



Introduction : Création d'un support de communication réunissant plusieurs thématiques, à visée du grand public et des professionnels, afin d'amener à un changement de comportements et d'habitudes pour mieux vivre et grandir

MIEUX CHOISIR SES PRODUITS COSMETIQUES

Je limite le nombre de produits surtout ceux en spray, parfumés et sans rinçage

J'évite les lingettes et le liniment oléo calcaire

J'utilise de l'eau et du savon pour changer mon bébé

Je choisis de préférence des produits labellisés

Enceinte j'évite les colorations, le vernis à ongles et les huiles essentielles

Pour les massages je choisis plutôt des huiles végétales



S'ALIMENTER PLUS SAINEMENT

Je privilégie les fruits et les légumes de saison, je les lave et je les épluche

Je préfère le « fait maison »,

Je ne réchauffe pas les aliments dans des contenants plastiques

Je privilégie les biberons en verre

Je ne laisse pas brûler mes aliments

Pour cuisiner je choisis l'inox, le verre et la fonte

Je choisis des aliments avec des labels biologiques si possible



AMELIORER SON ENVIRONNEMENT

Je limite le nombre de produits ménagers, je privilégie ceux avec un éco label

J'ouvre les fenêtres deux fois 10 minutes / jour

Je ne fume pas dans mon logement et dans la voiture

Je fais vérifier chaque année mes appareils de chauffage par un professionnel

Je ne bricole pas pendant la grossesse

J'évite les insecticides, les bougies parfumées, les encens et les huiles essentielles

Je limite le nombre de produits ménagers, je privilégie ceux avec un éco label



DE MEILLEURES CONDITIONS POUR FAVORISER LE SOMMEIL

Je respecte les consignes de couchage en toute sécurité pour mon bébé.

Je limite les sources de lumière bleue

J'aère et je ne surchauffe pas ma chambre (18° /20°)

Je suis attentif quant au respect des rythmes et de la durée de sommeil selon les âges

Je mets en place des rituels de coucher

Je bouge pendant la journée



LIMITER LES ECRANS

Je privilégie les contacts et les inter actions

Je limite la durée

Je choisis les moments et les lieux adaptés

Je vérifie le contenu de ce qui est regardé

J'évite les écrans le matin, en mangeant et le soir



Nadine Ruart : nadine.ruart@chu-lille.fr

Pascaline Morel: pascaline.latri@chu-lille.fr



Conclusion : permettre à tous d'avoir accès facilement aux bonnes pratiques validées scientifiquement pour mieux vivre et grandir dans un environnement sain

