

Maisons saines

... ET LE PLASTIQUE...
PAS SI FANTASTIQUE?



POURQUOI EST-CE NOCIF?

Les produits chimiques utilisés pour rendre le plastique durable et flexible interfèrent avec les hormones de notre organisme. 1 Cela est particulièrement dangereux lorsque l'exposition a lieu pendant le développement dans l'utérus et durant la petite enfance.

Une famille de toxines (les phtalates) provoque :

- l'asthme 2
- TDAH 3, 4
- l'insuffisance thyroïdienne 5
- des anomalies génitales masculines et un faible taux de testostérone 6
- naissance prématurée 7
- baisse de l'immunité 8

Un autre groupe (les biphénols) peut :

- interférer avec la puberté et la fertilité 9, 10
- entraîner des maladies cardiaques 11
- provoquer l'obésité, le diabète de type 2 et des troubles métaboliques 12

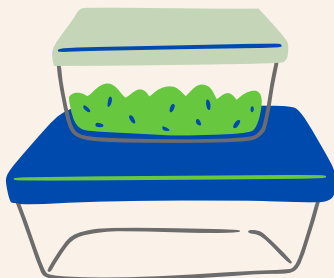
MAIS... bonne nouvelle! Ces toxines ne restent pas dans votre corps de façon permanente; De petits changements maintenant ont un effet presque immédiat!

POUR UNE MAISON SAINES :

On peut garder du plastique! Évitez simplement certains types nocifs et n'utilisez jamais le plastique pour chauffer des aliments.

- Il est considéré comme sûr d'utiliser vos contenants en plastique pour le stockage d'aliments **froids**, non gras/non huileux ou pour les articles du garde-manger. (La graisse et l'huile peuvent absorber les produits chimiques du plastique.)
- Si vous devez utiliser du plastique, laissez refroidir les aliments chauds avant de remplir le contenant. Ne réchauffez **jamais** les aliments dans ces contenants; des toxines sont libérées lorsque le plastique est chauffé! Mettez plutôt les aliments dans un plat en céramique ou en verre pour les réchauffer. Conservez les restes chauds, comme une soupe ou un ragoût, dans un récipient en verre ou en céramique.
- Choisissez des jouets en silicone ou en bois plutôt qu'en vinyle, surtout s'ils risquent d'aller dans la bouche de votre enfant. Les fibres naturelles comme le coton et la laine sont également très utiles!

Vérifiez le numéro de recyclage de l'article sur le fond : 1, 2, 4 et 5 sont considérés comme sûrs pour les aliments et les jouets.



Solutions non toxiques :

Évitez complètement de réutiliser les plastiques de catégorie 3, 6 et 7 pour conserver les aliments et les jouets pour enfants. Vous pouvez également vérifier que les jouets portent des étiquettes indiquant « sans PVC », « sans phtalates », « sans BPA » et « sans vinyle ».

Si vous avez des enfants, tenez-vous au courant en consultant la liste de rappel de Santé Canada pour les jouets et autres produits pour enfants qui ont été rappelés. (Vous pouvez même vous inscrire pour recevoir des alertes sur les différents rappels).

Le saviez-vous? En 2008, le Canada est devenu le premier pays à interdire l'utilisation du BPA dans les biberons.