

# Astuces pratiques et utiles pour minimiser votre exposition aux perturbateurs endocriniens (EDC)



## Choisissez autant que possible des aliments frais et biologiques

- Essayez d'éviter les fruits et légumes cultivés de manière conventionnelle, car ils sont plus exposés aux pesticides. Vous ne pouvez pas vous passer d'une pomme « classique » ? Dans ce cas, veillez à ce que vos épluchures soient les plus épaisses possible.
- Évitez tout aliment brûlé (noirci), comme les croûtes de pain ou la viande trop cuite.
- Choisissez de petits poissons gras comme les anchois et les sardines plutôt que des espèces plus grosses comme le thon, l'espadon et l'anguille.
- Variez le plus possible vos aliments.



## Attention aux conditionnements et emballages alimentaires

- Conservez les aliments dans des récipients en verre ou en acier inoxydable.
- Évitez les bouteilles d'eau en plastique et choisissez plutôt des bouteilles en verre ou en plastique exempt de BPA (bisphéol A).
- Évitez le film alimentaire et les produits préemballés.
- Évitez les aliments en conserve, car le revêtement intérieur contient souvent du BPA (bisphéol A).
- Utilisez un filtre à eau.



## Attention à vos cuissons...

- Évitez les poêles avec revêtement antiadhésif.
- Choisissez des casseroles en fonte, en acier inoxydable ou en céramique.
- Vous réchauffez des aliments au four ou au micro-ondes ? Privilégiez le verre ou la porcelaine.
- Évitez les ustensiles de cuisine en matériaux plastiques (y compris les moules, les planches à découper et les louches).
- N'utilisez le papier sulfurisé qu'une seule fois ou choisissez du papier sulfurisé sans PFAS (substances poly- et perfluoroalkyles).



## Utiliser des produits cosmétiques et d'hygiène naturels

- Pour le parfum, le déodorant, le dentifrice, l'acétone et, par exemple, la crème et la lotion pour le visage, utilisez autant que possible des produits naturels qui ne contiennent pas de parabènes, de phtalates ou de substances synthétiques (parfums).
- Utilisez des serviettes hygiéniques et des tampons écologiques sans plastique ni parfum. Les culottes et les cups (en silicone) menstruelles sont également de très bonnes alternatives.



## Gardez votre maison fraîche et faites attention à vos vêtements

- Optez pour des produits d'entretien et de nettoyage naturels sans substances chimiques nocives telles que les parabènes, les phtalates et le triclosan.
- Évitez les produits parfumés et les sprays dans votre maison. Utilisez plutôt un vaporisateur d'huiles essentielles.
- Aérez toute votre maison, au moins 10 minutes par jour, et davantage si vous avez acheté de nouveaux meubles ou repeint votre maison.
- Choisissez des vêtements en tissus naturels (comme le coton, la laine et la soie) plutôt qu'en matières synthétiques (comme le polyester et le nylon) qui sont souvent traitées avec des perturbateurs hormonaux.
- Lavez les vêtements neufs avant de les porter.



## Pour tous les jeunes et futurs parents

- Décorez la chambre de votre bébé quelques mois avant sa naissance afin de pouvoir l'aérer au maximum.
- Optez pour des peintures naturelles à base d'eau.
- Si vous n'allaites pas, choisissez des biberons en verre ou des alternatives sans BPA (bisphéol A).
- Choisissez des jouets fabriqués à partir de matériaux naturels et lavez-les avant utilisation.



Vous souhaitez en savoir plus sur l'impact des perturbateurs endocriniens par vous-même ?  
**Scannez le code QR et faites le test.**

