

# LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

## Quelques conseils pratiques pour diminuer leur exposition



### Qu'est-ce qu'un perturbateur endocrinien ?

Les perturbateurs endocriniens sont des substances qui peuvent interférer avec le fonctionnement du système hormonal et induire des effets néfastes sur la santé ou la reproduction de la personne exposée ou sur ses descendants.

**La grossesse et la petite enfance sont des périodes de vulnérabilité accrue aux perturbateurs endocriniens.**

### La maison

- Aérez durant 15 minutes, 2 fois par jour.
- Évitez les parfums d'ambiance, les bougies parfumées, l'encens et les huiles essentielles.
- Utilisez des peintures acryliques en phase aqueuse plutôt que des peintures à l'huile.
- N'utilisez pas les peintures pour l'extérieur à l'intérieur.
- Évitez de faire les travaux vous-même quand vous êtes enceinte.

### Le ménage

- Privilégiez les produits d'entretien bio ou d'origine naturelle comme le savon de Marseille, le savon noir, le vinaigre blanc ou encore le bicarbonate de soude.
- Évitez les sprays et les produits parfumés.
- Utilisez des aspirateurs avec filtre Haute efficacité pour les particules aériennes (HEPA).

### Les habits

- Lavez les vêtements neufs avant de les porter.
- Choisissez les fibres naturelles et non synthétiques, évitez les textiles antibactériens.

### Les animaux de compagnie

- Évitez le contact avec les produits antipuces.

### La salle de bain

- Utilisez une brique de savon solide au pH neutre, ainsi que des gants de toilette et essuies en coton.
- Limitez le nombre de produits utilisés et privilégiez ceux avec peu d'ingrédients, les plus naturels possible.

### Les jouets

- Évitez le plastique souple, qui peut contenir des phtalates.
- Lavez les jouets avant usage.
- Respectez les limites d'âge.
- Choisissez les jouets fabriqués en Europe.

### La chambre du bébé

- Planifiez les travaux le plus tôt possible avant l'arrivée du bébé.
- Préférez les meubles de seconde main.
- Si vous achetez de nouveaux meubles, déballiez-les et aérez ensuite la pièce.

### Le soleil

- Portez des vêtements de protection manches longues et choisissez une crème solaire avec filtre minéral sans nanoparticules.

### Le jardin

- N'utilisez pas d'engrais chimiques, de pesticides, d'insecticides et de fongicides.
- Désherbez mécaniquement.
- Attention au stockage de vos produits toxiques et d'entretien : ils ne doivent pas pouvoir contaminer votre intérieur.



### La cuisine

- Consommez le plus possible des produits variés.
- Privilégiez les produits en vrac, non-emballés dans du plastique.
- Lavez et épluchez les fruits et légumes non bio.
- Privilégiez autant que possible les repas « faits-maison ».
- Préparez vos repas dans des contenants en fonte, en inox, en fer ou en porcelaine, sans revêtement anti-adhésif.
- Remplacez vos poêles et casseroles en téflon dès les premiers signes d'usure.
- Préférez l'inox et le bois pour vos ustensiles de cuisine.
- Ne réchauffez jamais vos plats au micro-ondes dans un contenant en plastique.
- Préférez le papier sulfurisé et évitez le papier aluminium.
- Préférez les gourdes en inox (sans film plastique à l'intérieur) ou en verre aux gourdes en plastique.

*Nos équipes sont à votre disposition pour tout complément d'information.*