



UFC-QUE CHOISIR DE GRENOBLE

Le 01/06/2022

21 Avenue Général Champon, 38000 Grenoble

Conférence – débat : Les perturbateurs endocriniens

Ce mardi 24 Mai 2022, nos bénévoles de la commission santé ont eu le plaisir d'organiser un événement autour du thème "**Les perturbateurs endocriniens**". Le centre Œcuménique St Marc a accueilli 40 participants en compagnie de l'intervenant Phillipe Perrin, directeur de l'Institut de Formation en Santé Environnementale, et bénévole de l'association SERA. Cette conférence a pour objectif de susciter le débat sociétal à ce sujet.

➤ **Qu'est-ce qu'un perturbateur endocrinien ?**

C'est une substance étrangère à l'organisme qui perturbe le système hormonal et donc le fonctionnement des organes, et peut même atteindre sa descendance.

Les perturbateurs endocriniens agissent à très faibles doses : 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.

Les différents points abordés par l'intervenant ont été principalement accés sur les mille premiers jours de la vie (dès la conception) qui sont décisifs pour le développement du fœtus, du nourrisson et de l'enfant.

Les perturbateurs endocriniens sont partout : dans l'air, l'eau, les aliments, les médicaments, les produits cosmétiques, les tissus etc.

➤ **Quelques conseils pour s'en prémunir**

- Éviter les atmosphères enfumées
 - Éviter les produits destinés à parfumer ou assainir l'atmosphère (tous les sprays en général)
 - Aérer très souvent votre logement (au moins 2 fois par jour)
 - Privilégier les contenants en verre pour entreposer et réchauffer vos aliments (éviter de mettre les aliments gras et chauds dans les récipients en plastique)
 - Consommer le moins possible d'aliments transformés et industriels
 - Préférer les fruits, légumes et céréales non traités
- ➔ **Pesticides** : une étude de la revue Que Choisir d'avril 2022 démontre qu'un aliment sur deux en France, contient des résidus potentiellement dangereux.

Utilisez l'application gratuite de l'UFC-Que Choisir *Que/Produit*, qui vous permettra de vous renseigner sur la composition des produits (alimentaires, cosmétiques et entretiens) avant l'achat.