

Quelques conseils pour s'en prémunir (suite)

□ L'alimentation

N'utilisez pas de récipients en polycarbonate

Désormais interdits à la vente, ils contiennent du bisphénol A, ils portent parfois le sigle **PC** ou le **chiffre 7** à l'intérieur du triangle (marquage non obligatoire). Si vous en avez, ne vous en servez pas.

Ne pas faire chauffer les récipients en plastique

Transférez vos plats préparés dans le commerce dans des récipients en verre, et utilisez une casserole ou une bouilloire en inox plutôt que les bouilloires plastiques **pour votre eau et utilisez de manière générale des contenants en verre (les biberons inclus).**

N'abusez pas des produits type "fast-food"

car leurs emballages en carton ou papier (cartons à pizza, cornet de frites, étui à sandwich) peuvent être contaminés par les PE.

Consommez le moins possible d'aliments transformés et industriels

En effet, la chaîne de fabrication et/ou l'emballage peuvent donner lieu à des contaminations.

Limitez les chewing-gums avec du BHA (E320) ou BHT (E321).

Préférez les fruits, légumes et céréales non-traités biologiques

Vous diminuerez l'exposition aux pesticides potentiellement perturbateurs endocriniens. À défaut, pelez les végétaux qui peuvent l'être.

□ Les produits cosmétiques

Consultez notre dossier pour éviter les produits cosmétiques contenant des PE dans la catégorie : **comparatif ingrédients indésirables** sur le site : www.quechoisir.org

Téléchargez également l'application gratuite : **QueCosmetic**

Disponible sur AppStore et Playstore pour savoir quels produits cosmétiques sont sûrs.



L'UFC-QUE CHOISIR

Vous informe de façon indépendante en matière de santé :

- par des **tests**
- par des **dossiers d'investigations** (par exemple : **la qualité de l'eau**)
- par des **analyses économiques**
- par des **revues** :
 - **Que Choisir**
 - **Que Choisir Santé**
 - **Que Choisir Pratique** (par exemple : N°117, septembre 2018 : **Alimentation & Santé**)
- par des **guides** :
 - **Guide de la santé dans votre assiette**
 - **Guide pratique pour bien vivre avec son âge**
- par son **site web** : <https://www.quechoisir.org/>

Vous accompagne par son **réseau d'associations locales pour vous aider et vous conseiller** :

UFC-Que Choisir Grenoble-Voiron

À Grenoble :

24 B, rue Mallifaud - 38100 GRENOBLE

Et à Voiron :

Maison des Associations

2, place Stalingrad - 38500 VOIRON

Site Web :

<https://grenoble.ufcquechoisir.fr/>

Contact :

santecls@grenoble.ufcquechoisir.fr

Document réalisé en février 2019

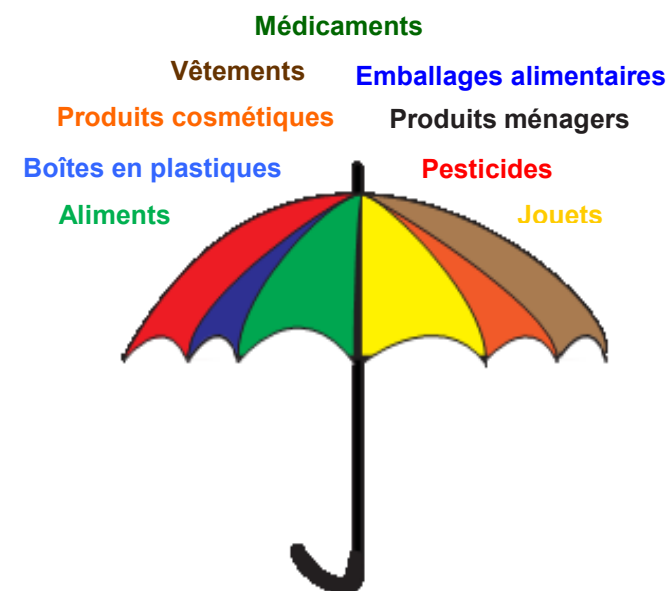
par la commission Santé

UFC-Que Choisir Auvergne Rhône-Alpes
1 rue Sébastien Gryphe 69007



UFC-QUE CHOISIR

NOTRE SANTÉ EST EN DANGER !



LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Comment s'en préserver ?

Qu'est-ce qu'un perturbateur endocrinien (PE) ?

Un PE est une substance étrangère à l'organisme qui :

- **perturbe votre système hormonal** (hypophyse, thyroïde, ovaires, testicules, etc.) et donc le fonctionnement de vos organes

La régulation hormonale joue un rôle particulièrement important pour le développement du fœtus, du nourrisson et de l'enfant.

(peut être à l'origine de cancers) ;

- **peut même atteindre votre descendance** (malformations congénitales).

Comment agissent les perturbateurs endocriniens ?

Ils agissent à **très faible dose** : l'effet n'est pas proportionné à la quantité. Parfois **des doses inoffensives, prises séparément, peuvent devenir très toxiques lorsqu'elles sont mélangées, c'est l'effet cocktail.**

Ils peuvent agir :

- **par ingestion** (produits alimentaires, médicaments),
- **par inhalation** (particules fines, émanation...),
- **par voie cutanée** (crèmes, vêtements...).

Effets sur la santé

Les PE sont probablement en lien avec :

- **l'augmentation des maladies chroniques**, du diabète, de l'obésité, des pubertés précoces, certains cancers, la baisse de la fertilité...
- certaines **malformations congénitales**,
- les **troubles de l'attention et l'hyperactivité** chez les enfants.

Au quotidien, où peut-on les trouver ?

Les **PE sont partout** : dans l'air, dans l'eau, dans les aliments, dans les médicaments, dans les produits cosmétiques, etc.

On peut citer les **phtalates, les parabènes, le bisphénol A, la dioxine, les perfluorés, les pesticides**... Ces molécules ne sont pas interdites, mais la réglementation prévoit seulement des concentrations à ne pas dépasser pour chacune d'entre elles selon les usages, ce qui ne protège pas suffisamment le consommateur.

Trois domaines de la vie courante sont particulièrement concernés : **la maison, l'alimentation, les produits cosmétiques.**

□ La maison

- **Meubles**, surtout en bois agglomérés, **moquettes synthétiques, appareils électriques**, tous produits susceptibles de contenir des colles ou retardateurs de flammes.
- **Produits d'entretien.**
- Casseroles et poêles antiadhésives, récipients en plastiques
- Nappes et rideaux de douches imperméables,
- Vêtements et linge de maison traités antitaches ou antibactériens,
- Antipuces, antitiques des animaux domestiques.

□ L'alimentation

- **Les fruits, légumes et céréales** peuvent contenir des pesticides.
- **Les plats cuisinés, les charcuteries, les sauces prêtes à l'emploi, les soupes déshydratées** contiennent des additifs et des conservateurs alimentaires qui sont des perturbateurs endocriniens.

□ Les produits cosmétiques

- De nombreux produits cosmétiques contiennent des **parabènes** ; les gels hydroalcooliques, dentifrices, déodorants peuvent contenir du triclosan qui favorise les malformations fœtales et les pubertés précoces.

- On peut trouver du **phénoxyéthanol, un conservateur toxique**, dans les crèmes de beauté, les écrans solaires, les démaquillants.
- **Crèmes, déodorants, shampoings peuvent aussi contenir des phtalates.**

Quelques conseils pour s'en prémunir

Il est primordial :

- **de lire et (éventuellement) scanner les étiquettes,**
- **d'éviter les PE dans les périodes les plus à risques comme la grossesse, la petite enfance et l'adolescence** qui sont des périodes de forte activité hormonale.

□ Air intérieur et extérieur

- **Évitez les atmosphères enfumées.**
- **Bannissez les produits destinés à parfumer ou assainir l'atmosphère** et préférez une bonne aération de votre logement.
- **Passez l'aspirateur très régulièrement**, puis la serpillière humide pour que les enfants jouent sur un sol dépoussiéré.
- **Peignez et meublez la chambre d'un bébé à naître bien à l'avance** et aérez abondamment. Si vous êtes la future maman, laissez les travaux de peinture à d'autres.
- **Luttez contre les insectes avec des moyens mécaniques** (bandes collantes, tapettes).
- **Portez des gants si vous devez utiliser des biocides** (antiparasitaires pour animaux domestiques, produits de traitement du bois). Éloignez les enfants et aérez ; faites-le dehors si c'est possible.
- **Jardinez sans pesticides**, de nombreuses techniques sont efficaces (associations de plantes, rotations, paillage, etc.).