

Femmes et enfants

FEMMES ENCEINTES ET ENFANTS



- Période très sensible pour l'exposition aux perturbateurs endocriniens
- **J'évite au maximum l'exposition : le moins de cosmétiques, pas de parfum d'ambiance**
- **J'évite la peinture et les meubles neufs juste avant l'arrivée de bébé**
- **J'aère sa chambre 10 min matin et soir**
- **Je passe régulièrement l'aspirateur**
- **Je conserve Les aliments dans du verre ou de la porcelaine**
- **Évitez les huiles essentielles chez la femme enceinte**



CONTACTS

Dr Julie BEAUVY
Endocrinologue

Dr Leyre MARTINEZ
Gynécologue

Dr Laetitia PARADISI-PRIEUR
Pharmacien, Unité de recherche clinique

✉ Mhm-anti-PE@resamut.fr

SCANNEZ LE QR CODE !

Vous avez reçu de la part du Médipôle Hôpital Mutualiste des conseils pour éloigner les perturbateurs endocriniens du quotidien. Afin d'améliorer nos actions, pourriez-vous compléter le questionnaire en scannant le QR code ci-dessous ?



ÉLOIGNONS LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS :

Ces polluants présents dans notre environnement, qui interfèrent avec le bon fonctionnement de nos hormones.

CONSEILS SIMPLES À APPLIQUER À LA MAISON



Chambre et maison



AIR INTÉRIEUR

- J'aère tous les jours, 10 min matin et soir, été comme hiver
- J'aspire (avec les filtres HEPA), je lave à la vapeur pour éviter la stagnation des polluants
- **J'évite les parfums d'ambiance (bougies parfumées, encens...)**
- **Pas de tabac, ne pas vapoter**

MEUBLES ET INTÉRIEUR



- Je préfère les meubles en bois massif, non traités et les meubles d'occasion
- Je peins et vernis avec des produits labellisés
- Je déballe et aère mes meubles avant de les monter
- **J'évite le bois aggloméré et les matières composites qui contiennent des solvants, des colles, des vernis, des retardateurs de flamme...**



PRODUITS MÉNAGERS

- J'entretiens ma maison au vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon de Marseille, savon noir et je lave à la vapeur
- **J'évite l'usage de produits chimiques dans ma maison**

LABELS CERTIFIÉS



Alimentation



ALIMENTATION

- Je privilégie Les fruits et légumes locaux, de saison, si possible issus de l'agriculture biologique, en les lavant et les épluchant
- Je cuisine mes plats maison
- **J'évite les plats industriels ultra transformés, les additifs, les conservateurs et les pesticides**
- **J'évite les sodas, l'alcool**

CONSERVATION ET CUISSON DES ALIMENTS



- Je reviens au classique pour cuisiner et conserver mes aliments : verre, fonte, inox...
- **J'évite les poêles antiadhésives, la vaisselle et les boîtes en plastique**
- **J'évite de chauffer les plastiques dans le micro-ondes, je ne bois pas mon café dans des gobelets en plastique et ne laisse pas mes bouteilles d'eau en plein soleil**

LABELS CERTIFIÉS



Hygiène et cosmétiques



PRODUITS D'HYGIÈNE ET COSMÉTIQUES

- Je me lave, rase et hydrate... au naturel (pain de savon, huile d'amande, de coco...) avec peu de conservateurs
- Je vaporise le parfum sur mes habits plutôt que sur ma peau
- Je choisis un maquillage labellisé
- **J'utilise le minimum de cosmétiques pour éviter le contact avec certains produits toxiques (phtalates, parabènes...)**



Vêtements et textiles



VÊTEMENTS ET TEXTILES

- Je lave au préalable mes vêtements neufs
- Je privilégie les matières naturelles (coton, laine, lin...)
- **J'évite les textiles contenant des retardateurs de flammes, des pesticides (anti mites...)**

