



# Fees

Femmes enceintes  
environnement et santé

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

Nous sommes confrontés au quotidien à de plus en plus de substances toxiques pouvant être à l'origine de problèmes de santé : irritations, allergies, asthme, perturbations hormonales... Les femmes enceintes et nourrissons sont particulièrement vulnérables face à ces problématiques.

Voici 10 conseils qui permettront de limiter au maximum votre exposition à ces polluants :



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



**Chez moi je supprime les sources de pollution  
telles que :**

- la fumée de tabac
- les pesticides domestiques (répulsifs à insectes, pesticides pour plantes vertes...)
- les produits odorants (encens, bougies, désodorisants)



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



**Je limite l'utilisation de produits de beauté  
pendant la grossesse et l'allaitement, j'évite les  
colorations, les laques, le parfum et le vernis à  
ongles**



**J'utilise les bons ustensiles de cuisine  
(inox, fonte) et préfère les récipients en  
verre à ceux en plastique pour tout plat  
chaud ou à réchauffer**



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



Créé en 2017 par :



Avec le soutien de :





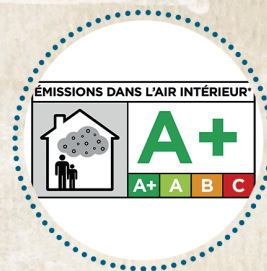
# Fees

Femmes enceintes  
environnement et santé

## J'accueille bébé en évitant les substances toxiques



**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.) si je suis enceinte ou si j'allaite.**



**J'attends au moins 3 mois avant d'installer bébé dans une chambre refaite.**



**J'aère régulièrement** pendant plusieurs semaines après les travaux d'aménagement.



**Je lave les vêtements (et le doudou) de mon bébé** au moins une fois avant de lui faire porter.



**Je limite l'achat de produits cosmétiques pour bébé** tels que les parfums, eaux nettoyantes, crèmes...




**Je remplace les lingettes jetables** par du savon surgras et/ou du liniment oléo-calcaire.



Parlez-en à votre  
professionnel  
de santé

Infos, recettes et conseils

# www.projetfees.fr

 [www.facebook.com/projetfees](http://www.facebook.com/projetfees)  
[projetfees@appa.asso.fr](mailto:projetfees@appa.asso.fr)

Document créé en 2017 par l'APPA et la Mutualité 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.