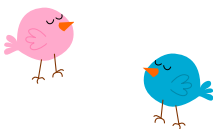


## Les perturbateurs endocriniens environnementaux

Un perturbateur endocrinien est une substance chimique ou naturelle qui interagit avec le système hormonal. Il y en a des milliers dans notre environnement.

Leur implication dans certaines pathologies est suspectée (malformations génitales, puberté précoce, pathologies thyroïdiennes, troubles du développement neuro-cognitif, obésité, diabète type 2, infertilité, cancers...)

Par précaution, limitez-les autant que possible dans votre quotidien.

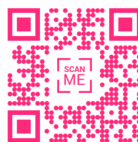


Les perturbateurs endocriniens, vous pouvez limiter leur influence dans votre quotidien par quelques mesures simples.

[www.afpel.fr](http://www.afpel.fr)

AFPEL

ASSOCIATION FRANÇAISE DES  
PÉDIATRES ENDOCRINOLOGUES LIBÉRAUX



Illustrations et conception graphique

© Dr Thuy-Ai VU-HONG

Juin 2018

# Les perturbateurs endocriniens expliqués aux familles

Fiche d'informations médicales destinée aux enfants et à leurs parents.

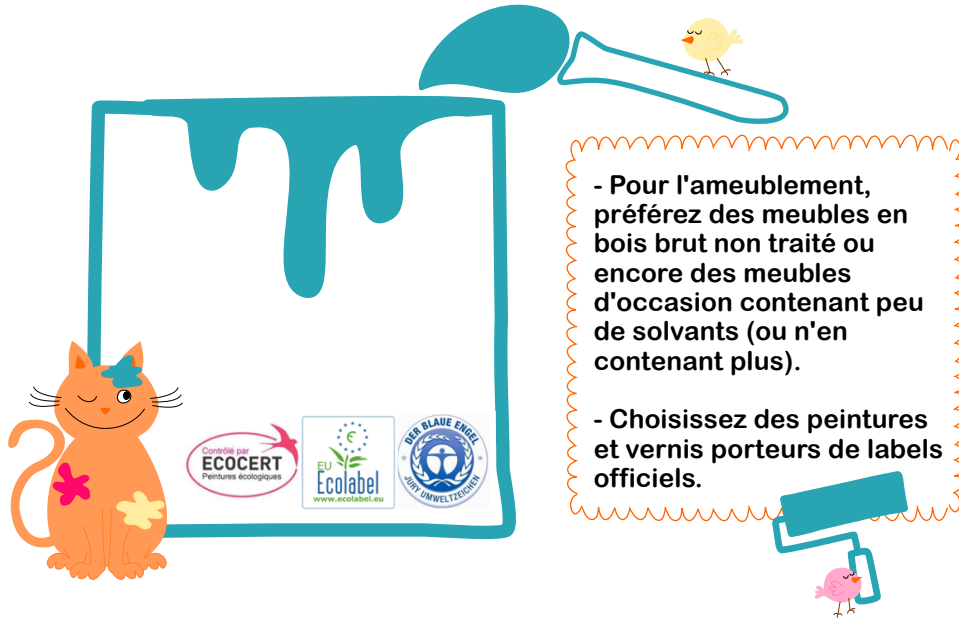


rédigée par l'AFPEL  
(Association Française des Pédiatres Endocrinologues Libéraux)

[www.afpel.fr](http://www.afpel.fr)



## Nous respirons les solvants des peintures: que faire?



## L'air à l'intérieur de nos maisons est plus pollué que l'air extérieur: que faire?



## Notre peau n'est pas une barrière imperméable: que faire ?

- 
- Pour la toilette: préférez des produits simples (liste de composants courte) ou ceux porteurs de labels officiels
  - La cosmétique: limitez les produits que vous utilisez. Evitez les sprays. N'encouragez pas les enfants à se maquiller, utiliser du vernis à ongles, se parfumer ou se laquer les cheveux. Ils sont beaux au naturel.
  - Renseignez-vous sur le bon usage des huiles essentielles, en particulier celles de lavande et d'arbre à thé (attention aux usages répétés).

## Tous les jours, nous mangeons sans le savoir des pesticides, des engrais et d'autres polluants: que faire?

- 
- Laver les fruits et légumes ne suffit pas: épluchez-les généreusement ou consommez des produits non traités
  - Préférez les aliments simples, non transformés et sans additifs
  - Les matières grasses concentrent fortement les perturbateurs endocriniens. Elles sont cependant essentielles à une alimentation équilibrée, aussi choisissez-les avec soin.
  - Evitez les contenants en plastique, en particulier si vous réchauffez au four à micro-ondes. Préférez si possible l'utilisation de contenants en verre, céramique, inox.