



# Naturothèque

Accompagnement et ressources en naturopathie

MAGAZINE

02 | Février 2025

Dossier:

## PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

COMMENT LES RECONNAÎTRE ET LES ÉVITER

Actualités:

CONFÉRENCES À VENIR

Rabais de 10% sur les  
produits APÉRO À ZERO

*Une habitude à la fois :*  
Petit changement,  
gros impact!

Boire plus d'eau!

Recette du mois:

*Bouchées de banane "Reese"*

Découverte:

Alternative naturelle aux  
désodorisants parfumés:  
Le charbon activé

Actualités

# 2025: Un vent de *changement* ?

Prix promo

*Accompagnement en naturopathie*  
**sur 3 rencontres**  
*Reçus d'assurance disponibles*  
200\$

***Pour commencer dès maintenant:***

<https://calendly.com/naturotheque/premiere-consultation-direct>

CODE PROMO:  
STVAL10

10% de rabais\*

*Sur les vins et  
mousseux désalcoolisés*

***Voir la boutique en ligne:***

<https://naturotheque.ca/categorie-produit/apero-a-zero>

Actualités

# Février – Mars 2025: *Conférences pour tous*

St-Eustache



ALIMENTATION  
SAINE ET  
VIEILLISSEMENT

5\$ pour les non-résidents  
Inscription requise pour tous.

Bibliothèque Guy Delisle  
17 février 13h30-14h30

<https://www.saint-eustache.ca/evenements/bibliotheque/3>

Rosemère



MIEUX GÉRER  
SON STRESS

50 places disponibles  
Inscription requise pour tous

Bibliothèque de Rosemère  
19 mars 19h

450-621-3500 poste 7221

---

Dossier

# Perturbateurs endocriniens: *Comment les reconnaître et les éviter*



## ***Tout savoir + ressources !***

Découvrez des solutions naturopathiques accessibles et efficaces pour prendre soin de votre santé au quotidien.

Plongez dans un article inspirant et repartez avec des outils concrets pour vivre pleinement en équilibre, mieux connaître votre corps et prendre des décisions éclairées en faveur de votre bien-être.

*Emma*

**EMMA LECKY, ND.A  
NATUROPATHE AGRÉÉE**

# LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

COMMENT LES ÉVITER...

## JOUEURS DE TOURS...

Augmenter la production de certaines hormones, réduire la production de d'autres, imiter leur action, transformer une hormone en une autre, interférer avec la signalisation de celle-ci, envoyer un message erroné, déclencher la mort prématurée des cellules, rivaliser avec les nutriments essentiels nécessaires au bon fonctionnement du système endocrinien, favoriser l'accumulation, surcharger les organes qui produisent des hormones, sont des exemples des conséquences des perturbateurs endocriniens et des tours qu'ils peuvent jouer à notre corps.

**Voici une liste des pires perturbateurs hormonaux et quelques conseils pour les éviter et réduire la bioaccumulation des hormones synthétiques.**



## BPA

Du fait que cette molécule imite l'action de l'estrogène dans le corps, les BPA ont été étudiés comme étant liés au cancer du sein (entre autres), aux problèmes de reproduction, à l'obésité, à la puberté précoce et aux maladies cardiaques.

**Optez pour des aliments frais plutôt que des conserves - de nombreuses boîtes de conserve contiennent du BPA dans leur doublure - ou encore, lors des achats, recherchez les étiquettes d'entreprises qui n'utilisent pas de BPA ou de produits chimiques similaires dans leurs produits.**

**Dites non aux reçus de caisse sans utilité, car le papier thermique est souvent enduit de BPA. Les plastiques ne contiennent pas tous des BPA, mais beaucoup en contiennent. Évitez les plastiques portant la mention « PC », (polycarbonate) ou l'étiquette de recyclage n° 7.**



## ATRAZINE

L'atrazine est largement utilisée sur la majorité des cultures de maïs aux États-Unis et, par conséquent, c'est un contaminant omniprésent de l'eau potable. L'atrazine a été liée aux tumeurs du sein, elle retarde la puberté et certaines recherches l'ont liée au cancer de la prostate chez l'homme.

**Achetez des produits biologiques et faites l'acquisition d'un filtre à eau potable certifié pour éliminer l'atrazine.**

## PHTALATES

Des études ont montré que des produits chimiques appelés phtalates peuvent déclencher ce que l'on appelle une "signalisation induisant la mort" dans les cellules testiculaires, les faisant mourir plus tôt qu'elles ne le devraient. D'autres ont établi un lien entre les phtalates et les changements hormonaux dont une diminution du nombre de spermatozoïdes, des spermatozoïdes moins mobiles, des anomalies congénitales du système reproducteur masculin, l'obésité, le diabète et des irrégularités thyroïdiennes.

**Un bon point de départ est d'éviter les contenants alimentaires en plastique (surtout chauffés!), les jouets pour enfants (certains phtalates sont déjà interdits dans les produits pour enfants), toutes pellicules plastiques en PVC, et tout ce qui porte l'étiquette de recyclage #3.**

**Certains produits de soins personnels contiennent également des phtalates. Évitez d'emblée les produits qui mentionnent « parfum » dans la liste d'ingrédients.**

## DIOXINES

Issues de processus industriels, les dioxines perturbent les systèmes de délicats de signalisation hormonales des hormones sexuelles masculines et féminine. Des recherches récentes ont montré que l'exposition, même à de niveaux faibles, de dioxine dans l'utérus et au début de la vie peut affecter de façon permanente la qualité du sperme et réduire le nombre de spermatozoïdes chez les hommes. Les dioxines ont une très longue durée de vie, s'accumulent à la fois dans l'organisme et dans la chaîne alimentaire, ils sont de puissants cancérigènes et peuvent, comme mentionné, également affecter les systèmes immunitaire et reproducteur.

**Les produits tels que la viande, le poisson, le lait, les œufs et le beurre sont les plus susceptibles d'être contaminés. En variant votre alimentation, en réduisant votre consommation de produits d'origine animale, ou en choisissant des produits de meilleure qualité, vous réduisez votre contamination possible aux dioxines.**



## PERCHLORATE

Le perchlorate, un composant du carburant pour fusée, contamine une grande partie de nos produits et de notre lait. Lorsque le perchlorate pénètre dans votre corps, il entre en compétition avec l'iode, un nutriment dont la glande thyroïde a besoin pour fabriquer des hormones thyroïdiennes. Si vous en ingérez trop, votre équilibre hormonal thyroïdien peut se voir altéré si vous êtes trop fréquemment exposé au perchlorate. Vous pouvez réduire le perchlorate dans votre eau potable en utilisant un filtre à eau.

**Il est pratiquement impossible d'éviter le perchlorate dans la nourriture, cependant, vous pouvez réduire ses effets potentiels sur vous en vous assurant que votre apport en iode soit suffisant. Utiliser du sel iodé est un bon moyen ou consommer des algues et des produits de la mer une fois de temps en temps.**



## PRODUITS CHIMIQUES PERFLUORÉS

Les produits chimiques perfluorés sont si répandus et extraordinairement persistants. Un composé particulièrement notoire appelé PFOA s'est avéré être "complètement résistant à la biodégradation". En d'autres termes, l'APFO ne se décompose pas dans l'environnement. C'est inquiétant, car l'exposition à l'APFO a été liée à une diminution de la qualité du sperme, à un faible poids à la naissance, à une maladie rénale, à une maladie thyroïdienne et à un taux de cholestérol élevé, entre autres problèmes de santé.

**Évitez les poêles antiadhésives ainsi que les revêtements résistants aux taches et à l'eau sur les vêtements, les meubles et les tapis. Si vous utilisez une poêle en teflon, n'utilisez pas d'ustensiles en métal et remplacez la poêle une fois égratignée.**



## COMPOSÉS ORGANOPHOSPHORÉS

Malgré de nombreuses études reliant l'exposition aux organophosphorés à des effets sur le développement du cerveau, le comportement et la fertilité, ils font toujours partie des pesticides les plus couramment utilisés aujourd'hui. Parmi les nombreuses façons dont les organophosphorés peuvent affecter le corps humain, citons l'interférence avec la façon dont la testostérone communique avec les cellules, la baisse de la testostérone et la modification des niveaux d'hormones thyroïdiennes.

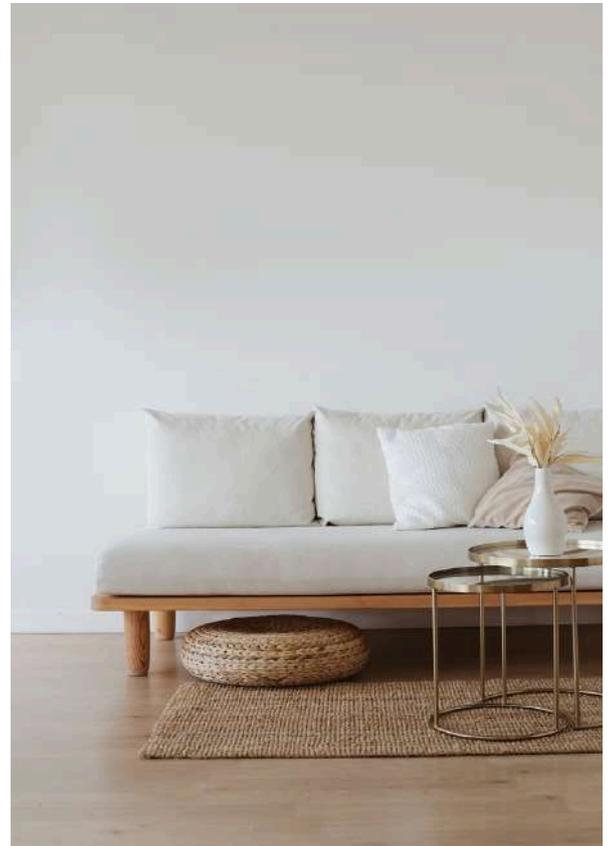
**Achetez des produits biologiques et privilégiez les fruits et légumes qui contiennent le moins de résidus de pesticides. (voir la liste DIRTY DOZEN proposée par le EWG)**



## RETARDATEURS DE FLAMMES

Ces produits chimiques incroyablement persistants, connus sous le nom de polybromodiphényléthers ou PBDE, se sont depuis avérés contaminer les corps des personnes et de la faune dans le monde entier. Ces produits chimiques peuvent imiter les hormones thyroïdiennes et perturber leur activité. Cela peut entraîner une baisse du QI, entre autres effets importants sur la santé. Les PBDE sont incroyablement persistants, ils vont donc contaminer les humains et la faune pendant des décennies. L'adoption de meilleures lois sur les produits chimiques toxiques qui exigent que les produits chimiques soient testés avant leur mise sur le marché contribuerait à réduire notre exposition.

**Parmi les choses que vous pouvez essayer entre-temps, citons l'utilisation d'un aspirateur avec un filtre HEPA, qui peut réduire la poussière domestique chargée de toxines, éviter de rembourrer les meubles en mousse et faire attention lors du remplacement d'un vieux tapis (le rembourrage en dessous peut contenir des PBDE).**



## PLOMB

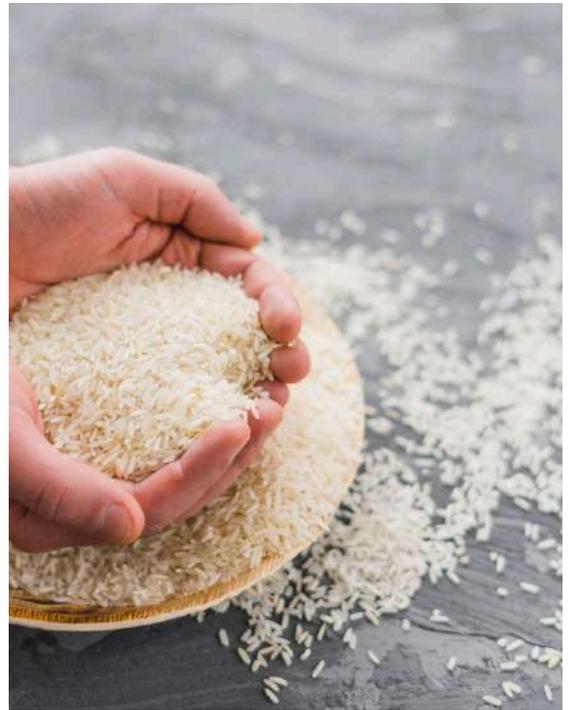
Il est bien connu que le plomb est toxique, en particulier pour les enfants. Le plomb nuit à presque tous les systèmes organiques du corps et a été associé à un éventail impressionnant d'effets sur la santé, notamment des lésions cérébrales permanentes, une baisse du QI, une perte auditive, une fausse couche, une naissance prématurée, une augmentation de la pression artérielle, des lésions rénales et des problèmes du système nerveux. La recherche a également montré que le plomb peut perturber la signalisation hormonale qui régule le principal système de stress du corps (appelé axe HPA). Le plomb peut parfois se retrouver dans l'eau potable, notamment dans les anciennes canalisations ou les installations vieillissantes. Pour vérifier s'il existe un risque de contamination dans votre région, il est recommandé de contacter votre municipalité.

**Un bon filtre à eau peut réduire votre exposition au plomb dans l'eau potable.**

## ARSENIC

Ce poison se cache dans votre nourriture et votre eau potable. En petites quantités, l'arsenic peut causer des cancers de la peau, de la vessie et des poumons. Moins connu : l'arsenic perturbe vos hormones ! Plus précisément, il peut interférer avec le fonctionnement hormonal normal du système glucocorticoïde qui régule la façon dont notre corps traite les sucres et les glucides. Cette perturbation du système glucocorticoïde a été liée à la prise/perte de poids, à l'immunosuppression, à la résistance à l'insuline (qui peut conduire au diabète), à l'ostéoporose, au retard de croissance et à l'hypertension artérielle. Réduisez votre exposition en utilisant un filtre à eau qui abaisse les niveaux d'arsenic.

**Sachez que, le riz brun - grains entiers non polis - contient un niveau d'arsenic PLUS ÉLEVÉ puisque l'enveloppe extérieure contient de l'arsenic. Faites tremper votre riz ou passez le sous l'eau courante vigoureusement. Choisissez des types de riz comme le riz basmati avec une teneur en arsenic naturellement moins élevée.**



## MERCURE

Le mercure pénètre dans l'air et les océans principalement par la combustion de charbon. Il peut se retrouver dans votre assiette sous forme de fruits de mer contaminés au mercure. Les femmes enceintes sont les plus exposées aux effets toxiques du mercure, car il peut se concentrer dans le cerveau du fœtus et affecter le développement du cerveau. D'autre part, le mercure peut se fixer aux hormones et perturber leur fonctionnement. Il peut également jouer un rôle dans le diabète, car il endommage les cellules du pancréas qui produisent l'insuline, qui est essentielle à la capacité du corps à métaboliser les glucides.

**Pour ceux qui souhaitent profiter des bienfaits des fruits de mer riches en bons gras, tout en évitant le mercure toxique, le saumon sauvage et la truite d'élevage sont des options durables et sûres à privilégier. Quant au thon, il est conseillé de le consommer avec modération, idéalement 1 à 2 fois par semaine, pour limiter l'exposition au mercure tout en bénéficiant de ses qualités nutritionnelles.**



## ETHERS DE GLYCOL ET SOLVANTS

L'exposition à certains produits chimiques comme les éthers de glycol, présents dans des produits courants tels que les peintures, les produits de nettoyage, le liquide de frein et les cosmétiques, peut avoir des effets néfastes sur la santé, notamment sur la fertilité et le développement de l'enfant à naître. Des études ont démontré que l'exposition à ces substances, particulièrement dans des environnements comme les chambres d'enfants récemment peintes, peut être liée à des problèmes respiratoires, tels que l'asthme et les allergies, ainsi qu'à une diminution du nombre de spermatozoïdes chez les hommes.

**Privilégier des produits de nettoyage doux et à faible toxicité : Des mentions comme ECOCERT garantissent une faible émission de substances chimiques nocives. Vous pouvez aussi préparer des solutions de nettoyage maison à base de vinaigre, de bicarbonate de soude et de citron.**

**Choisir des peintures sans éthers de glycol : De nos jours, il existe des peintures écologiques et sans solvants toxiques, telles que des peintures à base d'eau. Recherchez celles spécifiquement étiquetées "sans COV" (composés organiques volatils), qui contiennent moins de substances chimiques dangereuses.**

**Aérer régulièrement les espaces : Après avoir peint ou nettoyé avec des produits chimiques, assurez-vous d'aérer correctement les pièces pour évacuer les composés toxiques présents dans l'air. Ouvrez les fenêtres pendant au moins 30 minutes pour réduire l'exposition.**

**Éviter les produits contenant des éthers de glycol dans les cosmétiques : Choisissez des produits de soin personnel étiquetés comme sans éthers de glycol et sans parabènes, en optant pour des marques naturelles et biologiques qui privilégient des ingrédients plus sûrs pour votre peau et votre santé.**



## **REFERENCES**

- <https://www.drkarenslee.com/how-to-reduce-arsenic-level-in-rice/>
- <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0131608>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6501744/>
- [HTTPS://WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PMC/ARTICLES/PMC6501744/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6501744/)
- [HTTPS://JOURNALS.PLOS.ORG/PL OSONE/ARTICLE? ID=10.1371/JOURNAL.PONE.0131608](https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0131608)

---

Motivation

# *Une habitude à la fois :* petit changement, gros impact!



## ***Boire plus d'eau!***

Une petite habitude à changer qui peut avoir un grand impact sur votre bien-être est de boire plus d'eau tout au long de la journée. Souvent, nous négligeons notre hydratation, ce qui peut entraîner fatigue, troubles de concentration, et un métabolisme ralenti.

En prenant l'habitude de boire régulièrement de l'eau, même par petites gorgées, vous soutenez votre digestion, améliorez votre énergie, et aidez votre corps à éliminer les toxines.

Pour faciliter cette habitude, commencez par garder une bouteille d'eau près de vous toute la journée et pensez à y ajouter quelques tranches de citron ou de concombre pour rendre l'eau encore plus agréable à boire.

*Rappelez-vous, les petits gestes posés avec constance mènent aux plus grands changements.*

---

Recette

# Bouchées de banane, beurre d'arachide et chocolat noir



## *Pour les fringales sucrées de fin de soirée!*

Avec la Saint-Valentin qui approche, j'ai une recette parfaite à vous partager : des bouchées de bananes *Reese*, alliant la douceur des bananes à l'irrésistible combinaison de beurre d'arachide et de chocolat.

Avec seulement quelques ingrédients simples, cette recette est idéale pour satisfaire vos fringales après les excès des fêtes, tout en étant à la fois gourmande et nourrissante. Ces petites bouchées sucrées apportent des bienfaits nutritionnels tout en offrant une indulgence saine et rapide à préparer.



## Bouchées de bananes 'Reesé'



16 BOUCHÉES



1H 30

POUR LES FRINGALES  
SANS GLUTEN



### INGRÉDIENTS

- 3 bananes mûres
- 85 g de beurre de cacahuète naturel
- 3 oz (90g) de pépites de chocolat noir
- 2 cuillères à thé d'huile de coco

### PRÉPARATION

1. Recouvrir une plaque de papier sulfurisé.
2. Épluchez et coupez les bananes en tranches.
3. Déposez  $\frac{1}{2}$  cuillère à thé de beurre de cacahuète sur une tranche de banane et recouvrez-la d'une autre tranche, ce qui donne environ 30 sandwichs.
4. Disposez les sandwichs sur le plateau et mettez-les au congélateur pendant 1 heure.
5. Faire fondre les pépites de chocolat et l'huile de coco.
6. Tremper chaque sandwich congelé dans le chocolat, en enrobant la moitié.
7. Remettre sur le plateau et congeler jusqu'à ce que le chocolat prenne.

Découverte

# Alternative naturelle aux désodorisants parfumés: *Le charbon activé*

## *Le pouvoir adsorbant du charbon activé!*



Coup de coeur

Dans ma quête pour un environnement plus sain et naturel, j'ai découvert les bienfaits du charbon activé comme alternative aux désodorisants chimiques. Fini les parfums artificiels et les perturbateurs endocriniens (surtout dans l'auto!) !

Le charbon activé est un purificateur d'air naturel qui adsorbe efficacement les mauvaises odeurs sans les masquer. C'est particulièrement utile pour éliminer les odeurs d'animaux domestiques, d'humidité ou de fumée dans certaines pièces de la maison. Ce qui est encore mieux, c'est qu'il est totalement sain pour toute la famille, y compris nos chats, chiens et bébés. Pour le garder en pleine forme, il suffit de le réactiver sous la lumière du soleil pendant 2 heures chaque mois.

Disponible sur la boutique en ligne  
[:https://nатурotheque.ca/produit/sac-purificateur-charbon](https://nатурotheque.ca/produit/sac-purificateur-charbon)

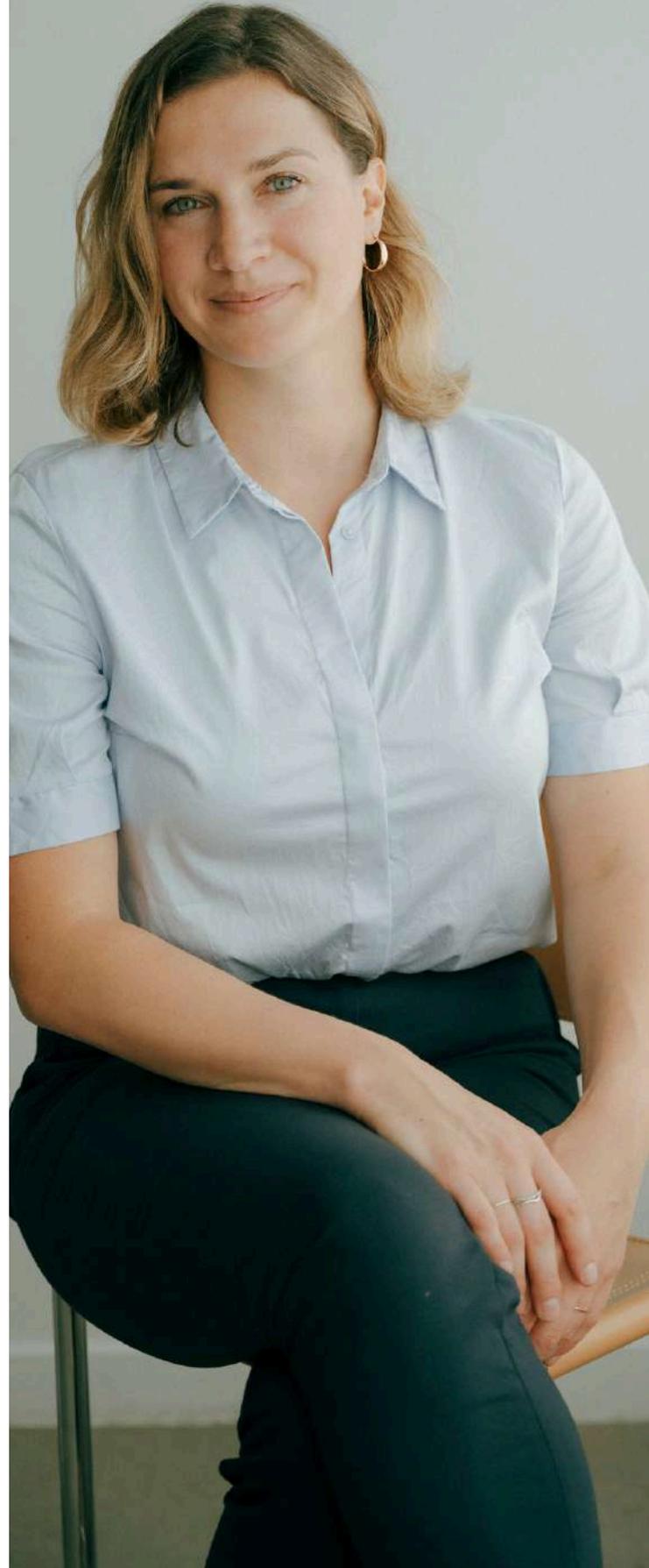


## *À propos de l'auteure...*

En tant que naturopathe agréée ayant également fait carrière comme enseignante, j'affectionne particulièrement mon rôle d'éducateur à la santé. Cela m'a amenée à fonder la Naturothèque, accompagnement et ressources en naturopathie.

À travers ma pratique, je me consacre à guider mes clients vers le bien-être optimal en passant par la modification des habitudes de vie, des recommandations sur mesure et une supplémentation au besoin, peu importe leur point de départ. Je sers une clientèle diversifiée, y compris des ados et des enfants, en m'engageant à pratiquer une naturopathie inclusive, de mon bureau privé sur la Rive-Nord de Montréal ou par vidéoconférence.

La motivation vous emballe,  
l'habitude vous entraîne et la  
Naturothèque vous épaulé.





© NATUROTHEQUE, 2025 - TOUS DROITS RÉSERVÉS