

Les 7 Swaps Anti-Perturbateurs Endocriniens qui ont changé ma transition hormonale

 CHECK-LIST ULTRA-SIMPLE

RÉSULTATS RAPIDES

« En pleine transition hormonale, ton corps est 10 fois plus sensible aux perturbateurs endocriniens. Ces molécules imitent ou bloquent tes hormones restantes... et aggravent bouffées de chaleur, prise de poids abdominale, fatigue et perte de muscle. Bonne nouvelle : tu peux les éliminer en grande partie avec 7 swaps ultra-simples. Voici ma check-list testée sur des centaines de femmes de 50, 60 et 70 ans. »

Swaps 1 à 4 – Cuisine & Hydratation

Commence par ton environnement quotidien : ce que tu bois, ce que tu manges et comment tu le conserves. Ces quatre premiers swaps ont un impact immédiat sur ta charge hormonale.

1. Plastique → Verre ou Inox

Le BPA et les phtalates migrent dans l'eau et la nourriture, **surtout quand c'est chaud**. Ils imitent les œstrogènes et perturbent ton équilibre hormonal.

- ✔ Action : Dès aujourd'hui, jette ou range tous les plastiques numérotés **3 et 7**. Remplace par verre ou inox.

2. Cosmétiques « parfum » → Sans perturbateurs

80 % des parfums contiennent des phtalates qui perturbent œstrogènes et thyroïde. Ce que tu mets sur ta peau passe directement dans ton sang.

- ✔ Action : Prends tes crèmes et démaquillants → si tu vois « parfum » ou « fragrance », remplace-les par des alternatives clean.

3. Eau du robinet → Eau filtrée

Pesticides, résidus de médicaments et plastifiants passent dans l'eau du robinet. Ton foie doit ensuite les éliminer — une charge supplémentaire inutile.

- ✔ Action : Installe un filtre à charbon actif sur ton robinet ou achète une carafe filtrante (BPA-free).

4. Boîtes de conserve → Frais, surgelé ou bocal verre

La couche interne des boîtes contient du BPA qui migre dans les aliments acides comme les tomates, les légumineuses ou les fruits.



- ✔ Action : Privilégie les légumes en bocal verre ou surgelés dès cette semaine.

Swaps 5 à 7 — Gestes du Quotidien

Ces trois derniers swaps concernent des habitudes anodines que tu répètes chaque jour sans y penser — et qui peuvent pourtant représenter une exposition significative aux perturbateurs endocriniens.



5. Micro-ondes dans du plastique → Toujours dans du verre

La chaleur fait migrer les perturbateurs **1000 fois plus vite** à travers le plastique. Même les plastiques estampillés « sans BPA » libèrent d'autres perturbateurs sous l'effet de la chaleur.

  Action : Plus jamais de barquette plastique au micro-ondes. Passe au verre ou réchauffe à la casserole.



6. Déodorant classique → Déodorant naturel

Appliqué tous les jours **près des seins et des ganglions lymphatiques**, le déodorant classique contient de l'aluminium et des parfums synthétiques qui s'accumulent dans les tissus.

  Action : Jette celui du supermarché et passe à un déo solide ou crème à base de bicarbonate + huiles essentielles.

7. Tickets de caisse thermiques → Évite ou lave-toi les mains

Les tickets thermiques contiennent du BPA qui passe **directement dans la peau** en quelques secondes de contact. Les mains humides ou grasses absorbent encore plus vite.

  Action : Demande le ticket par SMS ou lave-toi les mains dès que tu en touches un.

80%

Des parfums

contiennent des phtalates perturbateurs

1000x

Plus vite

les perturbateurs migrent sous l'effet de la chaleur

7

Swaps simples

pour réduire ta charge hormonale dès cette semaine

Ta Check-list de la Semaine

Coche chaque swap au fur et à mesure que tu l'appliques. L'objectif : **7 swaps en 7 jours**, sans stress, un geste à la fois.

Les 7 actions à cocher

- Remplacer les plastiques 3 et 7 par du verre ou de l'inox
- Vérifier les cosmétiques et éliminer ceux avec « parfum » ou « fragrance »
- Passer à un déodorant naturel sans aluminium ni parfum
- Installer un filtre à charbon actif ou acheter une carafe filtrante
- Ne plus jamais chauffer au micro-ondes dans du plastique
- Remplacer les boîtes de conserve par des bocaux en verre ou du surgelé
- Demander les tickets de caisse par SMS ou se laver les mains après contact

Pourquoi ça marche ?

Chaque swap réduit ta charge totale en perturbateurs endocriniens. Ton foie, tes hormones et ton système immunitaire peuvent alors se concentrer sur l'essentiel : **te garder en pleine forme.**

Énergie

Moins de fatigue chronique

Ventre

Moins de prise de poids abdominale

Muscles

Meilleure rétention musculaire

« Fais ces 7 swaps cette semaine et tu vas déjà sentir la différence sur ton énergie et tes symptômes. Tu veux qu'on t'accompagne plus loin pour perdre du ventre, garder tes muscles et retrouver ta vitalité après 50 ans ? Réponds à ce message et on t'envoie notre méthode complète. »