

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS:

PROTÉGEONS NOTRE SANTÉ HORMONALE ET MENSTRUELLE

Qu'est-ce qu'un perturbateur endocrinien?
Quel impact sur ma santé hormonale et globale?
Y'a-t-il un lien avec ma santé menstruelle?

Comprendre

Où sont-ils?

Comment les reconnaître?

Puis-je m'en protéger?

Comment faire?

ASPECT PSYCHO SOCIAL
ACCÈS DIFFÉRENT AUX MOYENS SELON POPULATION
C'EST IMMORAL CE QUI SE PASSE AU NIVEAU DE CERTAINES POPULATIONS
DÉTAIL DE SOUVERAINÉTÉ A-D'AUTOSUFFISANCE
PAUVRES, RACISÉES, ETC...
INSTITUTIONNALISATION DES ACCÈS (LIMITATIONS)

ATTENTION
SIGNALS BANALISÉS
SPM (GRANDS INDICATEURS)
RÈGLES DOULOUREUSES, HÉMORRAGIQUES, CRISES ANGOISSÉES, ÉPUISEMENT
MÉNSTRUATIONS RETARDÉES
OBSERVER QUI VEND CES PRODUITS? et OÙ SE RESTRAINT CES PRODUITS?

RÉGLEMENTATION
"ON A LA FEUILLE DE ROUTE"
DEMANDER AUX ÉLUS UNE RÉFORME
NIVEAU LCPE
BESON DE LA RÉFORMER (BESIN MAJEUR)
LOI CANADIENNE PROTECTION ENVIRONNEMENT
OBLIGER LE RETRAIT DE SUBSTANCES
PRINCIPE DE PRÉCAUTION
RENVERSEZ LE FARDEAU DE LA PREUVE
PAS D'ÉVALUATION DES COMBINAISONS DE SUBSTANCES
BESIN APPLICATION RIGOREUSE DE LA LOI
RESPONSABILITÉ PARTAGÉE
RÉDUIRE EXPOSITION
APPROCHE ÉCOSYSTÉMIQUE

FAUSSES HORMONES
CA TOUCHE LE SYSTÈME HORMONAL
TOUCHE GÉNÉRATIONS FUTURES
PUBERTÉ PRÉCOCE
A = A CONFIGURATION SIMILAIRE AUX VRAIES HORMONES
MÉLANGES ET INTERACTIONS DES SUBSTANCES PRÉSENTES DANS NOTRE QUOTIDIEN (ISSUS SURTOUT DE LA PÊCHE ROCHER)
A DIFFÉRENTS MOMENTS DE NOTRE VIE
RELIÉES À UNE SÉRIE DE CANCERS
EFFET DIFFÉRENTS SELON L'ÂGE (PEUT APPARAÎTRE À LONG TERME)
AGISSENT SUR LES RÉCEPTEURS
PRENANT LA PLACE DE NOS HORMONES
PAR DE MULTIPLES ORGANES
EX: GESTION TEMPÉRATURE DU CORPS // PERTURBÉE
LE STRESS EST UN PERTURBATEUR
NOTRE MODE DE VIE (CYCLES) EX: S'HARMONISER AVEC LEVER ET COUCHER DU SOLEIL

Collectivement agir individuellement

HISTORIQUE
1960s RECHERCHES INTERSECTORIELLES
1990 RECHERCHES INTERSECTORIELLES
SA SE PARLE
EVIDENCES PREUVES?
EXPOSE → OBSERVE
1000 D'ARTICLES
ÉQUIPES INTERSECTORIELLES
LIENS DIRECTS? OUI
MAIS PAS SUFFISAMMENT D'ARTICLES
PEU D'ÉTUDES SUR LES HUMAINS
PLUS FACILE À ÉTUDIER CHEZ LES HOMMES? (ÉCHANTILLONS BIOLOGIQUES EXTERNES EX: SPERMATOZOÏDES)

VIOLENCES ENVIRONNEMENTALES
COMMENT LES STRUCTURES INSTITUTIONNALISÉES ONT UN IMPACT SUR LES POPULATIONS ET LEURS ENVIRONNEMENTS
EX: RACISME ENVIRONNEMENTAL

UNE LISTE DE OÙ ON LES RETROUVE
COSMÉTIQUES
PRODUITS MÉNAGERS "PRESQUE PARTOUT"
ALIMENTATION
HERBICIDE
PESTICIDE
CORTISOL
...
REMPLEZ DES TRUCS AVANT D'EN AJOUTER
PRENDRE SOIN DE L'INTESTIN (DIGESTION)
BIEN NETTOYER
FRUITS ET LÉGUMES AVEC VINAIGRE OU JUS DE CITRON
MANGER BIO
ÉVITER SUCRE (POUR CEUX ET CELLES QUI LE PEUVENT)
AJUSTER MON MODE DE VIE
IL Y A DES PLANTES À PRENDRE (PISSÉNILIT ET CURCUMA)
HONORER LES PHASES DE CYCLES INTERNES
ENLEVER LE PLASTIQUE
PRATIQUES DE GESTION DU STRESS
DÉTOX
SOUVERAINÉTÉ (AUTOSUFFISANCE)