

# ALIM's

## POUR UNE ALIMENTATION PLUS SAINES

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



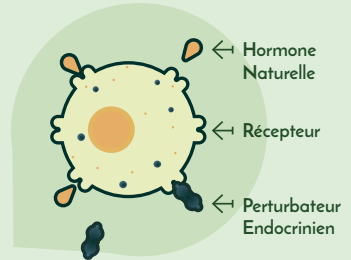
### VOUS AVEZ DIT

## 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. »

Cette molécule peut : imiter, bloquer ou modifier l'action des hormones.



Or les hormones sont les messagers de l'organisme. Si elles sont perturbées, c'est le corps entier qui est déréglé.

### PRINCIPAUX EFFETS SUR LA SANTÉ

#### REPRODUCTION

##### FEMME

- Puberté précoce
- Modification du cycle
- Fertilité
- Grossesse (prématurité)

##### HOMME

- Malformations génitales
- Réduction de la fertilité et de la production de sperme

##### NOUVEAU-NÉ

- Diminution du poids de naissance



#### EFFETS NEURO-DÉVELOPPEMENTAUX

- Trouble du déficit d'attention et hyperactivité (TDAH)

#### EFFETS THYROÏDIENS

- Dérèglement du système hormonal

#### EFFETS CANCÉRIGÈNES

- Cancer du sein, testicules, prostate

#### EFFETS MÉTABOLIQUES

- Obésité
- Surpoids
- Diabète
- Hypertension

+ d'infos :

Christine DENIBAUD

Cap Santé Social

[www.capsantesocial.com](http://www.capsantesocial.com)

06 19 88 67 68

[capsantesocial@gmail.com](mailto:capsantesocial@gmail.com)

Un projet de :



Avec le soutien financier de :



# 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)

### 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.