

SANTÉ - ENVIRONNEMENT

10 RECOMMANDATIONS

POUR RÉDUIRE À LA MAISON L'EXPOSITION AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



LES 10 RECOMMANDATIONS

1°

SUPPRIMER LE TABAGISME ACTIF ET PASSIF DANS SON DOMICILE...

car le tabac contient des goudrons avec de nombreux PEs (cadmium, benzopyrène, hydrocarbures polycycliques).



2°

AÉRER QUOTIDIENNEMENT TOUTES LES PIÈCES...

car l'air intérieur est riche en PEs (retardateurs de flamme polybromés, polyfluorés...). Éviter les parfums d'ambiance.



3°

VÉRIFIER LES COSMÉTIQUES, SHAMPOINGS, DÉODORANTS, SAVONS, COULEURS... en évitant ceux contenant des parabènes, du triclosan, du toluène, du dioxyde de titane **en privilégiant les cosmétiques éco-labellisés.**



4°

UTILISER DES PRODUITS D'ENTRETIEN À BASE D'INGRÉDIENTS NATURELS... bénéficiant de l'Ecolabel EU, ou de la certification NF environnement. **Laver les textiles avant première utilisation.**



5°

BRICOLER ET JARDINER SANS DANGER... en évitant pesticides, insecticides, produits avec toluène, formaldéhyde, solvant, **en privilégiant les produits éco-labellisés.**



6°

RÉDUIRE LES ALIMENTS INDUSTRIELS TOUT PRÉPARÉS, ULTRA-TRANSFORMÉS... car ils contiennent de nombreux actifs agissant comme des PEs et **préférer les plats cuisinés à domicile.**



7°

PRÉFÉRER LES PRODUITS BIO, LOCAUX, FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON, LES LAITAGES, ŒUFS, VIANDES ISSUES DE L'AGRICULTURE RAISONNÉE... **laver abondamment fruits et légumes avant consommation.**



8°

PRÉFÉRER LES POISSONS DE MER PETITS, PLATS ET NON PRÉDATEURS... car les poissons gras et les coquillages concentrent les produits organiques persistants et les métaux lourds comme le mercure.



9°

ÉVITER CERTAINS CONTENANTS... dont les bouteilles d'eau et les biberons en plastique, les boîtes de conserve et les canettes métalliques, les feuilles ou les barquettes à chauffer au four en aluminium ou en plastique et **préférer le verre et la céramique.**



10°

ÉVITER LE RELARGAGE DES PERTURBATEURS...

ne pas chauffer au micro-ondes les aliments dans des contenants en plastique, ni recouvrir d'un film plastique, ni mettre ces contenants au lave-vaisselle, car risque de relargage de bisphénol et de phtalates. **Éviter les fritures à haute température et les poêles antiadhésives avec perfluorés.**

