

Les perturbateurs endocriniens environnementaux

Qu'est-ce que c'est ?

Ce sont des substances chimiques ou naturelles qui interagissent avec notre système hormonal. Il en existe des milliers.

Pourquoi les limiter ?

- ⊕ Leur implication dans certaines pathologies est suspectée (malformations génitales, puberté précoce, pathologie thyroïdiennes, trouble du développement neuro cognitifs, cancers, obésité, infertilité ...)
- ⊕ Bref il est de plus en plus reconnu que les perturbateurs endocriniens sont responsables de nombreux problèmes de santé de la population actuelle.
- ⊕ Par précaution il faut les limiter autant que possible au quotidien.

Comment les limiter ?

Quelques mesures simples sont recommandées :

- ⊕ Éviter les solvants des peintures :
- ⊕ Préférer des meubles en bois brut non traité ou des meubles d'occasion contenant peu de solvant.
- ⊕ Choisir des peintures ou vernis porteurs de label officiels

Lutter contre la pollution de l'air :

- ⊕ Aspirer régulièrement sa maison
- ⊕ Aérer 10 minutes par jour
- ⊕ Éviter des désodorisants d'intérieur et les prises anti moustiques
- ⊕ Préférer les produits ménagers simples : bicarbonate de soude, vinaigre blanc, savon noir ou les produits porteurs de labels officiels.

Protéger sa peau :

- ⊕ Préférer les produits de toilette simples (à liste de composants courtes),
- ⊕ Limiter les produits cosmétiques : éviter les sprays, ne pas encourager pas les enfants à se maquiller ou à utiliser du vernis ni à se parfumer.
- ⊕ Éviter l'utilisation d'huiles essentielles (type arbre à thé ou lavande..)

Lutter contre les pesticides et polluants :

- ⊕ Éplucher les fruits et légumes (les laver ne suffit pas !), ou consommer des produits non traités,
- ⊕ Préférer les aliments simples non transformés sans additif,
- ⊕ Choisir les matières grasses avec soin car elles peuvent en contenir
- ⊕ Privilégier les contenants en verre ou céramique, surtout si utilisation du micro-onde

Pour plus d'information n'hésitez pas à vous rapprocher de votre médecin du centre émanéa le plus proche de chez vous.