

Le petit jeu des Perturbateurs endocriniens

32 cartes, 2 à 5 joueurs

Les cartes sont numérotées de 1 à 7 avec quatre cartes pour chaque catégorie. Il y a également quatre cartes dites "joker".

On distribue 6 cartes par joueur. 5 si cinq joueurs.

Le premier joueur doit poser une carte de niveau 1 au centre de la table. S'il ne peut pas, il pioche.

Le joueur suivant doit poser une carte de niveau 1 ou de niveau 2: on pose toujours une carte égale ou valant +1 à la dernière carte posée au centre de la table

S'il ne peut pas jouer, le joueur peut choisir de: piocher, utiliser un joker ou arrêter la partie.

- S'il pose un joker, le joueur suivant doit recommencer au niveau 1 ou niveau 2

- S'il arrête la partie, il attend que tout le monde ait fini pour compter les points

- En cas de bonne pioche, la carte peut être jouée directement

Le but est de finir avec le moins de points possible.

Il y a deux types de cartes "joker":

Un joker "-1" non joué, donc en main à la fin de la partie, permet d'enlever 1 point lors du décompte final.

Un joker "+1" ajoute 1 point.

Casserole en INOX

1



Préférons l'acier inoxydable, la fonte et la terre cuite pour la cuisson de nos aliments.

Couche lavable en tissu

1



Utilisons des matières naturelles non traitées. Lavées avec des lessives écoresponsables ou faites maison.

Lessive au lierre

1



Essayons nous au faire soi-même avec des ingrédients bruts et les plus naturels possibles

Meuble en bois brut

1



Privilégions les meubles en bois brut, non traités et les meubles d'occasion.

Cuillère en bois

2



Préférons les ustensiles en bois
ou en acier.
De manière générale, évitons le
plastique en cuisine.

Eau du robinet filtrée

2



L'eau du robinet peut
contenir des pesticides et
des PCB*.
La filtrer peut réduire ce
problème.

**polluants organiques utilisés jusqu'en 1987*

Jouet en bois

2



Plutôt que d'utiliser du
plastique, si possible,
choisissons des jouets en
bois.

Argile blanche

2



Dans la mesure du possible,
privilégions le faire soi-
même et l'utilisation de
produits bruts.

Dentifrice à l'argile et
aux huiles essentielles

3



Privilégions le faire soi-même et
l'utilisation de produits naturels
Surveillons nos étiquettes : le moins
de composants possibles et des
ingrédients faciles à identifier.
Préférons un contenant en verre, si
possible

*L'utilisation des huiles essentielles doit être encadrée; renseignez
vous auprès d'un professionnel de santé*

Chocolat BIO

3



Si possible, privilégions le faire
soi-même et l'utilisation de
produits bruts.
Surveillons nos étiquettes : le
moins de composants possibles et
des ingrédients faciles à identifier.

Chips nature BIO

3



Surveillons nos étiquettes : le
moins de composants possibles
et des ingrédients faciles à
identifier.

Si possible, privilégions le faire
soi-même

Savon noir

3



Privilégions le faire soi-même et
l'utilisation de produits naturels
Surveillons nos étiquettes : le
moins de composants possibles et
des ingrédients faciles à identifier.

Poisson gras

4



Les poissons gras, comme le saumon, transportent hélas des métaux lourds et PCB*.
Si possible, réduisons la consommation de ce type de poisson.

**polluants organiques utilisés jusqu'en 1987*

Crème dessert chocolat

4



Privilégions le BIO et le faire soi-même.

Surveillons nos étiquettes : le moins de composants possibles et des ingrédients faciles à identifier.

Gel douche bio

4



Surveillons nos étiquettes : le moins de composants possibles et des ingrédients faciles à identifier.

Si possible, privilégions le faire soi-même

Pizza 4 fromages BIO

4



L'étape suivante est la pizza maison avec des ingrédients BIO.
Une belle activité en famille.

Surveillons nos étiquettes : le moins de composants possibles et des ingrédients faciles à identifier.

Meuble en bois aggloméré

5



Dans la mesure du possible, privilégions les meubles en bois brut, non traités et les meubles d'occasion.

Revêtement anti-adhésif

5



Privilégions l'inox, la fonte et la terre cuite pour cuire nos aliments.
Si possible, évitons le plastique, le silicone et les revêtements anti-adhésifs.

Contenant en plastique

5



Dans la mesure du possible, privilégions les contenants en verre pour notre alimentation.

Pizza 4 fromages

5



Dans la mesure du possible, tournons-nous vers le BIO et le faire soi-même.

Surveillons nos étiquettes : le moins de composants possibles et des ingrédients faciles à identifier.

Crème solaire

6



Surveillons nos étiquettes : le moins de composants possibles et des ingrédients faciles à identifier.
Ici, c'est aussi un moyen de préserver nos océans

Cola Zéro

6



Pourquoi ne pas essayer de faire une limonade maison ?
Surveillons nos étiquettes : le moins de composants possibles et des ingrédients faciles à identifier.

Jouet en plastique

6



Dans la mesure du possible, privilégions les jouets en bois.

Produits ménagers

6



Nous pouvons utiliser du vinaigre blanc, du bicarbonate de soude, du savon noir...
Surveillons nos étiquettes : le moins de composants possibles et des ingrédients faciles à identifier.

Contraceptif hormonal

7



Nous pouvons choisir, consciemment, de modifier le fonctionnement de notre système endocrinien. La contraception hormonale fait partie d'un ensemble de possibilités contraceptives avec ou sans hormones. Rapprochez vous de votre médecin.

Insecticide

7



Cet insecticide contient de la cyalothrine dont les effets perturbateurs endocriniens ont été démontrés sur un organisme sain pour l'homme et "potentiellement" pour la faune sauvage (Ineris*). Attention à l'utilisation d'insecticide et de pesticide.

* Institut national de l'environnement industriel et des risques

Déodorant 24h

7



Attention aux apparences, les produits qui ont l'air respectueux de la nature et de votre peau ne le sont pas forcément !

Surveillons nos étiquettes : le moins de composants possibles et des ingrédients faciles à identifier.

Plat cuisiné réchauffé au micro-ondes

7



Évitons de réchauffer le plastique au micro-ondes. Surveillons nos étiquettes : le moins de composants possibles et des ingrédients faciles à identifier.

Contenant en verre

-1



Les contenants en verre, en plus d'être plus durables, sont de très bonnes alternatives à l'utilisation du plastique

Un potager au naturel

-1



Petit jardin à la maison, accès à un jardin partagé, un maraîcher bio non loin de chez soi... Tant de chances d'éviter les pesticides et de manger sainement!

Effet cocktail

+1



Certaines substances n'ont, seules, aucun effet, mais deviennent dangereuses lorsqu'elles sont mélangées à d'autres

Fenêtres de susceptibilité

+1



L'organisme est plus sensible à certaines périodes, notamment la période périnatale, la vie intra-utérine et la puberté.

