

# Dans la cuisine

Les perturbateurs endocriniens sont présents dans notre cuisine, que ce soit dans les aliments que l'on consomme ou dans le matériel que l'on utilise.

La fiche pratique du [WECF](#) propose des alternatives :

- Je préfère
- Je limite
- J'évite

# Les additifs alimentaires

La CLCV propose des stands de lecture des étiquettes des produits alimentaires.

Vous pouvez également télécharger des applications sur votre téléphone, qui vous permettent de scanner vos produits et d'avoir une idée de leur qualité (YUKA)

[Lire les articles de la CLCV](#)

[Additifs alimentaires : apprenez à les décoder](#)

[Page de recherches : additifs](#)

[Lire les articles Yukapuydedome63](#)

[Décryptage des labels alimentaires](#)

[Les 10 fruits et légumes les moins contaminés](#)

[Les 10 fruits et légumes contenant le plus de pesticides](#)



Et lorsque c'est possible, privilégiez le bio !

# Pour stocker et conserver

Dans la mesure du possible, évitez de chauffer aliments et boissons dans un récipient en **plastique** :

- Surtout quand l'aliment est liquide ou gras
- Surtout si le récipient est usé ou abimé
- Surtout pas au micro-ondes

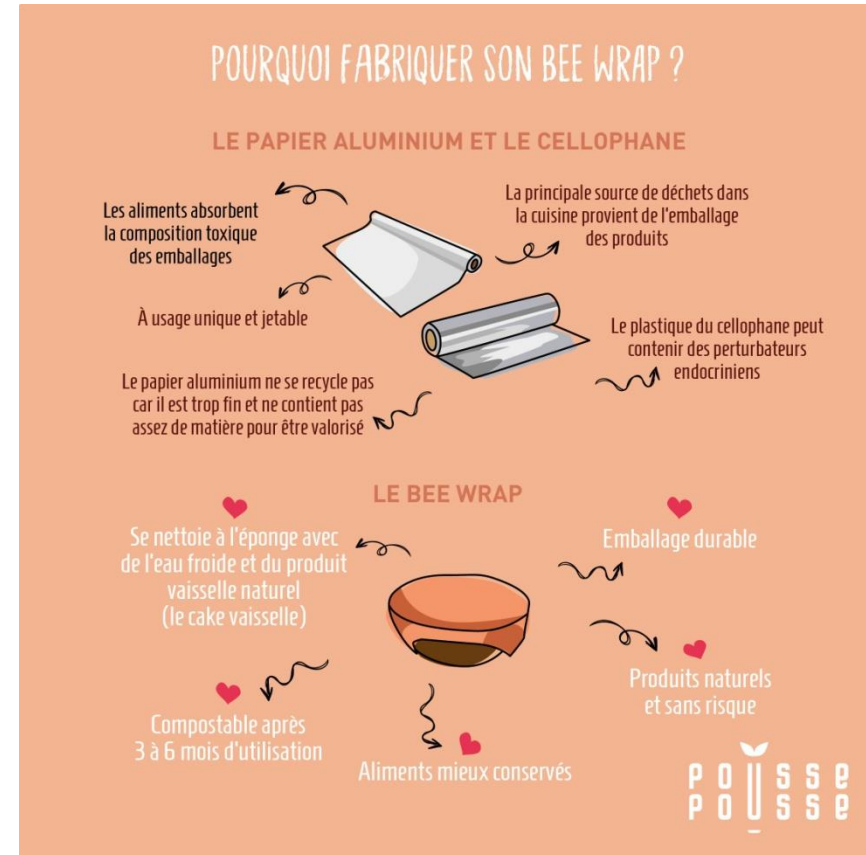
-Attention ! À chaque plastique son utilisation : on ne sert pas d'une boîte qui a contenu de la place pour réchauffer !

On privilégie le verre, l'inox, la porcelaine et la faïence.

Les magasins qui proposent des produits en vrac se multiplie : pensez-y !

Moins d'emballage, c'est meilleur pour votre santé et pour la planète !

Ressources : Lire l'article Yuka [Halte aux emballages toxiques](#)



# Cuisson et cuisine

Attention aux ustensiles abimés :

Planche à découper en plastiques, poêles avec revêtement antiadhésif, ... autant de particules qui vont migrer dans vos aliments.

On évitera : l'aluminium, le silicone très coloré et bon marché, les casseroles en aluminium ...

On favorise :

Le verre, l'inox, le bois non traité, la porcelaine, la fonte et le fer !



# Pour aller plus loin

- <https://www.clcv.org/prevention-sante-air-interieur-ondes/perturbateurs-endocriniens-que-savons-nous>
- <https://yuka.io/perturbateurs-endocriniens/>