

# 10 recommandations pour une bonne santé hormonale

## ADOPTER UN MODE DE VIE



1

### Faire de l'exercice

L'activité physique est essentielle pour un équilibre hormonal. Faire de l'exercice 1,5 à 2,5 heures par semaine aide le corps à produire les hormones.

2

### Manger sainement

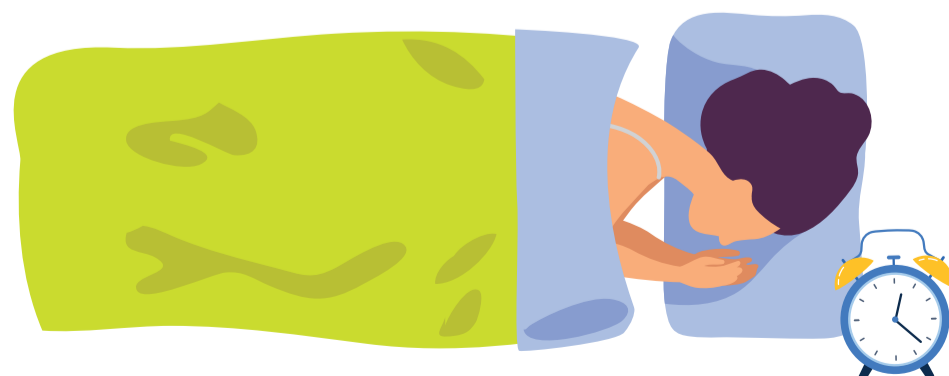
Mangez beaucoup de fruits et légumes frais et de céréales complètes, et limitez au maximum les aliments transformés.



3

### Dormir suffisamment

Essayez de dormir au moins 7 heures sans interruption, à la même heure chaque nuit et vous vous réveillerez frais et plein d'énergie !



## European Hormone Day

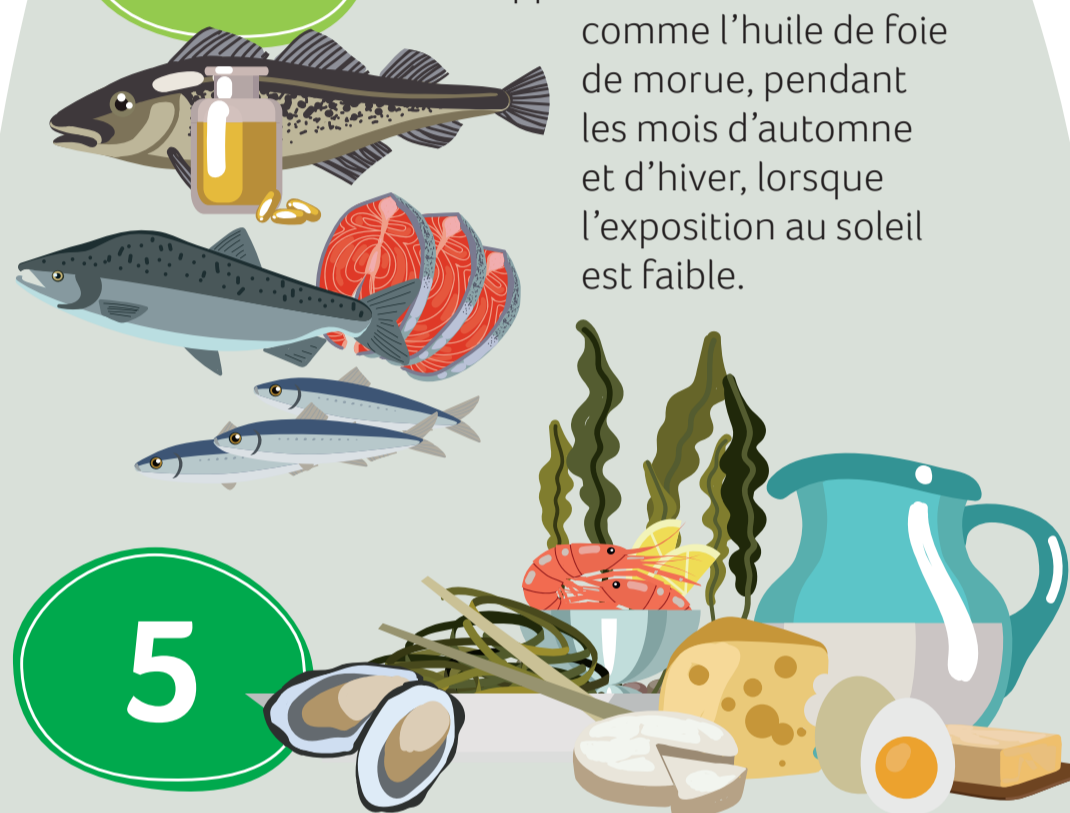
Parce que les hormones ça compte

## PREVENIR LES DEFICITS HORMONAUX EVITABLES

### Assurer les apports en vitamine D

4

Mangez des poissons gras comme le saumon et les sardines. Envisagez de prendre des suppléments de vitamine D, comme l'huile de foie de morue, pendant les mois d'automne et d'hiver, lorsque l'exposition au soleil est faible.



5

### Manger des aliments riches en iode

Les fruits de mer, les algues, les œufs et les produits laitiers peuvent contribuer à maintenir votre stock d'iode à un niveau élevé.



6

### Mangez des aliments riches en calcium

Le yaourt, les amandes, les haricots et les légumes verts à feuilles foncées contribuent à protéger vos os et vos dents.

**Demandez à votre médecin si des suppléments seraient bénéfiques**

## REDUIRE L'EXPOSITION AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

7

### Évitez les emballages en plastique

Utilisez des récipients en verre ou en acier inoxydable plutôt que des récipients et des bouteilles en plastique. Buvez de l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille. Et ne passez jamais le plastique au micro-ondes !



8

### Améliorez la qualité de l'air

L'air à l'intérieur et à l'extérieur de la maison peut contenir des perturbateurs endocriniens. Passez régulièrement l'aspirateur, dépoussiérez et ventilez pour réduire la présence de particules de poussière.



9

### Choisissez vos produits d'entretien et cosmétiques judicieusement

Les produits de soin et les cosmétiques peuvent avoir un effet perturbateur sur le système endocrinien. Vérifiez les ingrédients et essayez d'éviter d'acheter des produits cosmétiques qui contiennent des perturbateurs endocriniens tels que les phtalates, les parabènes et le triclosan.



10

## SOYEZ CONSCIENT DES SIGNES ET SYMPTÔMES PRÉCOCES D'UNE MALADIE ENDOCRINIENNE

### Obtenir un diagnostic précis

Consultez votre médecin si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- Prise/perte de poids inexpliquée
- Sensibilité au froid
- Modification de l'appétit
- Cheveux et ongles cassants
- fatigue
- Peau sèche et squameuse
- Début de dépression
- Soif excessive
- Signes de puberté précoce ou tardive (au-delà de 8-13 ans chez les filles et de 9-14 ans chez les garçons)
- Spécifique à l'adulte : perte de libido, cycles menstruels irréguliers, infertilité.



## #BecauseHormonesMatter

European Society of Endocrinology

[www.es-e-hormones.org](http://www.es-e-hormones.org)

European Hormone and Metabolism Foundation

[www.es-e-foundation.org](http://www.es-e-foundation.org)