

COMMENT SE PROTÉGER DE LA CONTAMINATION CHIMIQUE ET DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?

Ces conseils pratiques sont importants à donner à tous et surtout aux couples
ayant un projet de grossesse, aux femmes enceintes ou allaitantes
ainsi qu'aux enfants en bas âge et aux adolescents

| | PRIVILEGIER | EVITER |
|--|---|--|
|  <p>Air Intérieur</p> | L'aération 10 min/j minimum matin et soir, quelle que soit la saison | Les émanations de produits chimiques (COV, formaldéhydes, insecticides, aérosols, tabac...) |
|  <p>Alimentation</p> | Les produits bio Laver et éplucher les légumes, fruits... | Les poissons prédateurs (PCB, mercure) Les aliments ultra-transformés (parabènes et additifs dont nanoparticules), les pesticides |
|  <p>Conservation et cuissons des aliments</p> | Verre, inox, fer, fonte, grès. | De chauffer les plastiques Les revêtements antiadhésifs, composés perfluorés |
|  <p>Hygiène et cosmétique</p> |  Produit bio avec écolabel | Les phtalates, triclosan, parabènes, phenoxyethanol, formaldéhyde, métaux lourds. |
|  <p>Vêtements</p> | Un lavage préalable des vêtements neufs | Les retardateurs de flamme polybromés Perfluorés |
|  <p>Produits ménagers</p> |  Le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude  | Les alkylphénols, triclosan, parabènes |
|  <p>Meubles</p> |  En bois massif Produit bio avec écolabel | Le bois aggloméré, les retardateurs de flamme polybromés, le formaldéhyde |
|  <p>Jouets des enfants</p> |  En bois brut Produit bio avec écolabel | Les métaux lourds, phtalates, PVC |



Union Régionale des Médecins
Libéraux PACA
37/39 Bd Vincent Delpuech
13006 Marseille
04 96 20 60 80
contact@urps-ml-paca.org
www.urps-ml-paca.org



L'URPS Médecins Libéraux PACA, en collaboration avec l'ASEF lance une grande campagne d'information et de formation sur les conséquences sanitaires de la contamination chimique.

Soyez des relais auprès de vos patients et retrouvez le contenu scientifique complet sur le site de l'URPS ML PACA : www.urps-ml-paca.org



SAVE THE DATE !

18 janvier 2019

Session de Santé-Environnement

Plus d'infos prochainement...