

Tout le monde est exposé aux perturbateurs endocriniens, mais les petits, plus fragiles et en développement, y sont particulièrement sensibles.

Ces substances pourraient avoir des effets durables sur la santé.

# Perturbateurs endocriniens, c'est quoi ?



## C'EST QUOI ?

Les perturbateurs endocriniens sont des **composés chimiques** qui interfèrent avec les processus naturels du corps, affectant notre santé, notre équilibre hormonal et notre développement, ainsi que celui de notre descendance.

## OÙ SE CACHENT-ILS ?

### Dans ce que l'on mange :

- Alimentation : aliments frais, transformés, conserves, etc.
- Ustensiles de cuisine : casseroles, poêles, couverts, etc.
- Emballages alimentaires : contenants, films plastiques, boîtes, etc.



### Dans ce que l'on respire :

- Produits d'entretien : nettoyants, désinfectants, aérosols, etc.
- Mobilier et peintures : émanations de composés organiques volatils (COV), formaldéhyde, etc.



### Dans ce que l'on touche :

- Produits cosmétiques : crèmes, lotions, maquillage, etc.
- Jouets / peluches : matériaux, peintures, plastiques, etc.
- Vêtements neufs : textiles, teintures, finitions chimiques, etc.



## COMMENT FONCTIONNENT-ILS ?

Ils peuvent :

- **Imiter** ou **bloquer** les hormones, causant des réactions indésirables.
- Perturber **la production, le fonctionnement ou l'élimination** des hormones.

### ATTENTION :

 Ils sont actifs même à **faible dose**.



Leur mélange peut augmenter leur nocivité, c'est l'**effet cocktail**.

Tout le monde est exposé aux perturbateurs endocriniens, mais les petits, plus fragiles et en développement, y sont particulièrement sensibles.

Ces substances pourraient avoir des effets durables sur la santé.

# Perturbateurs endocriniens, comment agir ?



**Questionner le besoin** et réduire l'usage au nécessaire (produits d'entretien, cosmétiques, jouets).



Privilégier **les produits simples**, avec peu d'ingrédients, et choisir ceux qui sont certifiés par des **labels**



Opter pour des **jouets et le mobilier d'occasion** et les laver avant utilisation



Eviter les jouets en **plastique** autant que possible



Supprimer les parfums d'ambiance, bougies et les huiles essentielles



**Aérer** 5 à 10 minutes deux fois par jour, même en hiver



**Anticiper les travaux** avant l'arrivée de bébé et sélectionner des références à faible émission



**Laver les vêtements neufs** avec une lessive saine et labellisée avant de les porter.



Favoriser les **produits frais, de saison, locaux**, ou certifiés par des **labels** de qualité



**Nettoyer et éplucher** les fruits et légumes.



Utiliser des **contenants alimentaires** en verre, en inox ou en porcelaine.