

7 réflexes pour limiter votre exposition aux perturbateurs endocriniens

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



Image Adobe Stock # 261529596

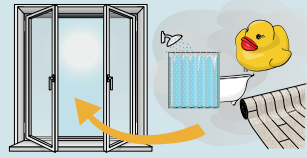
Pour en savoir plus sur les
perturbateurs endocriniens, découvrez
la vidéos du Dr Corentin Lacroix



Création CPAM 44 - Juillet 2025

1

Matin et soir, aérez 10 minutes logements et bureaux.



L'air intérieur est 8 fois plus pollué que l'air extérieur !

Élimine : Phtalates, Radon, allergènes, COV

2

Utilisez des poêles en céramique, inox, fonte...



Évitez le teflon qui migre sur les aliments à la cuisson !

Élimine : Phtalates

3

Limitez l'usage de cosmétiques. Vérifiez leur composition.



Une femme utilise 16 produits par jour en moyenne !

Élimine : Phtalates, Parabènes...

4

Pas d'aliments chauds ni chauffés dans des contenants plastiques.



Les polluants contenus dans le plastique migrent sur les aliments !

Élimine : Phtalates, Parabènes...

5

Les meubles neufs et les peintures diffusent des polluants.

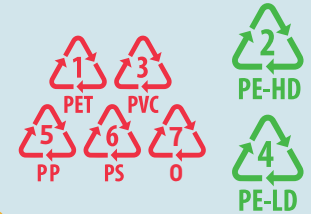


Si vous êtes enceinte, faites attention surtout les 3 derniers mois de grossesse.

Élimine : Phtalates

6

Les plastiques sont numérotés (sous le produit) 2 et 4 => ok



Privilégiez le verre pour tout ce qui est au contact d'aliments.

Élimine : Phtalates, Bisphénol A, Styrènes...

7

Lavez les vêtements neufs et privilégiez les labels éco-responsables.



Attention aux produits qui contiennent des fibres toxiques.

Élimine : PFC, Phtalates ...

Téléchargez ces applications pour retrouver les produits les plus éco-responsables :



Cosmétiques



Aliments



Divers



Objets du quotidien