

# Comment protéger son bébé des produits dangereux ?

## 1. La nourriture

La nourriture c'est très important pour la santé du bébé.



1. C'est bien d'acheter de la **nourriture biologique**.

C'est biologique, quand on n'utilise pas de produits chimiques pour faire pousser les fruits, les légumes ou les céréales. Par exemple, on n'utilise pas de produits pour tuer les insectes. C'est mieux pour la nature.



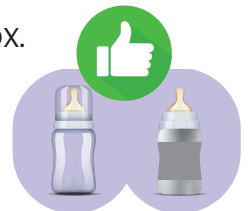
C'est bien d'acheter les fruits et les **légumes biologiques** pour son bébé.

Surtout pour les fruits et les légumes qu'on mange avec la peau. Par exemple : les raisins et les fraises.

2. C'est bien aussi d'utiliser du **matériel de cuisine sans plastique et sans téflon**.



Le téflon c'est un produit qu'on trouve souvent dans les poêles. C'est bien aussi d'acheter des biberons en verres ou en inox. L'inox c'est gris et ça ressemble à de l'aluminium.





### 3. Il ne faut pas donner trop de poisson à son bébé.

Un bébé peut manger du poisson  
mais 1 fois par semaine maximum.

C'est mieux des petits poissons.

Dans les gros poissons,  
il y a souvent plus de produits dangereux.



## 2. Le bain

La peau des bébés est différente de la peau des adultes.

La peau des bébés est plus fine.

La peau des bébés laisse passer plus de choses dans le corps.

Donc pour le bain du bébé,  
il faut utiliser des produits  
quand c'est vraiment utile !

Si on utilise des produits comme du savon ou des crèmes,  
il faut choisir des produits sans parfum et des produits écologiques.

Écologique, ça veut dire qui respecte la nature.

Quand c'est un produit écologique, c'est souvent écrit sur l'étiquette.



C'est mieux de prendre des crèmes solaires avec des filtres minéraux  
pour les bébés.

C'est aussi écrit sur l'étiquette.





Voici des applications pour aider à choisir la bonne nourriture ou les bons produits pour le bain :

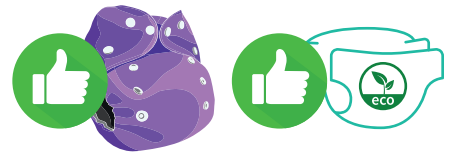
- INCI Beauty,
- Yuka,
- Clean Beauty.



### 3. Les couches

Les couches sont tout le temps en contact avec la peau du bébé.

C'est mieux d'utiliser des couches qu'on peut laver ou des couches écologiques.



C'est souvent marqué sur l'étiquette.

Il faut regarder sur l'étiquette, si il y a écrit :

- FSC,
- Nordicswan,
- Oeko-TEX



C'est bien aussi de nettoyer les fesses du bébé avec un liniment naturel.



Le liniment c'est comme une crème pour nettoyer les fesses du bébé quand on change sa couche.

C'est mieux que les lingettes !



## 4. La tétine

C'est mieux d'acheter une tétine avec du caoutchouc naturel.  
Comme les tétines Bibs.

Il ne faut pas prendre une tétine en plastique.



## 5. Les vêtements

C'est bien d'acheter des vêtements de deuxième main.  
Ce sont des vêtements qu'une personne a déjà utilisés.

Il faut laver les nouveaux vêtements avant de les mettre sur son bébé.

C'est mieux de prendre des vêtements sans dessins en plastique.



## 6. La chambre du bébé

Dans la chambre, c'est mieux d'avoir des meubles et des tissus de deuxième main.

Quand ce sont des nouveaux meubles ou des nouveaux tissus, c'est bien de les laisser dans une pièce avec les fenêtres ouvertes pendant plusieurs semaines.

C'est mieux de choisir des meubles et des tissus écologiques.

C'est souvent marqué sur l'étiquette.

Il faut regarder sur l'étiquette, si il y a écrit :

- NF environnement ameublement,
- FSC 100%,
- CertiPUR.





Il faut aussi ouvrir les fenêtres de la chambre  
2 fois par jour et pendant 15 minutes.

Il faut souvent laver le sol de la chambre avec de l'eau  
et si besoin avec du savon noir.

Il ne faut pas mettre de moquette.  
Il y a toujours beaucoup de poussières dans la moquette.



Il ne faut pas mettre de parfum à l'intérieur.



## 7. Les jouets

C'est mieux de choisir des jouets avec des matières naturelles  
et écologiques.

C'est souvent marqué sur l'étiquette.

Il faut regarder sur l'étiquette, si il y a écrit :

- Spiel Gut,
- Oko Test,
- Nordic Swan



ÖKO\*TEST



C'est mieux de choisir des objets fabriqués en Europe.  
Parce qu'en Europe, il y a des règles.



C'est mieux de ne pas acheter des peluches avec de la mousse.

Pour avoir plus d'informations,

Il faut aller sur le site : <https://docteurcoquelicot.com>.

