

# 10 CONSEILS POUR ÉVITER LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS DANS ET AUTOUR DE VOTRE MAISON

## POURQUOI SOMMES-NOUS TOUS CONCERNÉS ?

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques qui ne sont pas produites par le corps humain et qui perturbent le fonctionnement de notre système hormonal. Ils peuvent avoir des effets néfastes sur la santé. Les enfants, les adolescents et les femmes enceintes y sont particulièrement vulnérables.

### CONSEIL 1

Epluchez vos **fruits et légumes** (s'ils ne sont pas biologiques).

### CONSEIL 2

Limitez l'utilisation des **pesticides** dans votre jardin et votre maison.

### CONSEIL 3

Lavez vos nouveaux vêtements avant de les utiliser. Évitez les labels "anti-odeurs" ou "antibactérien".



### CONSEIL 4

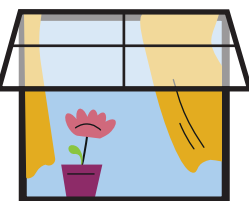
Évitez autant que possible les **produits d'entretien parfumés, les désodorisants et les parfums**.

### CONSEIL 5

Si vous êtes enceinte, limitez l'utilisation de **cosmétiques, lotions, teintures pour les cheveux et vernis à ongles** et n'utilisez pas de produits contenant des phtalates et des parabènes.



### CONSEIL 6



### CONSEIL 6

Aérez votre maison pendant 10 minutes, 1 à 2 fois par jour.

### CONSEIL 7

Nettoyez avec des **chiffons humides et dépoussiérez régulièrement**. Essayez d'utiliser des produits portant un **écolabel européen**.



Évitez les aliments emballés dans du **plastique** portant le code de recyclage 3, 6 ou 7, car ils peuvent contenir des phtalates ou d'autres substances potentiellement dangereuses.

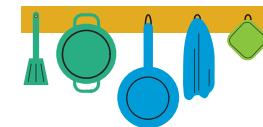


### CONSEIL 8

Ne réchauffez jamais d'aliments dans des **réipients en plastique**.

### CONSEIL 9

Remplacez vos **casseroles et poêles antiadhésives** lorsqu'elles sont endommagées.



Plus d'info : [www.mloz.be](http://www.mloz.be)