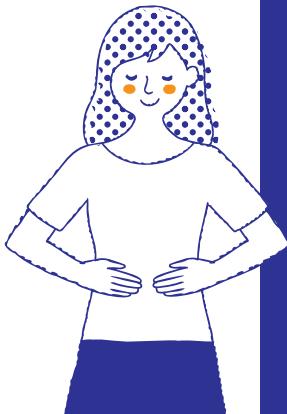


Vous êtes en âge de donner vos gamètes ?

Homme ou femme

Prendre soin de sa santé
et de son environnement,
avant même la grossesse,
c'est important dès
maintenant !

Pour soi, pour sa fertilité,
pour le développement
de l'enfant à venir et sa
santé d'adulte.



JE VEILLE À MON ALIMENTATION

Je privilégie :

- les plats faits maison, les cuissons douces
- plus de fruits, de légumes, de légumineuses bio et locaux,
- moins de viande
- le sel iodé
- les contenants alimentaires en verre ou inox

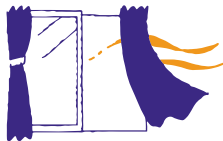


J'évite :

- le contact des aliments et des boissons, avec du plastique, surtout chauffé ou gras
- le revêtement anti adhésif



JE VEILLE À L'AIR QUE JE RESPIRE



- au travail, à la maison,
en **AÉRANT mes espaces
quotidiennement**
- en limitant l'usage de produits chimiques
ou parfumés pour le ménage, le bricolage
ou jardinage
- en préférant l'occasion au neuf
pour le mobilier, les vêtements

JE VEILLE AUX PRODUITS D'HYGIÈNE

- en limitant l'usage de produits cosmétiques
- en privilégiant la liste d'ingrédients la plus
courte possible, si possible bio

JE FAIS LE POINT AVEC UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

- pour la prise **d'acide folique** dès le projet de grossesse
- pour identifier des risques liés à des maladies familiales et à mon état de santé
- pour l'aide à la réduction de consommations à risque si besoin



JE LIMITE AU MAXIMUM

- tabac
- alcool
- autres drogues

JE FAIS LE POINT AVEC LE MÉDECIN DU TRAVAIL

- pour évaluer et limiter si besoin les expositions à risques
- pour revoir la bonne utilisation des équipements de protection

JE PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- 30 minutes minimum d'activité physique par jour

JE LIMITE MON STRESS

- je m'accorde des activités de détente hebdomadaire
- je profite d'activités en pleine nature



