La liste mémo !

Pour chaque action, choisissez la personne qui sera chargée de s'en occuper au sein de votre foyer

Reflexe n°1 HYGIENE

- ❑ J'opte pour une hygiène et routine beauté minimaliste
- ❑ Je préfère les produits labellisés ou bien notés sur une application
- ❑ Je préfère les produits qui ont la liste d'ingrédients la plus simple et courte possible
- ❑ Je privilégie les produits rinçables

Qui fait quoi ? .....

Reflexe n°2 CUISINE

- ❑ Je cuisine maison au maximum
- ❑ J'achète « bio », ou je lave et j'épluche soigneusement les fruits et légumes
- ❑ Je choisis des produits avec le moins d'additifs et de conservateurs
- ❑ J'opte pour le verre, l'inox, la porcelaine… même pour le bébé ☺
- ❑ Je m'équipe de poêles en inox, fonte ou fer

Qui fait quoi ? .....

Réflexe n°3 AMENAGEMENT

- ❑ Je réalise les travaux et l'aménagement au moins 3 mois avant l'arrivée de l'enfant (sans la futur maman) et j'aère bien
- ❑ J'achète de la peinture labellisée « A+ »
- ❑ Je choisis : un sol « inerte » (du parquet ou du carrelage)
- ❑ Je m'équipe d'occasion (meubles, objets, jouet)
- ❑ Je vérifie que les grilles d'aération sont fonctionnelles

Qui fait quoi ? .....

Réflexe n°4 UNIVERS DU BEBE

- ❑ J'opte pour des couches sans parfum ni lotion ajoutée, et avec un label de confiance, ou des couches lavables
- ❑ Je lave mon bébé à l'eau et du savon seulement
- ❑ Je choisis des habits en fibres naturelles (coton, lin, laine), ou de seconde main. Je lave les habits neufs avant utilisation
- ❑ J'utilise des produits ménagers labellisés ou simples
- ❑ J'aère 1 à 2 fois par jour 10 min
- ❑ J'installe des moustiquaires pour me passer de produits répulsifs

Qui fait quoi ? .....