

# Astuces santé pour la cuisine



## ? Le saviez-vous ?

Les pesticides et de nombreux additifs trouvés dans les aliments peuvent avoir des effets sur la santé.

### Les bons réflexes

#### Privilégier les aliments frais, locaux et de saison.

- Diversifier l'alimentation pour limiter la surexposition à une source de polluants, tout en favorisant l'équilibre alimentaire.
- Éviter les additifs grâce aux plats fait-maison.
- Privilégier l'achat de produits biologiques sans pesticides de synthèse en choisissant les labels Bio, comme le Bourgeon Bio Suisse.



## ? Le saviez-vous ?

Les polluants des emballages plastiques ou des boîtes de conserve peuvent contaminer les aliments.

### Les bons réflexes

#### Éviter de chauffer les plats industriels dans leur emballage plastique, même s'ils sont prévus à cet effet.

- Privilégier les produits en vrac ou conditionnés dans du verre, lors des achats quotidiens.



Voir les vidéos:  
[www.lausanne.ch/  
perturbateurs-endocriniens](http://www.lausanne.ch/perturbateurs-endocriniens)

## Astuces santé pour la cuisine



### ? Le saviez-vous ?

Les substances nocives contenues dans les plastiques ou les silicones peuvent contaminer les aliments au contact de la chaleur.

### Les bons réflexes

**Opter pour des ustensiles en fonte émaillée, verre, céramique ou inox, lors de la préparation des repas, de leur conservation et de leur consommation.**

- Veiller à ne pas rayer les poêles à revêtement antiadhésif et les éliminer dès qu'elles sont abîmées afin d'éviter une contamination par les polluants. Il est également déconseillé de les faire chauffer trop fort à vide.
- Changer régulièrement les ustensiles ou contenants en plastique. En vieillissant, ils peuvent dégager davantage de substances.
- Privilégier les biberons en verre, qui sont durables, faciles d'entretien et sans risque pour la santé de l'enfant.
- Pour les boissons, privilégier les gourdes en inox et les thermos.
- Privilégier les plastiques de catégories    en cas de nécessité.



Voir les vidéos:  
[www.lausanne.ch/  
perturbateurs-endocriniens](http://www.lausanne.ch/perturbateurs-endocriniens)