



Fees

Femmes enceintes
environnement et santé



COSMÉTIQUES ET SANTÉ : LIMITER LES POLLUANTS EN CHOISSANT VOS PRODUITS COSMÉTIQUES

Quelques précautions doivent être prises concernant les produits cosmétiques, car les substances qu'ils contiennent ne sont pas toujours compatibles avec la santé de maman et bébé.



Prendre soin de soi quand on est enceinte

Dois-je arrêter de me maquiller durant ma grossesse ?

Utilisez le maquillage avec modération, préférez-le naturel ou labellisé (attention toutefois aux allergies possibles).
Limitez aussi l'utilisation de parfum, ou évitez de le mettre directement au contact de votre peau.

De manière générale, évitez les **produits sans rinçage**, plus facilement absorbés par le corps, ainsi que les **produits en spray**, qui peuvent irriter les poumons.

Pour hydrater votre peau, portez votre choix sur une **huile végétale** (1ère pression à froid en évitant les huiles végétales de Neem, d'Amande douce, de Nigelle et de Ricin) **ou une crème labellisée (naturelle ou biologique)**, par exemple : Ecocert, BDIH, Natrue ou Nature et Progrès).

Comment bien choisir mes cosmétiques ?



COSMOS
ORGANIC



NATURE
PROGRES

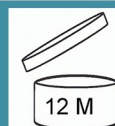
Quels sont les produits à éviter ?



Limitez les **colorations pour cheveux** et le **vernis à ongles** et évitez les **huiles essentielles** durant la grossesse.

En effet, certains produits peuvent passer la barrière placentaire et être néfastes pour le fœtus.

Ne dépassez pas la date de conservation indiquée sur l'emballage.
Ce petit sigle vous indique combien de mois votre produit sera efficace et sans risque après ouverture (ici : 12 mois).





Prendre soin de bébé

L'hygiène de bébé est essentielle. Le bain est souvent un moment privilégié, un rituel entre les parents et l'enfant. Voici quelques conseils pour respecter la santé et la peau de votre bébé !

Quels produits utiliser pour la toilette de bébé ?

Concernant la toilette de bébé, privilégiez un **savon végétal et surgras** (ex : du savon d'Alep avec minimum 14% d'huile de laurier). Le reste du temps vous pouvez laver votre nourrisson avec un peu d'eau claire : ces moments sont aussi des prétextes au jeu avec lui.



Les lingettes jetables, bien que pratiques, ne sont pas indispensables. Elles peuvent contenir des substances allergisantes et irritantes pour l'enfant.

Que penser des lingettes ?



La meilleure solution pour la toilette du siège reste **l'eau seule ou avec du savon** (notamment en cas de selles). Quand cela n'est pas possible, vous pouvez **occasionnellement utiliser du liniment oléo-calcaire**.



Pour bébé, évitez les produits contenant des parfums. Son odeur et celle de ses parents lui suffisent amplement.

Évitez les produits sans rinçage et les produits en spray. De manière générale, privilégiez des produits avec des listes d'ingrédients courtes.

Document créé en 2012 par l'APPA et la Mutualité Française Hauts-de-France, avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé et du Conseil Régional Hauts-de-France.

Aujourd'hui, le projet FEES se déploie dans différentes régions grâce au soutien de Santé Publique France et des partenaires régionaux.