

Trucs et astuces pour éviter les perturbateurs endocriniens :

- Manger plus de fruits et de légumes, moins de viande et de produits laitiers car de nombreux perturbateurs endocriniens s'accumulent dans les matières grasses.
- Acheter des aliments biologiques afin d'éviter les pesticides.
- Éviter l'utilisation de récipients en plastique. Opter plutôt pour des contenants en verre ou en céramique pour conserver vos aliments. Les bouteilles en acier inoxydable sont une option pour remplacer celles en plastique. Éviter de réchauffer les aliments dans les contenants en plastique et surtout, recyclez-les s'ils deviennent usés ou égratignés.
- La plupart des boîtes de conserve en aluminium contiennent du BPA. Opter pour l'achat d'aliments frais, surgelés, séchés ou conservés dans des contenants en verre.
- Refuser les reçus de caisse en papiers thermiques car ils contiennent du BPA.
- Lire les étiquettes des produits de soins personnels et éviter ceux qui contiennent les termes : parabène, phtalate, triclosan.
- Éviter les produits fortement parfumés car ils peuvent contenir des phtalates.
- Éviter les produits dits « antibactériens » car ils peuvent contenir du triclosan.
- Épousseter régulièrement les appareils électroniques avec un chiffon humide.
- Passer l'aspirateur souvent pour éliminer la poussière qui contient plusieurs perturbateurs endocriniens.
- Remplacer les meubles très usés ou abimés.
- Opter pour des produits ayant des listes d'ingrédients courtes et simples.
- Simplifiez-vous la vie en consommant moins!

Passez à l'action

- Faites part de vos préoccupations à vos représentants politiques en leur demandant de bannir les perturbateurs endocriniens de notre environnement.
- Devenez membre d'Action cancer du sein du Québec
- Visitez notre site web : www.acsqc.ca
- Joignez-vous à nos campagnes

Pour plus d'informations :

- www.acsqc.ca/fr/content/lachez-mes-hormones-1
- www.sabotage-hormonal.org
- **Rapport de l'ONU et l'OMS sur les perturbateurs endocriniens :**
http://www.unep.org/pdf/WHO_HSE_PHE_IH_E_2013.1_eng.pdf

ACTION CANCER DU SEIN DU QUÉBEC BREAST CANCER ACTION QUÉBEC

1001 rue Lenoir,
Suite B-250,
Montréal (QC) H4C 2Z6

Téléphone : (514) 483-1846

info@acsqc.ca
www.acsqc.ca



ACTION CANCER DU SEIN DU QUÉBEC
BREAST CANCER ACTION QUÉBEC

Lâchez mes hormones !

Prenez position contre les perturbateurs endocriniens

Trucs et astuces pour éviter
les perturbateurs endocriniens



Notre système hormonal

Le système endocrinien est composé de glandes qui produisent des hormones. Les hormones sont donc des substances chimiques, comme l'insuline, la thyroxine, l'œstrogène et la testostérone. Ces hormones servent principalement à régulariser les fonctions vitales comme la croissance, interviennent en situation de stress, assurent le développement sexuel, la production et l'utilisation de l'insuline, la circulation sanguine et d'autres fonctions.

Le perturbateur endocrinien

Le perturbateur endocrinien est une substance toxique synthétique qui vient **imiter, bloquer ou perturber les hormones** dans notre corps et donc vient empêcher le bon fonctionnement du système hormonal. Résultats: Les perturbateurs endocriniens causent des effets indésirables dans tout le corps et peuvent mener au développement de diverses maladies.

Les effets sur notre santé

Les perturbateurs endocriniens ont un effet à long terme sur notre organisme et peuvent mener au développement de maladies.

Des recherches scientifiques ont trouvé des liens entre les perturbateurs endocriniens et :

- le cancer du sein
- les cancers du testicule et de la prostate
- le cancer de la thyroïde
- l'obésité
- le diabète
- l'asthme et les allergies
- les malformations congénitales
- une puberté précoce chez les filles
- les fausses couches
- des problèmes du système nerveux
- des troubles d'attention avec ou sans hyperactivité
- d'autres maladies

Les 5 perturbateurs endocriniens à éliminer de notre quotidien :

Parabènes

Les parabènes sont des agents de conservation antibactériens.

Les parabènes sont présents dans plusieurs produits de soins personnels tels que : les shampooings, les crèmes hydratante, les crèmes à raser, les gels nettoyants, les lubrifiants personnels et les déodorants.

Phtalates

Les phtalates sont utilisés comme additifs dans le plastique et sont ajoutés aux parfums pour en prolonger la durée. Ils peuvent se retrouver dans : les contenants de plastique, les aérosols pour soins capillaires, les vernis à ongle, la crème pour le corps et les parfums.

Ils peuvent être listés sous le terme phtalates mais sont souvent aussi cachés sous le nom **fragrance ou parfum**.

Triclosan

Le triclosan est utilisé pour ses propriétés antibactériennes et antifongiques. Il est l'ingrédient actif de la plupart des produits dits « antibactériens ».

On retrouve le triclosan dans divers produits de consommation : des savons aux dentifrices, des crèmes contre l'acné aux produits de nettoyage, et des meubles aux vêtements.

Agents ignifuges

Les agents ignifuges sont une suite de différents produits chimiques qui sont utilisés dans les plastiques et les textiles pour protéger contre le feu.

Ils sont utilisés dans une grande variété de produits de consommation : dans les jouets pour enfants, dans les appareils électroniques, dans la mousse de polyuréthane qu'on utilise pour rembourrer les meubles. Ils sont également présents dans les plastiques, les résines et les supports en tissu.

Bisphénol A (BPA)

Le bisphénol A (BPA) est un produit chimique industriel qui sert à fabriquer un plastique dur et transparent appelé polycarbonate et certaines résines époxy.

On le retrouve dans un grand éventail de plastiques, notamment dans les plastiques numérotés 7 et dans les cannes de conserve ainsi que sur le papier thermique des reçus de caisse.

