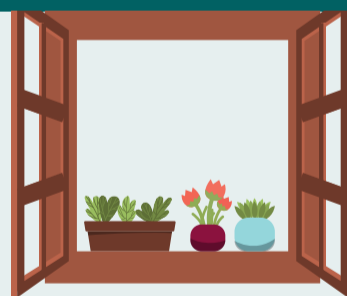
Zéro produits émissifs

Source : 1000-premiers-jours.fr

## AÉRER



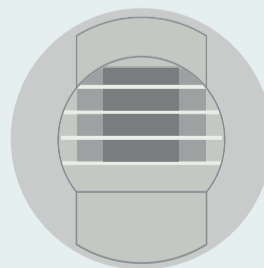
au moins **10 minutes**  
**2 fois par jours**



surtout la chambre de bébé



surtout pendant des activités de **ménage**,  
**de cuisine**, **de bricolage**  
ou encore **la toilette**



vérifier que les grilles de VMC soient **propres et fonctionnelles** ;  
**sans poussière**

# LES BONNES PRATIQUES EN SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Champs électromagnétiques

L'identification de bonnes pratiques permet de prévenir les effets à court et moyen termes sur la santé humaine.

## LIMITER



l'**utilisation** de certains appareils sur son **ventre** ou ses **genoux**

ordinateurs portables, tablettes connectées

## ÉTEINDRE



les appareils quand ils ne sont **plus utilisés** (wifi, télévision, ordinateurs..)

Utiliser des **prises coupe-circuits**

## ÉLOIGNER / S'ÉLOIGNER

le **babyphone** du lit du nouveau-né



du **micro-onde** quand il est **en fonctionnement**



la **box wifi** du **canapé** et du **bureau**

# LES BONNES PRATIQUES EN SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

## Perturbateurs endocriniens

**Un perturbateur endocrinien perturbe le fonctionnement normal de l'organisme, impactant la santé, l'équilibre et le développement de notre corps ainsi que ceux de notre descendance.**

### PRODUITS

**Identifier** si on a réellement besoin d'un produit.



Si oui, regarder sa composition.

**Favoriser** les produits avec **moins de 10 ingrédients.**



### JOUETS

**Favoriser** les jouets d'occasions.

**Supprimer** les jouets en **plastiques** autant que possible dans l'environnement des nouveau-nés.



### VÊTEMENTS



**Laver** les **vêtements neufs** avant de les porter.

**Couper** les étiquettes des vêtements pour bébé.

### MOBILIER

**Aérer** la pièce et réaliser les éventuels travaux (peinture, mobilier, ...) **bien avant** l'arrivée du bébé afin de réduire la concentration de polluants.



Source : 1000-premiers-jours.fr

### ALIMENTATION

**Favoriser** les produits **frais, de saison, locaux, ou labellisés.**



**Nettoyer** et **éplucher** les fruits et légumes.



**Utiliser** des contenants alimentaires en **verre.**