



Bonnes pratiques pour un environnement sain et un projet parental serein

Aérer 2 fois par jour



Limiter les insecticides et les parfums d'ambiance



Manger les légumes et fruits de saison
Les laver et les éplucher

Eviter le tabac à l'intérieur et à l'extérieur ainsi que la consommation d'autres substances toxiques



Ne pas réchauffer les aliments dans du plastique

Limiter le nombre de produits ménagers. Préférer les Ecolabels



Limiter le nombre de produit cosmétiques, surtout ceux en spray et sans rinçage



Préférer le verre et l'inox pour les ustensiles

En cuisine, utiliser des produits frais ou surgelés non préparés



Vérifier chaque année, les appareils de chauffage par un professionnel



Bouger, pratiquer une activité physique régulière

Limiter l'utilisation de colle, solvant, peinture



Limiter votre consommation d'alcool

Maintenant, à vous de jouer

