

# Les perturbateurs endocriniens

**Des précautions simples au quotidien permettront de réduire votre exposition**



## Dans votre habitation

### Mobilier d'intérieur

- Privilégier le bois massif non traité
- En cas d'achat de matériaux contreplaqués, agglomérés ou traités : aérer la pièce régulièrement pendant 2 mois
- Privilégier des textiles en fibres naturelles ou coton bio, éviter les fibres synthétiques

### Matériaux de construction

- Éviter les matériaux de revêtement autre que le métal, le carrelage, la pierre, la terre cuite ou le bois massif (privilégier des matériaux écolabel, marqués CE)
- N'utiliser pas en intérieur des produits ou peintures d'extérieur

### Air intérieur

- Aérer votre logement régulièrement au moins 2 fois par jour pendant au moins 10 min en créant un courant d'air
- Installer des hottes aspirantes, VMC (veillez à leur entretien régulièrement)
- Éviter de fumer du tabac en intérieur (ou autre produit dérivé du tabac, cigarette électronique par exemple)

### Désodorisants, parfums d'ambiance, encens, bougies, diffuseurs, insecticides

- Éviter leur utilisation, à défaut aérer pendant et après
- Ne pas utiliser à proximité d'une femme enceinte ou d'un enfant

### Tissus et textiles : jean, semelle de chaussure ...

- Laver avant tout usage
- Privilégier les textiles écolabel, fibres naturelles et évitez les textiles antibactériens
- Éviter le PVC, préférez l'EVA (Ethylène vinyle acétate) ou le caoutchouc naturel
- Utiliser une lessive bio, écolabel avec des produits naturels

### Concernant le ménage

- Utiliser des produits bio, écolabel, d'origine naturelle (bicarbonate de soude, vinaigre blanc, savon de Marseille, huiles essentielles)
- Éviter les sprays
- Nettoyage vapeur pour éviter les détergents
- Porter des gants sans phtalates, évitez les gants en vinyle/nitrile à usage unique
- Privilégier le nettoyage humide ou microfibre et aspirateurs avec micro filtre HEPA, (évitiez le balai)
- Utiliser si possible un masque de protection type FFP1
- Lavez-vous les mains au savon doux plutôt que d'utiliser du gel hydroalcoolique.

### Encres d'impression

- Éviter de toucher les tickets de caisse, cartes de visite, flyers, coupons publicitaires ou de réduction magasin, ticket bus/méto/loterie
- Privilégier les formats électroniques



## Dans votre cuisine

### Alimentation et emballage

- Privilégier les produits frais, non transformés, bio, locaux sans emballage plastique
- Laver et éplucher les fruits et légumes non bio
- Sortir les aliments des emballages plastiques pour transférer dans des boîtes en inox, en verre ou en céramique (fromages, viandes ...)
- Éviter la vente à emporter, les contenants sont toujours traités en surface (même papier ou carton)
- Utiliser des gourdes ou bouteilles en verre
- Éviter les boîtes de conserve en métal
- Ne pas boire de boisson chaude dans un gobelet en plastique ou carton autres que pictogramme 2, 4 ou 5
- Ne pas utiliser de film alimentaire en plastique, privilégier les films en cire d'abeille
- Privilégier les matières inertes telles que le bois (non traité), l'inox, la faïence/porcelaine/céramique, le verre
- Ne jamais chauffer dans un contenant en plastique
- Éviter les phrases «sans BPA», «non adapté à l'eau chaude» ... signent la présence vraisemblable de perturbateurs endocriniens

### Articles de puériculture : chaise, set de table, couverts, assiettes, verres, gourdes, biberon, préparations nourrisson, lait, lait maternisé

- Ne pas utiliser les nouveaux matériaux (Tritan, mélamine par exemple)
- Privilégier les contenants en verre/porcelaine (assiette, verre, gourde, biberon), les couverts en métal, les chaises en bois massif ou métal, sets de table en matériaux naturels
- Privilégier l'allaitement, si possible en veillant à votre propre exposition (les phtalates et bisphénols se retrouvant dans le lait maternel), privilégier des produits bio/écolabel en contenant adapté

### Dispositifs de chauffage/cuisson : bouilloire, cafetière, cuit-vapeur, micro-onde, poêles/casseroles, barbecue, ustensiles de cuisine

- Utiliser des matériaux en bois non traité, en fonte, en verre, en céramique, en inox
- Éviter les revêtements antiadhérents (perfluorés)
- Éviter la cuisson au charbon de bois (hydrocarbures aromatiques polycycliques), qui doit rester occasionnelle

### Nettoyage : savon liquide, liquide vaisselle

- Privilégier des produits bio/écolabel, 100% naturels, sans parfums synthétiques



## Dans votre salle de bain

### Cosmétiques Enfants : lingettes cutanées, parfums, gels douche/shampoings, sprays capillaires, crèmes/lotions

- Utiliser le moins de cosmétique possible
- Éviter l'utilisation chez la femme enceinte, le jeune enfant jusqu'à l'adolescence.
- Privilégier les produits bio (Cosmos, Cosmebio, Ecocert)/écolabel/marqué CE, les parfums 100% d'origine naturelle
- Privilégier des lingettes en tissu bio ou écolabel (coton, bambou), ou aqueuse 100%, sans aucun additif (éviter par exemple le phénoxyéthanol souvent présent)
- Éviter : parabènes, phénoxyéthanol, filtre UV type benzophénone, oxybenzone, EthylHexyl Methoxycinnamate, résorcinol ou hydroxyphénol, BHA/BHT (butylated hydroxyanisole et hydroxytoluène), Triclosan, silicones (cyclopentasiloxane), Butylphényl methylpropional
- Utiliser l'application Clean Beauty ou Yuka

### Adultes : vernis, produits capillaires, rouge à lèvres, parfums, déodorants, gels douche/shampoings

### Médicaments (enrobés, pelliculés, sirops) Antiseptiques Lentilles de contact/ lunettes

- Réserver les médicaments au strict usage nécessaire et à la dose minimale efficace
- Éviter les lentilles/verres de lunettes en polycarbonate
- Privilégier les lentilles en silicone hydrogel (glyfilcon, senofilcon, comfilcon, enfilcon)

### Protections intimes féminines

- Utiliser des serviettes hygiéniques (100% coton bio), culottes menstruelles lavables (bambou) et coupes menstruelles (silicone sans bisphénol)



## Dans la chambre d'enfant

### Jouets Fournitures scolaires Couches Articles de puériculture (anneau de dentition, tétine, ..)

- Aérer régulièrement
- Dépoussiérer régulièrement les sols et surfaces sur lesquels votre enfant évolue (ne pas faire dormir dans une pièce récemment peinte ou meublée)
- Privilégier des jouets en bois massif non traité
- Éviter les jouets en plastique souple
- Laver les jouets lavables avant usage
- Les sortir de leur emballage plusieurs jours avant usage
- Éviter que les enfants de moins de 3 ans portent à la bouche des jouets non réservés à leur classe d'âge.
- Exclure les jouets non marqués CE
- Privilégier un gobelet en verre plutôt qu'en plastique (ou autre polymère), trousse et sac en tissu écoresponsable (coton) sans imprimés si possible.
- Choisir des couches avec produits 100% naturels
- Choisir des anneaux de dentition en bois 100% naturel