

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)

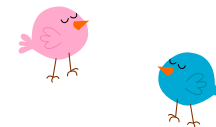
www.afpel.fr

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



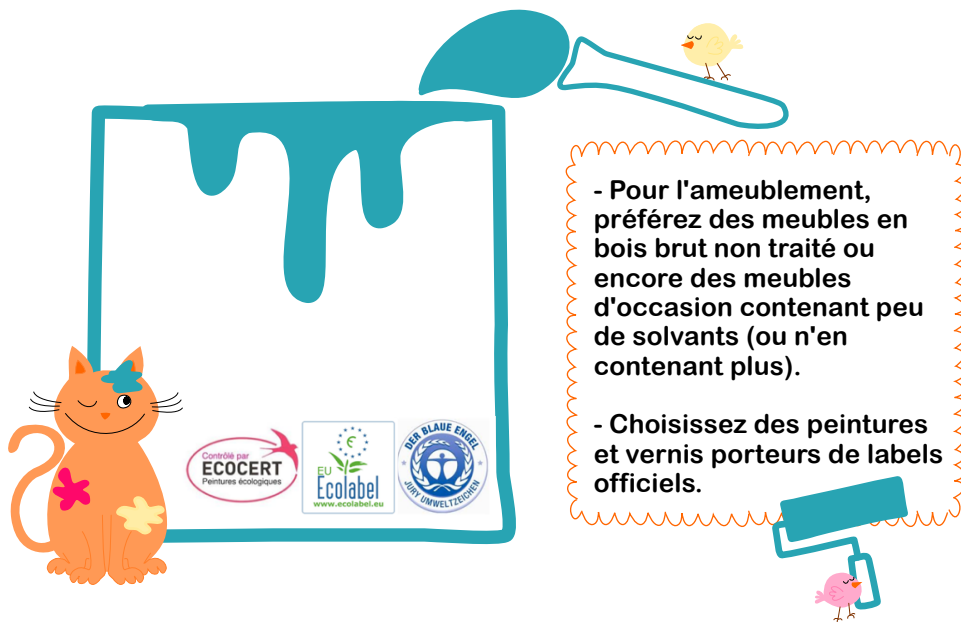
illustrations

my
LOVELY
ATELIER



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.

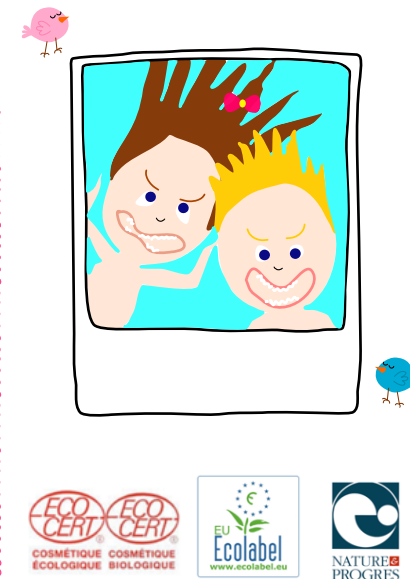
L'air à l'intérieur de nos maisons est plus pollué que l'air extérieur: que faire?



- 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.

