



PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

CONSEILS AUX PARENTS

Un guide pour minimiser les expositions aux produits toxiques et aux perturbateurs endocriniens.

À suivre, surtout pendant les périodes critiques comme la grossesse (désirée ou en cours), l'allaitement, la petite enfance et l'adolescence.



Qu'est-ce que les perturbateurs endocriniens ?

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques capables de mimer ou d'interférer avec le fonctionnement normal de nos hormones, même à des doses infimes. Ils peuvent donner lieu à des problèmes de santé tels que obésité, diabète, cancers hormonaux-dépendants, malformations, diminution de la fertilité, puberté précoce, etc. pour la personne exposée et ses descendants.



En bref

- Mangez frais et biologique le plus souvent possible,
- Evitez le plastique
- Utilisez les cosmétiques avec parcimonie



[email](#)



[@toxicfreesuisse](#)



[/toxicfreesuisse](#)

Pour en savoir plus





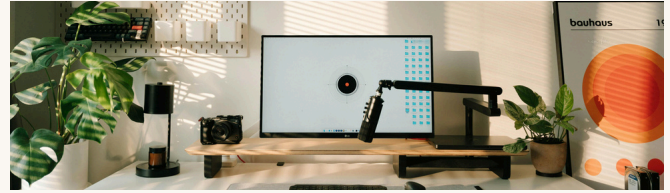
ALIMENTATION

- ✓ Mangez frais, local, de saison et biologique le plus souvent possible.
 - ✓ Si possible, filtrez votre eau du robinet avec du charbon actif.
 - ✓ Favorisez des animaux qui se trouvent en début de chaîne alimentaire.
 - ✓ Lavez vos fruits et légumes (avec du bicarbonate/vinaigre).
 - ✓ Privilégiez les contenants en verre, inox ou céramique pour les aliments et les boissons.
- ✗ Évitez les aliments et boissons industriels, emballés et en conserves.
- ✗ Évitez le plastique pour la conservation des aliments et boissons, y compris les films de conservation.
- ✗ Débarrassez-vous des contenants en plastiques vétustes, surtout s'ils sont abîmés.
- ✗ Ne chauffez pas les aliments et les boissons dans du plastique, surtout au micro-ondes.



SOINS

- ✓ Utilisez les cosmétiques avec parcimonie. Choisissez ceux avec le moins d'ingrédients ou mieux avec des ingrédients naturels.
 - ✓ Utilisez les médicaments uniquement en cas d'absolue nécessité.
 - ✓ Utilisez du savon naturel pour visage, corps et cheveux.
- ✗ Ne mettez rien sur la peau que vous ne mangeriez pas.
- ✗ Évitez les teintures de cheveux, surtout pendant la grossesse et l'allaitement.



MAISON ET TRAVAIL

- ✓ Renseignez-vous sur les dangers que pourrait comporter votre lieu de travail et portez des gants/masques au besoin.
 - ✓ Aérez toujours abondamment la maison et votre espace de travail, aspirez et dépoussiérez régulièrement.
 - ✓ Privilégiez les produits de nettoyage et de lessive naturels ou ECO.
- ✗ Évitez les biocides dans votre jardin, votre maison et vos alentours.
- ✗ Évitez les désodorisants, parfums et bougies d'intérieur.



BÉBÉ

- ✓ Utilisez de l'eau pour nettoyer votre enfant, de l'huile végétale Bio pour l'hydrater au besoin.
 - ✓ Lavez les nouveaux habits et privilégiez le coton biologique et les matières naturelles.
 - ✓ Privilégiez les langes lavables ou jetables mais sans plastiques ni produits toxiques.
- ✗ Évitez le plastique pour les jouets, les ustensiles, et les objets que l'enfant garde dans la bouche.
- ✗ Évitez les peintures et la pose de parquets et tapis juste avant l'arrivée du bébé. Si vous le faites, privilégiez les peintures sans solvants et aérez abondamment.
- ✗ Évitez les vêtements performants ou anti-tâches et favorisez les matières naturelles.
- ✗ Évitez les lingettes et les produits cosmétiques.
- ✗ Évitez les meubles en matières synthétiques et aérez après l'achat de nouveaux meubles.