



**Fees**

Femmes enceintes  
environnement et santé



# 10 CONSEILS

pour limiter son exposition et  
celle de son bébé aux polluants domestiques

Enceinte, je prends soin de moi en évitant les substances toxiques.

1



**J'aère** quotidiennement les pièces de mon logement  
(10 minutes 2 fois par jour).

2



**Je supprime** les sources de pollution telles que :

- La fumée de tabac,
- Les pesticides domestiques (répulsifs à insectes, anti-puces...),
- Les produits odorants (encens, bougies, désodorisants).

3



**Je fais vérifier** chaque année par un professionnel  
qualifié mes appareils à combustion :  
poêle à pétrole, chaudière, chauffe-eau, cheminée.

4



**Je limite** l'utilisation de produits de beauté.  
J'évite les colorations, les laques, le parfum et le  
vernis à ongles.

5



**J'utilise** des ustensiles en fonte ou en inox pour cuisiner.  
J'évite les revêtements anti-adhésifs, surtout s'ils sont abîmés.

6



**Je varie** mon alimentation en privilégiant les  
produits locaux et de saison, lavés et épluchés.



Certaines de nos habitudes de vie nous exposent à des substances toxiques. Pendant la grossesse, ces polluants peuvent atteindre le fœtus et avoir des conséquences sur son développement et sa santé future.

En adoptant quelques gestes simples, il est possible de favoriser un meilleur environnement pour son futur bébé.



**Fees**

Femmes enceintes  
environnement et santé



# 10 CONSEILS

pour limiter son exposition et  
celle de son bébé aux polluants domestiques

J'accueille bébé en évitant les substances toxiques.

7



Je **privilégie** les matériaux de bricolage et de décoration les moins polluants (étiquette A+) et je **ne participe pas** aux travaux de décoration (peinture, papier peint, etc.) pendant la grossesse.

J'attends au moins 3 mois avant d'installer bébé dans une chambre refaite et j'aère davantage pendant cette période.

8



Je **lave** les vêtements/doudou de mon bébé au moins une fois avant de les utiliser pour la première fois.

9



Je **limite** l'achat de produits cosmétiques pour bébé

tels que les parfums, eaux nettoyantes, crèmes ...

Je **remplace** les lingettes jetables par de l'eau et du savon surgras.

10



Je **ne réchauffe pas** les aliments dans de la vaisselle en plastique.

J'utilise des plats en verre.

Le nourrisson, par sa constitution (petite taille, fréquence respiratoire supérieure, immaturité des organes...), est plus vulnérable aux polluants que l'on peut trouver dans notre environnement domestique.

Ces polluants peuvent engendrer des allergies, des irritations, de l'asthme voire même des perturbations hormonales. Appliquer ces conseils permettra de réduire son exposition.



Téléchargez  
l'ensemble des  
outils FEES

[www.projetfees.fr](http://www.projetfees.fr)

Parlez-en à votre professionnel de santé



projetfees