



# Perturbateurs endocriniens

## Quelques conseils pour limiter l'exposition



*Je prépare l'arrivée de bébé  
en limitant les produits nocifs*



*Pendant ma grossesse, j'évite de  
m'exposer aux substances toxiques*



LA VIE EN  
VOSGES  
le Département



# Perturbateurs endocriniens

## C'est quoi ?



### Que sont-ils ?

Les perturbateurs endocriniens (**P.E.**) sont des produits chimiques de notre environnement capables de mimer ou d'interférer, même à très faibles doses, avec le fonctionnement des hormones de notre propre système endocrinien. Une exposition prolongée engendre une accumulation de ces P.E dans notre organisme, d'autant plus que notre corps n'est pas toujours capable de les éliminer.



### Notre système endocrinien

C'est le système qui fabrique et régule les hormones de notre corps. Il est composé des organes qui relâchent des hormones dans le sang, afin de réguler nos fonctions vitales et notre horloge biologique. Un système donc vital, précis et ... fragile.



### Quels sont les risques des perturbateurs endocriniens ?

En interférant avec nos propres hormones, les **P.E.** sont à l'origine de nombreuses pathologies : anomalies du développement et de la reproduction, cancers hormono-dépendants (seins, testicules, prostate) diabète, obésité, troubles neurodéveloppementaux (TND) ou encore pathologies thyroïdiennes.



### Qui sont-ils et quels sont leurs effets ?

Les perturbateurs endocriniens forment une très grande famille. Savoir les reconnaître permet de les éviter. Quelques exemples :

- **Les solvants : PCB, dioxines**, ils altèrent la fonction reproductrice et sont des cancérigènes notables.
- **Les plastiques et plastifiants** comme les **phtalates** ou le **Bisphénol A (BPA)**: le BPA a une activité oestrogénique qui affecte la reproduction et qui est impliquée dans le diabète de type 2.

# Perturbateurs endocriniens

## C'est quoi ?



- Les **pesticides, insecticides, fongicides** tels que le **DDT** sont impliqués dans certaines malformations congénitales, infertilités, cancers. L'exposition commence dès la vie intra utérine.
- Les hormones synthétiques : utilisé des années 1950 à la fin des années 1970, le **Distilbène**, un œstrogène de synthèse a encore aujourd'hui de graves répercussions sur la fertilité des petits enfants des femmes traitées par ce médicament.
- Autres molécules : omniprésents, les **parabens** sont utilisés pour prolonger la durée de vie des produits de consommation et diminuent la fertilité masculine.

Les résidus de médicaments qui se retrouvent dans les urines, dans l'eau de nos W.C et ensuite de nos rivières et que nos stations d'épuration ne savent pas traiter.



### Où sont-ils ?

Partout !

Dans l'air, dans les maisons, dans les sols, les peintures et colles à papier peint, nos ateliers, la terre de nos jardins, les rivières, l'eau du robinet, mais aussi celle en bouteille, les fruits et légumes, les poissons et viandes, le lait...

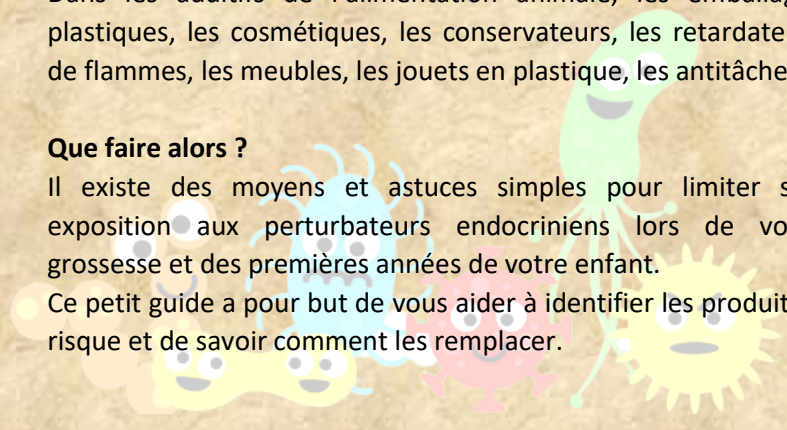
Dans les additifs de l'alimentation animale, les emballages plastiques, les cosmétiques, les conservateurs, les retardateurs de flammes, les meubles, les jouets en plastique, les antitâches...



### Que faire alors ?

Il existe des moyens et astuces simples pour limiter son exposition aux perturbateurs endocriniens lors de votre grossesse et des premières années de votre enfant.

Ce petit guide a pour but de vous aider à identifier les produits à risque et de savoir comment les remplacer.



# Perturbateurs endocriniens

## Dans la cuisine, comment les éviter ?



### Fruits et légumes

Les fruits et légumes peuvent contenir des pesticides. Il est donc recommandé de consommer, dans la mesure du possible, des aliments issus de l'agriculture biologique.

Dans tous les cas, il faut soigneusement les laver et les éplucher, et privilégier les fruits et légumes frais, de saison et locaux.



### Poissons

Les poissons sont également concernés par les pesticides, mais ils peuvent aussi contenir des métaux comme le mercure, ou des PCB (polychlorobiphényles), utilisés comme isolants électriques. Ces perturbateurs endocriniens s'accumulent et se concentrent dans les poissons situés à la fin de la chaîne alimentaire, qui ne doivent donc pas être consommés pendant la grossesse.

Sont concernés l'anguille, le barbeau, la brème, la carpe et le silure pour les poissons d'eau douce. L'espadon, le thon, le requin, le thazard et le grenadier sont les poissons de mer à éviter.

Il est donc conseillé de limiter sa consommation de poisson à 2 fois par semaine, et de privilégier les poissons végétariens et de petite taille comme la sardine, le saumon sauvage, la limande ou le maquereau. Varier également la provenance et les espèces, afin de ne pas être exposé aux mêmes toxiques de façon répétée.



## Perturbateurs endocriniens

### Dans la cuisine, comment les éviter ?



#### Cuisiner

Eviter au maximum les poêles, casseroles ou wok en Téflon car celui-ci contient des composés fluorés reconnus comme perturbateurs endocriniens. Changez vos poêles abîmées pour des ustensiles en grès, inox, terre cuite ou fonte émaillée. Utilisez également des ustensiles en bois pour ne pas endommager vos récipients.



#### Conserver et réchauffer ses aliments

Pour la conservation et le réchauffage de vos aliments, l'idéal est d'utiliser des contenants en verre. Les boîtes de conserve, les cannettes et les emballages en plastique peuvent favoriser la migration de substances toxiques vers les aliments. Ce phénomène est majoré par la chaleur, notamment lorsque l'on réchauffe les aliments au micro-ondes.

Idéalement, choisissez les biberons de bébé en verre ou en inox et évitez de réchauffer son repas dans une assiette en plastique ou mélaminé.



# Perturbateurs endocriniens

## Limiter les cosmétiques chimiques et prendre soin de sa maison



### Aérer son logement

Été comme hiver, il est nécessaire d'adopter les bons gestes afin de limiter la pollution de l'air intérieur, 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur. Le but est d'évacuer la poussière et la pollution chimique, notamment après une séance de bricolage, des gros travaux ou l'achat d'un meuble.

Ventiler son logement permet d'apporter un air neuf pour pourvoir aux besoins en oxygène, d'évacuer l'air vicié contenant les odeurs et les polluants et de limiter l'excès d'humidité (vapeur d'eau, notamment dans les pièces humides telles que la cuisine et la salle de bain).



### Une salle de bain sans perturbateurs endocriniens

Les parfums, eaux nettoyantes, crèmes, fonds de teint, colorations capillaires, gels douche, lingettes nettoyantes.... sont à limiter au maximum pendant la grossesse mais également pour votre enfant de moins de 3 ans. Il existe des applications pour tester ses cosmétiques : **Yuka**, **QuelCosmetic** (Que choisir)...

En effet, pour leur assurer une longue conservation, une texture et parfum agréables, ces produits industriels contiennent de nombreux perturbateurs endocriniens et autres produits chimiques toxiques tels que l'alcool, les **parabens** (**propylparaben**, **éthylparaben**....) les parfums (qui, en plus d'être des perturbateurs endocriniens sont allergisants), les **phtalates**, l'aluminium, le phénoxyéthanol ou éther de glycol, le **méthylisothiazolone** (MIT) et le **benzisothiazolone**, le **triclosan**, le formaldéhyde et l'ammoniaque.

Le véritable savon de Marseille, le liniment (bio) et les lingettes réutilisables sont à privilégier pour vous et votre enfant.

## Perturbateurs endocriniens

### Un environnement sain pour sa maman et bébé



#### La chambre de bébé

Durant votre grossesse, éviter de participer aux travaux et aérez le plus possible. Il est préférable d'attendre quelques mois avant d'installer bébé dans une chambre refaite car les peintures et papiers peints diffusent des composés organiques volatils, nocifs pour la santé. Attention aux revêtements de sol en **PVC** qui contiennent beaucoup de **phtalates**.



#### Peintures et papiers peints

Des peintures naturelles bio, sans solvants chimiques sont disponibles dans les magasins de bricolage. De même il existe désormais des colles à papier peint écologiques chez les grands distributeurs. Vérifier la présence d'un éco-label ou du logo A+ sur l'emballage.



#### Les meubles et jouets de bébé

Les objets en plastiques et le mobilier peint contiennent des dérivés de l'industrie pétrochimique auxquels bébé est exposé lorsqu'il joue avec et les porte à la bouche.

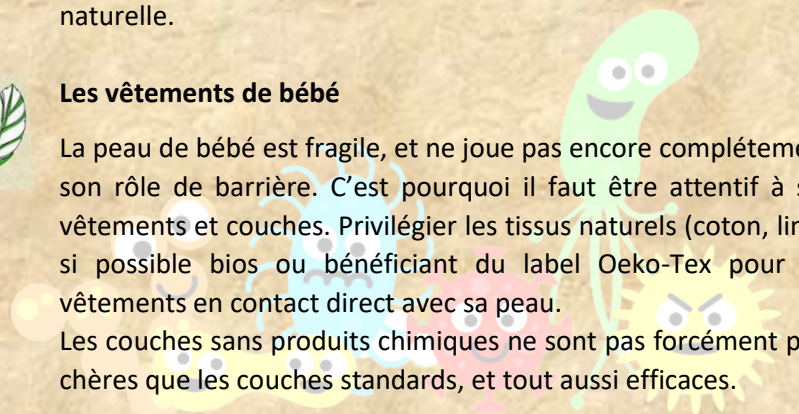
Afin de limiter les risques, privilégier des meubles en bois brut non traité, et des jouets en bois, peints avec une peinture naturelle.



#### Les vêtements de bébé

La peau de bébé est fragile, et ne joue pas encore complètement son rôle de barrière. C'est pourquoi il faut être attentif à ses vêtements et couches. Privilégier les tissus naturels (coton, lin...) si possible bios ou bénéficiant du label Oeko-Tex pour les vêtements en contact direct avec sa peau.

Les couches sans produits chimiques ne sont pas forcément plus chères que les couches standards, et tout aussi efficaces.



# Perturbateurs endocriniens

## En bref, de la grossesse aux 3 ans de bébé, quelques conseils pour limiter l'exposition.

### Dans la salle de bain

Eviter de multiplier les produits de soin et de beauté. Privilégiez les produits simples, tels que le savon de Marseille et des lingettes lavables pour votre hygiène et celui de bébé.

### Pour la chambre de bébé

Eviter de participer aux travaux, et attendez 3 mois avant d'y installer votre enfant. Aérez la pièce au maximum. Privilégiez les meubles et peintures ou papiers peints non toxiques, sans Composés Organiques Volatils (COV), toxiques bien que non P.E.

**Pour cuisiner**, préférez les casseroles et poêles en inox ou en fonte. Si vous possédez des ustensiles en Téflon, utilisez des cuillères et spatules en bois, pour ne pas abimer le revêtement. Privilégiez les biberons et contenants en verre pour conserver et réchauffer vos aliments.

### Sources :

[www.projetfees.fr](http://www.projetfees.fr)  
[wecf-france.org](http://wecf-france.org)  
[www.reseau-environnement-sante.fr](http://www.reseau-environnement-sante.fr)  
[www.perturbateurs-endocriniens.com](http://www.perturbateurs-endocriniens.com)  
[www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr)  
[agir-pour-bebe.fr](http://agir-pour-bebe.fr)  
[1000-premiers-jours.fr](http://1000-premiers-jours.fr)



COSMOS ORGANIC



### Les trois plastiques les plus nocifs :



**PETE PolyEthylène Téréphtalate** : Bouteilles d'eau, d'huiles et de jus de fruits



**PVC Polychlorure de vinyle** : films alimentaires étirables, jouets de bains souples



**Autres plastiques** : Gobelets en plastique rigide et transparent, vieux biberons, vieux bols mixeurs

Phénoxyéthanol

PARABENS

BHA

BPA

MIT

Triclosan

PFOA

RECORCINOL

