



Perturbateurs endocriniens

Où sont-ils présents ?

Quelles conséquences pour la santé ?

- La santé reproductive
- Les pathologies thyroïdiennes
- Les troubles métaboliques, en lien avec l'obésité, ou le diabète
- Sur les processus de cancérogène

Comment réduire son exposition alimentaire ?

- Privilégier les aliments "bio"
- Privilégier le "fait maison"
- Éviter les plats préparés et les autres produits ultra-transformés
- Limiter sa consommation de poisson du fait de leur haute teneur en polluants et métaux lourds et varier les espèces
- Éviter les contenants en plastiques
- Éviter de faire chauffer des aliments dans des contenants en plastique
- Remplacer les poêles ou casseroles anti adhésives rayées ou abîmées

Comment réduire son exposition aérienne ?

- Aérer au moins 10 minutes 2 fois par jour son logement, quelle que soit la période de l'année
- Limiter l'usage en nombre et en quantité des produits d'entretien et respecter les conditions d'utilisation
- Éviter les sources de polluants de l'air intérieur (diffuseur d'odeur, sprays, encens, bougies parfumées, vaporisateurs...)
- Jardiner sans pesticides
- Contrôler l'origine des jouets

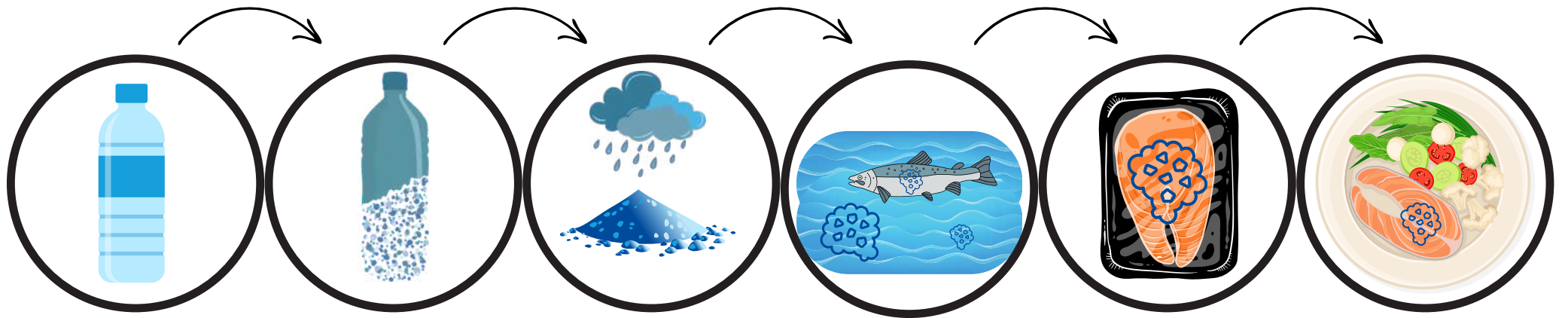
Comment réduire son exposition hygiène et cosmétique ?

PHTALATES	PFOA ET PFOS
 Vernis à ongles  Contenants alimentaires  Ustensiles de cuisine en plastique recyclé  Cosmétiques  Produits d'entretien  Bouteilles en plastique  Jouets en plastique	 Cosmétiques  Peinture  Poêles anti-adhésive  Ustensiles de cuisine en plastique recyclé  Textiles imperméables
ALKYLPHÉNOLS	
 Lingettes jetables  Cosmétiques  Médicaments	 Cosmétiques  Détergents  Lingettes jetables  Lessives
PARABENES ET PHÉNOXYÉTHANOLS	
PESTICIDES	
 Insecticides et répulsifs anti-moustiques, anti-poux...	 Nourriture
FORMALDÉHYDES	
 Produits de construction, de décoration et d'ameublement	 Produits domestiques  Combustions sous toutes leurs formes
BISPHÉNOLS	
 Films alimentaires	 Canettes  Boîtes de conserve  Bouteilles en plastique

- Faire attention à la formulation de vos cosmétiques
- Privilégier les produits bio : l'emploi de ces cosmétiques réduit drastiquement le risque de retrouver des composants supposés perturbateurs endocriniens.



Quand les microplastiques s'invitent dans nos assiettes !

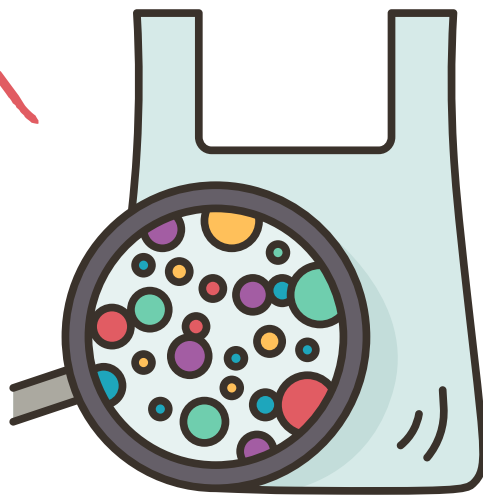


Formes ingérées :
5g par semaine

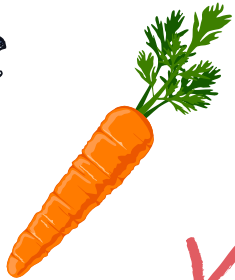
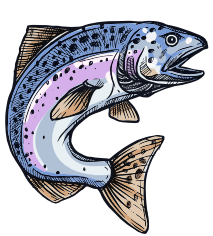
Eau et
boissons



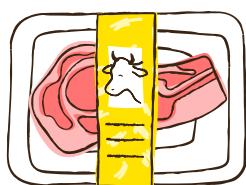
Microplastiques



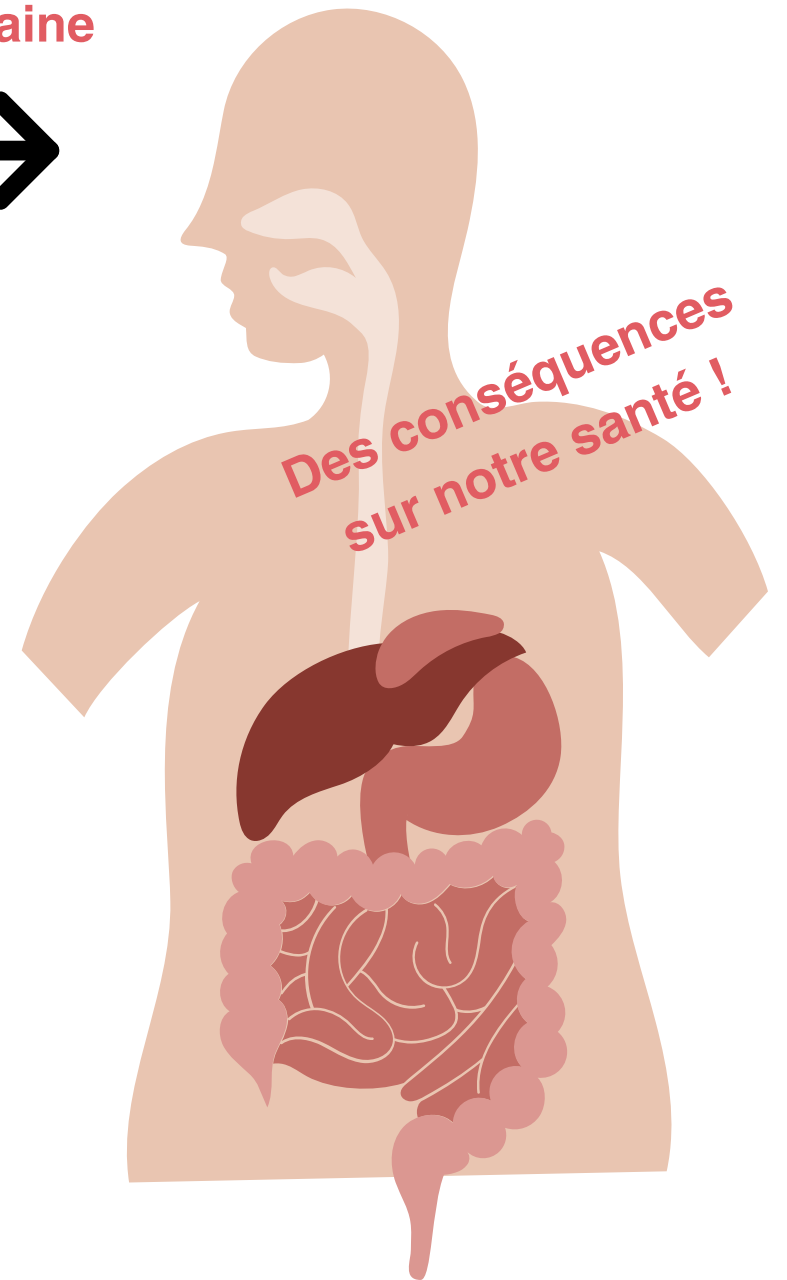
Aliments



Emballages
alimentaires



Des conséquences
sur notre santé !



Dans les selles humaines :
1 à 40 particules par g de selle

**Une pollution invisible,
un danger pour la santé, l'environnement et la biodiversité !**



Les aliments ultra-transformés

Des impacts néfastes pour la santé

3 types d'aliments

Frais et peu transformés

Tous les aliments bruts, qui viennent directement de l'animal ou de la plante (viandes, fruits, légumes, œufs, lait, champignons...) et l'eau. Les aliments peu transformés sont ceux qui ont subi seulement des traitements physiques qui n'ont pas d'impact sur les propriétés nutritionnelles de l'aliment (séchés, broyés, refroidis, congelés).

Transformés

Ils sont fabriqués à partir d'aliments frais ou peu transformés.

Ils sont transformés en ajoutant du sucre, de l'huile, du sel... : aliments en conserve, pains frais, fromages, viandes et poissons fumés, noix/graines ...

Ultra-transformés

Les aliments ultra-transformés contiennent des ingrédients qui ne se retrouvent pas dans le garde-manger. Par exemple, des additifs sont ajoutés pour augmenter la durée de conservation ou pour rehausser la saveur.

Ces aliments sont aussi plus riches en sucre, en gras et en sel.

Éviter les aliments ultra-transformés qui regorgent d'additifs

- Plus la liste d'ingrédients sur le paquet est longue et plus il faut se méfier
- Eviter : les colorants, les phosphates, les conservateurs et les émulsifiants. Facilement identifiables, leur nom se compose de la lettre E, suivie de chiffres



Cousin du nutriscore si on familiarise un peu les choses, le score Nova permet par le biais d'une note de 1 à 4 de connaître le degrés de transformation d'un aliment. Ce score vise à informer sur la modification de la matrice d'un aliment et à orienter les choix alimentaires.

Groupe 1 : Aliments non transformés ou très peu transformés

Groupe 2 : Aliment culinaire transformé

Groupe 3 : Aliment transformé

Groupe 4 : Produit alimentaires et boisson ultra transformé





Consommer des légumes et des fruits locaux et de saison présentent de nombreux avantages !

Préserver la qualité : ils sont plus frais et ont une saveur optimale, car ils sont récoltés à maturité. Cela signifie également qu'ils sont plus nutritifs. Quand ils sont cueillis « au bon moment », la plupart de leurs vitamines (particulièrement la vitamine C et celles du groupe B) et minéraux sont préservés.

Les légumes et les fruits cultivés en plein air, sous les rayons du soleil et dans une bonne terre possèdent en effet davantage de minéraux, de vitamines que les légumes qui ont poussé sous serre. Ceci est d'autant plus important pour les légumes et les fruits d'hiver car nous sommes exposés au froid et au manque de soleil, notre système immunitaire a besoin de nutriments de qualité pour affronter cette saison.

Protéger la planète : consommer des produits locaux et de saison est un geste responsable pour notre planète : l'empreinte carbone est diminuée, grâce à la réduction des déplacements ainsi que des techniques de culture plus traditionnelles.

De nombreux fruits et légumes ont un meilleur potentiel nutritif crus que cuits

Valoriser l'économie locale et soulager son porte-monnaie : les fruits et légumes de saison sont souvent plus abordables en termes de prix, car les prix d'approvisionnement sont plus bas, les coûts liés aux transports sont ainsi réduits. En les choisissant, vous soutenez également l'agriculture locale.

Manger des aliments de saison : permet de varier son alimentation tout au long de l'année, ce qui est bénéfique pour la santé en apportant une plus grande diversité de nutriments.



- Produits dits « locaux » : recherche de proximité géographique. Limiter la distance physique entre le producteur et le consommateur
- Produits issus de « circuits courts » : recherche de proximité relationnelle. Limiter le nombre d'intervenants entre le producteur et le consommateur.