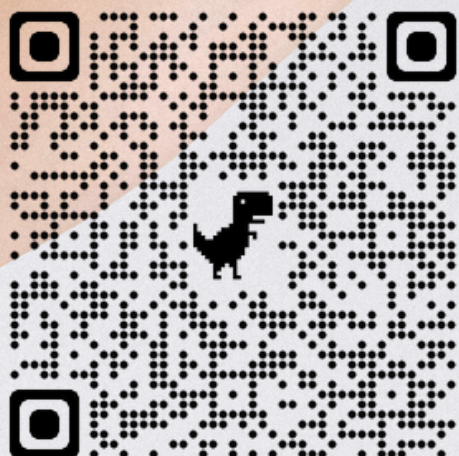


UN GUIDE POUR TOUT VOUS DIRE

“LES MEDECINS LIBÉRAUX FACE AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS”



**QUI SONT ILS ?
ÊTES VOUS CONCERNÉS ?
ET ALORS ?**



COMMENT SE PROTÉGER AU QUOTIDIEN DE LA CONTAMINATION CHIMIQUE ET DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?

Ces conseils pratiques sont importants à donner à tous et surtout aux couples ayant un projet de grossesse, aux femmes enceintes ou allaitantes ainsi qu'aux enfants en bas âge et aux adolescents

Je privilégie

J'évite

	Air intérieur	J'aère 10 min/j matin et soir, j'aspire avec filtres HEPA, je lave à la vapeur	J'évite la stagnation des polluants présents dans l'air intérieur
	Alimentation	J'achète des produits labellisés issus de l'agriculture biologique. Je lave et épiluche fruits et légumes et je cuisine mes plats maisons	J'évite les plats industriels ultra-transformés, les additifs, les conservateurs et les pesticides
	Conservation et cuisson des aliments	Je reviens aux classiques pour cuisiner et conserver mes aliments : verre, fonte, inox	J'évite les poêles antiadhésives, la vaisselle et les boîtes en plastiques. J'évite de chauffer les plastiques dans le micro-onde, je ne bois pas mon café dans des gobelets en plastiques et ne laisse pas mes bouteilles d'eau en plein soleil
	Produits d'hygiène et cosmétiques	Je me lave, rase, hydrate... au naturel (pain de savon, huile d'amande, de coco...) avec peu de conservateurs	J'évite le contact prolongé et le passage de produits toxiques dans mon organisme : les phtalates, le triclosan, les parabènes, le phenoxyethanol, le formaldéhyde...
	Vêtements et textiles	Je lave au préalable mes vêtements neufs. Je privilégie les matières naturelles (coton, laine, lin...)	J'évite les retardateurs de flammes, les pesticides contenus dans les textiles (anti-mites)
	Produits ménagers	J'entretiens ma maison au vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon de Marseille, savon noir, je dépoussière à la microfibre et je lave à la vapeur	J'évite la stagnation et les émissions de produits chimiques dans ma maison
	Meubles et intérieur	Je m'entoure de bois massif, non traité et éventuellement de 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 flammes...