

Perturbateurs endocriniens et toxiques environnementaux

[Que sont les perturbateurs endocriniens et/ou toxiques environnementaux ?](#)

Les produits chimiques sont omniprésents, dans notre cadre de vie mais aussi dans de nombreux produits de consommation courante. Ces substances nous facilitent la vie, il suffit de penser au revêtement antiadhésif des poêles à frire, aux retardateurs de flamme qui enduisent nos meubles. Cependant, certains produits chimiques peuvent être toxiques par exemple en perturbant le fonctionnement normal des hormones de notre corps. Ces perturbateurs endocriniens et toxiques de notre environnement sont présents dans les plastiques, les textiles, les produits de soins personnels, les détergents et les pesticides, entre autres. Nous sommes exposés quotidiennement à ces substances par l'alimentation, l'air inhalé ou le contact avec la peau. L'impact des perturbateurs endocriniens et toxiques environnementaux font encore l'objet de nombreuses recherches.

[Les groupes à risque](#)

Les femmes enceintes ou essayant de l'être et les enfants en particulier préfèrent être exposés le moins possible à ces substances. Les enfants à naître et les jeunes enfants sont vulnérables car ils sont en plein développement. Par exemple, ces substances peuvent affecter le développement des organes sexuels, du cerveau et le début de la puberté. En outre, elles peuvent augmenter le risque de maladies métaboliques (telles que le diabète ou l'obésité), de problème de fertilité et de cancer.

[Comment éviter l'exposition aux perturbateurs endocriniens ?](#)

Tout le monde est exposé aux perturbateurs endocriniens. Mais vous pouvez éviter autant que possible d'y être exposé en gardant à l'esprit les conseils ci-dessous.

Plusieurs applications évaluent les toxiques contenus dans les produits cosmétiques, savons, parfum que nous utilisons régulièrement :

L'application Yuka permet de scanner le code-barres des produits alimentaires et cosmétiques pour connaître les effets de ces produits sur la santé. Toutefois, cette application ne tient pas compte de la quantité de substance nocive contenue dans un produit, ni de la quantité de produit que vous consommez.

L'application INCI Beauty permet en scannant le code-barres des produits de connaître la toxicité et les caractéristiques précises de chaque substance contenue dans un produit voire ses alternatives.

Finalement si le code barre n'est pas référencé, en scannant la liste des substances contenues dans un produit cosmétique donné, l'application Clean beauty effectue la même analyse avec des références aux articles scientifiques caractérisant la substance.

[Yuka - The mobile app that scans your diet and cosmetics](#)



Alimentation		Peut contenir :	Comment l'éviter ?
	Fruits et légumes	Pesticides	<ul style="list-style-type: none"> • Acheter des produits issus de la culture biologique autant que possible • Toujours laver fruits et légumes • Si possible, éplucher les fruits et légumes • Varier les aliments et ne pas acheter toujours les mêmes marques
	Certaines espèces de poissons	Mercure, dioxine, PFAS	<ul style="list-style-type: none"> • Pour les femmes enceintes, désirant l'être ou allaitantes et les enfants de moins de 3 ans : limiter la consommation de poissons prédateurs sauvages (lotte-baudroie, loup-bar, bonite, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, thon...). Eviter la consommation d'espadon, marlin, siki, requin et lamproie. • Pour les poissons d'eau douce, il est recommandé de limiter la consommation d'anguilles, barbeaux, brèmes, carpes, silures à 1 fois tous les 2 mois pour les femmes en âge de procréer, enceintes ou allaitantes ainsi que les enfants de moins de 3 ans, les fillettes et les adolescentes. • Ces types de poissons sont plus susceptibles de contenir une concentration plus élevée de substances nocives. • Remplacez ces espèces pendant la grossesse par du saumon, de la truite, de la plie, de l'églefin, de la sole, du merlan et, occasionnellement, du cabillaud et du colin.
	Produits surcuits	Hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), acrylamide	<ul style="list-style-type: none"> • Faites frire ou cuire la viande jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rouge à l'intérieur, mais évitez de la faire dorer. • Ne consommez pas de produits noircis, tels que les croûtes de pain ou de viande.
	Matériaux de cuisine et d'emballage en plastique	Phtalates, BPA, BPS, BPF	<ul style="list-style-type: none"> • Lavez toujours le matériel de cuisine neuf avant de l'utiliser • Ne pas chauffer les matières plastiques (par exemple au micro-ondes), utiliser de préférence de la porcelaine ou du verre résistant à la chaleur. • Cuisiner des produits frais dans la mesure du possible

			<ul style="list-style-type: none"> • Éviter les plastiques portant les codes de recyclage 3, 6 et 7 pour les produits alimentaires. • Éviter les bouteilles d'eau en plastique
	Poêles avec revêtement antiadhésif	Téflon, PFOA	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégiez les poêles acier inoxydable ou en fer, éventuellement en céramique • Remplacez la poêle dès que le revêtement antiadhésif n'est plus intact (s'il est rayé, par exemple)
Soins du corps			
	Cosmétiques, lotions, shampooing, gel douche, crème solaire, teinture pour cheveux, parfum, vernis à ongles, ...	Phtalates, triclosan, parabènes, PFAS	<ul style="list-style-type: none"> • Limiter l'utilisation de ces produits pendant ou juste avant la grossesse, surtout coloration et vernis à ongles classiques • Les remplacer autant que possible par des produits naturels ou des produits ne contenant pas de phtalates ou de parabènes • Utiliser un dissolvant pour vernis à ongles sans acétone • Le shampooing, le gel douche et la crème solaire contiennent aussi parfois des substances nocives. Il est bien sûr difficile de s'en passer. Choisissez le plus souvent possible des produits naturels.
	Déodorant anti-transpirant	Sels d'aluminium	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser autant que possible un déodorant ordinaire, sans sels d'aluminium.
	Lait de moustique	DEET	<ul style="list-style-type: none"> • Il est préférable que les femmes enceintes et les bébés n'utilisent pas de lait anti-moustiques contenant du DEET ou de l'icaridine. • Si vous vous rendez dans un pays où les moustiques peuvent transmettre des maladies dangereuses, il est plus prudent d'utiliser un lait anti-moustiques avec DEET.
Produits pour bébés			

	Biberon pour lait maternisé	BPA	<ul style="list-style-type: none"> • L'allaitement maternel est souvent préférable • Sinon, optez pour des biberons en verre ou des alternatives sans BPA. • Choisissez des ustensiles en silicone plutôt qu'en plastique
	Produits de soins	Phtalates, triclosan, parabènes	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas utiliser ces produits pour les bébés • Remplacez-les par des produits qui ne contiennent pas de phtalates, de triclosan ou de parabènes.
	Jouets	Phtalates	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez des jouets en matériaux naturels • Lavez les jouets avant de les utiliser
	Vêtements	Phtalates	<ul style="list-style-type: none"> • Lavez les nouveaux vêtements de bébé avant de les utiliser. • Évitez les textiles étiquetés "inodores" ou antibactériens. • Choisissez des matières naturelles (laine, coton, ...)
Mode de vie			
	Tabac	Acétaldéhyde, acroléine, benzène, BAP, Butadiène, ...	<ul style="list-style-type: none"> • Essayez de ne pas fumer • Évitez le tabagisme passif • Bien ventiler les fumoirs
Textiles			
	Nouveaux vêtements	Phtalates PFAS	<ul style="list-style-type: none"> • Lavez toujours les vêtements neufs avant de les utiliser • Évitez les textiles étiquetés "inodores" ou "antibactériens". • Choisissez autant que possible des tissus naturels (laine, coton, etc.).

	Rideaux, sièges, jouets en tissu	Retardateurs de flamme	<ul style="list-style-type: none"> • Préparez la chambre du bébé plus de trois mois avant son arrivée • Aérez la maison environ 10 minutes par jour matin et soir • Choisissez des jouets en matériaux naturels et lavez-les avant de les utiliser.
Ménage			
	Désodorisants, parfums d'intérieur	Phtalates, Certains COV	<ul style="list-style-type: none"> • Évitez d'utiliser ces produits (surtout pendant et juste avant la grossesse) • Aérez la maison 10 minutes par jour matin et soir • La base est toujours "ce qui est propre ne sent pas"
	Produits ménagers	Phtalates, Tricoslan	<ul style="list-style-type: none"> • Achetez des alternatives sans produits nocifs (écolabel) • Dépoussiérez régulièrement et polir avec de l'eau
	Meubles et électronique	Retardateurs de flamme	<ul style="list-style-type: none"> • Aérez la maison environ 10 minutes par jour matin et soir
Les emplois			
	Peintures et adhésifs	Toluène, certains solvants	<ul style="list-style-type: none"> • Les femmes enceintes doivent éviter de travailler avec ces produits. • Ventilez les zones où des peintures et des adhésifs ont été utilisés. • Les peintures à base d'eau sont moins nocives que les peintures à base de solvant. • Aérez et utilisez gants et masques
	Poussière	Poussière fine	<ul style="list-style-type: none"> • Entretenez la maison de manière adéquate • Évitez les travaux qui dégagent beaucoup de poussière pendant et juste avant la grossesse • Portez un masque anti-poussière si vous ne pouvez pas éviter la poussière • Fermez les fenêtres et arrêtez la ventilation extérieure si vous conduisez votre voiture dans un tunnel ou si la circulation est dense.
	Pesticides, biocides, produits agrochimiques	Insecticide, pesticide	<ul style="list-style-type: none"> • Ces produits sont nocifs pour la santé, en particulier pendant et juste avant la grossesse

			<ul style="list-style-type: none">• Il s'agit notamment des produits anti-moustiques tels que les laits anti-moustiques, les colliers anti-puces, les répulsifs anti-insectes utilisés pour vous ou vos animaux de compagnie• Utilisez autant que possible des alternatives (surtout) pendant et juste avant la grossesse :• Une moustiquaire arrête de nombreux insectes• Évitez l'eau stagnante autour de la maison (seau d'eau ou arrosoir, par exemple) ; les moustiques y pondent leurs œufs.• Utilisez une moustiquaire (non imprégnée) au-dessus du lit.• Évitez d'ouvrir les fenêtres lors de l'épandage des engrais dans les champs avoisinant votre habitation
--	--	--	---

