

moins de perturbateurs endocriniens pour mieux grandir

Astuces santé pour la salle de bains



? Le saviez-vous ?

Plus les produits sont nombreux, plus la probabilité de s'exposer à des substances nocives est grande.

Les cosmétiques contiennent souvent des substances nocives qui une fois appliquées sur la peau, les ongles et les cheveux peuvent se retrouver dans le sang.



Les bons réflexes

Limiter le nombre de produits d'hygiène et de beauté utilisés.

- Choisir un savon surgras et un shampoing, tous deux sans parfums, pour toute la famille.
- Tester l'huile d'olive ou de colza pour hydrater et protéger la peau.
- Parfumer les habits plutôt que la peau permet de diminuer l'exposition aux substances nocives.
- Diminuer l'usage d'huiles essentielles particulièrement pendant la grossesse.

? Le saviez-vous ?

Les lingettes contiennent souvent des substances nocives. Elles sont aussi plus chères et moins écologiques.

Les bons réflexes

Remplacer les lingettes humides par des lavettes ou des lingettes sèches avec de l'eau et une goutte d'huile d'olive.



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

 Ville de Lausanne

 **FRC** FÉDÉRATION ROMANDE
DES CONSOMMATEURS
LE POUVOIR D'AGIR

 **TOXICFREE**
SUISSE

moins de perturbateurs endocriniens pour mieux grandir

Astuces santé pour la salle de bains



? Le saviez-vous ?

Les crèmes solaires sont indispensables pour les parties du corps exposées, mais contiennent souvent des substances nocives pour la santé et l'environnement.

Les bons réflexes

Pour se protéger du soleil, privilégier l'ombre et éviter une exposition entre 11h et 16h.

- Porter des vêtements amples et longs ainsi que des chapeaux pour mieux se protéger du soleil, des tiques et des moustiques.



Télécharger l'application FRC Cosmétiques pour identifier les meilleurs produits d'hygiène et crèmes solaires.



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



Ville de Lausanne

