



Moins de perturbateurs endocriniens  
dans notre cuisine, **c'est possible !**



### "LE PLASTIQUE, C'EST FANTASTIQUE"

Une fois chauffé, c'est toxique et  
problématique !  
(contenants, gobelers, ustensiles,...)



### INOX, VERRE, FONTE, CÉRAMIQUE, PORCELAINES, BOIS :

Des alternatives au plastique  
et au téflon.



### LA CUISSON ET LE TÉFLON ? FAITES ATTENTION !

Une poêle rayée ou abîmée,  
c'est à jeter !



Pensez à les laver et à les épilucher (si possible)  
pour éviter les résidus de pesticides.  
(favoriser les aliments issus de l'agriculture biologique et/ou le fait-maison)

### MANGER 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR, OUI MAIS...



Comme pour l'alimentation, privilégier le "fait-maison"  
ou/et les produits naturels.  
 vinaigre blanc, savon de Marseille, lavage à la vapeur, savon noir,  
 bicarbonate de soude, ...)

### AÉRER POUR SA SANTÉ

Au moins 10 minutes par jour toutes les pièces de la maison  
(en toute saison ; été comme hiver).



### ET SI LA LECTURE D'ÉTIQUETTES ÉTAIT ACCESSIBLE À TOUS ?

Il existe des applications qui nous aident à faire des choix  
plus sains au quotidien.  
(Yuka, INCI Beauty, QuelProduit, OpenFoodfacts, Scan4Chem...)

