

ENCEINTE

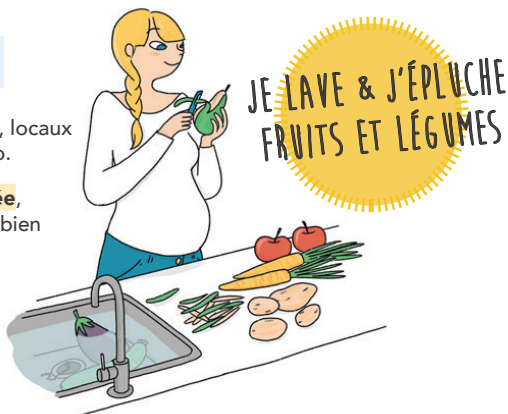
# MES BONS GESTES SANTÉ / ENVIRONNEMENT



## MES BONS GESTES SANTÉ / ENVIRONNEMENT

### J'OPTE POUR UNE ALIMENTATION SAINTE

- 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 MON ENVIRONNEMENT

- 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'ANTICIPE 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](http://www.mpedia.fr)

[www.afpel.fr/sante-et-environnement](http://www.afpel.fr/sante-et-environnement)

[www.rpna.fr](http://www.rpna.fr)

[www.projetnesting.fr](http://www.projetnesting.fr)

[www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr)

[www.addictoclic.com](http://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 ? Découvrez

# mpedia.fr

LE SITE DE CONSEILS POUR LES PARENTS  
PAR LES MEDECINS SPECIALISTES DE L'ENFANT

### EXPERTISE

Une communauté  
de **160 experts**  
participe à nos  
articles

### INDÉPENDANCE

Nos experts sont  
tous des **spécialistes**  
de **l'enfant** dans des  
**domaines variés**

### QUALITÉ

**mpedia** est soutenu  
par Santé Publique  
France avec le Label  
Qualité Aide en santé

En collaboration avec



Avec le soutien de

