

# Perturbateurs endocriniens

## Que faudrait-il éviter ??



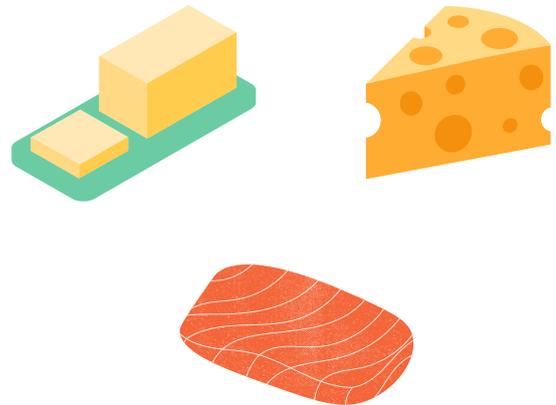
### Ustensiles-matériel de cuisine :

- Film étirable,
- Spatule en plastique,
- Bouilloire en plastique,
- Les poêles avec revêtement fluoré (PTFE ou téflon : matière plastique qui résiste à la chaleur et à l'usure).



### Aliments :

- Beurre en barquette,
- Fromage sous vide,
- Plats préparés sous vide ou en barquette,
- Certains poissons (dorade, flétan, lotte...),
- Les fruits et légumes exotiques (ou lointains avant l'âge de 2 ans (Ex : haricots verts du Kenya (pesticides)).



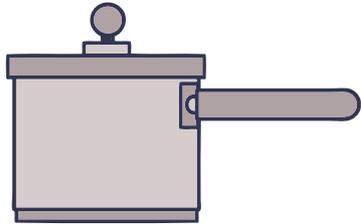
### Contenants :

- Bouteilles en plastique, contenants en plastique et ustensiles en plastique,
- Canettes de soda, les boîtes de conserve en métal,
- Le stockage des conserves et bouteilles en plastiques sur une longue durée, et dans une atmosphère chaude.



# Perturbateurs endocriniens

Que faudrait-il préférer ??

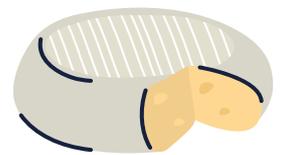
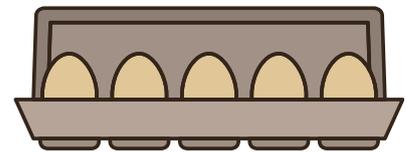


## Ustensiles-matériel de cuisine :

- L'utilisation d'une cloche dans le micro-onde,
  - Les casseroles/poêles en inox, en céramique, en fonte ou en verre (pyrex),
- Transvaser les plats du commerce dans une assiette/plat avant de les faire chauffer,
- Conserver les restes dans des plats en verre ou des bocaux à confitures/cornichons.

## Aliments :

- Volaille, œuf, et petits poissons (maquereaux, sardines frais ou surgelés),
- Le beurre sous papier, le fromage à la coupe,
- Les aliments provenant de circuits courts et contrôlés (notamment pour les fruits et légumes) ou issus de l'agriculture biologique,
- Les fruits et légumes de saison.



## Contenants :

- Les contenants ou bocaux de conserve en verre pour les légumes, compotes, jus de fruit.

