Protégez votre santé et celle de votre bébé : des gestes simples pour vous deux !

Les perturbateurs endocriniens : un risque pour la grossesse

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques qui affectent le fonctionnement hormonal et peuvent être à l'origine de troubles du développement, de l'infertilité, de maladies métaboliques et de cancers.

Ces polluants sont omniprésents dans l'environnement. De nos jours, les perturbateurs endocriniens deviennent un sujet préoccupant de santé publique.

On en trouve dans l'alimentation (pesticides, conservateurs), les cosmétiques, les emballages plastiques, les produits ménagers et les jouets.

Comment s'en protéger ? Quelques conseils au quotidien

La Ville de Trappes mène une campagne de sensibilisation à travers la diffusion d'affiches de prévention dans plusieurs établissements publics de la ville. Vous les retrouverez dans vos centres socioculturels, à la Maison des Parents, à la Protection maternelle et infantile (PMI), à l'Hôpital de Trappes, le centre municipal de santé et la Mairie.

VOUS ÊTES FUTURS PARENTS ?
La Ville de Trappes s'engage à vos côtés et vous propose des actions simples pour limiter votre exposition aux perturbateurs endocriniens !

Les bons gestes

- CHEZ VOUS**
Aérez tous les jours.
Évitez l'usage de l'aspirateur et des bouillottes.
- DANS VOTRE ASSIETTE**
Privilégiez la cuisine maison.
Lavez vos fruits et légumes, épluchez les s'ils ne sont pas bio.
- POUR LE MÉNAGE**
Privilégiez le vinaigre blanc, le savon noir et le bicarbonate de soude.
N'utilisez pas d'eau de Javel pour nettoyer.
- DANS VOTRE CUISINE**
Privilégiez les ustensiles en bois ou verre.
Évitez les poêles anti-adhésives, évitez de chauffer les résines.
- DANS LA SALLE DE BAIN**
Choisissez des produits simples comme le savon de Marseille.
Évitez les colorations chimiques pour cheveux.
- DANS VOTRE TROUSSE DE TOILETTE**
Choisissez des cosmétiques naturels comme l'huile d'argan et le beurre de karité.
Privilégiez les produits bio et avec une liste réduite d'ingrédients.
- POUR S'ÉTABLIR**
Lavez les vêtements neufs.
Privilégiez les vêtements en coton ou en sans fibre synthétique.

les PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?
Ce sont des substances chimiques qui perturbent notre système hormonal, avec des impacts notables durant la grossesse et les premières années de vie.

Trappes
ars

Les Paniers d'IMA : un coup de pouce pour manger sainement à Trappes !

Pour aider les femmes enceintes à adopter une alimentation plus saine, la Ville de Trappes met en place le dispositif « Paniers d'IMA (Initiative pour une Maternité Apaisée) » à partir

d'avril 2025.

Vous êtes enceinte ou en parcours PMA ?

Ce programme est conçu pour vous accompagner vers une grossesse plus sereine et une alimentation plus saine. Votre santé et celle de votre bébé sont notre priorité ! ☐

Formulaire d'inscription : veuillez cliquer [ici](#)

Luttons contre les **PERTURBATEURS ENDOCRINIENS**

Enceinte je prends soin de nous avec les **PANIERS d'IMA**

les **PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?** Ce sont des substances chimiques qui perturbent notre système hormonal, avec des impacts notables durant la grossesse et les premières années de vie.

À Trappes, la Ville de Trappes s'engage à vos côtés dans ce combat grâce au dispositif **PANIERS d'IMA**

C'EST QUOI !?

Initiative pour une **Maternité plus Apaisée**

- Une distribution **GRATUITE** chaque semaine de paniers de légumes bios et locaux, pendant 2 à 6 mois selon votre quotient familial.
- Deux ateliers de sensibilisation à la santé environnementale et aux perturbateurs endocriniens, dont un atelier cuisine mettant en pratique des recettes sans perturbateurs !

Ce dispositif de la Ville de Trappes peut vous donner des solutions concrètes de lutte contre les perturbateurs endocriniens !

Pour en bénéficier, munissez-vous d'un certificat de grossesse délivré par un médecin, et d'une attestation de quotient familial.

VOUS ÊTES enceinte ou en parcours PMA ? Inscrivez-vous ici aux Paniers d'IMA ! Plus d'informations sur Trappes.fr

Trappes

Ce programme vous permet de bénéficier :

☐ De paniers de légumes bio et locaux gratuits chaque semaine (pendant **2 à 6 mois** selon votre quotient familial).

☐ De deux ateliers de sensibilisation pour mieux comprendre les impacts des perturbateurs endocriniens et apprendre à cuisiner sainement.

☐ Comment s'inscrire ?

Pour bénéficier du dispositif, remplissez le formulaire en ligne et téléchargez les justificatifs nécessaires :

☐ Un certificat de grossesse ou une ordonnance remplie par un professionnel de santé.

☐ Un justificatif de quotient familial (QF) pour bénéficier de la durée maximale du programme.

Liens utiles

[Formulaire d'inscription](#)