



Pas-de-Calais

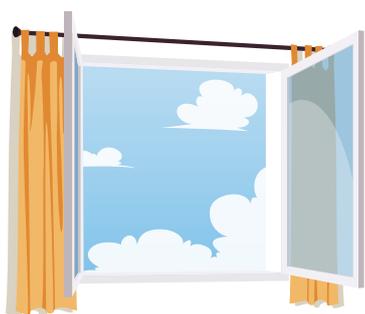
Le Département

Solidarités

Préservez votre environnement



Évitez les substances dangereuses pour la santé !



- **Aérez quotidiennement** les pièces de la maison (10 à 15 minutes par jour).



- **Améliorez l'air de votre logement** en supprimant les sources de pollution telles que :

- la fumée de tabac,
- les pesticides domestiques (répulsifs à insectes, produits phytosanitaires pour plantes vertes...),
- les produits odorants (encens, bougies, parfums d'intérieur).

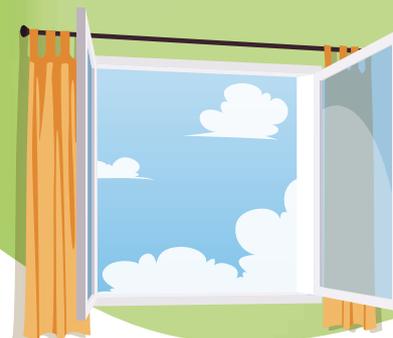


- **Limitez l'utilisation de produits de beauté** pendant votre grossesse et l'allaitement (parfum, maquillage, crèmes...).



- **Faites vérifier vos appareils à combustion** par un professionnel : poêle à pétrole, chaudière, chauffe-eau, cheminée...
- **Utilisez des récipients en verre** plutôt qu'en plastique pour tout aliment ou liquide chaud.
- **Variez votre alimentation** en préférant les produits locaux et de saison.

Préservez l'environnement de bébé



Évitez les substances dangereuses pour la santé !



- **Privilégiez les peintures moins « émissives »** en composés organiques volatils (étiquette A+) et laissez le pinceau à votre entourage.

- **Limitez l'achat de produits cosmétiques** pour bébé, tels que les lingettes, le lait de toilette, les parfums...



- **Remplacez les lingettes jetables** par de l'eau et du savon (surgras ou doux) ou du liniment oléo-calcaire.



- **Lavez, avec une lessive Ecolabel**, les peluches et les vêtements (même neufs) de bébé au moins une fois avant de lui faire porter puis entretenez-les régulièrement.

Retrouvez plus d'informations sur le site internet du projet « FEES », Femmes Enceintes, Environnement et Santé soutenu par :

- l'Agence Régionale de Santé,
- le Conseil Régional Nord-Pas de Calais
- le Conseil départemental du Pas-de-Calais

www.projetfees.fr



Ce document est issu du carnet de maternité 2016.