

## CONSEILS

**Liens utiles :** Fiches pratiques Wecf\* évaluer les compositions de cosmétiques ainsi que nos tableaux récapitulatifs

### Perturbateurs endocriniens

Préférez le verre, l'acier inoxydable et la céramique pour vos contenants  
Évitez les produits en PVC  
Aérez au moins 2 fois 10min par jour à la maison  
Recherchez les labels lors de vos achats  
Lisez les étiquettes.

### Rénovation et décoration

Pendant la grossesse, laissez les travaux à d'autres.  
Évitez les symboles de droite  
Aidez-vous des labels (pages spéciales)  
Choisissez les meubles à surface lisse pour éviter l'accumulation de substances nocives  
Achetez le mobilier et la literie pour bébé bien avant son arrivée et aérez-le quelques semaines avant de le mettre en service.  
Choisissez de préférence des produits étiquetés A+ qui émettent moins de polluants à l'intérieur.



### Cosmétiques

Fiez-vous aux labels (voir dans des pages spéciales)  
Évitez les colorations permanentes pour cheveux et consultez les tests des associations de consommateurs.  
Limitez les parfums et fragrances sources importantes d'allergies. Une bonne hygiène permet de limiter l'usage des déodorants et parfums.  
Limitez les produits de maquillage pendant la grossesse (mascara, rouges à lèvres, vernis à ongles, crèmes de visage, laits pour le corps, fonds de teint,)

### Jouets

Achetez moins et privilégiez la qualité.  
Évitez les jouets parfumés, miniatures et produits publicitaires.  
Le marquage CE est une auto déclaration et non un label.  
Aidez-vous des labels (pages spéciales)  
Vérifiez la solidité des jouets.  
Débarassez les jouets de leur emballage et aérez-les si possible plusieurs jours avant de les donner à l'enfant.

### Produits ménagers

Fabriquez vos produits ménagers à base de jus de citron, vinaigre blanc, bicarbonate de sodium. Efficaces et peu coûteux.  
Évitez les produits parfumés, les phosphates, désinfectants, antibactériens, javel, et conservateurs.  
Portez des gants pendant vos travaux ménagers et aérez.  
Évitez les symboles présents sur cette page.  
Préférez les produits labellisés (voir pages spéciales)

### Vêtements enfants

Privilégiez la qualité sur la quantité.  
Toujours un vêtement avant de le porter  
Seuls les labels sont des indicateurs fiables (voir pages spéciales)

## Ondes magnétiques

Pour les enfants : Evitez le téléphone mobile avant 15 ans et limitez l'usage prolongée des tablettes, consoles de jeux, objets ou jouets connectés.

Ne laissez pas de smartphone ou de tablette en charge à proximité de la tête du lit et encore moins sous l'oreiller lorsque vous dormez.

Utilisez le haut-parleur de votre mobile.

Evitez les appels lorsque la communication est mauvaise.

Privilégiez les connexions filaires plutôt que le Wifi

Débranchez les appareils non utilisés la nuit par exemple et désactivez le Wifi.

Attention à l'exposition au travail notamment pour les femmes enceintes.

Pensez à l'exposition passive que vous faites subir à vos voisins.

\*WECF France est l'antenne française de [WECF](#), *Women Engage for a Common Future*, réseau international écoféministe d'organisations dont le but est de « construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable ». WECF a été créé en 1994, à la suite du [Sommet de la Terre](#) qui s'est tenu à Rio de Janeiro en 1992.

La branche française de WECF a été fondée **le 31 mars 2008** avec une double vocation : **agir au niveau local et plaider au niveau national et international pour « construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable ».**