

LES BONS GESTES À ADOPTER POUR UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR BÉBÉ



À la naissance, l'organisme immature des enfants est plus perméable aux produits présents dans leur environnement : ainsi les bébés sont particulièrement vulnérables à la présence de substances toxiques dans leur quotidien.

LA CHAMBRE DE BÉBÉ

J'aère une fois par jour, au moins **10 min** la chambre de bébé, pour renouveler l'air et **éliminer les polluants** qui peuvent être émis par certains matériaux (peintures, meubles, décoration).



J'évite les produits d'ambiance dans la chambre de bébé. Ils peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

DANS LA SALLE DE BAIN

Je suis vigilant(e) dans le choix des produits : j'évite les produits sans rinçage, je privilégie les **produits simples, naturels ou labellisés***. Je préfère pour la toilette de mon enfant, l'eau et le savon surgras.



Je limite le nombre de **cosmétiques** : la peau de bébé est plus sensible à certaines substances qui peuvent être présentes dans les cosmétiques. Je ne parfume pas bébé.

LES VÊTEMENTS DE BÉBÉ

J'achète **des vêtements plutôt simples** sans motifs et imprimés plastifiés qui peuvent contenir des substances indésirables.



Je ne mets pas la peau fragile de bébé **en contact avec des vêtements neufs** sans les laver avant.

LES JOUETS

Je lave ou j'aère tous les jouets et peluches **avant de les donner à bébé**.



Je ne laisse pas bébé **porter n'importe quel jouet en plastique à la bouche**, car il peut contenir des substances chimiques pouvant être toxiques.

LA CUISINE

Je préfère les biberons en verre. Pour limiter les éventuels résidus de pesticides, **j'épluche et je lave les fruits et légumes** pour les repas de mon enfant.



J'évite de réchauffer les repas de bébé **dans des récipients plastiques** car la chaleur peut permettre à certaines substances de migrer dans les aliments.

ne pas jeter sur la voie publique • création graphique : studio silver arrow • illustrations : delphine bailly

*quelques labels de confiance :



pour en savoir plus découvrez les guides Nesting sur www.projetnesting.fr