MES CARTES MENTALES

PROTÉGER SA SANTÉ

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Moins c'est mieux !

PROFILS VULNÉRABLES

- Bébés/enfants
  - mise à la bouche
  - peau fine (perméable)
  - proche du sol
- Adolescents
  - changements hormonaux
- Femme enceinte/allaitante

DÉFINITION

- Substances chimiques étrangères à l'organisme
- Interfèrent sur le corps et son fonctionnement naturel
- Risques
  - développement de cancers
  - obésité
  - dérèglement hormonal
  - malformation

COMMENT LES ÉVITER ?

- Aérer son intérieur
- Privilégier les listes courtes d'ingrédients
- Privilégier les produits frais/de saison/bio
- Limiter des produits transformés
- Ne pas multiplier les produits cosmétiques
- Acheter d'occasion/seconde main

OÙ LES TROUVER ?

- Air
- Eau
- Plastique
- Cosmétique
- Alimentation