

Aller vers un environnement sain

La grossesse et l'arrivée d'un bébé sont l'occasion de faire le point sur l'environnement dans lequel on vit. D'identifier les différents risques pour notre santé et celle de nos enfants. Et de les limiter, en agissant au quotidien... sans tout changer pour autant ! Cette rubrique présente les conseils et gestes simples à adopter pour améliorer son environnement. Elle informe sur les sources d'exposition et leurs effets, notamment à la maison. Et sur les points de vigilance particuliers pendant la grossesse ou les premiers mois de bébé.

Les gestes au quotidien

Adopter les bons gestes pour améliorer son air intérieur
Se préserver des accidents de la vie courante avec des gestes simples

Eviter les microbes

Certaines maladies infectieuses peuvent avoir des conséquences importantes pour la femme enceinte et le fœtus, ou pour le nourrisson. En adoptant des gestes simples au quotidien, on réduit le risque d...

Éviter les microbes : spécial alimentation
Repenser ses habitudes de course pour réduire l'exposition aux substances chimiques

Les sources d'exposition à la maison et leurs effets

Connaître les substances chimiques de notre quotidien
Limiter les perturbateurs endocriniens, c'est possible

Identifier les substances CMR pour mieux les limiter

Certaines substances présentes dans notre environnement peuvent avoir des conséquences graves pour notre santé et celle des générations futures. Elles augmentent le risque de cancer, entraînent un cha...

Connaître les allergènes pour mieux les éviter

Comprendre les étiquetages des produits contenant des substances chimiques

Les pictogrammes se sont multipliés ces dernières années sur les produits de consommation courante. Certains sont obligatoires et alertent sur les dangers lors de l'utilisation de produits d'entretien...

Eviter une exposition au plomb

Le plomb est un métal toxique utilisé depuis des siècles dans la vie courante. Il y a donc différentes sources d'exposition au quotidien. Un taux de plomb dans le sang trop élevé peut être dangereux p...

S'informer sur les sources d'ondes et les rayonnements lumineux

Être attentif hors de la maison

Favoriser un environnement professionnel sain

Certaines professions peuvent nous exposer à des éléments qui peuvent perturber la fertilité masculine ou féminine. D'autres éléments peuvent être nocifs à la grossesse, au développement de l'enfant à...

Prendre certaines précautions pour les voyages

Adopter les bons réflexes en cas de températures extrêmes

Questions fréquentes

Comment se protéger des perturbateurs endocriniens ?

Il est impossible de supprimer tous les perturbateurs endocriniens de son environnement car on les trouve partout. On peut par contre réduire notre exposition à ces substances grâce à quelques adaptations dans notre quotidien. Par exemple, on peut :

- Varier les produits qu'on achète et préférer ceux ayant la liste de composants la plus courte ou avec des labels environnementaux.
- Privilégier le verre pour conserver les aliments et les faire chauffer au micro-ondes.

D'autres informations et conseils sont disponibles dans l'article "Limiter les perturbateurs endocriniens, c'est possible".

Que faire chez soi pour préparer l'arrivée de bébé ?

L'outil En pratique donne un grand nombre de conseils, par espace de vie (coin bébé, salle de bain, salon...), permettant de préparer l'arrivée de bébé mais aussi d'adopter de bonnes habitudes une fois bébé là. En complément, les articles de la sous rubrique "Les gestes au quotidien" indiquent des choses simples à faire permettant de réduire :

- le risque d'accidents domestiques,
- les microbes,
- les polluants et substances chimiques.

Enceinte, comment se protéger des substances chimiques au travail ?

Certaines substances chimiques peuvent être particulièrement nocives pendant la grossesse. On peut y être exposé par les produits présents à la maison, mais aussi par ceux utilisés dans le cadre du travail. Il est alors important de savoir les identifier et de mettre en place des moyens pour les éviter. L'article "Favoriser un environnement professionnel sain" explique notamment le rôle de la médecine du travail pour nous protéger.

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/aller-vers-un-environnement-sain>



•



•