

MES BONS GESTES SANTÉ / ENVIRONNEMENT

Je dis STOP au tabac, à l'alcool, aux drogues, à la caféine.
Si cela est difficile pour moi, je me fais aider par un professionnel de santé ou par les équipes du site addictoclic.com.

ET AU TRAVAIL ?

Quelle que soit mon activité, je contacte mon service de santé au travail au plus tôt pour évaluer les éventuels risques liés à mon environnement et mettre en place des mesures de prévention si besoin.
En l'absence de service de santé au travail, vous pouvez vous rapprocher du centre Artemis, plateforme de prévention en santé environnementale du CHU de Bordeaux :
centre.artemis@chu-bordeaux.fr

Un avis ? Une suggestion sur cette brochure ?
Répondez à notre enquête de satisfaction sur le site www.labexa.fr

GRUPE LABEXA



BIOLOGIE MEDICALE



QUELQUES LABELS DE CONFIANCE

• ALIMENTATION



• HYGIÈNE ET BEAUTÉ

• VÊTEMENTS, LINGE DE MAISON, DOUDOUS & PELUCHES



• TRAVAUX, AMEUBLEMENT & JOUETS EN BOIS



• ENTRETIEN



POUR ALLER PLUS LOIN

www.mpedia.fr
www.afpel.fr/sante-et-environnement
www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr
www.rpna.fr
www.projetnesting.fr
www.asef-asso.fr
www.addictoclic.com



EN SAVOIR PLUS SUR LA STRATÉGIE RÉGIONALE EN SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

En collaboration avec



Illustrations : Lena Piroux

mpedia.fr &
LE SITE DE CONSEILS POUR LES PARENTS
PAR LES MÉDECINS SPÉCIALISTES DE L'ENFANT

GRUPE LABEXA
BIOLOGIE MEDICALE

VOUS INFORMENT

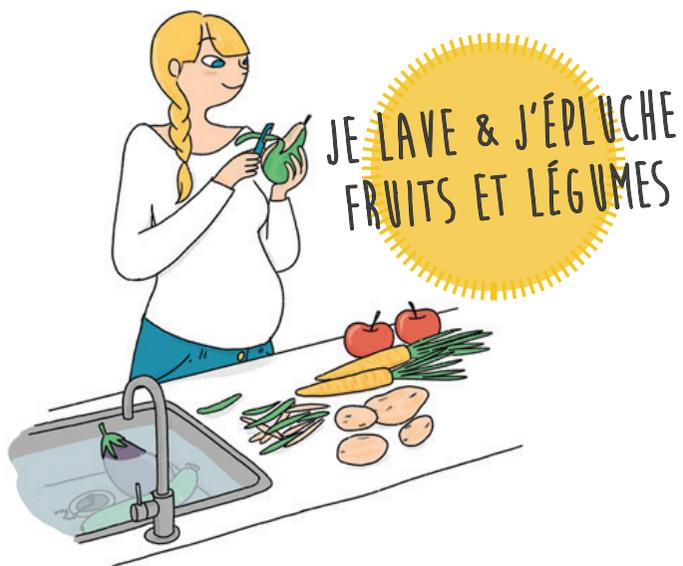
ENCEINTE MES BONS GESTES SANTÉ / ENVIRONNEMENT



AVEC LE SOUTIEN DE



J'OPTÉ POUR UNE ALIMENTATION SAINÉ



Bonnes habitudes alimentaires

- Je privilégie des fruits et légumes frais, locaux et de saison, ou surgelés, si possible bio.
- J'ai une alimentation variée et équilibrée, j'évite de sauter des repas.
- Je pense à bien m'hydrater en buvant de l'eau.

Cuisson & conservation

J'utilise des ustensiles de cuisine en verre, en inox ou en porcelaine.

JE PRÉSERVE MON ENVIRONNEMENT



Produits d'intérieur

J'évite bougies parfumées / encens / diffuseurs de parfum d'ambiance / prises anti-moustiques.

Produits d'entretien

J'oublie les sprays et utilise des produits simples et naturels (savon noir, vinaigre blanc, bicarbonate de soude) et labellisés (*voir au verso*).

Cosmétiques

J'évite le vernis à ongles et les colorations. Je limite les produits cosmétiques aux plus simples et labellisés (*voir au verso*), en privilégiant ceux qui se rincent.

J'ANTICIPE L'ARRIVÉE DU BÉBÉ



Chambre du bébé

Je la fais préparer au moins un mois avant sa naissance, en privilégiant des peintures A+.

Liste de naissance & premiers achats

J'opte pour des jouets en bois ou en tissu et choisis des vêtements simples, sans motif ni imprimé plastifié, en repérant les bons labels (*voir au verso*).

Je lave tous les textiles, jouets et peluches avant la première utilisation.