



MA RÉGION **SANS**  
**PERTURBATEURS**  
**ENDOCRINIENS**

JE PEUX AGIR  
AU QUOTIDIEN,  
C'EST SIMPLE !

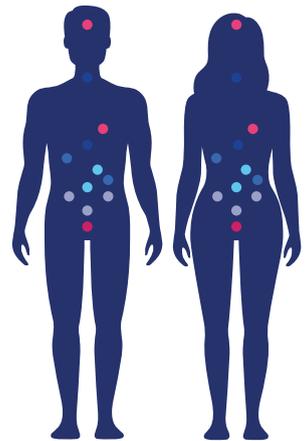


# TOUT SAVOIR SUR LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



# LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Nous sommes de plus en plus attentifs aux enjeux sanitaires et environnementaux liés aux perturbateurs endocriniens. À titre individuel, vous pouvez vous en protéger et contribuer à réduire la contamination de l'environnement. **Faites-vous confiance et adoptez le principe de précaution pour les évacuer le plus possible de votre quotidien et pour renforcer les défenses de votre organisme.**



## Un perturbateur endocrinien, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Un perturbateur endocrinien est une substance ou un mélange chimique capable de modifier le fonctionnement du système hormonal. Ces molécules imitent les hormones et donnent ainsi de fausses informations à notre système hormonal. Ce système régule quantité de phénomènes physiologiques dans notre corps, entre autres la croissance, le sommeil, la libido, la fertilité, la température corporelle ou encore la faim. Il est susceptible de provoquer des effets nocifs tant chez les individus exposés que sur leur descendance.

## Comment agit UN PERTURBATEUR ENDOCRINIEN ?

Le perturbateur endocrinien, une fois assimilé par l'organisme, va agir comme l'hormone d'origine, la « mimer ». Il peut aussi bloquer ses récepteurs ou modifier les manifestations de ceux-ci. Les concentrations présentes dans l'organisme sont alors modifiées. Contrairement à un polluant traditionnel, les effets les plus néfastes constatés par un « empoisonnement » aux perturbateurs endocriniens

s'observent à une faible dose, voire très faible, assimilée durant une période longue.

- C'est l'**exposition chronique** à la substance qui en fait la nocivité.
- Le **mélange de plusieurs substances**, appelé « effet cocktail », joue un rôle prépondérant. Une addition, voire une amplification des effets, peut être constatée.
- Les effets ont une **latence longue** et peuvent n'être observés que des années après l'exposition.

En chiffres



39

C'est le nombre de substances prioritaires (bisphénol A, parabènes, plomb, mercure...) qui ont été identifiées et listées en région Centre-Val de Loire comme étant les principaux perturbateurs endocriniens. Cette identification a été possible grâce à des relevés d'indicateurs qui permettent d'évaluer l'état de l'environnement.

# Quels sont les principaux produits CONTENANT DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?

Plus de 1 000 molécules sont suspectées d'avoir des effets néfastes sur notre système hormonal. Leur origine est diverse et elles peuvent se classer en différentes familles.



## Les pesticides et les fertilisants

Insecticides, herbicides, fongicides, fertilisants et certains antioxydants sont particulièrement contaminants. On retrouve ces substances dans l'air, l'eau et le sol alors qu'une partie d'entre elles sont déjà interdites.



## Les métaux

Naturellement présents dans les sols, les métaux, toxiques, peuvent se retrouver dans des concentrations fortes dans l'environnement pour une utilisation industrielle (cadmium, mercure, arsenic, plomb, manganèse).



## Les médicaments

Les produits pharmaceutiques, rejetés par notre organisme, polluent les eaux et peuvent être absorbés de façon involontaire. La pilule contraceptive, les hormones stéroïdiennes ou certains parabènes sont des exemples fréquents de polluants.



## Les produits cosmétiques

Les additifs utilisés dans l'industrie cosmétique peuvent être des perturbateurs endocriniens. C'est le cas des parabènes et de certains filtres solaires. Leur utilisation quotidienne les rend préoccupants.



## Des substances chimiques diverses

Bisphénols, phtalates, perfluorés, dioxines... De nombreux produits de la chimie de synthèse sont nocifs. Les produits d'entretien sont une importante source de contamination, tout comme certains contenants alimentaires et les surfaces antiadhésives.

## Comment les perturbateurs endocriniens NOUS CONTAMINENT-ILS ?

Trois mécanismes de contamination principaux sont identifiés.



### L'ingestion

Les voies digestives ; par l'intermédiaire de la nourriture ou de l'eau que nous buvons, éventuellement de médicaments ou de produits ingérés : maquillages, rouge ou baume à lèvres, dentifrices, rince-bouches, objets sucés tels que les jouets portés à la bouche.



### Le contact

Le passage percutané : certaines substances hydro ou surtout liposolubles passent facilement la barrière de la peau, ou la peau lésée, c'est le cas de médicaments, produits cosmétiques, mousses à raser, colorants pour les cheveux, et autres composants contenus dans certains savons, lotions, déodorants, lingettes nettoyantes, etc.



### L'inhalation

Les voies respiratoires : elles permettent à des poussières, micro et nanoparticules inhalées de passer dans l'organisme. Les molécules en cause proviennent de parfums, de peintures et matériaux synthétiques, détergents, solvants, etc.

# Quelles sont les sources d'exposition AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?

On trouve malheureusement les perturbateurs endocriniens dans tout notre environnement. Certaines sources sont plus marquées que d'autres.



## L'alimentation, premier vecteur

Ce que nous mangeons et buvons est la première source de contamination.

Les perturbateurs endocriniens peuvent être contenus dans les liquides et les aliments ou bien provenir des contenants eux-mêmes (de stockage ou de chauffe) : cultures traitées, transmission indirecte par un contenant, eau polluée...



## L'eau

Difficiles à éliminer par les stations d'épuration, les perturbateurs endocriniens se retrouvent dans les réseaux d'eaux usées.



## Les objets en plastique

Qu'ils soient utilisés pour les contenants ou les ustensiles de cuisine, base de la fabrication de jouets et d'objets divers, les plastiques peuvent libérer les perturbateurs lors d'une chauffe ou par contact.



## L'air extérieur

Notre environnement pollué est source de contamination. L'air que nous respirons peut en effet contenir de nombreuses substances qui vont agir comme perturbateurs endocriniens.



## L'air de nos intérieurs

Nos maisons et appartements sont une source majeure de contamination. Les substances dangereuses s'y retrouvent dans l'air, la peinture et les meubles ainsi que dans les poussières.

# Qui est davantage menacé PAR LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?



Les perturbateurs endocriniens n'engendrent pas les mêmes risques selon les périodes de la vie. On parle de « fenêtre de vulnérabilité », un moment durant lequel ils provoquent davantage de dégâts.



## La femme enceinte

L'exposition de la femme enceinte peut avoir des effets néfastes sur l'embryon. De nombreuses maladies peuvent ensuite, bien plus tard, survenir à l'âge adulte (infertilité, cancers...).



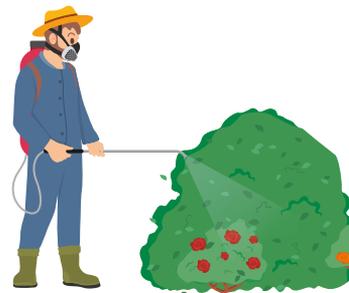
## Le petit enfant

Avec un organisme en « construction », peu protégé et des pratiques favorisant la transmission (objets mis à la bouche, contact de la main), l'enfant en bas âge est davantage exposé.



## L'adolescent

Les perturbateurs endocriniens peuvent être à l'origine de puberté précoce, de problèmes de santé divers. L'adolescence est une période de changement durant laquelle l'organisme est particulièrement vulnérable.



## Le professionnel

Agriculteurs, laborantins, employés de pressing, peintres, salariés du secteur du nettoyage... de nombreux métiers sont exposés aux perturbateurs endocriniens.

# QUELQUES CONSEILS PRATIQUES...



Chez vous et avec vos proches, quelques gestes simples permettent de **LIMITER** votre exposition aux perturbateurs endocriniens. **Tour d'horizon...**

## Dans l'assiette...



- Privilégiez les aliments frais, certifiés Agriculture biologique, non transformés, sans emballage plastique et d'origine locale.
- Lavez et épluchez les fruits et légumes non bio.
- Côté viande, privilégiez le label AB (Ecocert). Côté poisson, préférez les petits poissons aux grosses espèces qui emmagasinent les métaux lourds.
- Réchauffez vos aliments dans des récipients en verre ou en céramique.
- Mettez en place un système de filtration à base de charbon actif pour votre eau.



## Pour cuisiner



- Préparez vos repas dans des contenants en fonte ou en céramique, sans revêtement anti-adhésif. Remplacez vos poêles et casseroles en téflon dès les premiers signes d'usure.
- Privilégiez l'inox, le bois et le métal aux différents plastiques.
- Oubliez les gourdes en plastique pour les modèles en métal (sans film plastique à l'intérieur) ou en verre.
- Pour les conserves, choisissez les bocaux en verre et non les boîtes métalliques.



## Pendant le ménage

- Privilégiez les produits d'entretien bio ou d'origine naturelle comme le savon de Marseille.
- Utilisez des aspirateurs avec filtre Haute efficacité pour les particules aériennes (HEPA).
- Réduisez l'usage de détergents en utilisant la vapeur pour nettoyer.



## Bricolage et jardinage : les précautions

- Désherbez mécaniquement. Les pesticides sont interdits pour les particuliers depuis 2019.
- Attention au stockage de vos produits toxiques et d'entretien : ils ne doivent pas pouvoir contaminer votre intérieur.

## Hygiène et beauté

- Choisissez des produits bio qui excluent les perturbateurs endocriniens (Cosmos, Cosmebio ou Ecocert).
- Achetez des déodorants à la pierre d'alun ou aux huiles essentielles et non les déodorants chimiques.
- Regardez attentivement la liste des ingrédients et privilégiez ceux de la liste officielle des ingrédients cosmétiques INCI.
- Fabriquez facilement vos propres déodorants à base de bicarbonate de soude.



## Et pour s'habiller ?

- Lavez les vêtements neufs avant de les porter. Utilisez de la lessive bio.
- Choisissez les fibres naturelles et non les synthétiques. Privilégiez l'EVA et le caoutchouc naturel.
- Évitez les textiles anti-bactériens.



## Jeux et jouets...

- Évitez le plastique souple, qui peut contenir des phtalates.
- Lavez les jouets avant usage.
- Respectez les limites d'âge.
- Choisissez les jouets fabriqués au sein de la Communauté européenne.

## À l'intérieur de chez vous

- Privilégiez pour vos sols le carrelage et le vrai lino à la moquette. Le PVC est lui à proscrire.
- Aérez régulièrement vos pièces au moins 10 min, surtout si elles ont un sol en parquet verni ou vitrifié.
- Privilégiez le bois massif pour vos meubles à ceux en aggloméré ou en contre-plaqué.
- Laissez toujours allumée votre VMC et entretenez-la régulièrement.



Pour plus d'informations : [agir-pour-bebe.fr](http://agir-pour-bebe.fr)



**Pour plus d'informations,  
rendez-vous sur  
[www.centre-valde Loire.fr](http://www.centre-valde Loire.fr)**

**Rubrique Comprendre / Développement durable / Santé et environnement**

