Comment réduire les perturbateurs endocriniens?

- Dans la cuisine:
  - ✓ utiliser des produits de nettoyage éco-labellisés, de préférence non parfumés;
  - ✓ manger une alimentation variée afin de répartir le risque d'exposition à des perturbateurs endocriniens;
  - ✓ bien laver tous les fruits et légumes;
  - ✓ laver les ustensiles de cuisine avant leur premier usage;
  - ✓ utiliser un récipient de verre ou de porcelaine pour chauffer des repas dans le four à micro-ondes.
- Dans la salle de bain:
  - ✓ acheter des produits de soins corporels ou cosmétiques 'non parfumés' ou 'sans arôme';
  - ✓ éviter des produits qui contiennent des 'parabènes';
  - ✓ éviter des produits qui contiennent des phathalates comme BzBP, DEP et DMP. Le nom des phathalates peut également apparaître en toutes lettres sur l'emballage. Il faut éviter des produits qui contiennent du Bisphénol A (BPA), Triclosan, Benzophénone, Cyclotétrasiloxane, Butylhydroxyanisol (BHA) ou Méthoxycinnamate d'éthylhéxyl (EHMC). En principe, si ces substances sont présentes, elles sont reprises dans la liste des ingrédients;
  - ✓ éviter les teintures capillaires.
- Dans la chambre à coucher:
  - ✓ laver tout produit textile avant son premier usage. Vêtements, serviettes et linges de lit entrent en contact avec la peau. Il est vivement recommandé d'éliminer le surplus de substances chimiques par un lavage;
  - ✓ éviter des jouets parfumés et acheter uniquement des jouets qui portent le marquage CE. Ce marquage garantit que le fabricant ou l'importateur des jouets respecte les exigences de santé et de sécurité qui sont d'application selon la législation sur les jouets;
  - ✓ bien aérer après l'installation de nouveaux meubles.

Quelques perturbateurs endocriniens qui sont fréquemment utilisés dans des produits courants:

Le Bisphénol A (BPA) est un composant des plastiques polycarbonate et des résines époxy. Le polycarbonate se retrouve dans des produits tels que lunettes, ordinateurs et emballages alimentaires en plastique qui peuvent présenter des fuites de BPA qui affecteront les denrées alimentaires. Les résines époxy sont utilisées comme agents conservateurs et elles tapissent l'intérieur des boîtes de conserve et des conduites d'eau. Les tickets de caisse contiennent également du BPA. Des scientifiques lient l'exposition au BPA entre autres au cancer du sein et de la prostate, au diabète, à l'obésité et aux maladies cardiovasculaires.

Des phathalates sont utilisés comme plastifiants (à retrouver dans des sois et des carreaux, des chaussures etc.) ou comme arômes dans des cosmétiques et des parfums. Les scientifiques déclarent que certains phathalates mènent par exemple à la puberté précoce, au cancer du sein et du testicule et à des dommages du systèmes reproducteur.

Des parabènes sont des conservateurs qui offrent une protection contre moisissures et bactéries. Ils sont utilisés dans des produits de soins corporels ou comme additifs dans des denrées alimentaires. Certains parabènes renforcent l'action de l'oestrogène chez la femme et ont un effet sur la qualité du sperme chez l'homme.

Pour plus d'informations:

www.gezinsbond.be/kindnorm
www.childprotectfromchemicals.eu

P.R.: C. Verhas, Rue du Trône 125, 1050 Bruxelles - janvier 2016

Protégez votre bébé, limitez les perturbateurs endocriniens

Brochure explicative pour femmes enceintes

Cette brochure a été réalisée avec le soutien financier de programme Life+ de la DG Environnement de la Commission Européenne

Gezinsbond

Êtes-vous enceinte?

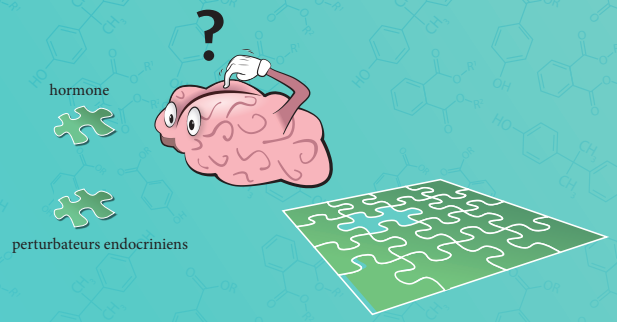
Limitez les perturbateurs endocriniens!

Il n'est plus possible de s'imaginer une vie sans substances chimiques. En effet, elles se retrouvent dans nombre de produits qui rendent la vie confortabele. Cependant certaines de ces substances sont des perturbateurs endocriniens auxquels l'enfant à naître est très sensible parce qu'ils peuvent nuire à la croissance et au développement, même en de très faibles quantités.

Si vous voulez devenir enceinte ou si vous l'êtes déja, il vaut mieux limiter votre exposition aux perturbateurs endocriniens. Ces substances nocives se retrouvent dans toutes sortes de produits: p.ex. dentifrices, vêtements, shampooings, déodorants, denrées alimentaires, jouets, appareils électroniques, désodorisants, sprays capillaires etc. Bref, des produits que nous utilisons tous les jours. Ils pénètrent dans le corps via le contact avec la peau, par l'alimentation ou par l'inhalation de poussière domestique dont les particules peuvent transporter un grand nombre de substances chimiques. Pour avoir une grossesse plus saine, et pour votre bébé, il est donc recommandé de limiter le plus possible l'exposition à des perturbateurs endocriniens.

Que font les perturbateurs endocriniens?

L'Organisation mondiale de la Santé avertit que les perturbateurs endocriniens constituent une menace pour la santé publique et l'environnement. En effet, certaines maladies et affections chroniques sont devenues plus courantes qu'autrefois dans notre monde occidental. Un nombre croissant des scientifiques sont convaincus que les perturbateurs endocriniens contribuent à cette tendance. De nombreuses études ont porté sur l'augmentation des affections associées aux hormones et en particulier la stérilité, la perturbation du système immunitaire, le développement précoce de seins chez les filles, les cancers du sein, de la prostate et d'autres organes, l'obésité et le diabète.



Les hormones naturelles jouent un rôle important pour la croissance, le développement, le système immunitaire, le métabolisme, l'humeur et la reproduction. Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques étrangères à l'organisme qui agissent comme des hormones ou, juste au contraire, en bloquent le fonctionnement. Leurs effets sont fortement fonction du moment de l'exposition. Pendant la grossesse, le bébé dans l'utérus est encore en plein développement et à ce stade-là, l'exposition à des perturbateurs endocriniens peut causer des dommages, même en faibles quantités. Voilà pourquoi la protection contre les perturbateurs endocriniens est tellement importante, surtout pendant la grossesse, même si les éventuels effets sur la santé ne se manifestent souvent que plus tard dans la vie.

Comment faire?

Cela paraît très compliqué. Comment puis-je éviter que mon bébé et moi soyons exposés à des perturbateurs endocriniens?

Quelques conseils faciles à appliquer:

- moins consommer: réfléchissez d'abord pour déterminer vos réels besoins;
- fumer: ne fume pas, et certainement pas dans la maison parce que fumer dans la maison cause plus de poussière;
- aérer: ouvrez les fenêtres pendant 10 minutes au moins deux fois par jour. Cela permettra l'entrée d'air frais et l'évacuation de substances nocives provenant par exemple de peintures, d'appareils électroniques ou de nouveaux meubles;
- nettoyer: dépoussière certainement une fois par semaine et nettoyez le plus possible avec de l'eau et un simple nettoyant universel. Lisez l'emballage et privilégiez les nettoyants écologiques;
- lire l'étiquette: privilégiez une alimentation biologique et les produits portant l'écolabel européen, de préférence 'sans parabènes', 'non parfumés' et 'sans action anti-bactéries'. Optez pour des produits pour bébés et pour enfants qui sont labellisés;
- varier: n'achetez pas toujours des produits des mêmes marques et variez suffisamment votre alimentation. Cela permet de répartir le plus possible les risques liés à votre exposition;
- ne prenez pas de médicaments, même pas des produits naturels ou des suppléments alimentaires, sauf sur avis du médecin.