

Se protéger des perturbateurs endocriniens

Nos conseils

En partenariat avec Réseau Environnement Santé

À privilégier

À éviter

 <p>Air intérieur</p>	<p>Aérer 10 min par jour matin et soir. Aspirer avec des filtres HEPA. Laver à la vapeur.</p>	<p>Laisser stagner des polluants à l'intérieur de sa maison.</p>
 <p>Alimentation</p>	<p>Acheter des produits labellisés bio si possible. Laver & éplucher les fruits & légumes. Cuisiner des plats maison.</p>	<p>Consommer des plats industriels et ultra-transformés, les additifs, conservateurs & pesticides.</p>
 <p>Conservation & cuisson</p>	<p>Utiliser des ustensiles en verre, fonte ou inox.</p>	<p>Utiliser ustensiles antiadhésifs et/ou plastiques. Chauffer des plastiques au micro-onde. Laisser des bouteilles d'eau en plein soleil.</p>
 <p>Hygiène & cosmétiques</p>	<p>Avoir recours aux produits naturels (pain de savon, huile d'amande, de coco...) avec peu de conservateurs.</p>	<p>Appliquer des produits toxiques : phtalates, triclosan, parabènes, phenoxyethanol, formaldéhyde...</p>
 <p>Vêtements & textiles</p>	<p>Laver ses vêtements neufs avant de les porter. Privilégier les matières naturelles (coton, laine, lin...).</p>	<p>Acheter des articles avec dans leur composition des retardateurs de flammes, pesticides...</p>
 <p>Produits ménagers</p>	<p>Utiliser du vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon de Marseille, savon noir. Dépoussiérer à la microfibre.</p>	<p>Utiliser des produits avec des émissions chimiques qui peuvent stagner dans la maison.</p>
 <p>Meubles & intérieur</p>	<p>S'entourer de bois massif non-traité, d'occasion. Peindre & vernir avec des produits labellisés. Déballer et aérer avant de monter ses meubles.</p>	<p>Choisir des compositions avec du bois aggloméré et/ou des matières composites (contenant solvants, colles, vernis...).</p>

LES LABELS
RÉFÉRENCES

