

UNE MAISON SAINNE POUR LES JEUNES FAMILLES

Toutes sortes de substances chimiques et toxiques se retrouvent dans une maison. Plusieurs gestes écologiques peuvent être adoptés pour favoriser la santé des femmes enceintes et des bébés.

DANS TOUTE LA MAISON



- Enlever ses chaussures
- Aérer régulièrement les pièces
- Fumer dehors
- Éviter les tapis
- Éviter les produits parfumés d'ambiance (bougies, diffuseurs, encens)
- Nettoyer régulièrement la maison, les jouets et le mobilier (table à langer, chaise haute, etc.)
- Produits ménagers:
 - Limiter leur nombre
 - Choisir les plus sécuritaires et naturels (liste d'ingrédients courte)
 - Éviter les aérosols
 - Les entreposer hors de la portée des enfants
- Lors des rénovations:
 - Choisir des produits non toxiques
 - Éviter les travaux de décapage



DANS LA CHAMBRE DE BÉBÉ



- Préparer la chambre au moins un mois avant son arrivée
- Choisir des vêtements, jouets et mobilier en bon état, sécuritaires, lavables et non toxiques
- Laver tous les vêtements et les jouets, neufs ou usagés
- Laver la literie régulièrement
- Privilégier les couches lavables ou jetables non parfumées
- Utiliser des débarbouillettes à l'eau savonneuse ou des lingettes jetables sans alcool ni parfum

DANS LA CUISINE



- Laver ses mains avant de cuisiner et de manger
- Laver les fruits et légumes pour éliminer les pesticides
- Choisir des aliments peu transformés et peu emballés
- Utiliser des plats en verre pour conserver et réchauffer les aliments
- Désinfecter et bien rincer les instruments de cuisine qui ont été en contact avec de la viande, volaille ou poisson cru
 - Au lave-vaisselle ou avec une solution d'eau de Javel diluée (5 ml d'eau de Javel pour 750 ml d'eau)
- Nettoyer régulièrement le réfrigérateur
- Porter une attention à la température, l'emballage et la durée de conservation des aliments



DANS LA SALETTE DE BAIN



- Limiter le nombre de produits utilisés
- Choisir des produits de soins corporels avec ingrédients naturels
- Laver bébé avec un savon doux, hydratant et non parfumé

En savoir plus :

- Guide Mieux vivre avec son enfant : [section santé](#).

Outil adapté d'après la référence de l'Agence Régionale de Santé de la Nouvelle-Aquitaine : [Accueillir bébé dans un environnement sain](#).