



## 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 ?



## Les bons gestes pour éloigner les perturbateurs endocriniens

Ces polluants qui interfèrent avec nos hormones

### Chambre de bébé

- J'aère tous les jours, matin et soir, été comme hiver
- Je préfère les meubles d'occasion, ou en bois massif, non traité
- Je choisis des peintures, vernis et colles bio
- J'évite les parfums d'ambiance



### CONTACTS

Dr Julie BEAUVY  
Endocrinologue

Dr Leyre MARTINEZ  
Gynécologue

Dr Laetitia PARADISI-PRIEUR  
Pharmacien, Unité de  
recherche clinique

Mhm-anti-PE@resamut.fr





## 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
- Je conserve les aliments dans de la vaisselle en verre et porcelaine
- **J'évite les plats industriels, les sodas, l'alcool ; Je ne bois pas le café dans un verre en plastique**
- **J'évite les poêles antiadhésives, la vaisselle en plastique, et de chauffer les plastiques dans le micro-ondes**

LABELS CERTIFIÉS



## Hygiène

- Je lave mes vêtements neufs
- Je privilégie les vêtements en matières naturelles (coton, lin...)
- Pour les cosmétiques : "le moins c'est mieux", je privilégie les labels bio
- **J'évite le vernis à ongles, les colorations pour cheveux, les parfums, les serviettes hygiéniques**
- Je fais le ménage avec : vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon de Marseille, savon noir

LABELS CERTIFIÉS



## Femmes enceintes et nourrissons

Conseils à appliquer durant toute la grossesse pour protéger le fœtus et pendant les premières années de vie du bébé.

