

Polluants et travaux

Les Français passent près de 90% de leur temps dans des espaces clos (dans les transports, au travail, à la maison, ... L'air intérieur est 2 à 8 fois plus pollué que l'air extérieur par les produits ménagers, les pesticides mais aussi les matériaux de construction de bricolage ou de décoration. Aldéhydes (formaldéhyde, acétaldéhyde), Hydrocarbures (benzène, toluène, n-hexane, TCE), Phénols, Ethers de glycols, Phtalates, Plomb, ... peuvent se retrouver dans les meubles, revêtements intérieurs, ...

Pour limiter les risques d'exposition, il faut utiliser de préférence :

- des peintures minérales à très faible teneur en COV (composés organiques volatils) qui laissent passer l'air et l'humidité
- des sols lisses et durs plus faciles d'entretien
- des meubles en bois massifs ou d'occasions
- Avoir le réflexe : métal ou verre (table etc.) et aux fibres naturelles (osier, bambou, jonc de mer etc.)

Eviter les produits qui portent les symboles suivants :



La Ville d'Épinal, utilise le guide « Aérez, respirez ! » élaboré par l'ADEME avec la CAE et ATMO Grand Est pour prendre en compte la qualité de l'air intérieur dans tous ses marchés de second œuvre (remplacement de revêtement muraux ou de sols, petit mobilier, ...).

Les cosmétiques

Des perturbateurs endocriniens se retrouvent dans les gels douches, parfums, shampoings, maquillage, ... :

- Les parabènes, utilisés pour les propriétés antibactériennes et antifongiques, comme conservateurs dans les cosmétiques (shampoings, crèmes), mais aussi dans les médicaments et les aliments en tant qu'additifs
- Les phtalates, utilisés dans les emballages, mais aussi dans les produits cosmétiques notamment dans les vernis à ongles, parfums ou déodorants comme fixateurs d'odeur.

Pour réduire les risques d'exposition :

- Privilégier les produits bio avec écolabels (Cosmebio, Ecocert, Nature et Progrès, Natrue, BDIH) ou les recettes « maison ».
- Il existe des applications internet mobiles permettant de faciliter son choix
- Limiter le nombre

de produits utilisés pour éviter les interactions et ainsi prévenir les risques d'allergie et effets cocktails.



Préférer les labels fiables

Eviter d'utiliser les produits contenant : triclosan, triclocarban, alkylphénols, parabènes, phtalates, métaux lourds, formaldéhyde (non classé comme perturbateur endocrinien mais cancérigène) dans les dentifrices, déodorants, crèmes, maquillage, etc...



Marché

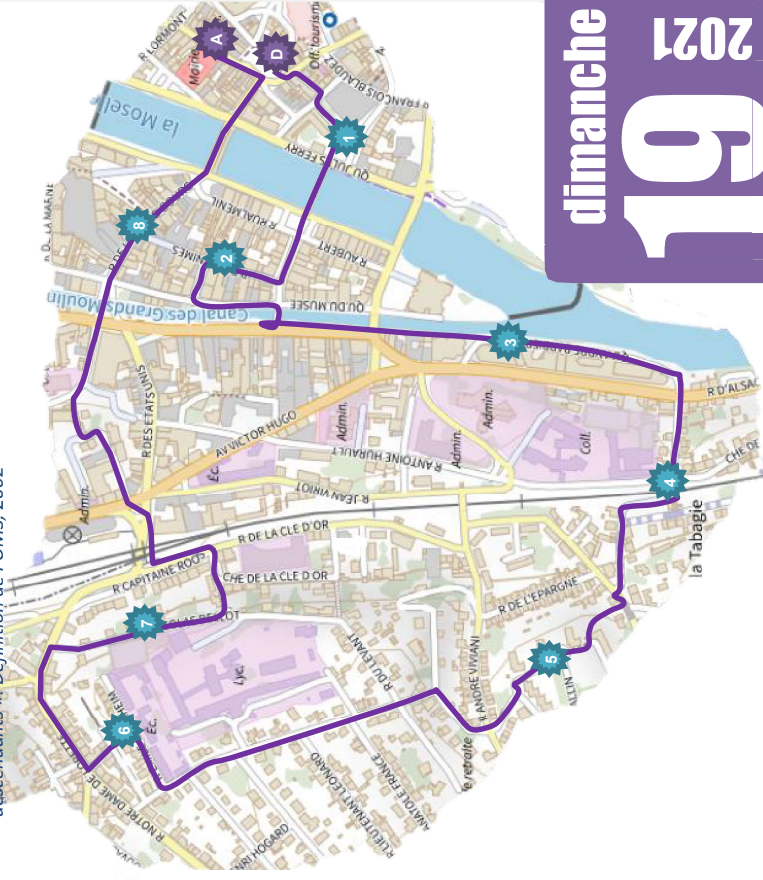
santé

11^e édition

environnement

Les perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens sont « des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle, étrangères à l'organisme qui peuvent interférer avec le fonctionnement du système endocrinien et induire ainsi des effets délétères sur cet organisme ou sur ses descendants ». Définition de l'OMS, 2002



dimanche
19
septembre
2021

Sources et pour en savoir plus :

- <http://www.reseau-environnement-sante.fr/>
- <https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/accueillir-bebe-dans-un-environnement-sain-particuliers>
- <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/exposition-a-des-substances-chimiques/perturbateurs-endocriniens>
- <https://www.anses.fr/fr/content/one-health>
- <https://www.anses.fr/fr/content/travaux-et-implication-de-lanses-sur-les-perturbateurs-endocriniens>
- <https://professionnels.anses.fr/fr/node/324>
- <https://we.ccf-france.org/>
- <https://www.ademe.fr/air-et-bruit/845-choisir-des-fournitures-scolaires-sans-risque-pour-la-sante-9791029713385.html>
- <https://www.perturbateur-endocrinien.com/gestes-simples-details/>
- <https://www.urps-ml-bfc.org/wp-content/uploads/2018/11/Guide-Perturbateurs-Endocriniens.pdf>
- <https://www.pnrpe.fr>
- <https://www.asef-asso.fr>
- <https://www.centre-valde Loire.fr/comprendre/developpement-durable/sante-et-environnement/agir-au-quotidien-contre-les-perturbateurs>

2

Vêtements et jouets

Les dressings et chambres ne sont pas exempts de perturbateurs endocriniens. Ce sont par exemple des Alkylphénols, utilisés notamment dans les industries du cuir et du textile ou les composés perfluorés également retrouvés dans les textiles d'habillement et d'ameublement.

Les textiles techniques imperméables ou déperlants, les vêtements faciles à repasser ou encore les imprimés plastiques sont particulièrement concernés.

Dans les chambres, des perturbateurs endocriniens peuvent également se trouver dans les oreillers et literies anti-acarien, car ils contiennent des pesticides ou dans les jouets en plastique qui peuvent contenir des phthalates.

Pour limiter les risques d'exposition aux perturbateurs endocriniens, il est impératif de bien laver les vêtements avant le premier usage, de même que les peluches et jouets en plastique avant de les donner aux enfants, en privilégiant une lessive maison ou éco-labellisée et en limitant l'usage des adoucissants. Privilégier les jouets en bois brut (attention aux traitements et à la peinture).

3

Impacts sur l'environnement et la faune

Des perturbateurs endocriniens sont également retrouvés dans l'eau, tout comme dans l'air, les sols et les végétaux.

Les eaux superficielles ou souterraines sont notamment contaminées par des pesticides, des hydrocarbures et des aérosols (ensemble de particules provenant entre autres des fumées issues de procédés industriels, de gaz d'échappement ou des poussières issues de feux agricoles).

Les perturbateurs endocriniens ont un impact sur la faune (changement de sexe dans certaines populations de poissons, troubles du développement, etc.) et les écosystèmes, et participent à l'érosion de la biodiversité. Ces anomalies du système reproducteur s'observent plus particulièrement sur les espèces aquatiques (poissons, mollusques, amphibiens) vivant dans les rivières, lacs et estuaires, en relation avec des contaminations de ces milieux par des polluants chimiques.

La contamination de l'eau par des substances se répercute sur la faune, puis par bioaccumulation sur l'homme. Certains perturbateurs endocriniens solubles dans les corps gras s'accumulent dans les graisses des différentes espèces et peuvent ainsi contaminer toute la chaîne alimentaire.

« La santé est un état complet de bien-être à la fois physique, mental et social et pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité », définition de l'OMS, 1946.

1

Alimentation : le choix des produits

L'alimentation est la première source de contamination de l'organisme. Des substances soupçonnées d'être des perturbateurs endocriniens se retrouvent couramment dans l'alimentation :

- Les **pesticides** sont présents dans les céréales, fruits et légumes cultivés en agriculture conventionnelle. Ils sont ingérés par l'organisme lorsque l'on mange ces aliments mais peuvent aussi pénétrer dans l'organisme par inhalation ou contact (les agriculteurs sont les premiers concernés). On retrouve également des pesticides à la maison via les produits antipuces pour les animaux ou encore les sprays anti-insectes.
- Les **dioxines** ou **PCB** sont maintenan

interdits, mais ils se sont accumulés dans l'environnement et se retrouvent encore dans la chaîne alimentaire (bioaccumulation). Ils s'accumulent dans les graisses et pénètrent dans l'organisme notamment par l'ingestion de poissons dits « gras ».

- Les **additifs alimentaires** : 366 additifs alimentaires étaient autorisés en Europe en 2016. Certains sont potentiellement toxiques. Ils se retrouvent principalement dans l'alimentation industrielle (bonbons, soupes, viennoiseries, ...)



Pour limiter les risques d'ingestion de produits potentiellement néfastes pour la santé, il est préférable de limiter la consommation d'aliments industriels et transformés, et de privilégier la consommation de produits frais et de saison.

5

Produits ménagers

Les produits d'entretien sont une importante source de contamination aux perturbateurs endocriniens car ils contiennent de nombreuses substances chimiques qui peuvent entrer dans le corps par inhalation ou par contact (voire par ingestion). Les produits ménagers contiennent souvent des substances à éviter telles que :

- alkylphénols, dont l'usage peut être restreint (ex 4-nonylphénol)
- triclosan (fonction antibactérienne et antifongique)
- parabènes (dans les savons),
- formaldéhyde (composé organique volatil utilisé dans les lingettes, désinfectants, détergents, ...)

Éviter les produits qui portent les symboles suivants :



Préférer les labels fiables qui garantissent le respect de l'environnement et de la santé



Pour limiter les risques, privilégier les produits naturels (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir), les produits avec écolabels (Ecolabel Européen, NF Environnement), éviter les interactions dangereuses (mélanges de produits) et utiliser la vapeur ou les microfibrilles pour réduire l'usage des détergents

6

Petite enfance

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 :

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...).

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.

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.

Les 1000 premiers jours de l'enfant constituent une période particulièrement sensible pour le développement de l'individu et de sa santé. Le choix des produits, le respect des consignes d'utilisation, l'aération des locaux sont autant de bonnes pratiques à mettre en place pour limiter les risques.

