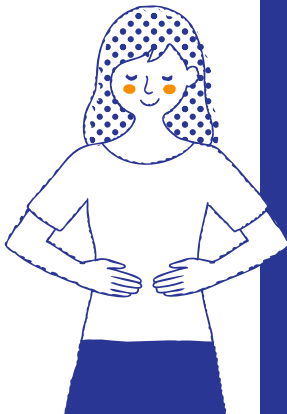


VOUS ÊTES EN ÂGE D'AVOIR DES ENFANTS?

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

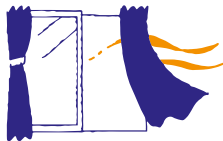


J'évite :

- 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



JE M'AIDE DES APPLIS ET DES LABELS



Plus d'informations
je trouve les ressources
pour ma prévention santé

