

# 7

## LES CHAMPS ÉLECTROMAGNÉTIQUES

Limitez votre exposition aux ondes en éloignant votre téléphone et tous les objets connectés de votre ventre.



## LES VÊTEMENTS

Lavez toujours un vêtement avant de le porter et évitez les impressions plastiques et tissus « anti » (taches, bactériens, transpiration).

**Nos articles préférés** : fibre naturelle et coton biologique.



# 9

## L'ALIMENTATION



Privilégiez une alimentation issue de l'agriculture biologique.

Variez votre alimentation en favorisant les circuits courts: marchés et produits de saison. Lavez vos fruits et légumes et épluchez ceux du circuit conventionnel.

**Les contenants** : Privilégiez les contenants en verre et les ustensiles en inox.



**Et pour bébé** : préférez les biberons en verre. Il existe des housses en silicone pour éviter de les casser.



## JARDINAGE, ANIMAUX DOMESTIQUES ET INSECTES

# 10

**Côté jardinage** pas de traitement avec pesticides ou produits phytosanitaires.

**Côté animaux domestiques** : attention aux produits anti-puces et tiques. Laissez votre entourage administrer ces produits à l'extérieur de l'habitat en portant des gants.

**Côté insectes** : pas de traitement chimique, privilégiez des alternatives comme : les moustiquaires, les tapettes à mouche...

**Astuce** : évitez les eaux stagnantes sous les plantes qui attirent les moustiques.

# GUIDE PRATIQUE DES SUPERS MAMANS

*Les 10 conseils pratiques pour un environnement sain*





# 1

## AÉREZ, AÉREZ, AÉREZ

Au moins 3 fois par jour en créant de préférence un courant d'air.

N'utilisez aucun aérosol, évitez d'utiliser des bougies, sprays et encens.



# 3

## ENTRETENEZ VOTRE LOGEMENT AVEC DES PRODUITS ADAPTÉS

Limitez le nombre de produits, quelques produits suffisent. Ne les mélangez pas et respectez les doses préconisées par le fabricant, évitez les désinfectants et supprimez les parfums d'intérieur.

**Nos produits préférés** : vinaigre blanc, bicarbonate de sodium, citron.

**Nos techniques préférées**: le nettoyage à la vapeur, les chiffons microfibres.



# 5

## RÉNOVATION ET AMEUBLEMENT

**Côté rénovation** : Evitez de vous exposer aux travaux de votre logement et notamment de la chambre de bébé. En cas de rénovation, celle-ci doit être réalisée plusieurs semaines avant la naissance.

**Côté ameublement** : Préférez les meubles en bois massif tout en respectant les normes de sécurité actuelles. Choisissez une literie en fibre naturelle.

**Astuce** : Les meubles d'occasion permettent de réduire les expositions aux polluants intérieurs.



# 2

## SÉLECTIONNEZ VOS PRODUITS

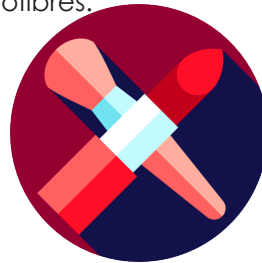


Privilégiez des produits naturels simples ou comportant un écolabel.



## CÔTÉ

# 4



## BEAUTÉ

Limitez l'usage des cosmétiques au strict minimum et privilégiez les cosmétiques éco-labellisés. Evitez les produits sans rinçage (parfum, crème, maquillage et vernis à ongles).

**Nos produits préférés** : les savons à base végétale sans parfum, les huiles végétales alternatives aux crèmes anti-vergetures et les eaux florales.

**Et pour bébé** : 2 produits suffisent : un savon sans parfum et un liniment oléo-calcaire et des couches avec de la ouate de cellulose sans javel. Il existe une alternative : les couches lavables.



## LES JOUETS DE BÉBÉ

# 6

Evitez les jouets parfumés, miniatures et publicitaires, préférez les jouets en bois brut autant que possible.

Lavez tous les jouets avant première utilisation y compris peluches et doudous.



Pour vous inscrire aux ateliers Nesting santé environnementale, rendez-vous sur le site internet de la clinique : [www.clinique-belledonne.fr](http://www.clinique-belledonne.fr) rubrique espace patient