

10 conseils santé pour réduire ses expositions aux perturbateurs endocriniens



Certaines de nos habitudes de vie nous exposent à des substances toxiques appelées perturbateurs endocriniens. Ces polluants peuvent avoir des conséquences sur notre santé future et sur le développement de l'enfant. En commençant par des gestes simples, il est possible de réduire son exposition. **Un polluant en moins, c'est une chance en plus pour sa santé !**



J'ÀÈRE TOUS LES JOURS

les pièces de mon logement (minimum 10 min, 2 fois par jour, même en hiver !)



J'UTILISE DES USTENSILES EN FONTE, BOIS, INOX OU EN VERRE

pour cuisiner. Je ne réchauffe jamais le plastique au micro-ondes.



JE PRÉFÈRE LA CUISINE FAITE MAISON et si possible avec des aliments bio.



JE RÉDUIS L'UTILISATION DE PRODUITS DE BEAUTÉ ET D'HYGIÈNE

(crèmes, maquillage, colorations, parfums). Je préfère ceux aux ingrédients d'origine naturelle.



JE PRÉFÈRE LES PRODUITS MÉNAGERS NATURELS

(vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon de Marseille).
Le propre n'a pas d'odeur !



J'ÉVITE LES SOURCES DE POLLUTION

telles que la fumée de tabac, les pesticides domestiques (répulsifs à insectes, anti-puces...), les produits odorants (encens, bougies, désodorisants).

7



JE PRÉFÈRE LES MATÉRIAUX DE BRICOLAGE LES MOINS POLLUANTS (étiquette A+)

Si possible, je finis les travaux 3 mois avant l'arrivée du bébé et j'aère au maximum. Je ne participe pas aux travaux pendant la grossesse.

8



JE LAVE LES VÊTEMENTS, DOUDOUS ET JOUETS DE MON ENFANT

au moins une fois avant de les utiliser pour la première fois.

9



JE LAVE MON ENFANT À L'EAU ET AU SAVON

Je limite l'usage de parfum et plus largement de produits sans rinçage (ex : lingettes). J'utilise des couches sans parfum ni lotion.

10



JE PRÉFÈRE LES LISTES D'INGRÉDIENTS COURTES ET LES LABELS DE CONFIANCE

(alimentation, cosmétiques, couches...).
Je préfère les vêtements et meubles de seconde main.



La femme enceinte et le nourrisson sont plus sensibles aux polluants. Ces polluants peuvent causer de l'asthme, des problèmes de développement de l'enfant, ou des maladies chroniques à long terme. Appliquer ces conseils permet d'améliorer sa santé et la vôtre.

Ressources supplémentaires



Accédez au site
1000-premiers-jours.fr



Le site **1000 premiers jours de Santé publique France** vous apporte des conseils pratiques plus détaillés pour faire de votre maison un environnement sain pour la famille (alternatives non polluantes pour le quotidien, informations pour mieux comprendre les étiquettes, etc.)