

En résumé

Les perturbateurs endocriniens peuvent être présents dans tous les lieux et objets de la vie quotidienne (mobilier, vêtements, nourriture, jouets, cosmétiques...).

Pour limiter son exposition, ce n'est pas si compliqué, voici les principales recommandations :

- ▶ aérer régulièrement son lieu de vie ou de travail ;
- ▶ manger des fruits et légumes frais, de saison et privilégier les produits non transformés ;
- ▶ éviter le plastique pour conserver ou réchauffer des aliments, à la maison comme au bureau ;
- ▶ laver les vêtements et les jouets avant de les utiliser ;
- ▶ privilégier les meubles en bois massif, les meubles d'occasion. En cas d'achat de meuble neuf, laisser le au garage ou à l'extérieur pendant quelques jours avant de l'installer ;
- ▶ faire confiance aux labels pour les cosmétiques, les produits de bricolage ;
- ▶ utiliser des produits d'entretien naturels.

Pour aller plus loin

- ▶ **Santé publique France** : www.1000-premiers-jours.fr/fr
- ▶ **Les perturbateurs endocriniens, c'est quoi ?** : www.sante.fr/les-perturbateurs-endocriniens-2
- ▶ **ARS Nouvelle-Aquitaine** : www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr
- ▶ **Guide santé environnement, des solutions pour un quotidien plus sain, 2019** : www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/guide-sante-environnement-des-solutions-pour-un-quotidien-plus-sain
- ▶ **Guide de recommandations pour l'accueil d'enfants dans un environnement sain, 2017** : www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/guide-de-recommandations-pour-laccueil-denfants-dans-un-environnement-sain-du-2-janvier-2017
- ▶ **Pour la rentrée, le cartable sain** : www.gironde.fr/jeunesse/vie-au-college#cartable-sain

Plus d'informations



Pays de Montbéliard Agglomération
Direction des services à la population et cadre de vie
31 Avenue des Alliés - BP 98 407
25 208 Montbéliard Cedex

pays de
Montbéliard AGGLOMÉRATION
PRÉSENTE

Mon quotidien sans perturbateurs endocriniens



Création - impressions : PMA - Août 2022 - Crédits illustrations : freepik.com



SUIVEZ-NOUS
agglomontbeliard.fr



Qu'est-ce qu'un perturbateur endocrinien ?

Un perturbateur endocrinien est une substance, d'origine naturelle ou artificielle, capable de modifier le fonctionnement du système hormonal.

Ces substances peuvent ainsi provoquer des troubles de la croissance, du développement sexuel ou neurologique et de la reproduction. Elles peuvent également engendrer des maladies comme le diabète et certains cancers hormono-dépendants (thyroïde, sein, ovaire, utérus, prostate et testicule).

3 mécanismes principaux de contamination



Des sources d'exposition multiples

Près de 800 substances chimiques ont des propriétés perturbatrices endocriniennes avérées ou suspectées. On les retrouve dans divers produits du quotidien :



Quelques gestes simples permettent de limiter l'exposition aux perturbateurs endocriniens



- ▶ Préférez les aliments frais, de saison certifiés agriculture biologique ou raisonnée.
- ▶ Réchauffez vos aliments dans des récipients en verre ou céramique.
- ▶ Mettez en place un système de filtration à base de charbon actif pour votre eau.
- ▶ Choisissez le verre pour les conserves et les biberons.



- ▶ Optez pour le label « Oeko-Tex » qui garantit que le jouet, essentiellement les peluches et les doudous, ne contient aucun produit chimique nocif pour la peau (métaux lourds, formaldéhyde, phtalates).
- ▶ Évitez le plastique souple, les jouets électroniques et parfumés.
- ▶ Respectez la classe d'âge de l'enfant.



- ▶ Lavez les jouets, les vêtements avant usage.
- ▶ Utilisez des couches lavables ou jetables écologiques sans parfum, sans chlore...



- ▶ Aérez régulièrement le logement.
- ▶ Privilégiez les produits d'origine naturelle (vinaigre, ...) ou labellisés.
- ▶ Réduisez l'usage de détergents en utilisant la vapeur pour nettoyer.
- ▶ Utilisez des aspirateurs avec filtre Haute efficacité pour particules aériennes (HEPA).
- ▶ Recherchez les matériaux labellisés / certifiés.



- ▶ Privilégiez les produits bio (Cosmos, Cosmebio, Ecocert...).
- ▶ Regardez attentivement la liste des ingrédients et privilégiez ceux de la liste officielle des ingrédients cosmétiques INCI.

Quelques applications pour aider à décrypter les étiquettes : INCI Beauty, Clean beauty, Yuka...



Une sensibilité plus forte au début de la vie

Les jeunes enfants présentent une sensibilité accrue à ces substances. L'OMS recommande de limiter l'exposition aux perturbateurs endocriniens pendant les 1000 premiers jours de vie, soit de la date de conception de l'enfant jusqu'à ses 2 ans.



Grossesse
= 270 jours

+



1^{ère} année
= 365 jours

+



2^{ème} année
= 365 jours