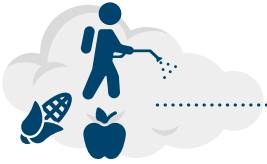


LES 7 PRINCIPAUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



*La famille des
7 perturbateurs endocriniens
les plus présents
dans notre quotidien*

#BienVivre



Les familles des perturbateurs endocriniens

Où les trouve-t-on et comment les repérer ? Et surtout, comment les limiter ?

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques dont l'action altère le bon fonctionnement du système hormonal, favorisant certaines pathologies des fonctions essentielles (reproduction, croissance, développement, métabolisme). Obésité, infertilité, hyperactivité, cancers, diabète peuvent ainsi être des conséquences d'exposition aux perturbateurs endocriniens. Les effets des perturbateurs endocriniens peuvent également concerner la descendance des individus exposés, on parle alors d'effets transgénérationnels. Quand certaines molécules sont combinées, même à faible dose, leurs effets nocifs se renforcent et peuvent produire des effets inattendus, on parle alors "d'effet cocktail".

Depuis 2017, la Commission Européenne reconnaît un perturbateur endocrinien selon ces trois critères :

- Il altère les fonctions du système hormonal ou endocrinien
- Il a un effet négatif sur la santé
- Il y a un lien démontré de cause à effet entre les deux.



LES 1 000 PREMIERS JOURS

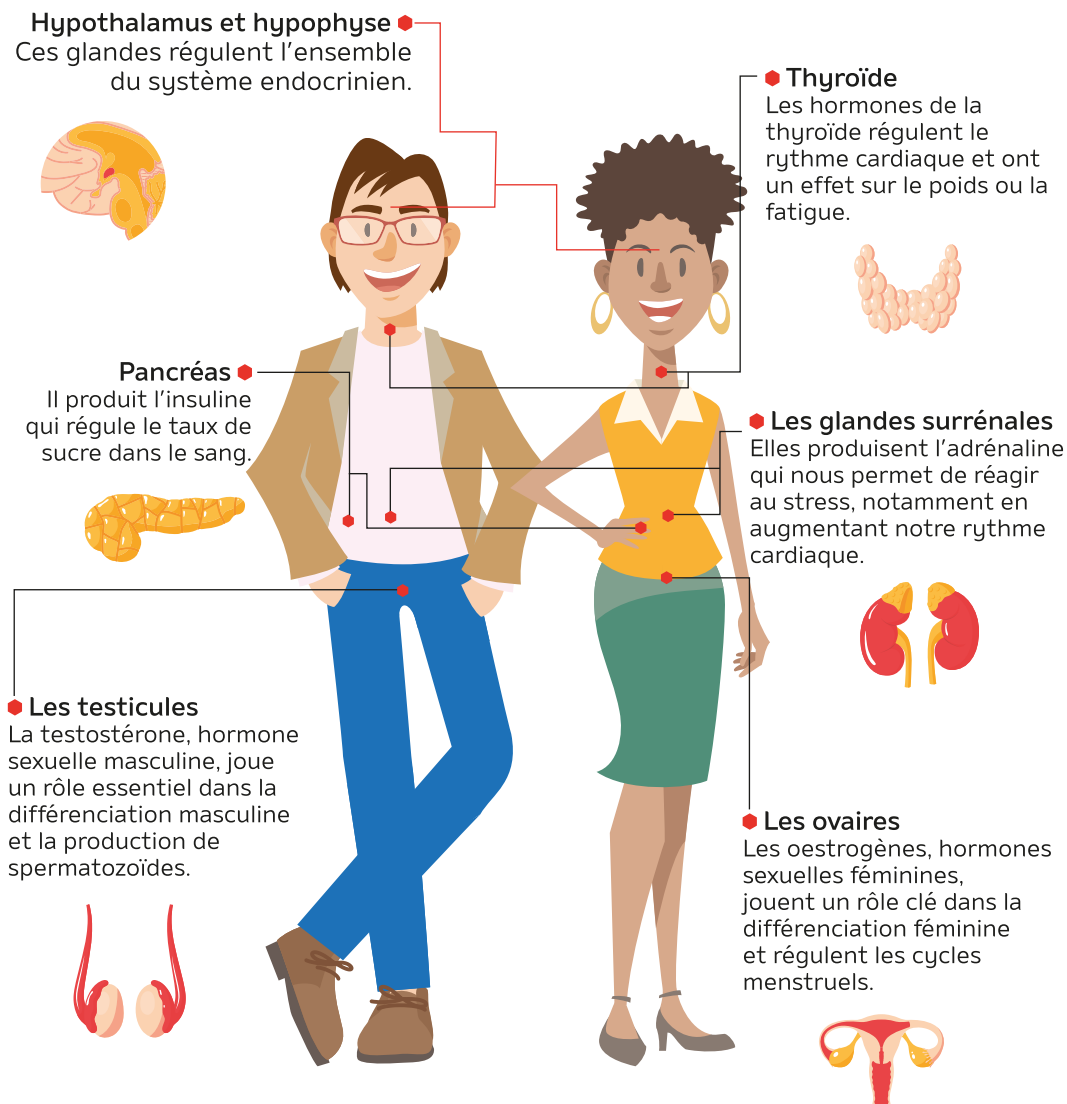
De la conception jusqu'aux
deux premières années de vie

C'est une période particulièrement vulnérable durant laquelle il faut limiter l'exposition aux produits chimiques.



Le système hormonal ou endocrinien, un régulateur de notre organisme

Le système endocrinien régule de nombreuses fonctions essentielles de l'organisme comme la croissance, le comportement, la reproduction ou l'adaptation à notre environnement.







la famille des 7 perturb

Dans la famille des perturbateurs endocriniens, nous en avons répertorié 7. Les plus présents dans notre vie quotidienne.




Pesticides

-  Cancers: prostate, testicules, sang
-  Maladie de Parkinson, troubles neurologiques
-  Malformations de naissance
-  Baisse de la qualité des spermatozoïdes

Bisphenol A

-  Cancer: sein, prostate
-  Maladies cardio-vasculaires, obésité
-  Baisse qualité du sperme
-  Puberté précoce, troubles du comportement

Phtalates

-  Puberté précoce, obésité
-  Cancer: sein, testicule
-  Féminisation des foetus males, baisse de la fertilité

Arbateurs endocriniens




Paraben
Phenoxyethanol
Triclosan

 Irritations, allergies
 Atteinte de l'activité métabolique
 Perturbation de l'activité thyroïdienne

Composés perfluorés (PFC)
acide perfluorooctanesulfonique (PFOA)
acide perfluorooctanoïque (PFOS)

 Trouble de la thyroïde, retard de croissance
 Cholestérol
 Diminution de la fertilité
 Baisse immunitaire
 Cancer prostate
 Troubles du comportement

Alkylphenols

 Baisse de la fertilité
 Perturbent les hormones de reproduction
 Malformation des organes reproducteurs

Formaldehydes

 Irritations, allergies (yeux, poumons, asthme...)
 Cancérogène reconnu

Où se cache la famille des 7 perturbateurs endocriniens



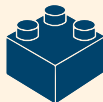
BISPHENOL A (BPA)

- Tickets de caisse
- Bouteilles en plastique
- Canettes de boisson
- Boîtes de conserve
- Lentilles de contact
- Pots de yaourt
- Films alimentaires



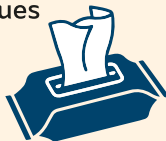
PHTALATES

- Jouets en plastique
- Vernis à ongles
- Emballages alimentaires
- Produits de beauté
- Ustensiles de cuisine
- Produits d'entretien
- Bouteilles en plastique



ALKYLPHENOLS

- Emballages en plastique
- Détergent
- Lingettes jetables
- Lessive
- Cosmétiques



COMPOSÉS PERFLUORÉS (PFC)

acide perfluorooctanoïque (PFOA)

acide perfluorooctanesulfonique (PFOS)

- Peintures
- Ustensiles de cuisine
- Textiles imperméables
- Cosmétiques
- Poêles anti-adhésives



FORMALDEHYDES

- Peinture
- Colle à bois (meubles, parquets...)



PESTICIDES

- Fruits et légumes
- Jardins traités
- Environnement proche d'exploitation agricole



PHENOXYETHANOL, PARABEN, TRICLOSAN

- Cosmétiques
- Lingettes de toilette
- Médicaments
- Dentifrice



Comment repérer les perturbateurs endocriniens dans les matières plastiques ?

Les matières plastiques en contact avec les aliments et l'eau sont identifiées par un triangle de trois flèches contenant un chiffre de 1 à 7

Plus sûr pour la santé

Moins sûr pour la santé



PETE Polyéthylène Téréphtalate	Embballages alimentaires Bouteilles de boisson <i>Eviter de chauffer ou laisser à la chaleur</i>
--	--



HDPE (ou PE-HD) Polyéthylène Haute Densité	Bouteilles de Jus de fruit, lait, récipients, bouchons vissés, jouets, tuyaux d'eau courante
--	---



PVC (ou V) Polychlorure de Vinyl	Embballages viande et fromage, tubes PVC, jouets, chaises plastique, dispositifs médicaux <i>Eviter de chauffer ou contact avec corps gras</i>
--	--



LDPE Polyéthylène Basse Densité	Films alimentaires, sacs congélation ou poubelle, tuyaux d'eau d'arrosage
---	--



PP Polypropylène	Pots de yaourt, tasses pour enfants, gourdes, boîtes hermétiques réutilisables, planches à découper
----------------------------	--



PS Polystyrène	Embballages isolants et produits frais, barquettes alimentaires, gobelets, couverts jetables
--------------------------	---



PC Polycarbonate	Vaisselle incassable, boîtes hermétiques <i>Interdit dans la fabrication de biberon</i>
-------------------------	---

BPA Bisphénol A	BPA interdit dans contenants alimentaires <i>L'innocuité des substituts n'est pas avéré</i>
------------------------	---



Pour les aliments et les boissons privilégiez les contenants, vaisselles et ustensiles en verre, inox ou céramique

Les perturbateurs endocriniens sont suspectés d'induire ou de favoriser plusieurs pathologies :

- anomalies du développement et la reproduction (malformation génitale, stérilité, ménopause précoce...),
- troubles du développement psychomoteur (hyperactivité, trouble de l'attention, spectre autistique),
- troubles du comportement sexuel,
- syndromes métaboliques (obésité, diabète de type 2),
- augmentation de certains cancers (sein, prostate, testicule, lymphomes),
- anomalies du système immunitaire



Les produits de bricolage ou phytosanitaires avec ces pictogrammes sont plus susceptibles de contenir des perturbateurs endocriniens.



DANGEREUX A LONG TERME

Risques mutagènes, respiratoires, cancérigènes, affectent la fertilité ou l'embryon.

Exemple : diluants pour peinture



DANGEREUX POUR L'ENVIRONNEMENT

Risques pour les organismes vivants, peut être mortel pour les poissons ou abeilles.

Exemple : produits pesticides à usage agricole ou vétérinaire

Quelques solutions pour limiter les perturbateurs endocriniens

L'alimentation

Les perturbateurs endocriniens retrouvés dans l'alimentation proviennent en premier lieu des pesticides puis des additifs. 300 additifs sont autorisés dans l'alimentation conventionnelle contre environ 50 en alimentation biologique. Si vous consommez des produits industriels, il faut privilégier ceux dont la liste d'ingrédients comporte moins de 3 additifs. Pour les contenants et ustensiles, privilégiez le verre ou l'inox car certains plastiques, surtout chauffés, relâchent des perturbateurs endocriniens dans les aliments par contact.

Labels d'alimentation biologique à privilégier :



Les cosmétiques

Utilisez des cosmétiques naturels permet d'éviter en grande partie les perturbateurs endocriniens. On peut, soit, les réaliser soi-même soit choisir des produits labellisés. Pour les crèmes solaires, privilégiez celles avec filtres UV minéraux avec le plus fort indice de protection.

Labels de cosmétiques biologique à privilégier :



Les produits ménagers

Ils contiennent des produits irritants, voir toxiques et des perturbateurs endocriniens. Vous pouvez fabriquer vos produits ménagers à base de vinaigre, de savon noir. Cela sera plus bénéfique pour la santé, l'environnement et aussi plus économique. Vous pouvez aussi repérer les labels de produits "verts" en sachant que s'ils polluent moins l'air intérieur, ils comportent tout de même des molécules issues de la pétrochimie. N'oubliez pas d'aérer lors de leur utilisation.

Labels de produits ménagers "verts" à privilégier :



Le bricolage & l'ameublement

La grande majorité des produits de bricolage et de meubles émettent des perturbateurs endocriniens sous forme gazeuse (peinture, vernis colle...). Il est donc conseillé d'utiliser et de stocker ces produits à l'extérieur des lieux de vie et de ventiler le plus possible l'ameublement neuf.

Privilégiez les écolabels des produits à faibles émissions polluantes (émission dans l'air A+) et les meubles en bois brut ou labélisés faibles émissions de formaldéhydes (E1).



Les textiles

Les vêtements neufs étant souvent imprégnés de polluants utilisés lors de la fabrication, il est conseillé de les laver avant la première utilisation. Cela concerne aussi les vêtements en fibres naturelles et biologiques car leur teinture est souvent polluante.

Labels de vêtements "verts" à privilégier :



Les purificateurs d'air & huiles essentielles

Les purificateurs d'air sont moins efficaces que ventiler son habitation 10 mn par jour. De plus, ils ne filtrent pas les Composés Organiques Volatils (COV) dont les perturbateurs endocriniens font partie.

Attention aux huiles essentielles : naturel ne veut pas dire sans risques !

Leur utilisation est déconseillée chez la femme enceinte, allaitante et l'enfant jusqu'à 7 ans ainsi que les personnes souffrant de maladies chroniques ou allergiques. Certaines de ces huiles peuvent avoir des propriétés de perturbateurs endocriniens.

En cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien.

NOS SOURCES:

- **INSERM** : Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale
- **ANSES** : Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail
- **ASEF** : Association Santé Environnement France
- **RES** : Réseau Environnement Santé
- **UIC** : Union des Industries Chimiques

LES ATELIERS DE LA MUTUALITE FRANÇAISE

Vous avez aimé
notre livret ?

Vous allez adorer nos
ateliers santé environnement :
air intérieur, cosmétiques,
alimentation, qualité de l'eau, ondes
électromagnétiques...

Rendez-vous sur notre site Internet,
rubrique "Évènements"
ou renseignez-vous auprès du service
Prévention et Promotion de la Santé de
la Mutualité Française Sud
au **06 63 94 44 55**



Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux

