COMMENT LIMITER SON EXPOSITION AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?

Dans l'attente d'une obligation de retrait du marché, il est possible d'agir pour réduire son exposition.

		✗	✓
Alimentation Cusine	Bisphénols, perfluorés, pesticides…	Les canettes, boites de conserve, les plats réchauffés dans leur barquette en plastique, les plastiques (film alimentaire, contenant, ustensile), surtout les classes 1, 3, 6 et 7, les poêles, moules à gâteaux, en revêtement téflon	Les produits frais non transformés, les aliments bio (fruits, légumes, etc.), le vrac et les contenants en verre ou en inox, les biberons en verre
Hygiène Beauté	Parabènes, phtalates, triclosan…	Le maquillage, les cosmétiques, le parfum et les lotions, notamment pendant la grossesse, les huiles essentielles pendant la grossesse ou si votre enfant est en bas âge	Les produits d'hygiène avec le moins d'ingrédients possibles, les protections intimes écologiques ou lavables. Pour bébé : les couches écologiques ou lavables, le savon surgras, liniment oléo-calcaire sans additifs
Ménage Bricolage	COV, antibactériens, antifongiques…	Les produits d'entretien, les lessives, les adoucissants, « complexes » avec de nombreux composants et parfums de synthèse	Le vinaigre blanc, le citron, le bicarbonate de soude, le savon noir et le percarbonate de sodium, la lessive maison ou écolabel, les produits de bricolage certifiés d'un écolabel
		Faites les travaux de la chambre de bébé longtemps avant son arrivée. La future maman ne doit pas peindre ni vernir pour ne pas s'exposer ni exposer son fœtus aux composés volatils. Privilégiez le label COV A+	
Textiles	Retardateurs de flamme, perfluorés…	Les vêtements technologiques	Lavez systématiquement les vêtements avant la première utilisation. Les labels garantissant des textiles sans produits chimiques ou l'origine biologique des fibres utilisées
Jouets Accessoires	Retardateurs de flamme, bisphénols, phtalates…	Les jouets en plastique, les jouets électroniques et ceux ne présentant pas de label CE, Les jouets parfumés	Les jouets en bois naturel et en fibres textiles non traitées, Les tétines en silicone ou en latex naturel

Privilégiez les écolabels qui garantissent des produits exempts de la plupart des substances chimiques de synthèses nocives pour la santé. **Quelques exemples des plus protecteurs : Alimentation** : AB, label bio de l'UE, Nature et Progrès, Demeter, pêche durable MSC / **Dans la maison** : EcoCert, EU Ecolabel, NF environnement, The blue angel / **Soins, cosmétiques et textiles** : cosmétiques BIO, GOTS, Nordic ecolabel

Comme nous passons le plus clair de notre temps dans des environnements clos et présentant de multiples sources de perturbateurs endocriniens, **le conseil le plus important : Aérez !**
Pour aller plus loin lire notre brochure complète disponible sur https://desintox.generations-futures.fr/

Contenu : Fleur Gorre, Nicolas Malval / Mise en page : Alice Senant / Relecture : Nadine Lauverjat, Judith Louyot
01 45 79 07 49 / 179 rue Lafayette, 75010 Paris
www.generations-futures.fr

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

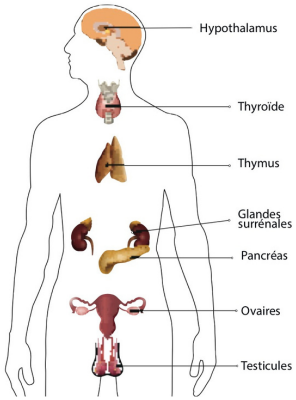
générations FUTURES

Qui n'a pas déjà entendu parler des perturbateurs endocriniens, tout en se demandant :
« De quoi s'agit-il ? »,
« Est-ce dangereux pour la santé ? »,
« Peut-on les éviter ? » ?

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS : KESAKO ?

Les hormones régulent de nombreuses fonctions biologiques comme la croissance, le déclenchement de la puberté, la reproduction, etc. Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques qui interfèrent avec le système hormonal. Capables notamment d'imiter l'action d'une hormone naturelle ou de bloquer les récepteurs hormonaux, ils perturbent des processus biologiques essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

© Mathieu Monfourny



© Double Brain/Adobe Stock

POURQUOI CE NE SONT PAS DES POLLUANTS COMME LES AUTRES ?

La dose ne fait pas le poison : bouleversant les principes de la toxicologie classique, certains perturbateurs endocriniens peuvent induire des effets plus nocifs à faible qu'à plus forte dose.

Les fenêtres d'exposition : la vie intra-utérine, la petite enfance et la puberté sont des périodes d'exposition particulièrement sensibles.

Les effets multigénérationnels : les risques peuvent concerner les individus directement exposés et/ou leur descendance.

Les effets à long terme : les maladies peuvent se manifester avec une période de latence allant de quelques années à quelques décennies (voire générations !).

LES IMPACTS SANITAIRES ET ENVIRONNEMENTAUX

Des effets délétères sur la santé… : l'exposition aux perturbateurs endocriniens est associée à des troubles sur la santé humaine extrêmement divers : cancers, maladies de la thyroïde, diabète, obésité, infertilité, troubles du système nerveux et comportementaux, malformations génitales, puberté précoce, etc.

Le coût estimé des perturbateurs endocriniens est énorme, atteignant **163 milliards d'euros chaque année** dans l'Union européenne et encore plus aux Etats-Unis.

…Qui ne concernent pas seulement l'Homme : la contamination de l'environnement est généralisée. La littérature scientifique regorge d'exemples d'impacts environnementaux : déclin de la population d'alligators dû à des insecticides organochlorés, diminution de la taille des organes reproducteurs chez les ours polaires associée à de fortes concentrations sanguines de PCB et PCBE, altération du comportement, du développement et de la reproduction chez les oiseaux, etc.

LES SOURCES D'EXPOSITION

Les perturbateurs endocriniens sont principalement issus des activités humaines et sont présents dans divers produits de notre quotidien. L'exposition à ces molécules se fait par l'**ingestion**, par l'**inhalation** et par **contact cutané**. Certains perturbateurs endocriniens peuvent aussi être transférés de la femme enceinte à son enfant en développement par le biais du placenta, ou plus tard par le lait maternel (mais il y en a aussi dans le lait des vaches…). Nous vous conseillons donc, si vous choisissez d'allaiter votre bébé, de **redoubler de vigilance** pendant cette période.