

## “ 6 résidus de pesticides sur 10

QUANTIFIÉS DANS L'ALIMENTATION EUROPÉENNE  
SONT SUSPECTÉS D'ÊTRE DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS. ”

Source : Générations Futures

### C'EST QUOI LE BIO ?



L'agriculture biologique est un mode de production qui garantit que les aliments n'ont pas subi de traitement ou d'ajout de produits chimiques de synthèse ou d'OGM.

En mangeant bio, on évite donc les pesticides de synthèse suspectés être des perturbateurs endocriniens.

Pour la fabrication de denrées alimentaires bio, seulement une cinquantaine d'additifs sont autorisés pour élaborer des recettes, contre 300 utilisés au sein de l'Union Européenne pour les autres denrées.

### TOP 10 DES FRUITS ET LÉGUMES À PRIVILÉGIER EN BIO



Les fruits et légumes non bio sont mes préférés parce qu'en bio, on m'interdit d'y toucher pour préserver votre santé. C'est vexant !



Lorsque les cultures ne sont pas bio, les produits cités ci-dessus sont ceux qui peuvent contenir le plus de résidus de pesticides\*, et donc potentiellement des perturbateurs endocriniens.

Pour plus de renseignements sur le bio en Hauts-de-France, rendez-vous sur [www.aprobio.fr](http://www.aprobio.fr)  
Carte des points de vente bio régionaux, études et actualités sur le bio.

\*D'après l'étude de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF), 2018

### LE SYSTÈME ENDOCRINIEN, C'EST QUOI ?

Le système endocrinien est un ensemble d'organes qui fabrique des hormones. Ces hormones sont transportées par le sang pour arriver sur des récepteurs hormonaux ou des cellules cibles qui assurent le bon fonctionnement de :

LA CROISSANCE, LA GLYCÉMIE, LA REPRODUCTION,  
LE SOMMEIL, LA FAIM...

### ZOOM SUR L'ACTION DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS DANS NOTRE CORPS

Lorsque notre corps entre en contact avec des perturbateurs endocriniens, ceux-ci vont user de stratagèmes pour piquer la place des hormones dans les récepteurs, et détraquer le système endocrinien.

Moi je suis l'hormone naturelle !

BON FONCTIONNEMENT

Je prends la place de l'hormone et imite son action.

FONCTIONNEMENT PERTURBÉ

On la bloque à l'entrée et on inhibe son action.

Je perturbe et modifie son action.

### POPULATIONS VULNÉRABLES

Le système hormonal est particulièrement sollicité pendant les périodes de croissance : la **GROSSESSE**, la **PETITE ENFANCE** et l'**ADOLESCENCE**. Ce sont donc des moments de la vie où il faut être davantage vigilant face aux perturbateurs endocriniens.

### POUR ALLER PLUS LOIN

- [www.cancer-environnement.fr](http://www.cancer-environnement.fr)
- [www.anses.fr](http://www.anses.fr)
- [www.reseau-environnement-sante.fr](http://www.reseau-environnement-sante.fr)
- Yuka – application mobile pour repérer les additifs controversés dans l'alimentation
- Moins de cancers chez les consommateurs d'aliments bio, Inserm 2018
- État des lieux sur les résidus de pesticides dans les fruits et légumes, Générations Futures 2018
- Si on faisait le ménage dans nos produits toxiques ? ADEME/Qu'est-ce qu'on fait ? 2019 [http://multimedia.ademe.fr/info-graphies/info-graphie\\_produits\\_menagers/index.html](http://multimedia.ademe.fr/info-graphies/info-graphie_produits_menagers/index.html)



Si tu veux en apprendre plus sur moi, voici quelques sources :

**DOUAISSIS AGGLÔ**  
746, rue Jean-Perrin 59351 Douai  
03 27 99 14 13 - [cadredeve@douaists-azglo.com](mailto:cadredeve@douaists-azglo.com)

**A PRO BIO**  
4, rue de Dormazen 59350 Saint-André-lez-Lille  
03 20 31 57 97 - [contact@aprobio.fr](mailto:contact@aprobio.fr) - [www.aprobio.fr](http://www.aprobio.fr)

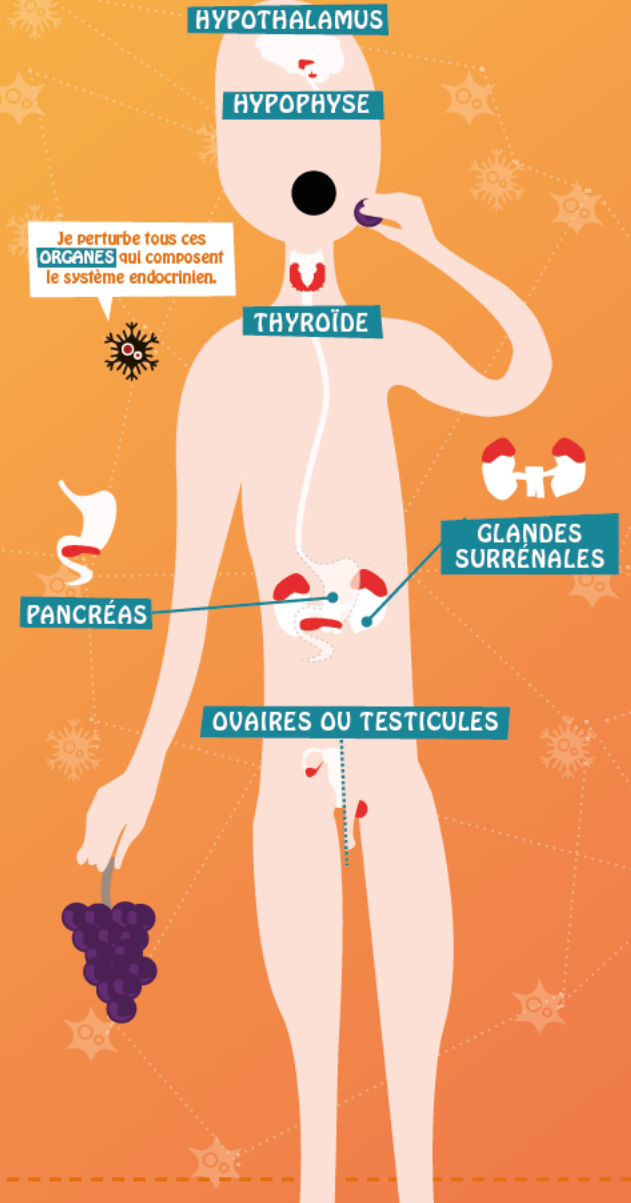
## LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



c'est pas anodin !

C'est moi !

### Comment les reconnaître dans ma cuisine ?



# LIMITER LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, mode d'emploi



Je suis caché un peu partout dans la cuisine, le savais-tu ? Je sais me faire discret.

## Comprendre les différents plastiques

Où les trouve-t-on ?

À éviter

Peut être utilisé s'il n'est ni chauffé ni gras

Ces plastiques sont considérés comme sûrs par le Réseau Environnement Santé



Barquettes de viande ou de poisson, gobelets, couverts jetables



Bouteilles d'eau, emballages jetables, canettes en aluminium\*, briques en carton\*



Emballages de fromage et de viande



Boîtes en plastique, boîtes de conserve\*



Bouteilles de lait, bouchons



Film alimentaire, sacs de congélation, canettes en aluminium\*



Boîtes en plastique, pots de yaourt



Je vis dans ces plastiques et me glisse facilement dans vos aliments lorsqu'ils sont chauds et gras !



## Les alternatives aux perturbateurs endocriniens dans la cuisine

### LES ALTERNATIVES AUX PLASTIQUES À PRIVILÉGIER

Bois



Planche à découper, cuillère en bois, saladier

Inox/fonte



Casseroles, sautés

Verre



Bouteilles, boîtes en verre

Céramique



Tasses, poêles

Tissu



Sacs en tissu pour les aliments en vrac

### ALIMENTAIRE



Produits transformés

- ✓ Réduisez-en la consommation.
- ✓ Tournez-vous vers des produits bruts, bio (et si possible locaux).



Fruits et légumes

- ✓ Achetez du bio (et si possible du local).
- ✓ Lavez et épluchez-les. Mais si ils sont bio, plus besoin de les éplucher, tout est bon dans le bio. Les peaux, les feuilles... vous pouvez tout utiliser. Idéal pour lutter contre le gaspillage.

### USTENSILES



Bouilloire

- ✓ Rincez-la plusieurs fois avant utilisation ou elle soit en inox ou en plastique. Remplacez-la lorsqu'elle est usée.
- ✓ Faites chauffer de l'eau dans une casserole ou une bouilloire en inox.



Poêles et casseroles

- ✓ Remplacez-les lorsqu'elles sont usées ou rayées.
- ✓ Utilisez des poêles et casseroles en inox, fonte ou céramique.

### PRODUITS MÉNAGERS



- ✓ Faites vos propres produits ménagers (à base de vinaigre blanc, bicarbonate, zestes d'agrumes ...).



### CONTENANTS



Gobelets et couverts jetables en plastique

- ✓ Utilisez des gobelets et des couverts en d'autres matériaux (bois, carton, ...).
- ✓ Utilisez une tasse au bureau ou proposez votre vaisselle à vos invités et lors de vos réunions et événements.



Bouteilles d'eau en plastique

- ✓ Ne les réutilisez pas.
- ✓ Utilisez une bouteille d'eau en verre ou une gourde en inox.



Films et boîtes en plastique

- ✓ Ne les utilisez que pour les aliments frais, bruts et non gras. Réchauffez vos plats dans une assiette.
- ✓ Ranger vos produits dans des boîtes en verre ou utilisez des emballages en cire d'abeille.



Biberons en plastique

- ✓ Utilisez des biberons en plastiques de type 2, 4 ou 5 Remplacez-les lorsqu'ils sont usés ou abîmés.
- ✓ Privilégiez des biberons en verre.