



Mon écosanté au quotidien

www.rqfe.org

LA PROBLEMATIQUE

Une nouvelle catégorie de polluants contamine notre environnement : **les perturbateurs endocriniens**. Ils sont répandus partout sur la planète, ils contaminent notre environnement et nous-mêmes. Leurs effets pathogènes sont difficiles à démontrer, mais les évidences scientifiques s'accumulent... Ils sont associés à un risque accru de problèmes de fertilité, d'anomalies du développement sexuel, de cancers, d'obésité et de diabète, etc.

Ces substances sont présentes dans notre environnement quotidien via, entre autres,

- Les cosmétiques et produits de soins corporels
- Les aliments
- Les produits nettoyants, les peintures et les vernis
- Les produits électroniques.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE POUR NOUS EN PROTÉGER ?

1. Dans les cosmétiques et produits de soins corporels

- ✓ Réduire le nombre de produits utilisés.
- ✓ Éviter les produits parfumés.
- ✓ Rechercher les produits certifiés biologiques (Écocert et autres).
- ✓ S'informer sur la sécurité des ingrédients.

Pour plus d'informations, visitez les sites suivants:

- www.sabotage-hormonal.org du Réseau des femmes en environnement
- www.davidsuzuki.org
- www.ewg.org, Environmental Working Group
- <http://acsqc.ca>, Action cancer du sein du Québec

**Ma santé, mon environnement,
Je m'en occupe !**

2. Dans l'alimentation

- ✓ Éviter les plastiques de catégorie 3, 6 et 7.
- ✓ Éviter les contacts entre plastiques et aliments chauds.
- ✓ Réduire la consommation de viande et de gras animal.
- ✓ Privilégier les petits poissons et les poissons végétariens.
- ✓ Manger plus de fruits et de légumes frais, moins de conserves.
- ✓ Quand on le peut, choisir des aliments bios.

3. Dans les produits nettoyants, les peintures et les vernis

- ✓ Savoir reconnaître les substances et produits à éviter (Benzène, formaldéhyde, pesticides, phtalates, savons antibactériens, produits parfumés, décapants, etc.).
- ✓ Rechercher les produits certifiés Écologo ou *Design for the Environment* de l'EPA.
- ✓ Préférer les peintures à l'eau, aux peintures à l'huile, et choisir les peintures écologiques quand c'est possible.
- ✓ Utiliser le bicarbonate de soude pour récurer, le vinaigre pour désinfecter, le jus de citron pour blanchir.

Pour plus d'informations, visitez les sites suivants:

- [*Les produits d'entretien chimiques ne sont pas sans tache*](#), Option Consommateurs
- [*Un nettoyage de printemps sans produits chimiques*](#), Équiterre
- [*Guide Maison propre et jardin vert*](#), Ville de Montréal

4. Dans les produits électroniques

- ✓ En disposer de manière responsable.
- ✓ Se méfier des poussières.

Pour plus d'informations, visitez le site suivant:

- [*Trousse pédagogique Électronique et toxique*](#), Réseau des femmes en environnement