



EN PRATIQUE

Clinique CHC MontLégia

Bd Patience et Beaujonc 2
4000 Liège

Infos & inscriptions

- 04 355 50 11
- Ateliers d'une heure en petit groupe (par groupe de 5 couples) assurés par des sages-femmes formées en santé environnementale
- Organisés le samedi après-midi

CHC
GROUPE SANTÉ

Votre hôpital
est membre
du réseau de santé **move**

ATELIER SANTÉ ET ENVIRONNEMENT



S2_60matveratelier1_30.10.2025

CHC
GROUPE SANTÉ

Dans notre cheminement vers une maternité plus verte, cet atelier-découverte vous propose des **pistes de réflexions pour accueillir bébé dans un environnement plus sain.**

Après quelques notions de base sur les **perturbateurs endocriniens**, les objets du quotidien seront passés à la loupe sous forme d'exercices pratiques et ludiques.

N'hésitez pas à apporter l'un ou l'autre de vos produits (cosmétiques ou d'entretien), ustensiles de cuisine ou encore moyens de conservation... afin d'y réfléchir ensemble.

Et voici déjà quelques petits conseils pour réduire votre exposition aux agents polluants



1

Consommer de préférence des **produits frais, non transformés et issus de l'agriculture biologique.**

Laver les aliments avant de les consommer même s'ils sont bio.



2

Pour cuisiner, utiliser de préférence des ustensiles en inox, en verre, en porcelaine, en fer ou en fonte et **éviter** les casseroles et poêles avec **revêtement anti-adhésif.**



3

Choisir des **produits** cosmétiques et d'entretien **naturels ou labellisés**, contenant le moins d'ingrédients possible, sans parfum et **en limiter l'usage.**



4

Laver les nouveaux vêtements avant de les porter et avoir le réflexe « **seconde main** ».



5

Eviter l'exposition aux **peintures fraîches** et au **mobilier neuf.**



6

Aérer son intérieur, fenêtres grandes ouvertes, au moins **15 minutes** par jour.

