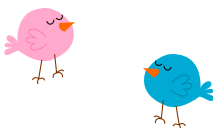


Les perturbateurs endocriniens environnementaux

Un perturbateur endocrinien est une substance chimique ou naturelle qui interagit avec le système hormonal. Il y en a des milliers dans notre environnement.

Leur implication dans certaines pathologies est suspectée (malformations génitales, puberté précoce, pathologies thyroïdiennes, troubles du développement neuro-cognitif, obésité, diabète type 2, infertilité, cancers...)

Par précaution, limitez-les autant que possible dans votre quotidien.



Les perturbateurs endocriniens, vous pouvez limiter leur influence dans votre quotidien par quelques mesures simples.

www.afpel.fr



↑
AFPEL

ASSOCIATION FRANÇAISE DES
PÉDIATRES ENDOCRINOLOGUES LIBÉRAUX

illustrations

my
LOVELY
ATELIER

Les perturbateurs endocriniens expliqués aux familles

Fiche d'informations médicales destinée aux enfants et à leurs parents.



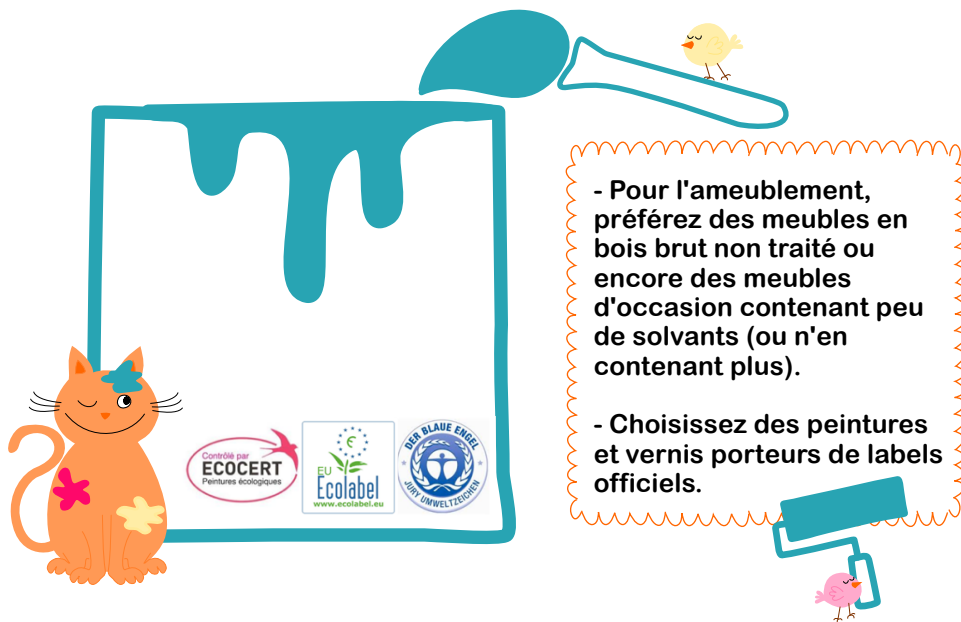
rédigée par l'AFPEL
(Association Française des
Pédiatres Endocrinologues Libéraux)



www.afpel.fr

Juin 2018

Nous respirons les solvants des peintures: que faire?



- Pour l'ameublement, préférez des meubles en bois brut non traité ou encore des meubles d'occasion contenant peu de solvants (ou n'en contenant plus).
- Choisissez des peintures et vernis porteurs de labels officiels.

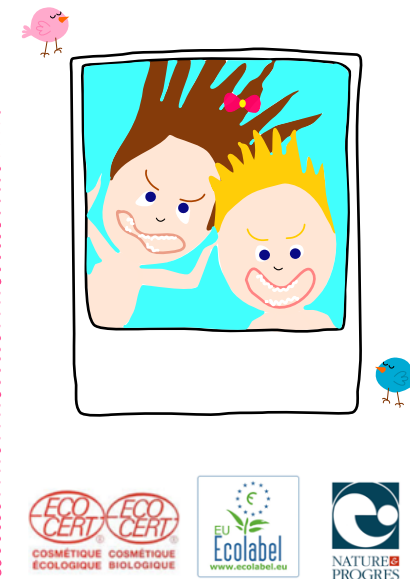
L'air à l'intérieur de nos maisons est plus pollué que l'air extérieur: que faire?



- Aspirez régulièrement la maison
- Aérez 10 minutes par jour, même en hiver
- Evitez les désodorisants d'intérieur et les prises anti-moustiques
- Pour le ménage, préférez des produits simples (bicarbonate de soude, vinaigre blanc, savon noir) ou les produits porteurs de labels officiels.

Notre peau n'est pas une barrière imperméable: que faire ?

- Pour la toilette: préférez des produits simples (liste de composants courte) ou ceux porteurs de labels officiels
- La cosmétique: limitez les produits que vous utilisez. Evitez les sprays. N'encouragez pas les enfants à se maquiller, utiliser du vernis à ongles, se parfumer ou se laquer les cheveux. Ils sont beaux au naturel.
- Renseignez-vous sur le bon usage des huiles essentielles, en particulier celles de lavande et d'arbre à thé (attention aux usages répétés).



Tous les jours, nous mangeons sans le savoir des pesticides, des engrais et d'autres polluants: que faire?

- Laver les fruits et légumes ne suffit pas: épluchez-les généreusement ou consommez des produits non traités
- Préférez les aliments simples, non transformés et sans additifs
- Les matières grasses concentrent fortement les perturbateurs endocriniens. Elles sont cependant essentielles à une alimentation équilibrée, aussi choisissez-les avec soin.
- Evitez les contenants en plastique, en particulier si vous réchauffez au four à micro-ondes. Préférez si possible l'utilisation de contenants en verre, céramique, inox.

