

Les 7 commandements de l'éco-orgasme

<http://www.generationscobayes.org/les-7-commandements-de-l-%C3%A9co-orgasme>

Petit manuel à l'intention de tous ceux qui aiment se faire plaisir sans se faire mal

1. Pour ton célibat, un canard sans phtalate tu choisiras



Pourquoi ? La plupart de ces objets de plaisir sont constitués de plastique et peuvent donc laisser en toi quelques phtalates ([Etude sur les sex toys de Greenpeace](#)). Non ce n'est pas un insecte, mais une des molécules chimiques suspectées de perturber le système hormonal et de le dérégler (fertilité, poids, tes 26 cm :) etc).

Tu fais comment alors ?

- Tu suis le logo « phtalate free »
- Tu optes pour des alternatives aux plastiques : verre, bois tout est permis !
- Tu utilises des sextoys sans phtalates

[Quelques sextoys sans phtalates chez L'Arbre des plaisirs](#)

2. Pour hydrater ta peau si douce, une crème sans nanoparticules tu utiliseras



Pourquoi ? Pour favoriser la pénétration des crèmes, les industriels ont inventé les nanoparticules : des particules infiniment petites qui pénètrent bien les cellules de ton corps, mais pas forcément là où ça fait du bien... Les nanoparticules sont suspectées de favoriser l'apparition de tumeurs et cancers ([Plateforme internationale sur les nanotechnologies](#)).

Tu fais comment alors ?

- Tu suis ces logo (cosmébio, nature et progrès) : [Cosmébio](#), [Nature et progrès](#)
- Tu te méfies surtout des crèmes solaires, crèmes antirides et fond de teint...
- Tu te renseignes pour savoir si ton produit contient des nanoparticules : [Des nanotechnologies dans mon produit ?](#)
- Tu creuses le sujet des cosmétiques : [Tout savoir sur les cosmétiques !](#)

3. De tes neurones, ton smartphone tu éloigneras



Pourquoi ? Même si les constructeurs ont fait de nombreux tests, nos usages dépassent souvent les limites conseillées, et de nombreux médecins sont de plus en plus inquiets de l'impact des ondes électromagnétiques sur ton cerveau comme sur ton sexe. Ce sont près de 1800 études qui renforcent l'inquiétude autour de la nocivité des ondes !

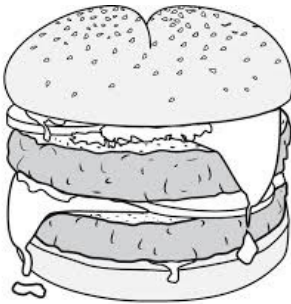
[Informez-vous des risques grâce à Robin des toits](#)

Tu fais comment alors ?

- Tu privilégies ton kit main libre
- Tu éloignes ton téléphone de ton vagin ou de tes testicules
- Tu preserves ton cerveau et tes rêves érotiques, en éteignant ton téléphone la nuit ou en éloignant ton téléphone à plus de 50 cm de ta tête
- Tu choisis un téléphone dont la valeur de DAS (Degré d'Absorption Spécifique) est inférieure à 0,7 W/Kg
- Tu fais une pause de 1h30 entre chaque appel

4. Pour ton premier date, ni OGM ni pesticides, dans ton assiette, tu ne mettras

Pourquoi ?



Si aujourd'hui en France on ne peut pas cultiver d'OGM (Organismes Génétiquement Modifiés) en plein champs, le bétail dont est issue notre viande peut être nourri aux OGM. Or 99 % des OGM agricoles ont été inventés pour produire ou tolérer des pesticides ([Dossier OGM : Générations futures](#)) : ils ont un impact sur ta santé ! Évitez-les ! La seule étude mondiale de long terme a montré une explosion des tumeurs chez les animaux en consommant ([Etudes du Criigen](#))

Tu fais comment alors ?

- Tu limites ta consommation de viande
- Tu choisis un restaurant bio pour ton premier rencard : [Bio Burger](#)
- Tu achètes des produits étiquetés AB ou label européen
- Tu t'informes sur la présence d'OGM : [Le guide des OGM dans les produits](#)

5. Ton partenaire, dans une chambre saine, tu allongeras



Pourquoi ? De 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur ([Tests de UFC-Que Choisir](#)), la qualité de notre air intérieur doit faire l'objet de toutes vos attentions avant de vous ébattre sous la couette. De nombreux composés organiques volatiles (COV) se retrouvent dans l'air de votre chambre à coucher. Ils peuvent être dégagés par la peinture, les meubles ou même les draps. Attention aux perfluorés dans les couettes qui influent fortement sur la qualité du sperme ([Sperme et perfluorés](#))

Tu fais comment alors ?

- Tu aères 10 min avant de te coucher avec lui ou elle
- Tu utilises de la literie écologique sans perfluorés et des peintures et vernis éco-labélisés pour peindre des cœurs d'amour sur tes murs. Voici quelques sites spécialisés ([Greenrepublic](#), [Eco-sapiens](#)) mais ces produits se trouvent aussi facilement dans les magasins traditionnels

6. Des jeux culinaires sans additifs alimentaires tu feras



Pourquoi ? De nombreux produits alimentaires sont composés de colorants synthétiques, d'édulcorants pour remplacer le sucre, d'exhausteur de goût... Toutes ces substances, appelées additifs alimentaires, plus de 800 autorisées en Europe ([Liste des additifs autorisés en Europe](#)) peuvent avoir des conséquences néfastes sur ta santé et celle de ton partenaire ([Veille scientifique du RES sur les édulcorants](#)).

Tu fais comment alors ?

- Tu manges autant que possible des produits qui respectent le cahier des charges de l'agriculture biologique, qui interdit l'usage de certains additifs ([Règlement \(CE\) n°889/2008](#))
- Tu télécharges l'application [Notéo](#)
- Tu accroches le guide sur les additifs alimentaires sur ton frigo : ([Guide des additifs alimentaires](#))

7. Une pénétration sans perturbateurs endocriniens tu testeras



Pourquoi ? Certains lubrifiants et certaines capotes lubrifiées sont encore victimes de la présence de paraben et de nonylphénol. Ces molécules appartiennent à la famille des perturbateurs endocriniens, famille nombreuse et dangereuse pour le développement hormonal de toutes les générations ([Liste des perturbateurs endocriniens recensés à travers le monde](#)). Un véritable cocktail explosif entre tes cuisses.

Tu fais comment alors ?

- Tu suis le logo [RFSU](#) pour choisir des capotes et lubrifiants sans risques pour ta santé et celle de ton partenaire

- Tu privilégies les capotes au latex naturel et les lubrifiants sans parabens : [Fairsquared](#), [Greenrepublic](#), [Eco-sapiens](#)

1 POUR TON CÉLIBAT, UN CANARD SANS PHTALATES, TU CHOISIRAS !

La plupart de ces objets de plaisir sont en plastique et peuvent donc laisser en toi quelques phtalates. Non, ce n'est pas un insecte mais une des molécules chimiques qui risque de perturber ton système hormonal et de le dérégler (causant cancer, diabète ou baisse de la fertilité entre autres).

Tu fais comment alors ?

- Tu optes pour des alternatives aux plastiques (Bois, verre, bambou, inox...)
- Tu vérifies sur l'étiquette qu'il n'y a pas de phtalates

2 POUR HYDRATER TA PEAU SI DOUCE, UNE CRÈME SANS NANOPARTICULES, TU UTILISERAS !

Pour favoriser la pénétration des crèmes, les industriels ont inventé les nanoparticules. Ce sont des particules infiniment petites qui pénètrent très bien les cellules de ton corps mais pas forcément là où ça fait du bien. Elles sont suspectées de favoriser l'apparition de tumeurs et cancers.

Tu fais comment alors ?

- Tu suis le logo Cosmebio
- Tu te méfies surtout des crèmes solaires, crèmes anti-rides et fonds de teint
- Tu utilises l'application et le site Noto

3 POUR TES ÉCHANGES LANGOUREUX, DE TES NEURONES, TON SMARTPHONE TU ÉLOIGNERAS !

De nombreux médecins sont de plus en plus inquiets de l'impact des ondes électromagnétiques sur ton cerveau comme sur ton sexe !

Tu fais comment alors ?

- Tu utilises au max ton kit main libre
- Tu éloignes ton téléphone de ton utérus ou de tes testicules
- Tu éteins ton téléphone la nuit ou l'éloignes à plus de deux mètres

4 POUR TON PREMIER DATE, NI OGM NI PESTICIDES, DANS TON ASSIETTE TU NE METTRAS !

Si aujourd'hui en France on ne peut pas cultiver d'OGM en plein champ, le bétail dont est issue notre viande peut être nourri aux OGM (Organismes Génétiquement Modifiés). Or 99% des OGM agricoles ont été inventés pour produire ou tolérer des pesticides. Ils ont un impact sur la santé, alors évite les !

Tu fais comment alors ?

- Tu choisis des produits labellisés Agriculture Biologique
- Tu limites ta consommation de viande

5 TON PARTENAIRE, DANS UNE CHAMBRE SAINTE, TU ALLONGERAS !

10 fois plus pollué que l'air extérieur, ton air intérieur est altéré par de nombreux Composés Organiques Volatiles (COV) qui s'échappent de ta literie, de tes meubles, tes vêtements, etc.

Tu fais comment alors ?

- Tu aères 10 min avant de te coucher avec lui ou elle
- Tu utilises de la literie écologique labellisée
- Tu optes pour des peintures et vernis éco-labellisés

6 DES PRÉLIMINAIRES CULINAIRES SANS ADDITIFS ALIMENTAIRES, TU FERAS !

De nombreux produits alimentaires sont composés de colorants synthétiques, d'édulcorants, d'exhausteurs de goût : ces substances peuvent avoir des conséquences néfastes sur ta santé.

Tu fais comment alors ?

- Tu manges autant que possible des produits biologiques
- Tu télécharges l'application Noto

7 UNE PÉNÉTRATION SANS PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, TU TESTERAS !

Certains lubrifiants sont encore victimes de la présence de parabène et de nonyphénol. Ces molécules appartiennent à la famille des perturbateurs endocriniens... à l'origine de cancers, d'obésité et de baisse de la fertilité entre autres. Un véritable cocktail explosif entre tes cuisses !

Tu fais comment alors ?

- Tu surs ce logo pour choisir ton lubrifiant

Retrouve plus d'informations et tous nos conseils sur www.generationscobayes.org