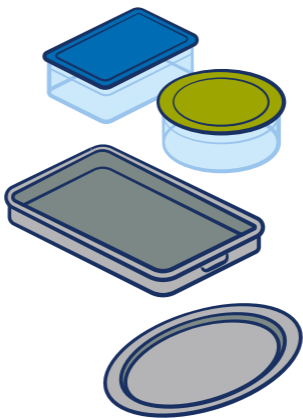


Plats et pots en verre, inox



Éviter les conserves.

Éviter les contenants en polycarbonate (sigle de recyclage 7) pour les aliments chauds ou à chauffer, surtout si ces aliments sont acides ou gras.

**Alimentation
non industrielle,
naturelle,
non conditionnée,
de circuits courts**



Avoir une alimentation variée et équilibrée.

Privilégier le bio et le fait maison, à partir de produits frais.

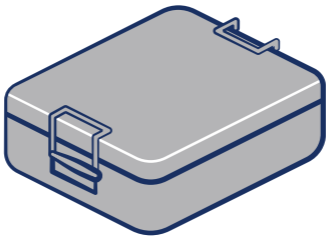
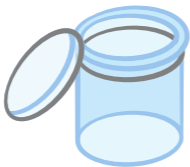
Privilégier des aliments non transformés industriellement.

Matériel de cuisine sans composés perfluorés



Utiliser du matériel en parfait état, en fonte émaillée, en inox, en céramique (garanti sans métaux lourds), ou garanti sans composés perfluorés.

Contenants en verre et en acier inoxydable



Choisir des contenants solides (verre, acier inoxydable). Privilégier les plastiques moins émissifs (sigles de recyclage 2-4-5).

Faire chauffer les aliments dans des contenants en verre prévus à cet effet.

Pots en verre



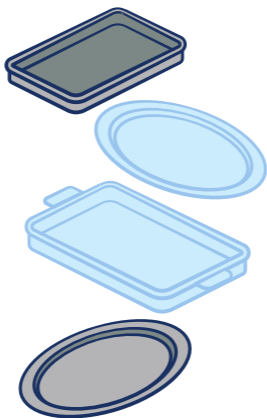
Privilégier les plastiques moins émissifs (sigles de recyclage 2-4-5) ou choisir des pots en verre ou tenter l'expérience de faire ses yaourts soi-même.

Eau du robinet



Boire l'eau du robinet,
utiliser des gourdes en métal
inoxydable et privilégier
les contenants en verre.

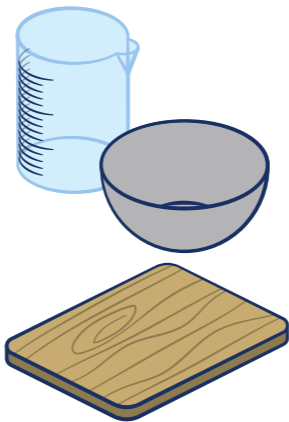
Contenants en verre ou en acier inoxydable



Éviter les aliments chauds dans des récipients en plastique. Privilégier les contenants en verre ou en acier inoxydable ou en plastique moins émissifs (sigles de recyclage 2-4-5).

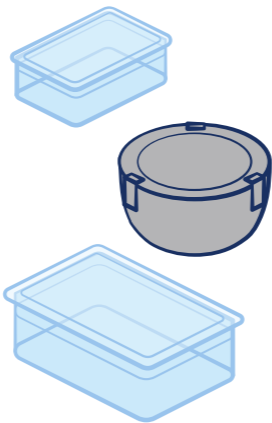
Éliminer systématiquement les contenants en plastique griffés ou abimés.

Ustensiles en bois, inox, verre, céramique



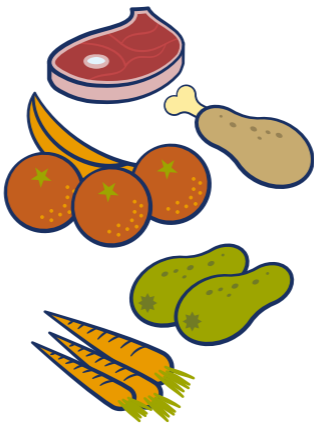
Privilégier le bois, l'inox,
le verre ou la céramique.

Contenants avec couvercle



Privilégier l'usage de récipients avec couvercle, boîtes à tartine, en verre ou en acier inoxydable ou des sacs à pain.

Alimentation variée



Varier son alimentation
dans les sources et les sortes.
Préférer le fait maison,
à partir de produits frais.

Privilégier le bio
et/ou les circuits courts
de distribution. Laver
les fruits et légumes avant
de les consommer.

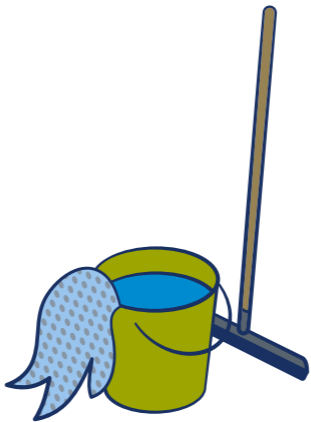
Varier les poissons



Variation des poissons.

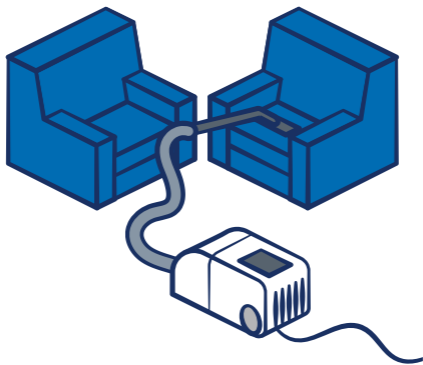
Un poisson gras et un poisson maigre par semaine.

**Nettoyer
avec un torchon
(lingette microfibre)
et un seau**



Privilégier la simplicité dans le choix des produits de nettoyage et de soin corporel. On peut tout nettoyer avec du savon, du bicarbonate de soude et du vinaigre (Guide du « Remue-Ménage » : http://environnement.wallonie.be/publi/education/remue_menage.pdf)

Mobiliers dépoussiérés



Choisir des meubles
de seconde main.

Aérer, dépoussiérer
et nettoyer le logement
régulièrement.

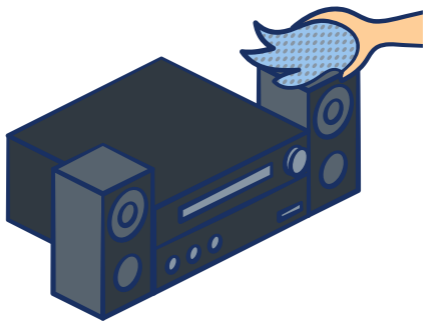
Laver les tissus neufs



Laver les tissus avant
de les placer.

Aérer, dépoussiérer
et nettoyer le logement
régulièrement pour éliminer
les poussières.

Aérer et dépoussiérer les appareils électriques



Aérer, dépoussiérer
et nettoyer le logement
régulièrement.

Éviter la présence d'appareils
électriques dans la chambre
des bébés/jeunes enfants.

Peintures saines

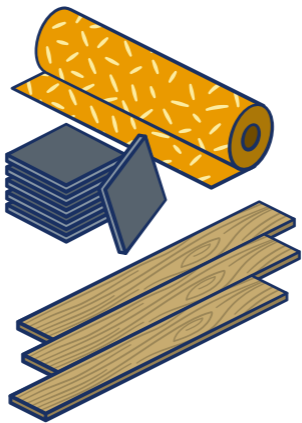


Privilégier des peintures écologiques ou minérales (argile, chaux).

Dans la chambre de bébé, réaliser les travaux de peinture 3 mois avant la naissance et aérer régulièrement.

Aérer et ventiler, surtout pendant les quinze premiers jours après les travaux.

Bois, carrelage, linoléum



Choisir des revêtements moins émissifs comme le bois, le carrelage, le linoléum.

Aérer, dépoussiérer et nettoyer les surfaces.

Ne fumez pas !



Ne pas fumer ou, en tout cas, ne pas fumer dans les espaces intérieurs (logement, voiture et surtout pas en présence des enfants. Fumer en voiture est interdit en présence d'un jeune de moins de 18 ans).

Ampoules LED



Privilégier les lampes LED.

Si le tube de la lampe
fluocompacte est brisé,
faire sortir les enfants.

Créer un bon courant d'air
de 10' avant de ramasser
les morceaux.

Ramener au recyparc
les ampoules usagées.

Pas d'enfants
sur chantier !



Aérer les pièces où l'on rénove. Prévoir les mesures de protection individuelle et collective (masque, salopette, sas aux ouvertures vers l'intérieur du bâtiment).

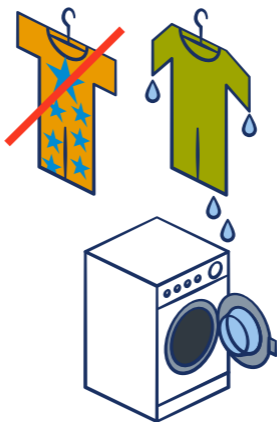
Jouets CE



Privilégier les articles
fabriqués en Europe
(ou Amérique du Nord)
qui sont mieux protégés.
Choisir des produits labelisés
CE.

Préférer les jouets
en plastique dur ou en bois
massif. Se méfier des jouets
à forte odeur parfumée.
Aérer les jouets emballés.

Laver les vêtements neufs

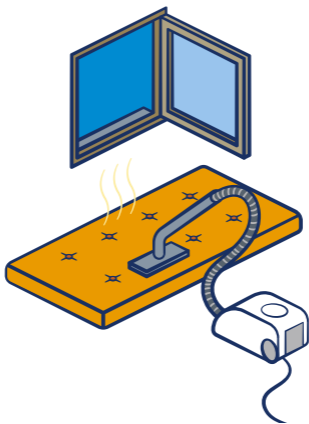


Éviter les vêtements avec des impressions plastiques (PVC).

Laver les nouveaux vêtements avant de les porter.

Acheter des vêtements de seconde main car les polluants ont déjà été lessivés.

Aérer le matelas



N'avoir recourt
aux traitements antiacariens
que sur recommandation
médicale (allergologue).
En cas d'allergie, privilégier
des protections physiques
(housses).

Aérer le matelas et la
chambre quotidiennement
(min. 15' par jour)

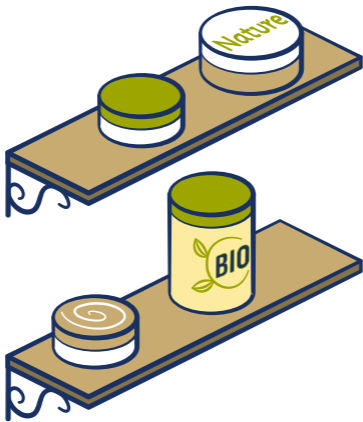
Peluches CE



Choisir des peluches portant le label CE.

Choisir des peluches lavables en machine et les laver avant utilisation.

Lire les étiquettes



Se référer aux labels.

Lire attentivement les étiquettes (Besoin d'un conseil : www.écoconso.be).

Choisir des cosmétiques avec une liste courte de produits, sans parfum, ni conservateurs.

Privilégier des produits bio.

Fabriquer ses propres produits cosmétiques maison.

Faire des pauses sans produits.

La simplicité des produits



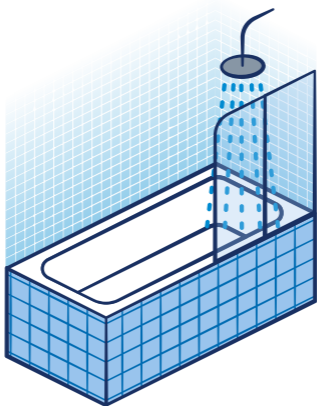
Lire attentivement
les étiquettes.

Choisir des produits avec
une liste courte de produits,
sans parfum.

Choisir des produits labellisés.

Bien se rincer.

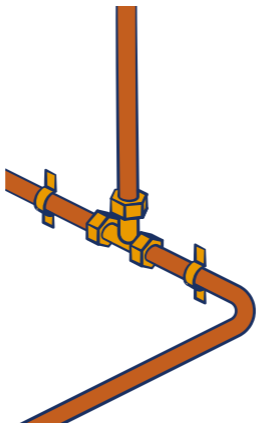
Parois de douche en dur



Privilégier les cabines de douche avec des parois rigides.

Ventiler et aérer la salle de bain (bon pour les polluants et pour l'humidité). Pour réduire le risque de moisissures, racler et essuyer les parois de la douche.

Faire couler
un peu d'eau



Penser à remplacer les canalisations d'amenée d'eau de distribution dans le logement, surtout pour l'eau chaude.

Laisser couler l'eau après une nuit et nettoyer mensuellement les filtres des robinets en les dévissant et les faisant tremper 20' dans du vinaigre d'alcool : www.sante-habitat.be.

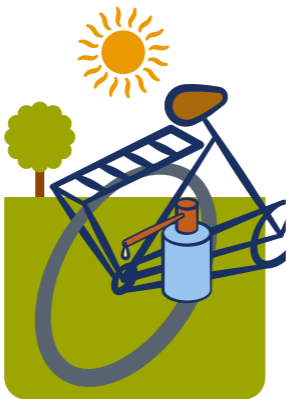
Imperméabilisants dehors



Choisir des produits bio.

Utiliser à l'extérieur.

Éviter les composés perfluorés



Choisir des produits sans
composés perfluorés.

Les utiliser en extérieur.

La simplicité des produits



Préférer des produits d'entretien simples : sans colorant, sans conservateurs, sans parfum.

Éviter l'utilisation de désodorisants.

Fabriquer soi-même les produits d'entretien à l'aide de vinaigre, bicarbonate de soude, savon noir... (Guide du « Remue-Ménage » : http://environnement.wallonie.be/publi/education/remue_menage.pdf).

Moins c'est mieux



Utiliser les biocides avec parcimonie en valorisant les alternatives écologiques.

Lire les étiquettes.

Respecter les dosages et les mesures de protection individuelle et collective (masque, absence de vent, etc.).