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 fuits 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 sontprésentes, 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. Vétements, serviettes et linges de lit entrent en contact avec la peau. Il est vivelent 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 hormonaux 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 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 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 sertains 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 desdenrées alimentaires. Certain 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?

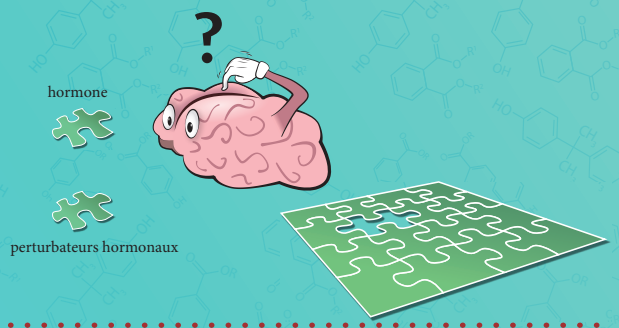
Limitez les perturbateurs endocriniens!

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 hormonaux 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 endociniens.

Que font les perturbateurs hormonaux?

L'Organisation mondiale de la Santé avertit que les perturbateurs hormonaux 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 hormonaux 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 ouent un r le 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, uste au contraire, en bloquent le fonction nement. Leurs effets sont fortement fonction du moment de l'exposition. endant la grossesse, le bébé dans l'utérus est encore en plein dévelop pement et à ce stade là, l'exposition à des pertur bateurs endocriniens peut causer des dom mages, m me en faibles quantités. oilà pourquoi la protection contre les perturbateurs endocriniens est tellement importante, surtout pendant la grossesse, m me si les éventuels effets sur la santé ne se manifestent souvent que plus tard dans la vie.

omment faire?

ela para t très compliqué. omment puis e éviter que mon bébé et moi soyons exposés à des perturbateurs endocriniens?

Quelques conseils faciles à appliquer

-
-
-
- dépoussière certainement une fois par semaine et nettoyez le plus possible avec de l'eau et un simple nettoyant universel isez l'emballa e et privilé iez les nettoyants écolo iques;
-
- variëren: koop niet altijd dezelfde merken en
- gebruik geen medicijnen zelfs geen natuurlijke geneesmiddelen of voedingssupplementen tenzij op doktersadvies.

Leef niet volgende afwisseling. Zo spreid je zoveel mogelijk je risico op blootstelling;