

# Le tableau Détox Express Maison

## Objectif : Repérer rapidement les perturbateurs dans ta maison

Ce tableau t'aide à faire le point, pièce par pièce, sur les produits à risque qui peuvent impacter ton équilibre hormonal au quotidien.

Concernant les produits que tu utilises pour entretenir ton lieu de vie :

→ Si tu ne comprends pas les ingrédients sur l'étiquette, mets-le de côté.

→ Si ça pique le nez ou brûle la gorge, c'est probablement un signal à écouter.

Imprime ce tableau ou remplis-le en ligne.

Fais un tour dans chaque pièce de ta maison.

Coche ce que tu utilises encore, note ce que tu veux remplacer... et avance à ton rythme vers une maison plus clean pour ton utérus.



# Dans ta salle de bain

Produits à vérifier	Je l'utilise encore	Je l'ai remplacé par :
Déodorant sels d'aluminium/alcool		
Gel douche/crème avec parfum		
Papier WC blanchi		
Tampons/serviettes menstruelles non bio		
Coloration chimique, défrisage, rajouts synthétiques		

# Dans ta cuisine

Produits à vérifier	Je l'utilise encore	Je l'ai remplacé par :
Poêle en teflon		
Film plastique alimentaire		
Papier aluminium		
Boîte en plastique		
Planche à découper en plastique		
Sopalin blanchi		

# Le reste de ta maison

Produits à vérifier	Je l'utilise encore	Je l'ai remplacé par :
<b>Linge :</b> Draps/vêtements traités anti-taches		
<b>Vêtements :</b> Fibres synthétiques (polyester, nylon, acrylique etc) ou traités (anti-froissage, parfumés)		
<b>Meubles :</b> Canapé/matelas avec retardateurs de flamme MDF		
<b>Déco :</b> Tapis, bougies d'ambiance...		