



RÉDUISEZ VOTRE EXPOSITION AUX POLLUANTS

En janvier 2026,
20 participants en
Cœur de Savoie
ont baissé, en
moyenne de 39 %,
leur exposition aux polluants
par des gestes simples.

Pourquoi pas vous ?

Retrouvez les témoignages
des participants sur
www.coeurdesavoie.fr



QU'EST-CE QU'UN PERTURBATEUR ENDOCRINIEN (PE) ?

Il s'agit d'une substance ou d'un mélange de substances, qui **altère les fonctions du système hormonal et induit des effets néfastes dans un organisme en bonne santé ou chez sa descendance**. Les PE sont des polluants invisibles qui sont malheureusement présents au quotidien, dans notre environnement intérieur et extérieur.

QUELLES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ ?

- Troubles de la reproduction (infertilité et puberté précoce)
- Troubles métaboliques (diabète et obésité)
- Cancers hormono-dépendants (du sein, de la prostate, des testicules)
- Troubles neurodéveloppementaux (troubles du déficit de l'attention et hyperactivité)
- Troubles neurodégénératifs (Alzheimer, Parkinson)

QUELLES SONT LES SOURCES D'EXPOSITION ?



...

QUE FAIRE ?

- **Aérer son logement** 2 fois par jour pendant 10 minutes
- **Choisir des cosmétiques**, shampoings, déodorants, savons **labelisés** (Cosmebio, Natrue, Nature et Progrès)
- **Eviter** les ustensiles de cuisson au **téflon**
- **Eviter les emballages plastiques** surtout en contact des aliments chauds -> privilégier le verre, la céramique ou l'inox
- **Utiliser des produits d'entretien à base d'ingrédients naturels** (vinaigre blanc, savon noir...)
- ...

Guide
pratique pour
détoxifier sa
maison

