



ATELIER D'INFORMATION SUR LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Jeudi 16 juin 2022, à la Maison des Associations, Mme Marie Rouget, Coordinatrice au sein du Comité de Sensibilisation pour le Dépistage des Cancers en Aveyron, a animé pour les membres de l'AVF, un atelier sur les perturbateurs endocriniens. Nous avons été une dizaine à l'écouter et à bénéficier de ses conseils pendant 2h30.

Le but de cette intervention était de nous sensibiliser aux dangers des perturbateurs endocriniens (polluants chimiques) qui impactent notre vie quotidienne et interfèrent avec le fonctionnement de notre système hormonal pouvant entraîner des pathologies et des cancers.

Ils dérèglent notre système hormonal par 3 sources de pénétration : air, alimentation, peau.

Quels sont les sujets les plus vulnérables ?

Les femmes enceintes, les jeunes enfants et les adolescents.

Où les trouve-t-on ?

Partout, dans notre environnement extérieur comme intérieur.

Dans le mobilier, les peintures, les tissus, l'alimentation, les plastiques, dans les produits d'entretien et d'hygiène, les appareils électroménagers, les jouets pour enfant, etc.

L'intervention de Mme Rouget s'est toutefois limitée à l'utilisation des produits d'entretien ménagers. Elle nous a donné des conseils pour limiter notre exposition aux produits chimiques et des recettes pour fabriquer nous-mêmes nos produits d'entretien à partir de produits naturels.

C'est ainsi que chacune est repartie avec un produit vaisselle réalisé ensemble, à partir de 3 simples ingrédients naturels, peu coûteux et qui assurent une efficacité maximale :

2 cuillerées à soupe de savon noir avec 2 cuillerées à café de bicarbonate de soude à mélanger avec de l'eau chaude dans un contenant de 500 ml. (On peut, pour parfumer la solution, y ajouter une tige de romarin ou de thym).

Cette intervention sur les perturbateurs endocriniens a été très enrichissante et l'idée a été lancée de refaire, peut-être à la rentrée prochaine, une autre séance par exemple sur les perturbateurs endocriniens contenus dans les produits d'hygiène et les cosmétiques.

Nous nous sommes toutes promises de « faire du ménage » dans notre placard de produits d'entretien pour prendre meilleur soin de notre santé et aussi pour préserver notre planète !

En bref :

- préférer le verre au plastique (éviter de décongeler ou réchauffer des aliments au micro-ondes dans des contenants en plastiques).
- utiliser quelques produits magiques, économiques et tout aussi performants : bicarbonate de soude, vinaigre blanc, citron, savon de Marseille (72% huile d'olive), savon noir, pour fabriquer nos produits d'entretien.

Un grand Merci à Marie et n'hésitez pas à consulter le site du comité de sensibilisation pour le dépistage des cancers : <http://www.preventiondepistagecancers12.fr>