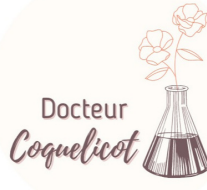


VOUS ÊTES ENCEINTE OU ALLAITANTE?



1- Préférez les fruits et légumes de l'agriculture **biologique, locaux** et de **saison**



2- Evitez les emballages **plastiques**, ne jamais chauffer les aliments dans ceux-ci

Préférez le verre ou la céramique



3- Evitez les poêles non adhésives. Utilisez des poêles en acier inoxydable

4- Eviter de boire des boissons **chaudes** dans des gobelets en **plastiques**




Eviter de boire des **boissons** dans des **cannettes**

5- Limitez les cosmétiques inutiles, notamment ceux qui contiennent des **phtalates**, du **triclosan** et des **parabènes**



6- Lavez tous les vêtements neufs avant de les porter



7- Lavez les jouets lavables , optez pour le **seconde main** ou sortez les autres de leur emballage plusieurs jours avant de les donner à l'enfant

8- Privilégiez la consommation de **petits poissons** plutôt que les gros
Mangez des **poissons** prédateurs **maximum** 1 fois par semaine



9- Evitez la surcuisson des aliments à base de céréales ou de pommes de terre

10- Veillez à avoir un apport **vitaminique** suffisant, notamment en **iode** (150ug/jour)

11- Si vous comptez changer de meubles, préférez les en **seconde main**.
Limitier les travaux (rénovations, **peintures**). **Ventilez!**

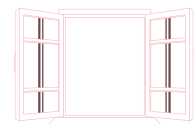
12- Évitez les **désodorisants d'intérieur**, les **bougies parfumées** et les **parfums d'intérieur**

13- Privilégiez les produits **ménagers naturels** (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir)



14- Préférez **nettoyer les poussières** avec des chiffons humides

15- Aérez 2 fois 15 minutes par jour



...QUELQUES EXPLICATIONS...

1- Certains **pesticides** sont des **perturbateurs endocriniens** et peuvent nuire au bon développement de bébé.

2- Les emballages **plastiques** peuvent contenir des **bisphénols**, des **phtalates**, des **polystyrènes**, des **polycarbonates** qui peuvent diffuser dans les aliments et les boissons, surtout si ils sont **chauffés**.

3- Les poêles non adhésives contiennent des composés perfluorés, toxiques pour la santé, ceux-ci peuvent diffuser dans les aliments cuisinés

4- Les cannettes contiennent des **résines polyépoxydes** (revêtement intérieur des **canettes** et **boîtes de conserve**) qui sont des **dérivés du bisphénol A**, **toxique** pour la santé

5- Limitez au **strict minimum** les produits d'hygiène corporelle pour soi et pour bébé. Privilégier les **cosmétiques** porteurs d'un **label**, qui limitent au minimum les ingrédients issus de la pétrochimie. **Le moins c'est le mieux!**

Attention les produits dits "naturels" ne sont pas toujours sans risque!

6- Les vêtements neufs peuvent contenir des insecticides et fongicides potentiellement néfastes pour votre santé et celle de bébé

7- Certains jouets contiennent du **PVC** et des **phtalates** nocifs pour la santé de votre enfant. Si vous optez pour des nouveaux jouets (non lavables), laissez les **ventiler** plusieurs jours avant que votre enfant soit en contact avec.

8- Les 2 contaminants principaux présents dans les gros poissons sont le **méthylmercure** et les **polluants organiques persistants**

9- La surcuisson des aliments à base de céréales ou de pommes de terre entraîne la production d'acrylamides, cancérigènes probables

10- L'iode est nécessaire au bon fonctionnement de la thyroïde et la thyroïde de la femme enceinte aide au bon **développement neuronal** du bébé. Le sel d'iode se trouve dans certains sels de cuisine et vitamines de grossesse. Attention trop d'iode est également néfaste pour la santé.

11- Les peintures et les nouveaux meubles peuvent également émettre des polluants tels que les **composés organiques volatils (COVs)** à l'intérieur des maisons.

12- Tous les désodorisants d'intérieur polluent l'air des lieux d'habitations et sont nocifs pour la santé.

13- Les parfums contenus dans les produits ménagers peuvent être aussi une source de **composés organiques volatiles (COVs)**, toxiques pour la santé.

14- Les **poussières** sont des **réservoirs** de **polluants** divers

15- La ventilation permet de limiter la pollution de l'air intérieure