

FICHE MÉMO

TOP 10 DES PERTURBATEURS À ÉVITER

Spécial fibrome utérin : cuisine & salle de bain

Cuisine

1. Ustensiles en plastique

✓ Privilégier : verre, inox, bois

Pourquoi ? Le plastique libère des substances (BPA & phtalates) qui imitent les œstrogènes

2. Boîtes de conservation en plastique chauffées/micro-ondes

✓ Utiliser du verre au micro-ondes ou pour les restes

Le chaud accentue la migration des perturbateurs.

3. Film plastique alimentaire

✓ Emballages réutilisables (cire d'abeille, silicone platine)

Au contact de la chaleur ou du gras → migration de plastifiants

4. Poêles antiadhésives abîmées (type Teflon)

✓ Fonte, inox, céramique sans revêtement toxique

Les PFAS (composés perfluorés) libèrent des composés toxiques et sont liés à des troubles hormonaux

5. Aluminium, moules en aluminium jetables & papiers cuisson blanchis

✓ Alternatives non blanchies, silicone platine, inox

Aluminium et chlore = toxiques pour l'équilibre hormonal

6. Planches à découper en plastique

✓ Bois brut, bambou

Les micro-particules peuvent finir dans les aliments

FICHE MÉMO

TOP 10 DES PERTURBATEURS À ÉVITER

Spécial fibrome utérin : cuisine & salle de bain

Salle de bain

7. Gels douche parfumés conventionnels

- ✓ Produits sans parfum de synthèse ni parabènes

Les phtalates sont souvent cachés derrière "parfum"

Déodorants avec sels d'aluminium

- ✓ Déodorants naturels, bicarbonate, alun pur (selon tolérance)

L'aluminium est suspecté de perturber le système endocrinien

Crèmes & soins conventionnels

- ✓ Formules courtes et naturelles

Beaucoup de cosmétiques contiennent des parabènes et PEG

8. Vernis à ongles classiques et semi-permanent & dissolvants classiques

- ✓ Vernis "5-free" ou plus

Contiennent toluène, formaldéhyde, phtalates = cocktail chimique

9. Tampons et serviettes classiques non bio

- ✓ Protections bio, lavables ou cup en silicone médical

Certains produits contiennent des résidus de pesticides ou de chlore

⚠ **ATTENTION** : risque de choc toxique avec les tampons

10. Colorations capillaires chimiques, défrisages chimiques et rajouts synthétiques chauffés

- ✓ Soins capillaires naturels (henné, indigo, fibres capillaires végétales...)

Ammoniaque, résorcinol et autres PE en contact direct avec le cuir chevelu

Aggravation de certains déséquilibres hormonaux

Astuce : Commence par un changement par pièce. Ton utérus te remerciera.