

VOUS AVEZ DIT PERTURBATEUR ENDOCRINIEN ?

Définition de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) :

« Substance chimique d'origine naturelle ou artificielle étrangère à l'organisme qui peut interférer avec le fonctionnement du système endocrinien et induire ainsi des effets délétères sur cet organisme ou sur ses descendants. »

QUELS SONT LES BONS GESTES POUR SE PROTÉGER ?

Projet d'avoir un bébé ?

je fais attention dès le souhait de procréation !

POUR CUISINER



JE PRÉFÈRE :

- L'inox (marguerite pour la cuisson vapeur, bouilloire, saladier, poêle)
- Le fer (poêle)
- Le bois non traité (ustensiles de cuisine, planche à découper)
- La fonte (cocotte)
- Le verre (plats, moules et ramequins)
- La porcelaine à feu (norme NF)

Ex : cuisson en papillote : préférer le papier sulfurisé à l'aluminium

JE LIMITE :

- Poêles en céramiques ou en « pierre »

J'ÉVITE :

- Poêles et ustensiles de cuisine avec un revêtement anti-adhésif
- Vapo-cuiseurs en plastique
- Casseroles en aluminium
- Moules en silicone

POUR MANGER



JE PRÉFÈRE :

- Les produits bruts **achetés en vrac**
- Les conserves **en verre**
- Les fruits, légumes et céréales si possible issus de **l'agriculture biologique** ou raisonnée, locaux et de saison (sinon bien laver et éplucher la peau pour limiter la consommation des pesticides)
- Varier les viandes, poissons et produits laitiers et tous les aliments de façon générale. Penser aux légumineuses !
- Préparer mes propres repas à partir d'**aliments bruts**
- Acheter des produits préparés avec la liste d'ingrédients la plus courte possible ou **avec le label « Bio »** (très peu d'additifs sont autorisés)

POUR CONSERVER



JE PRÉFÈRE :

- Le verre
- La faïence
- La porcelaine
- Le papier kraft
- L'inox (gourde en inox)

J'ÉVITE :

- Le plastique
- L'aluminium

EXEMPLES DE LABELS :



JE NE METS PAS D'ALIMENTS CHAUDS DIRECTEMENT DANS LA BOÎTE EN PLASTIQUE



JE NE RÉCHAUFFE PAS DANS LE MICRO-ONDES AVEC UNE BOÎTE EN PLASTIQUE (MÊME SI UTILISABLE EN MICRO-ONDES)



JE NE BOIS PAS UNE BOISSON CHAUDE DANS UN VERRE EN PLASTIQUE



J'ÉVITE LES PLANCHES EN PLASTIQUE POUR DÉCOUPER MES ALIMENTS



* Depuis 2015, en France, le Bisphénol A est interdit dans les contenants alimentaires. Il est remplacé par les Bisphénol S et F dont on ne connaît pas assez les effets sur la santé. Par principe de précaution, il est préférable d'utiliser des matériaux inertes comme le verre.

ALIM's POUR UNE ALIMENTATION PLUS SAIN

Comment limiter les expositions aux substances indésirables présentes dans l'alimentation ?

Ce document est rédigé en lien avec les ateliers « Une alimentation plus saine pour nos bambins » :

Atelier cuisine : s'approprier les bonnes habitudes à prendre pour éviter les substances indésirables dans l'alimentation et les contenants alimentaires.

Atelier de prévention : limiter l'exposition de vos enfants en repérant les substances indésirables de façon ludique et en s'appuyant sur vos pratiques.

+ d'infos :

Christine DENIBAUD
Cap Santé Social
www.capsantesocial.com

06 19 88 67 68
capsantesocial@gmail.com

Un projet de :



Avec le soutien financier de :

