



## 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

S2\_60matatelier1\_30 10 2025

## ATELIER SANTÉ ET ENVIRONNEMENT



**CHC**  
GROUPE SANTÉ

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

**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.

